

Штепа О. С. Особливості саморефлексії екзистенційного і особистісного Самоздійснення // Тези звітної наукової конференції філософського факультету / Відп. за випуск Квас О., Сарабун О. – Львів, 2025. –Вип. 22. С.231-233.

Штепа Олена Станіславівна

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕФЛЕКСІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО І ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

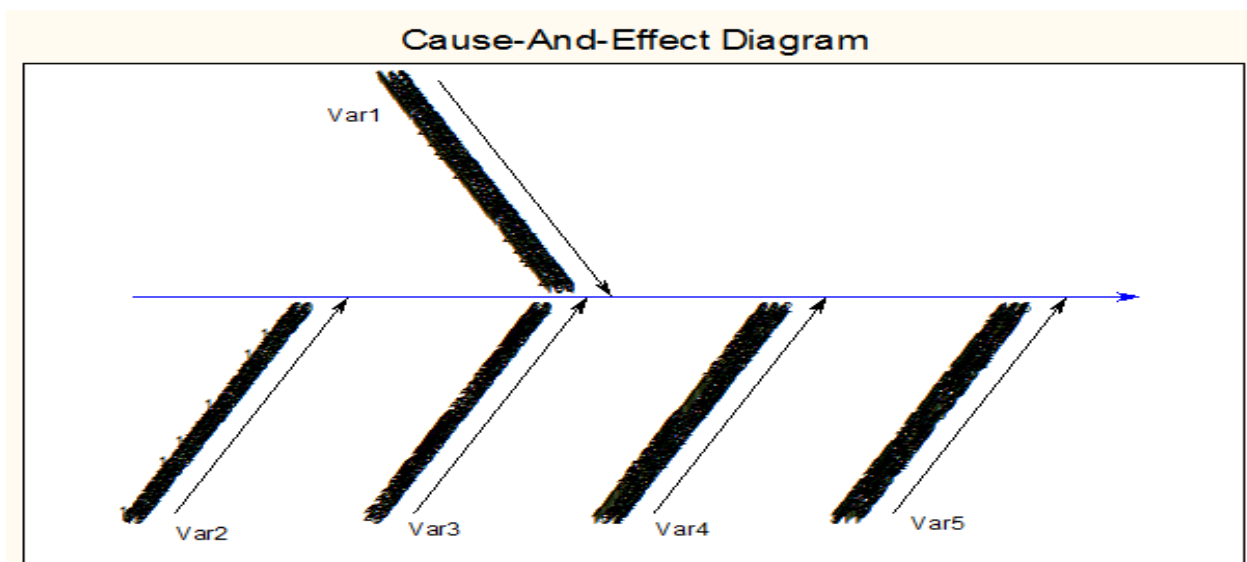
Метою дослідження було емпірично з'ясувати особливості саморефлексії особистості щодо її відчуття проживання власного справжнього життя та усвідомленості саморозвитку, за якого потенціал розгортається в реалізовані можливості. Чуття справжнього життя, екзистенційне самоздійснення за Längle&Orgler характеризують, як суб'єктивну інтерпретацію людиною осмисленості власного життя як вияв узгодженості власних вчинків і чуття справжньої себе [3, с.136]. Свідомий саморозвиток людини, в процесі якого розкриваються її потенційні можливості у різних життєвих сферах, результатом чого є постійне досягнення особистісно та соціально значущих ефектів, формування власного «простору життя», тлумачать як особистісне самоздійснення [1]. Саморефлексію розглядають, як звернення людиною власної уваги на себе саму з метою перевірки власного досвіду [4].

У дослідженні взяли участь 150 осіб віком 22-47 років (з них – 59% жінки, 41% – чоловіки), які вказали власний досвід щодо однієї або декількох практик з таких, як здійснення самоаналізу за певними популярними тестами, досвід участі у психологічних тренінгах, досвід психологічного консультування у статусі клієнта, ведення щоденника самоаналізу та рефлексії, аналізу особистого трекеру звичок [5, 275]. Застосовані психодіагностичні методики дослідження: шкала екзистенційної здійсненності Ленге і Орглер, опитувальник особистісного самоздійснення Штепа, опитувальник саморефлексії Штепа на основі теоретичних показників Пономаренко. Інтерпретація компонент рефлексивності за Л. Пономаренко [2, 13] була такою: «відстороненість – здатність до емоційного відчуження від ситуації; позитивна дисоціація – здатність побачити себе зі сторони, уміння бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження; гностична компетентність – «багаж» знань, які відповідають проблемній ситуації; артикульованість – здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань; лабільність – здатність вибудовувати альтернативні гіпотези; оригінальність – здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно; критичність – уміння раціонально прогнозувати ступінь здійснюваності різних варіантів рішення проблеми; когнітивність – домінування когнітивної компоненти у прийнятому рішенні стосовно проблемної ситуації».

