

РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕТАКОГНІТИВНИЙ ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЇ

Чаплак Ян Васильович¹, Чуйко Галина Василівна²

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6763-2967>
Researcher ID: D-4081-2016

²Кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3424-3348>
Researcher ID: D-9477-2016

UDC: 159.95

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння феномену рефлексії у психології, дослідженню типів, видів і механізмів рефлексії, які виділяють науковці.

Висловлюється припущення, що саме через складність і неоднозначну багатогранність для аналізу та тлумачення феномена рефлексії, виділення науковцями її різноманітних видів, його узагальнене і систематизоване розуміння в психології досі відсутнє.

Досліджено, що науковці аналізують різні підходи та напрямки у тлумаченні рефлексії в психології, і їх не лише налічується досить значна кількість, але вона поступово збільшується, оскільки рефлексія виявляється комплексним метакогнітивним феноменом, розуміти який кожен науковець прагне суб'єктивно.

Констатується, що зміст поняття «рефлексія» недоречно зводити до «мислительного процесу», оскільки рефлексія не тотожна мисленню.

Зроблено висновок, що рефлексія – це спосіб розуміння людиною себе та інших людей, мотивів дій, вчинків і переживань, передбачення напрямків їх розвитку/зміни в майбутньому на основі аналізу результатів минулого і досягнутого, буття світу та людини в ньому загалом. І що, рефлексуючи, ми не лише осмислюємо свої (і чужі) думки, переживання, вчинки, оцінюючи їх з погляду відповідності як власним життєвим принципам та бажанням, так і соціальним та моральним нормам і принципам співжиття, але й намагаємося в подальшому змінитися, щоб наше реальне відповідало бажаним уявленням про належне.

Ключові слова: рефлексія, саморегуляція свідомості, метакогнітивний процес, рефлексивність, механізм рефлексії.

Постановка проблеми. Нестримний плин часу, що ніби пришвидшується від розуміння рівня розвитку, досягнутого сучасною цивілізацією та інформаційним суспільством, та усвідомлення процесів, що в ньому відбуваються (очевидно та латентно); а також надмірної та постійної зайнятості в ньому кожного індивіда, поглиненого інформаційними потоком, насправді залишає сучасній людині надто мало можливостей для рефлексії. Проте її необхідність поступово стає все більш

очевидною: кожному час від часу потрібно призупиняти стрімкий біг власним життям, щоб проаналізувати й усвідомити як власний досвід, уже досягнуте та зроблене/створене, так і актуальну життєву ситуацію, та оцінити можливості, які вона надає людині, щоб використати їх та перетворити на успішні перспективи свого розвитку та забезпечення надійного фундаменту відчуття задоволеності життям.

Феномен рефлексії досить давно був присутній

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Yan Chaplak, Halyna Chuyko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

у науці, зокрема, у філософії, проте, так би мовити, переважно імпліцитно. Проте за останні п'ять десятиріч він не лише надійно закріпився у різних науках, отримавши статус міждисциплінарного поняття та власні тлумачення в межах кожної науки, але й став досить частим об'єктом дослідження у психології, зумовивши появу ідеї про окрему психологію рефлексії. Проте, варто зазначити, що зарубіжна психологія в основному не вважає рефлексію окремим / самостійним об'єктом дослідження, аналізуючи це поняття при вивченні Я особистості та вплив рефлексії на поведінку (Павелків, 2019 : 87).

Аналіз досліджень і публікацій. До дослідження й аналізу поняття рефлексії з часу його долучення до психологічної науки зверталися досить багато науковців: С.Л. Рубінштейн, А.В. Карпов, І.М. Семенов, Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін, А.Ж. Аверіна, С.Ю. Степанов, Є.М. Ковшов, Л.О. Подкоритова, Т.Е. Сізікова, Т.В. Палько, О.В. Бережнова, О.О. Еннс, А.О. Широких, Г.В. Ожиганова, О.П. Огурцов, М.В. Цветкова, С.В. Толстая, О.В. Бондаренко, С.Є. Марасова, Р.В. Павелків, Л. Найд'юнова, Г.М. Шигабетдінова та багато інших.

Проблема рефлексії одним з перших була озвучена Сократом («Пізнай самого себе!»), згідно якого, предметом рефлексивного пізнання може бути лише те, що вже раніше засвоєне людиною, що стало складовою її досвіду.

Проте філософом, який увів поняття рефлексії у науку, вважається Дж. Локк, який, виділяючи два види досвіду: зовнішній та внутрішній, – другий розумів як рефлексію – внутрішнє сприйняття, діяльність нашого розуму, об'єктом чого є попередні ідеї (Чуйко, 1999 : 28). Проте Г. Лейбніц дещо уточнив зміст цього поняття: вважаючи, що у душі (психіці) людини є і те, що людина не усвідомлює, він зазначав, що людина не може рефлексувати постійно, аналізуючи всі нашу думки, інакше «наш розум рефлексував би над кожною рефлексією до безкінечності, ніколи не будучи в стані перейти до якоїсь нової думки» (Огурцов, 2018).

Але у психологію це поняття потрапило завдяки В. Джеймсу, який розрізняв «чисте» Я, яке пізнає, та «емпіричне» Я, яке пізнається (це, власне, те, що людина може назвати своїм, зокрема фізичну особу, соціаль-

ну та духовну особистість), зазначаючи, що самосвідомість є двоїстою: складається з тієї частини, що пізнає, та тієї, яка пізнається, за суттю, – з об'єкта та суб'єкта пізнання (Леонт'єв, Аверіна, 2011).

Мета цієї статті – теоретично проаналізувати розуміння поняття рефлексії в психології, виявити види та специфіку цього феномену.

Методологія проведеного дослідження. У статті використовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних *методів* і прийомів: аналіз наукової літератури за проблемою дослідження, виділення та порівняння основних положень робіт науковців щодо рефлексії; систематизація та узагальнення результатів аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Німецька класична філософія, як зазначають С.В. Толстая, О.В. Бондаренко (2017 : 61), розуміла рефлексію як «особистісний компонент мислення», який дає можливість спостерігати за власними думками в процесі пошуку вирішення проблеми, що в результаті сприяє оптимізації досягнення мети. Так рефлексія стає «базовим психологічним механізмом, що сприяє реалізації мислительних процесів». Соціально-психологічна індивідуальна рефлексія, наголошують науковці, своїм об'єктом вважає свідомість оточуючих людей і включається у ситуації міжособистісної взаємодії. Це здатність людини зрозуміти ставлення оточуючих до себе, що дозволяє регулювати власний образ Я та самооцінку, адаптуватися до навколишнього світу.

Рефлексія як процес саморегуляції свідомості передбачає розгляд її як механізму, який у результаті допомагає ефективно змінити свідомість людини та її зовнішні прояви, з урахуванням зовнішньої ситуації й інших людей, тобто осмислити життєдіяльність людини. У такий спосіб вибудовується внутрішній світ людини для більш продуктивних стосунків зі світом і можливості саморозвитку та вдосконалення власної ціннісно-сислової сфери (Толстая, Бондаренко, 2017 : 61).

Науковці зазначають, що це три основні *орієнтації* у тлумаченні рефлексії. Проте, на їх думку, ні одна з них не є завершеною – вони взаємопов'язані. При цьому в першій (при осмисленні людиною подій власного життя) переважає когнітивна функція рефлексії, у другій – її узагальнюючий аналіз, у третій орієнта-

ції – розвиток власної індивідуальності людини (Толстая, Бондаренко, 2017 : 61).

Т.В. Палько, у свою чергу, аналізує різні *підходи* до тлумачення рефлексії: індивідуально-творчий, соціокультурний, системний, акмеологічний, особистісний, діяльнісний та ін. Так, *акмеологічний* підхід до розуміння рефлексії дозволяє визначити шляхи та напрямки особистісного та професійного розвитку людини, враховуючи їх можливі умови та передбачаючи її рішення; згідно *системного підходу*, рефлексія – це складна динамічна цілісна система, здатна до самоорганізації; в *особистісному* – рефлексія виражається через рефлексивність як здатність особистості до самопізнання, самоаналізу та саморозуміння з метою саморозвитку та самовдосконалення; до переосмислення свого життєвого шляху. При цьому науковець зазначає, що усі підходи розрізняються як об'єктом рефлексії, так і її тлумаченням (Палько, 2014 : 199-201).

Варто зазначити, що А.В. Карпов у своїй праці виділяє вже *одинадцять напрямків* вивчення рефлексії (Карпов, 2003 : 416).

Тобто, можемо припустити як те, що поняття рефлексії дуже цікаве і виглядає привабливим для дослідження, так і інше – те, що феномен рефлексії виявився надто складним і неоднозначним для аналізу та тлумачення, через що його вивчення у психології не просто продовжується, а активізується чи не в геометричній прогресії. І ні розуміння цього поняття, ні його складові, ні види, ні роль у житті людини та соціуму не визначені в психологічній науці остаточно – науковці не дійшли спільної думки з цього приводу: зараз існують багато авторських визначень рефлексії, так само науковці схильні виділяти різні види / типи рефлексії за різними принципами; по-своєму розуміють вони і функції рефлексії та розгортання і перебіг цього явища у свідомості людини.

Зазначимо, що, на думку С.Л. Рубінштейна (2006), існують два основні способи існування людини в світі. У першому випадку вона проживає життя, яке не виходить поза межі тих зв'язків, що склалися в його процесі, а її ставлення проявляється лише до окремих явищ життя, але не до життя (життєвого шляху особистості) як цілого (єдиного). Така людина, за суттю, не здатна до самодистанціювання (В. Франкл), не може

побачити себе поза конкретною життєвою ситуацією, ніби з відстані, тобто не може рефлексувати власне життя. Тоді як другий спосіб буття людини, *рефлексивний*, робить життя людини не таким бездумно стрімким, адже, рефлексуючи, людина ніби призупиняє час (плин) життя, виходячи за його конкретні межі та оцінюючи себе зовнішнім поглядом, по-філософськи осмислюючи власне життя і себе, своє місце у ньому.

Варто зазначити, що у *філософській* енциклопедії рефлексія розуміється як форма теоретичної діяльності людини, спрямованої на осмислення власних дій, культури та її передумов, як діяльність самоусвідомлення, самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини, через роздуми про зміст думок, почуттів і уявлень людини, та як «спосіб організації знання». Крім того у філософії виділяються такі **особливості** рефлексії: 1) ретроспективність – тобто думка повертається назад, до суб'єкта, що розуміє власний досвід; 2) об'єктом рефлексії стає досвід людини загалом; 3) вона протистоїть практичній діяльності та творенню 4) продукуючи власну суб'єктивність та 5) проводячи дистанцію між тим, що є об'єктом та суб'єктом рефлексії (Огурцов, 2018).

У тлумачному словнику С.І. Ожегова та Н.Ю. Шведової (2012) рефлексія інтерпретується як роздумування людини «про свій внутрішній стан, самоаналіз»; у словнику Д.М. Ушакова (2012) – як «міркування, внутрішня зосередженість, схильність аналізувати свої переживання».

Український етимологічний словник (2012) вважає, що слово «рефлексія» походить від лат. reflexio – вигин, відображення і означає «осмислення людиною власних дій і їхніх законів, діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини», тоді як у психології, вказує словник, поняття використовується для позначення «самоаналізу та роздумів людини... над власним душевним станом».

Психологічний словник також пояснює поняття рефлексії як похідне від лат. – reflexio – звертання назад; зазначає, що це «процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів» (*Психологический словарь*, n.d.), здатність людини до самозвіту стосовно того, що вона усвідомлює в результаті аналізу власних психічних процесів і станів, а також розуміння того, як

вона сприймається й оцінюється співрозмовником, її психічні особливості, емоційні чи поведінкові реакції тощо.

Цікаво, що аналогічне тлумачення поняття рефлексії знаходимо й у інших психологічних словниках: короткому психологічному (*Краткий психологический*, 1998) та словнику практичного психолога (*Словарь практического*, 1998). Останній словник тільки дещо розширює її розуміння: рефлексія не лише процес усвідомлення людиною того, що відбувається у її психіці завдяки зосередженню уваги на діяльності власної душі, але й механізм взаєморозуміння – осмислення того, як і чому людина створила певне враження про себе в інших людей.

При цьому, на думку Д.О. Леонт'єва та Є.М. Осіна, рефлексія не є однозначно позитивним поняттям. Так, науковці зазначають, що у психології можна знайти досить багато даних щодо *негативних* ефектів рефлексії. Зокрема, зосередження людини на власних негативних переживаннях у ситуації стресу може привести її до депресивного стану, а рефлексивне зосередження – зациклення – на важкій і важливій проблемі – ускладнює її вирішення (Леонт'єв, Осін, 2014).

Суть ситуації, як вважають автори праці, полягає в тому, що одним словом називаються різні форми прояву рефлексії (Леонт'єв, Осін, 2014 : 113).

Проте, на нашу думку, проблема дещо глибша: вона не лише в тому, що тим самим слово іменуються різні форми рефлексії, а в тому, що розуміння цього самого слова науковці звикли (іноді мимоволі, іноді – свідомо) ототожнювати з мислительним процесом загалом (власне, не помічаючи відмінностей).