Головні результати дослідження підтверджено за допомогою аналізу причини та ефектів і кореляційного аналізу (рис.1, табл.1).

Зокрема, за допомогою аналізу причин та ефектів було встановлено, що за одночасного вияву життєстійкості, особистісного самоздійснення, екзистенційного самоздійснення, психологічного благополуччя, ефектом саморефлексії є саме особистісне самоздійснення. Водночас площиною ефектів саморефлексії є обидва види самоздійснення – особистісне і екзистенціальне, а не вияви життєстійкості чи благополуччя (рис.1).

Результати кореляційного аналізу дали змогу унаочнити характер зв'язків саморефлексії та особистісного і екзистенціального самоздійснення (табл.1).



Var 1 – саморефлексія, Var 2 – життестійкість, Var 3 – особистісне самоздійснення, Var 4 – екзистенційна здійсненність, Var 5 – психологічне благополуччя

Рис.1. Фішбон ефектів саморефлексії [5, 288].

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу щодо саморефлексії
екзистенційного і особистісного самоздійснення ($p < ,01$) (вибрані дані з [5, 287])

Дескриптори саморефлексії	Особистісне самоздійснення					Екзистенційна здійсненність				
	чітко поставлені цілі	прийняття Іншого	продуктивне усамітнення	відповідальність за власні вчинки	загальний рівень особистісного самоздійснення	самодистанціювання	самотрансценденція	свобода	відповідальність	загальний рівень екзистенційної здійсненності
Відстороненість	0,08	0,11	0,04	0,12	0,11	-0,07	0,17	0,06	0,01	0,10
Позитивна дисоціація	0,35	0,36	0,33	0,40	0,43	-0,00	0,19	0,03	0,16	0,15
Гностична компетентність	0,23	0,16	0,05	0,27	0,23	0,03	0,12	0,03	-0,06	0,08
Артикульованість	0,46	0,42	0,27	0,38	0,47	0,20	0,30	0,24	0,18	0,27
Лабільність	0,34	0,32	0,27	0,36	0,39	0,27	0,37	0,23	0,22	0,29
Оригінальність	0,36	0,33	0,37	0,33	0,41	0,15	0,36	0,28	0,12	0,27
Критичність	0,27	0,22	0,25	0,31	0,31	0,10	0,19	-0,02	0,07	0,13
Когнітивність	0,34	0,25	0,18	0,36	0,35	0,13	0,27	0,15	0,14	0,21
Загальний рівень рефлексії	0,41	0,37	0,30	0,43	0,46	0,14	0,34	0,18	0,14	0,26

Виявлено такі особливості саморефлексії екзистенційного і особистісного самоздійснення:

- саморефлексії значніше надається особистісне самоздійснення, ніж екзистенційне. Зокрема, в екзистенційному самоздійсненні лише самотрансценденція як здатність людини співчувати і відчувати власну емоційну залученість найточніше надається саморефлексії. З компонент особистісного самоздійснення саморефлексії доволі виразно надаються усі;
- щодо обох видів самоздійснення саморефлексія найменш виразна в аспекті емоційної відстороненості, адже людині складно бути не зацікавленою власним розвитку, ставленням до життя;
- для обох видів самоздійснення наважливым аспектом саморефлексії є лабільність як здатність до визначення таких напрямів саморозвитку, що ведуть до особистісних перетворень і дають змогу розкрити потенціал через реалізацію можливостей;
- артикульованість як аспект саморефлексії важливіший саме для особистісного самоздійснення, адже дає змогу людині аналізувати прожиті нею життєві ситуації як її особистісних досвід.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. 1-5. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1393/1/%D0%A1%D1%82%D0%9F%D1%80%D0%BF%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%80%D0%BE%D0%B1_13.pdf
2. Пономаренко, Л. І. Тренінг розвитку рефлексивності у підлітків. Практична психологія та соціальна робота. №3. 2002. 8–17.
3. Alfried Längle, M.D., Ph.D., Christine Orgler, M.A., Ph.D., Michael Kundi*, Ph.D., M.habil. The Existence Scale. European Psychotherapy. Vol. 4 No. 1. 2003. 135-151. https://laengle.info/userfile/doc/ESK-гоовні_результати_дослідarticle---EP-03.pdf
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-orgpsych-031921-024406>
4. Kross, E., Ong, M., & Ayduk, O. (2023). Self-reflection at work: Why it matters and how to harness its potential and avoid its pitfalls. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10, 441–464.
5. Shtepa Olena. The Self-Reflection Questionnaire: Argumentative Results of Content Validity. «Problems of Modern Psychology». Kamianets-Podilskyi, 2024. Issue 64. 270-302. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2024-63>