Так, автори великого психологічного словника В.П. Зінченко та Б.Г. Мещерський (2003) поняття рефлексії тлумачать по-своєму. Для них рефлексія – це «*мислительний* (раціональний) процес, спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе: власних дій, поведінки, мовлення, досвіду, почуттів» і т. ін.

Проте, рефлексію, на наш погляд, недоречно ототожнювати з мислительним процесом, як, власне, робить цей словник, оскільки, по-перше, рефлексія не тотожна пізнавальному процесу мислення; по-друге, рефлексія – це більше, ніж пізнавальний психічний процес, тому не варто звужувати її значення до рівня лише

процесу: об'єктивно вона базується на усіх індивідуальних психічних процесах у цілому, а також станах і характеристиках особистості, власне, в її основі – все те у психіці, що потрапило у сферу свідомого, – воно може стати об'єктом рефлексії; по-третє, її розуміння як вищої психічної функції (за І.М. Семеновим (2013)) окреслює дієвий характер самої рефлексії.

Аналізуючи етимологію поняття «рефлексія», ми виявили, що латинський префікс *re* означає повторення, дію у відповідь; *flexio* тлумачиться переважно як згинання, відхилення. У цілому ж *reflexio* – це відсвічування, відблиск, відображення. Отже, рефлексія – це, за суттю, відображення у відповідь, тобто відбиття того, що вже «зображене», наявне у свідомості. Точніше, ми б сказали, рефлексія – це переломлення через призму самопізнання, самоаналізу та саморозуміння здійсненого, передуманого та пережитого людиною; це здатність людини довільно звертати свідомість на саму себе; і Я особистості може стати об'єктом рефлексії завдяки тому, що людина здатна дистанціюватися від власної свідомості. Зазначимо, що В. Франкл вважав здатність до самотрансценденції та до самовідсторонення онтологічними характеристиками людини. При цьому самовідсторонення проявляється у «можливості людини піднятися над собою і над ситуацією, подивитися на себе збоку» (Дмитренко, Чуйко, 2002 :189).

І якщо рефлексія відображає уже існуюче (адже не можна відобразити те, чого немає, його можна лише уявити), то рефлексувати – означає аналізувати та розуміти, що і для чого людина зробила, що при цьому думала та переживала, як проявила (виявила) цим себе, яким буде результат; як після усього цього вона ставитиметься до себе та інших людей, і яке ставлення від інших отримає у відповідь. А свої майбутні завдання, призначення, життєвий шлях (проект), напрямки саморозвитку та самоздійснення людина рефлексує після того, як це раніше уже було об'єктом її осмислення: рефлексія не заміняє саме мислення як вищий пізнавальний процес (хоча, читаючи досить багато наукових робіт з психології рефлексії – мимоволі виникає саме таке враження; зокрема, на думку Г. Костюка, особливість рефлексії – в «опосередкованому, узагальненому відображенні людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках, відно-

шеннях» (Павелків, 2019 : 88)), а слідує за ним, після того, як мислення виконало свою роботу. Ми б сказали, що можна думати (роздумувати), мислячи, і обдумувати, переосмислювати – рефлексуючи.

Східне прислів'я вчить, що з глечика до горнятка можна налити тише те, що є в глечуку. Це прислів'я, як на нас, найкраще ілюструє роботу рефлексії, специфіка якої полягає в тому, що, якщо відсутній об'єкт рефлексії, – марними стають і її спроби і намагання щось рефлексувати. Тобто, якщо рефлексія і створює якесь нове знання / розуміння, то лише на основі старого, наявного у свідомості, того, що людина думала, робила, говорила, переживала; по-новому переосмислюючи його та роблячи висновки. І якщо мислення здатне охоплювати все, що сприймає людина, то об'єктом рефлексії стає лише та частина усвідомленого і осмисленого, яка продовжує хвилювати / турбувати людину і після свого об'єктивного завершення.

Розглянемо, як феномен рефлексії тлумачиться у психології.

Так, згідно В.В. Знакова, рефлексія є не лише значимим *компонентом* саморозуміння особистості, але й засобом пояснення людиною своїх почуттів, думок і мотивів поведінки, здатністю виявляти справжній смисл учинків людини, відповідати на питання про їх причини, розуміння ставлення до людини інших осіб (Леонт'єв, & Аверина, 2011).

За В.І. Слободчиковим і Є.І. Ісаєвим, рефлексія є *спрямованістю мислення* на себе, свої процеси і продукти; і тоді, як зовнішня рефлексія пов'язана з колективною свідомістю, внутрішня рефлексія – поєднується з ціннісним аспектом життя (Слободчиков, & Ісаєв, 2013; Бережнова, & Эннс, 2017). Ю. Шваб, за суттю, уточнює, що рефлексія *не є самостійним процесом*, вона лише пов'язує сприйняття та мислення і може вважатися «особливим механізмом свідомості» (Павелків, 2019).

На думку відомих сучасних дослідників рефлексії І.М. Семенова та С.Ю. Степанова, у психологічній науці існують щонайменше три різні розуміння феномену рефлексії: як принципу, що використовується для пояснення психічних явищ; як компонента психічних процесів (творчого мислення) та як предмета власне психологічного дослідження. Зазначимо: ми б не сказа-

ли, що рефлексія є «компонентом» психічних процесів, оскільки насправді рефлексія не входить до їх складу, вона існує ніби «над» цими процесами, включаючись, коли вони створили об'єкт, з яким працюватиме рефлексія (Леонт'єв, & Аверина, 2011).

І.В. Яворська-Ветрова (2014) також зазначає, що науковці виявили, що у понятті рефлексії поєднані: 1) здатність розуму звертатися поглядом до себе; 2) мислення про мислення; 3) аналіз знання для отримання нового знання; 4) самоспостереження за станом розуму; 5) вихід з поглиненості життєдіяльністю; 6) дослідження себе. Ми б додали: ще й емоційна оцінка осмисленого (принаймні, як приємного-неприємного чи бажаного-небажаного), хоча, перш за все, це пізнавальний феномен.

На думку О.М. Леонт'єва, рефлексія – це звернення назад, *відображення*; це *дія розуму з повернення до себе* самого завдяки відображенню / відбиттю від межі між розумом людини та світом у процесі пізнання; науковець зазначає також, що людина прихильна до самопізнання. Крім того, це взаємне відображення того, хто пізнає, та того, що пізнається один в одному, що сприяє творчому розвитку особистості (Бережнова, & Эннс, 2017).

С.Є. Марасова (2013) вважає, що рефлексія – це *здатність людського мислення* до критичного самоаналізу, *форма теоретичної діяльності*, спрямована на осмислення власних дій, діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини.

Т.Е. Сізікова (2018) визначає рефлексію як «спосіб орієнтування та здійснення вибору з множини можливостей, необхідного та достатнього для самоорганізації життєдіяльності» людини.

М.В. Цветкова (2018) у своїй роботі доводить, що рефлексію можна розуміти як «певний ступінь суб'єктності свідомості».

А.С. Шаров вважає рефлексію основним «психічним механізмом самоорганізації людини» «для досягнення в процесі взаємодії людини зі світом певної єдності» (Сизикова, 2018 : 10).

На думку А.В. Карпова, рефлексія «недостатньо чітко осмислена стосовно своєї якісної визначеності та специфіки», тобто недиференційована у психологічній науці; вона є «синтетичною психічною

реальністю», оскільки здатна проявлятися як психічні процес, стан та властивість особистості водночас, при цьому не зводяться до жодного з них окремо. При цьому, на думку науковця, саме синтез цих проявів складає якісну своєрідність і визначеність змісту рефлексії. Вона знаходиться на найвищому рівні в ієрархії психічних процесів (Карпов, 2003). Так, науковець зазначає, що рефлексивність є «найбільш складним і високоорганізованим метакогнітивним процесом» (Карпов, 2013 : 16). На думку А.В. Карпова, рефлексивний процес важливий для саморегуляції особистості, дозволяючи «їй свідомо вибудувувати свою життєдіяльність» (Карпов, 2003; Сизикова, 2018).

Особливою властивістю людини науковець вважає *рефлексивність* (Карпов, 2004). Згідно Г.П. Щедровицького, рефлексивність є основною властивістю особистості, що дозволяє їй усвідомити та регулювати свою діяльність (Глухова, & Леханова, 2015). За спрямованістю, виділяють два її види: внутрішня та зовнішня. Внутрішня рефлексивність проявляється як здатність людини до сприйняття змісту власної психіки та його аналізу; зовнішня – це її здатність розуміти психіку інших людей; тут рефлексивність поєднується зі здатністю людини поставити себе на місце іншого, зокрема, використовуючи її механізм емпатії (Карпов, 2003).

Визначення рефлексії, яке б ми назвали досить повним і цілісним, наводить І.М. Семенов (2013 : 35): це *вища психічна функція*, що інтегрує та регулює взаємодію психічних процесів; забезпечує через самоспостереження і самоспілкування усвідомлення і саморозуміння людиною власних почуттів, думок, дій і переосмислення станів і вчинків свого Я, завдяки самосвідомості якого формується та розкривається індивідуальність особистості як суб'єкта життєдіяльності.

А.В. Карпов також відзначає роль рефлексії у здійсненні саморегуляції особистості (Леонтьєв, & Аверина, 2011). Науковець наголошує, що рівень рефлексивності особистості значною мірою визначає «рівень, а також стратегії і ефективність довільної психічної регуляції діяльності та поведінки» (Карпов, 2013 : 17). На думку ж В.І. Слободчикова, завдяки рефлексії у людини з'являється внутрішнє життя та здатність керувати собою – свобода вибору, людина стає господарем влас-

ного життя. І це вже «інший» вимір світу (Шигабетдинова, 2014 : 415). Г.В. Ожиганова (2018) доречно наголошує, що «завдяки рефлексії потік свідомості отримує структуру та форми, суб'єкту стійкість».

Механізм рефлексії, на думку С.Ю. Степанова та І.М. Семенова, є «переосмислення та перебудова суб'єктом змісту своєї свідомості» та поведінки; в цілому – ставлення до світу. При цьому, рефлексуючи, людина спочатку має зайняти рефлексивну позицію: стати на певну точку зору чи визначити кут, під яким буде розглядатися ситуація. Тоді як А.В. Россохін вважає основним механізмом рефлексивної дії внутрішній діалог (Леонтьєв, & Аверина, 2011 : 2).

Багато науковців, досліджуючи рефлексію, виділяють її види (типи) за різними принципами. Так, С.Ю. Степанов та І.М. Семенов називають такі *типи* рефлексії: кооперативну, комунікативну, особистісну й інтелектуальну. Кооперативна рефлексія дозволяє узгоджено працювати, виконуючи спільну діяльність, завдяки розумінню й узгодженню намірів і дій. Комунікативна – є основою для ефективного міжособистісного спілкування, оптимальної взаємодії, коли партнери усвідомлюють, як сприймаються один одним; особистісна рефлексія сприяє розумінню людиною власного внутрішнього світу; інтелектуальна – полягає у раціональному співвіднесенні власних дій та зовнішньої ситуації (Леонтьєв, & Аверина, 2011). При цьому ці типи рефлексії проявляються у колективній (комунікативна та кооперативна рефлексія) та індивідуальній (інтелектуальна й особистісна рефлексія) формах (Яворська-Ветрова, 2014).

Є.М. Ковшов розрізняє пізнавальну та соціальну рефлексію. Метою першої є найбільш точне та повне (об'єктивне) відображення об'єкта (на нашу думку, така рефлексія цілком співвідноситься з процесом сприймання). Соціальна рефлексія, на думку науковця, є способом розуміння міжособистісних «соціокультурних механізмів будь-якої доцільної діяльності», тобто, на відміну від пізнавальної рефлексії, тут важливим стає саме ціннісний аспект, детермінований потребами та цілями людини (Ковшов, 2018 : 29).

А.В. Карпов, у свою чергу, за часовим виміром

життя особистості виділяє такі види рефлексії: 1) ретроспективна; 2) ситуативна (актуальна) та 3) перспективна (Карпов, 2003; 2004). Перша з них відповідає за осмислення людиною минулого образу Я, досвіду людини, її життєвих результатів і здобутків у минулому; ситуативна рефлексія пов'язана з теперішнім часом, існуванням людини а актуальній ситуації, аналізом її пізнавальних, афективних і поведінкових проявів, з формуванням реального образу Я, аналізом наявних життєвих обставин, психічних особливостей та здібностей людини, що проявляються в певній ситуації; *перспективна* рефлексія може стосуватися планування майбутньої діяльності в результаті попереднього аналізу, прогнозування можливих і ймовірних наслідків / результатів; вона сприяє розумінню / уявленню майбутнього образу Я, життєвої мети та перспектив, напрямку життєвого розвитку, спрямування життєвих сил особистості *на основі уже досягнутого*.

Р.В. Павелків пропонує розрізняти такі види рефлексії: соціально-перцептивну (розуміючи її як саморефлексію), комунікативну (рефлексія внутрішнього світу партнерів зі взаємодії); соціально-психологічну – це рефлексія ситуації, що проявляється у спілкуванні (Павелків, 2019 : 88-89).

С.С. Марасова виділяє рефлексію елементарну – осмислення людиною власних знань та дій і їх меж; наукову – критичний аналіз наукових знань від методів їх отримання до їх суті та ролі; філософську – осмислення основ буття та мислення, світу культури тощо (Марасова, 2013 : 178).

Л.М. Найдюнова (2012) ділить рефлексію на інтелектуальну, особистісну та міжперсональну (групову). Р.В. Павелків (Павелків, 2018 : 7) зосереджується на аналізі моральної рефлексії. О. Бодальов з колегами досліджують екзистенційну рефлексію; Н.В. Михальченко – патріотичну. Крім того, в психології розрізняється також саногенна та професійна (педагогічна, методична) рефлексія (Подкоритова, 2017 : 350-351).

Трансцендентальну рефлексію вивчають у філософії, поділяючи її на логічну (абстрактно-дискурсивне пізнання) й онтологічну – спрямовану на буття людини (Огурцов, 2018).

Як своєрідний підсумок розгляду видів рефлексії,

виділених у психології, зазначимо, що Л.О. Подкоритова (2017 : 353) спробувала, узагальнивши всі дані, створити цілісну авторську класифікацію видів рефлексії з поділом її на рівні прояву, але, як на нас, вона виявилася надто громіздкою і тому важкою для сприйняття. Проте різноманіття видів рефлексії, виділених науковцями, на нашу думку, свідчить як про складність і багатогранність цього феномену, так і про те, що його аналіз та дослідження триватимуть ще досить довго, перш ніж з'явиться прийнятна і прийнята більшістю науковців обґрунтована класифікація видів рефлексії за певними узгодженими принципами. Ми поки що схильні віддати перевагу класифікації видів рефлексії за А.В. Карповим (2003; 2004), виділення яких вважаємо логічно обґрунтованим.

Та, крім видів рефлексії науковці визначають також її *форми*. Так, В.І. Слободчиков виділяє п'ять форм рефлексії:

детермінуючу рефлексію – виявляє відмінність реального Я суб'єкта від його можливих цілей і напрямку його майбутньої життєдіяльності;

порівняльну – розуміння / осмислення реального Я у реальному світі;

визначальну – розуміння світу як об'єкта, існування якого незалежне від людини;

синтезуючу – сприйняття цілісності особистості, що існує в об'єктивному світі, який сприймається як суб'єктивна реальність;

трансцендентну – це усвідомлення, що виходить за межі конкретних об'єктів і явищ (Павелків, 2019 : 8-9).

Д.О. Леонтьев і Є.М. Осін (2014) пропонують свою класифікацію форм прояву рефлексії, називаючи зокрема такі: інтроспекція (самокопання) – зосередженість на власних переживаннях; системна рефлексія – заснована на самодистанціюванні, погляді на себе збоку, здатності бачити полюс об'єкта та суб'єкта водночас: така рефлексія адаптивна, пов'язана із самодетермінацією особистості; квазірефлексія – спрямована на не значимий для актуальної життєвої ситуації об'єкт.

На думку, А.О. Широких (2018), особистість постійно здійснює рефлексивний самоаналіз, який може відбуватися на 3-х *рівнях*: завищеному, заниженому та збалансованому. Перші два рівні рефлексії є небажа-

ними для розвитку особистості: високий рівень рефлексивності поглинає людину та її час, роблячи її нерішучою та позбавляючи життєвої ефективності; занижений – не дає можливості адекватного самоусвідомлення та саморозуміння. І лише збалансований рівень рефлексії відповідає життєвому розвитку особистості, забезпечуючи її ефективне самопізнання та саморозуміння, сприяє особистісному самоздійсненню. До речі, згідно А.В. Карпова, рефлексивність особистості «дозволяє їй свідомо будувати свою життєдіяльність» (Карпов, 2004).

Дещо меншу цікавість дослідників викликає аналіз перебігу процесу рефлексії, того, як саме, у якій послідовності та яких складових відбувається дія рефлексії.

С. Дюваль та Р. Віклунд, зокрема, виділяють 4 фази індивідуальної (особистісної) рефлексії – саморефлексії: 1) зосередження на собі; 2) самооцінка; 3) афективна реакція; 4) намагання зменшити розбіжність між наявним та ідеалом (Яворська-Ветрова, 2014). Проте ці фази так само можуть бути етапами формування самооцінки (до прикладу), адже, намагаючись скласти, сформувати свою самооцінку, людина має бути уважною (а зосередженість є властивістю уваги) до себе (своїх властивостей, здібностей, можливостей, характеристик, досягнень тощо), а самооцінка не є ні лише оцінкою людиною себе (вона містить і відзеркалену оцінку (те, як інші оцінюють її)), ні суто когнітивною, вона містить у емоційний (афективний) компонент, зокрема задоволення чи незадоволення собою та своєю поведінкою. А вже результат порівняння Я реального (результату самооцінки) та Я ідеального (бажаного) приводить людину до подальшого рішення: зробити все, щоб наблизити перше до другого, або залишити все, як є.

Т.Е. Сізікова, у свою чергу, пропонує виділити у процесі рефлексування дев'ять стадій:

«зупинка» – суб'єкти, рефлексуючи, зупиняють перебіг певного процесу для побудови уявлень про нього;

«фіксація» – уявлення про те, що об'єкт рефлексії здатний змінюватися, тому варто зосередитися на певному статичному моменті цього об'єкта;

«індикація» – виділення змісту уявлення, створеного в результаті рефлексії, з його подальшою оцін-

кою з різних поглядів/сторін;

«суб'єктивація» – виявлення зв'язків всередині рефлексивного уявлення;

«нормування» – визначення закономірностей, які приведуть до створення норм чи правил дії (чи співвіднесення з ними);

«узагальнення» – критичний аналіз з метою пошуку відсутніх зв'язків і «оформлення «узагальненого» простору з допомогою певних знакових систем»;

«об'єктивація» – заповнення тих зв'язків, яких бракує, та відокремлення отриманого матеріалу;

«суб'єктивність» – поява цілісного уявлення про матеріал, що рефлексується, відшукування йому місця у життєдіяльності людини;

«методологізація» – «аналіз і присвоєння здійснюваного способу рефлексування» (Сізікова, 2018 : 17).

Причому науковець схильна також співвідносити стадії та види рефлексії. Зокрема, на її думку, перші три стадії відносяться до фрагментарної рефлексії; дві наступні – до комплексної рефлексії, шоста та сьома стадії – до системної рефлексії, решта стадій – до цілісної рефлексії (Сізікова, 2018).

При цьому фрагментарна рефлексія, згідно Т.Е. Сізікової, фіксує дії, уявлення та переживання з цього приводу людини, визначаючи часткове по відношенню до цілого (хаотичність); комплексна (нормативна) рефлексія – ґрунтується на поняттях норми та самооцінки, співвіднесенні із собою моральних та соціальних правил і норм (поява правил); системна – опирається на виділення утворюючого систему фактора та поєднання відрефлексованого матеріалу в систему (поява системотворчого фактора); цілісна рефлексія зосереджена на глибинній суті основ різних процесів і явищ (організація матеріалу в цілісність, виявлення його базових основ).

Ми також схильні «вмістити» процес рефлексування у кілька окремих, але послідовних стадій: 1) визначення об'єкта рефлексії та його меж (оскільки рефлексувати все постійно та водночас неможливо, як зазначив ще Г. Лейбніц). Так, І.М. Семенов вважає, що, рефлексуючи, людина може виділяти необхідний для неї у даний момент фрагмент дійсності і робить його

самостійним об'єктом, моделюючи його (Семенов, 2008 : 114); 2) зупинка активності процесу чи явища, зміст якого стане об'єктом рефлексії, - якщо цього не зробити, об'єкт рефлексії стане перманентно динамічним, як і сама рефлексія (так, якщо ми будемо рефлексувати наші переживання, - перед початком рефлексування необхідно зупинити їх, відволіктися, інакше рефлексування стане неможливим); 3) внутрішня зосередженість на об'єкті рефлексії для наступного його аналізу та розуміння, перевірки змісту, потенцій, визначення можливих / потрібних напрямків зміни; водночас потрібно психологічно дистанціюватися від нього так, щоб, поглянувши на нього ніби збоку, виявити його об'єктивну суть / зміст для людини; 4) безпосередній процес рефлексування як аналіз, осмислення, обмірковування, розуміння й усвідомлення особливостей об'єкта рефлексії зі створенням у результаті рефлексивного уявлення про нього, передбачення можливих напрямків його зміни та його впливу на людину; 5) поява цілісного, системного відрефлексованого уявлення про об'єкт рефлексії, розуміння його наслідків для життєдіяльності та подальших перспектив людини; долучення його до сфери усвідомленого та життя людини в цілому. Зазначимо, що мова йде про дію рефлексії, рефлексування як процес, як обмірковування змісту та складових мислення людини, осмислення її переживань і дій (у тому числі їх причин і наслідків).

Висновки. Отже, рефлексія – це спосіб розуміння людиною себе та інших людей, мотивів дій, вчинків і переживань, передбачення напрямків їх розвитку в майбутньому на основі аналізу результатів минулого і досягнутого, буття світу та людини в ньому загалом. Рефлексія – це ніби погляд на себе як власними очима, так і через призму ставлень інших людей. Рефлексія в основному постає як пізнавальна метафункція самоаналізу, осмислення та розуміння людиною себе такою, якою вона проявляється у поведінці, думках і переживаннях; сенсу, мотивів і результатів своїх дій і вчинків; у ставленні до себе, до інших людей, та їх дзеркального, відображеного ставлення. При цьому рефлексія завжди оцінює, визначаючи значення того, що рефлексується, для людини.

І якщо, рефлексуючи, ми не лише осмислюємо свої (і чужі) думки, переживання, вчинки, оцінюючи їх

з погляду відповідності як власним життєвим принципам та бажанням, так і соціальним та моральним нормам і принципам співжиття, але й намагаємося в подальшому змінитися так, щоб наше реальне відповідало бажаним уявленням про належне, то в такий спосіб ми намагаємося досягти конгруентності реальної поведінки нашим власним уявленням про ідеальну і таку, якою має бути, а не просто розвиваємося й удосконалюємо себе.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в спробі емпіричного дослідження проблеми рефлексії.

References :

- Berezhnova, O.V., & Jenns, E.A. (2017). Refleksija kak uslovie samorazvitiya lichnosti [Reflection as a condition for personality self-development]. *Obshchestvo: sociologija, psihologija, pedagogika*, (1), 61–64. DOI: 10.24158/spp.2017.1.13. (in Russian)
- Chujko, G.V. (1999). *Istorija zahidnoevropejs'koi' filosofii' XVII st. [History of Western European philosophy of the seventeenth century]*. Chernivci: Ruta. (in Ukrainian)
- Cvetkova, M.V. (2018). Refleksija kak forma projavlenija sub#ektnosti soznaniya [Reflection as a form of manifestation of the subjectivity of consciousness]. *Psihologija i Psihotehnika*, 2, 22–29. DOI: 10.7256/2454-0722.2018.2.21440. (in Russian)
- Dmytrenko, A.K., & Chujko, G.V. (2002). *Osnovy gumanistychnoi' psihologii' [Fundamentals of humanistic psychology]*. Chernivci: Prut. (in Ukrainian)
- Gluhova, O.A., & Lehanova, O.L. (2015). Refleksija v obshhenii kak mehanizm inkluzivnogo obrazovaniya detej s ONR [Reflection in communication as a mechanism for inclusive education of children with GP]. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*, 8 (39), Part 5, 21–22. (in Russian)
- Golovin, S.Ju. (1998). Refleksija [Reflection]. In S.Ju. Golovin. *Slovar' praktičeskogo psihologa*. M.: AST, Harvest. Retrieved from: <https://psychology.academic.ru/2148/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%8F>. (in Russian)
- Javors'ka-Vjetrova, I.V. (2014). Do problemy doslidzhennja refleksii' jak mehanizmu stanovlennja osobystisnoi' efektyvnosti [To the problem of research of reflection as a mechanism of formation of personal efficiency]. *Proceedings of VIII International scientific-practical conference "Spirituality in the formation and development of personality" (October 9-11, 2014, Ivano-Frankivsk)*. (pp. 768–775). Ivano-Frankivsk. (in Ukrainian)
- Karpov, A.V. (2003). Refleksivnost' kak psihicheskoe svojstvo i metodika ee diagnostiki [Reflexivity as a mental property and a method for its diagnosis]. *Psihologičeskij zhurnal*, Vol. 24, 5, 45–57.

(in Russian)

- Karpov, A.V. (2004). *Psihologija refleksivnyh mehanizmov dejatel'nosti* [Psychology of reflexive mechanisms of activity]. Moskva: Institut psihologii RAN. Retrieved from: <http://www.iprbookshop.ru/15605.html>. (in Russian)
- Karpov, A.V. (2013). O sodержanii ponjatija metakognitivnyh sposobnostej lichnosti [On the content of the concept of personality metacognitive abilities]. *Izvestija Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta. Psihologo-pedagogičeskie nauki*, (4 (25)), 12–19. (in Russian)
- Kovshov, E.M. (2018). Refleksija kak komponent sovremennyh nauchnyh kommunikacij [Reflection as the component of modern science communications]. *Modern scientific researches*, 5, Part 3, 27–31. DOI: 10.30889/2523-4692.2018-05-03-054. Reflection as the component of modern science communications. (in Russian)
- Leont'ev, D.A. Averina, A.Zh. (2011). Fenomen refleksii v kontekste problemy samoreguljacji [The phenomenon of reflection in the context of the problem of self-regulation]. *Psihologičeskie issledovanija*, 2(16). Retrieved from: URL: <http://psystudy.ru>. (in Russian)
- Leont'ev, D.A., Osin, E.N. (2014). Refleksija «horoshaja» i «durnaja»: ot ob#jasnitel'noj modeli k differencial'noj diagnostiki [Reflection "good" and "bad": from an explanatory model to differential diagnosis]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*, Vol. 11, 4, 110–135. (in Russian)
- Marasova, S.E. (2013). Nauchnaja refleksija kak ob#ekt issledovanija otechestvennyh jepistemologov [Scientific Reflexion as an Object of Investigation of Native Epistemologists]. *Povolzhskij pedagogičeskij poisk*, 2(4), 178–183. (in Russian)
- Mel'nychuk, O.S. (Ed.) (2006). Refléksija [Reflection]. In O.S. Mel'nychuk (Ed.). *Etymologičnyj slovnyk ukrai'ns'koi' movy: u 7 t. K.: Naukova dumka*, Vol.5. Retrieved from: https://slovyk.me/dict/foreign_melnychuk/%D1%80%D0%B5%D1%84%D0-BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F. (in Ukrainian)
- Meshherjakov, B.G., & Zinchenko, V.P. (Eds.) (2003). Refleksija [Reflection]. In B.G. Meshherjakov, V.P. Zinchenko (Eds.). *Bol'shoj psihologičeskij slovar'*. M.: Prajm-EVROZNAK. Retrieved from: <https://psychology.academic.ru/2148/%D1%80%D0-B5%D1%84%D0-BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%8F>. (in Russian)
- Najd'onova, L. (2012). «Jak pracjuje refleksija?», abo Diskursyvni funkції refleksyvnogo kapitalu ["How does reflection work?", Or Discursive functions of reflective capital]. *Psihologični perspektivy. Special'nyj vypusk «Psihologija profesijnoi' dijal'nosti pracivnykiv social'noi' sfery»*, 167–174. (in Ukrainian)
- Ogurcov, A.P. (2018). Refleksija [Reflexion]. In *Novaja filosofskaja jenciklopedija* Retrieved from: <https://iphlib.ru/library/collection/newphilenc/document/-HASHc-974bd5-cb7cf4bf458b2c9>. (in Russian)
- Ozhegov, S.I., Shvedova, N.Ju. (2012). Refleksija [Reflexion]. In S.I. Ozhegov, & N.Ju. Shvedova. *Tolkovyj slovar' russkogo jazyka*. Retrieved from: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=27065>. (in Russian)
- Ozhiganova, G.V. (2018). Refleksija, refleksivnost' i vysshie refleksivnye sposobnosti: podhody k issledovaniju [Reflection, Reflexivity and Higher Reflexive Abilities: Approaches to Research]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika*, 24 (4), 56–60. (in Russian)
- Pal'ko, T.V. (2014). Transformacija ponjattja «refleksija» v psihologičnyh doslidzhennjah [Transformation of the concept of "reflection" in psychological research]. *Aktual'ni problemy sociologii', psihologii', pedagogiky*, (23), 198–204. (in Ukrainian)
- Pavelkiv, R.V. (2018). Refleksija jak psihologičnyj mehanizm moral'noi' samoreguljacji' povedinky osobystosti [Reflection as a psychological mechanism of moral self-regulation of personality behavior]. *Psihologija: real'nist' i perspektivy. Zbirnyk naukovykh prac' RDGU*, 11, 5–10. DOI: 10.35619/prap_rv.vi12.1 (in Ukrainian)
- Pavelkiv, R.V. (2019). Refleksija jak mehanizm formuvannja indyvidual'noi' svidomosti ta dijateljnosti osobystosti [Reflection as a mechanism of formation of individual consciousness and personality activity]. *Visnyk pisljadyplomoi' osvity. «Serija «Social'ni ta povedinkovi nauky»*, 8(37) 84–98. DOI: 10.32405/2522-9931-8 (37)-84-98. (in Ukrainian)
- Petrovskij, A.V., & Jaroshevskij, M.G. (Eds.) (1998). Refleksija [Reflexion]. In A.V. Petrovskij, M.G. Jaroshevskij, (Eds.). *Kratkij psihologičeskij slovar'*. Rostov-na-Donu: Feniks. Retrieved from: <https://psychology.academic.ru/2148/%D1%80%D0-B5%D1%84%D0-BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%8F>. (in Russian)
- Podkorytova, L.O. (2017). Vyznachennja vydiv refleksii' u naukovykh dzherelah [Definition of types of reflection in scientific sources]. *Problemy suchasnoi' psihologii'*, 37, 343–358. (in Ukrainian)
- Refleksija. (n.d.). In *Psihologičeskij slovar'*. Retrieved from: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=820>. (in Russian)
- Rubinshtejn, S.L. (2006). *Osnovy obshhej psihologii* [Fundamentals of General Psychology]. SPb.: Piter Kom. (in Russian)
- Semenov, I.N. (2008). Vzaimodejstvie otechestvennoj i zarubezhnoj psihologii refleksii: istorija i sovremennost' [The interaction of domestic and foreign psychology of reflection: history and modernity]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*, Vol. 5, 1, 64–76. (in Russian)

Semenov, I.N. (2013). Metodologicheskie problemy jetimologii i tipologii refleksii v psihologii i smezhnyh naukah [Methodological problems of etymology and typology of reflection in psychology and related sciences]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*. Vol. 10, 2, 24–45. (in Russian)

Shigabetdinova, G.M. (2014). Fenomen refleksii: granicy ponjatija [The phenomenon of reflection: the boundaries of the concept]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Sociologija. Psihologija. Filosofija*, (1), 415–422. (in Russian)

Shyrokyh, A.O. (2018). Refleksija yak chynnyk zhyttjevogo proektuvannja osobystosti. [Reflection as a factor in the vital design of personality]. *Molodyj vchenyj*, 8 (60), 60–64. (in Ukrainian)

Sizikova, T.Je. (2018). Meta-model' refleksii v ramkah meta-ontologii [Meta-model of reflection in the framework of meta-ontology]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*, 68, 6–31. DOI: 10.17223/17267080/66/1. (in Russian)

Slobodchikov, V.I., & Isaev, E.I. (2013). *Psihologija cheloveka [Human's psychology]*. Moskva: PSTGU. (in Russian)

Stepanov, S.Ju., Semenov, N.I. (1985). Psihologija refleksii: problemy i issledovanija [Psychology of Reflection: Problems and Research]. *Voprosy psihologii*, 3, 31–40. (in Russian)

Tolstaja, S.V., & Bondarenko, O.V. (2017). Analiz ponjatija refleksija v psihologicheskoy literature [Analysis of the concept of reflection in psychological literature]. *Problemy sovremennoj nauki i obrazovanija*, (33 (115)), 60–65. (in Russian)

Ushakov, D.N. (2012). Refleksija [Reflexion]. In D.N. Ushakov. *Tolkovyj slovar'*. Retrieved from: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ushakov/1009682>. (in Russian)

Yan Chaplak

Candidate of Psychological Science, Assistant Professor of the Department of Psychology of Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Chernivtsi (Ukraine)

Halyna Chuyko

Candidate of Philological Science, Assistant Professor of the Department of Psychology of Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Chernivtsi (Ukraine)

REFLECTION AS A METACOGNITIVE PHENOMENON OF PSYCHOLOGY

ABSTRACT

The article is devoted to the theoretical analysis of understanding the phenomenon of reflection in psychology, the study of the types, types and mechanisms of reflection identified by scientists.

Various author's psychological interpretations of reflection and classification of its types/types/forms are considered, which leads to the conclusion that the scientific definition of reflection due to the complexity of this phenomenon is still insufficiently qualitative, thorough and detailed, with an understanding of the essence of the phenomenon, differentiated in psychology.

It is suggested that precisely because of the complexity and ambiguous versatility for the analysis and interpretation of the phenomenon of reflection, scientists have identified its various types, its generalized and systematized understanding in psychology is still missing. It has been studied that scientists analyze various approaches and directions in the interpretation of reflection in psychology, and not only there are quite a significant number of them, but they are gradually increasing, since reflection turns out to be a complex metacognitive phenomenon, which each scientist seeks to understand subjectively. It is noted that the attempts of researchers who, understanding reflection as a process, are trying to analyze its structure, highlighting the stages of human reflection, deserve special attention.

It is stated that the content of the concept of "reflection" is inappropriate to be reduced to a "thinking process", since reflection is not identical to thinking, but, on the other hand, thus, its understanding as a higher mental function is significantly narrowed. While reflection can be interpreted as refraction through the prism of self-knowledge, self-analysis and self-understanding of the per-

fect, rethought and experienced by a person; it is the ability of a person to arbitrarily turn consciousness on itself; and I of the individual can become an object of reflection due to the fact that a person is able to distance himself from his own consciousness.

It is concluded that reflection is a way for a person to understand himself and other people, the motives of actions, deeds and experiences, to predict the directions of their development/change in the future based on an analysis of the results of the past and what has been achieved, the existence of the world and the person in it as a whole. And what if, reflecting, we not only comprehend our own (and others') thoughts, experiences, actions, evaluating them in terms of compliance with both our own life principles and desires, and social and moral norms and principles of cohabitation, but also try to change in the future To make our real conform to our desired ideas of what should be, so we strive to achieve the congruence of real behavior with our own idea of the ideal and the way it should be.

Key words: reflection, self-regulation of consciousness, metacognitive process, reflectivity, mechanism of reflection.

Чаплак Ян Васильевич

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

Чуйко Галина Васильевна

Кандидат филологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

РЕФЛЕКСИЯ КАК МЕТАКОГНИТИВНЫЙ ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИИ

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена теоретическому анализу понимания феномена рефлексии в психологии, исследованию типов, видов и механизмов рефлексии, выделяемых учеными.

Рассмотрены различные авторские психологические толкования рефлексии и классификации ее видов/типов/форм, что побуждает заключить, что научная дефиниция рефлексии из-за сложности этого феномена до сих пор недостаточно качественная, основательная и детальная, с пониманием сущности явления, дифференцированная в психологии.

Высказывается предположение, что именно из-за сложности и неоднозначной многогранности для анализа и толкования феномена рефлексии, выделение учеными ее различных видов, его обобщенное и систематизированное понимание в психологии до сих пор отсутствует.

Исследовано, что ученые анализируют различные подходы и направления в толковании рефлексии в психологии, и их не только насчитывается достаточно значительное количество, но постепенно увеличивается, поскольку рефлексия оказывается комплексным метакогнитивным феноменом, понимать который каждый ученый стремится субъективно.

Отмечено, что особого внимания заслуживают попытки исследователей, которые, понимая рефлексия как процесс, пытаются проанализировать его структуру, выделив стадии рефлексирования человека.

Констатируется, что содержание понятия «рефлексия» неуместно сводить к «мыслительному процессу», поскольку рефлексия не тождественна мышлению, а, с другой стороны, – таким образом, ее понимание как высшей психической функции значительно сужается. В то время как рефлексия можно толковать

как преломление через призму самопознания, самоанализа и самопонимания совершенного, передуманного и пережитого человеком; это способность человека произвольно обращать сознание на самое себя; и Я личности может стать объектом рефлексии благодаря тому, что человек способен дистанцироваться от собственного сознания.

Сделано вывод, что рефлексия – это способ понимания человеком себя и других людей, мотивов действий, поступков и переживаний, предсказания направлений их развития/изменения в будущем на основе анализа результатов прошлого и достигнутого, бытия мира и человека в нем в целом. И что если, рефлексирюя, мы не только осмысливаем свои (и чужие) мысли, переживания, поступки, оценивая их с точки зрения соответствия как собственным жизненным принципам и желаниям, так и социальным и нравственным нормам и принципам сожителства, но и стараемся в дальнейшем измениться, чтобы наше реальное соответствовало желаемым представлениям о должном, так мы стремимся достичь конгруэнтности реального поведения нашим собственным представлением об идеальном и таком, каким должно быть.

Ключевые слова: рефлексия, саморегуляция сознания, метакогнитивный процесс, рефлексивность, механизм рефлексии.

How to cite (як цитувати):

Chaplak, Y., Chuyko, H. (2021). REFLECTION AS A METACOGNITIVE PHENOMENON OF PSYCHOLOGY. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (10), 35-47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>

Чаплак, Я.В., Чуйко, Г.В.(2021). РЕФЛЕКСІЯ ЯК МЕТАКОГНІТИВНИЙ ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЇ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС, 7 (10), 35-47. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>

Подання статті: 05.08.2021

Дата рекомендації до друку: 25.09.2021

Дата оприлюднення: 30.10.2021