

**ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ МЕТОДОМ АВТОБІОГРАФІЇ**

Велике різноманіття суперечливих уявлень про природу досвіду є ознакою того, що ми маємо справу зі складним психічним утворенням.

Історія проблематики свідчить про намагання різних дослідників так або інакше визначити місце досвіду по відношенню до таких категорій, як «діяльність», «свідомість», «пізнання», «здібності» «життєдіяльність», «життя» та інші. (Платон, Аристотель, Ф. Бекон, Р. Декарт, Дж Локк, Дж. Берклі, Д. Юм, І. Кант, В. Вундт, Б. Рассел, Л.С. Виготський, Ж. Піаже, А Маслоу, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн В. А. Романець, Т. М. Титаренко та інші).

В історії науки поняття «досвід» розглядають та використовують в різних сенсах:

1. Досвід як діяльність (практична, наукова, літературна та ін. )
2. Досвід як накопичувач та джерело знань – багаж знань, умінь, навиків, досвідченість;
3. Досвід як процес – впливу, засвоєння поведінки;
4. Досвід як категорія пізнання – предмет філософії;
5. Досвід як психічне утворення індивіда – предмет психології

Досвід – це перш за все сукупність всього того, що відбувається з людиною в її житті (реальність) і що вона усвідомлює; людина може мати досвід про саму себе, про свої здібності, про свої чесноти і вади, людина також може мати досвід і про думки, ідеї, знання (внутрішній досвід).

Досліджуючи психологічні особливості усвідомлення власного досвіду, ми вважаємо за доцільне зосередити свою увагу визначення типології наративів, особливостей їх породження, взаємозв'язку особистісного розвитку із можливістю осмислення та прийняття власного досвіду, а період юнацтва - це період самовизначення та побудови плану на все життя [5;6].

На актуальність дослідження життєвого досвіду вказували представники вітчизняної (Л. І. Анциферова, Л. С. Виготський, Л.І. Воробьова, О.М. Лактіонов, К. К. Платонов, Н. В. Чепелева) та зарубіжної психології (В.Вундт, У. Джемс, А.Маслоу, К. Роджерс та ін.) [5;6].

Психологічний аналіз досвіду полягає у виявленні особливостей і джерел суб'єктивного досвіду, визначенні його місця у структурі особистості.

Отже проводячи дослідження ми визначили:

**Об'єкт дослідження:** розвиток особистості в юнацькому віці

**Предмет дослідження:** психологічні особливості усвідомлення досвіду в ранньому юнацькому віці.

**Мета дослідження:** полягає у вивченні психологічних особливостей усвідомлення досвіду в ранньому юнацькому віці та їх вплив на життєве самовизначення юнака.

**Гіпотеза дослідження:** Особливості усвідомлення власного досвіду є вагомим чинником вибору життєвого шляху та формування життєвих планів і завдань в ранньому юнацькому віці.

Дослідження було проведено з особами юнацького віку, оскільки, на нашу думку, наративи, які породжують особи даного віку, найменше, стереотипізовані, що дає змогу їх всебічного аналізу. Детальніше зупинимось на психологічних особливостях вікового періоду.

Юнацький вік зацікавив нас з тієї точки зору, що психологічний зміст цього періоду тісно пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням задач професійного самовизначення і вступом в доросле життя[4]. Професійне самовизначення - це життєва подія, що змінює подальший плін життя і впливає не лише на професійну складову образу "Я". Воно також суттєво впливає на шлюбно-сімейну перспективу, самооцінку, ставлення до власної особистості. В результаті вибору професії у юнацькому віці проходить прогнозування і побудова образу можливого майбутнього. Щоб зробити і оптимальний вибір в ситуації професійного самовизначення, необхідно володіти навичками побудови уявної картини взаємозв'язку життєвих подій і перенесення цієї картини на майбутнє [4].

Крім того, саме в юнацтві остаточно долається властива попереднім етапам онтогенезу залежність від дорослих і стверджується самостійність особистості [2]. Вирішення певних завдань, що стоять перед особистістю в цьому віці при несприятливих суспільних та мікросоціальних умовах можуть призвести до гострих психологічних конфліктів, глибоких особистісних переживань [1;2].

Отже, основна проблема даного вікового періоду полягає в самовизначенні (як професійному, так і особистісному), що, перш за все, (передбачає самопізнання та саморозуміння особистості [4]. В цьому віці гостріше постає проблема пошуку сенсу життя, що може виявлятися при написання автобіографічних текстів. Схильність юнаків до самопізнання дає змогу виявити причини, які впливають на процес усвідомлення досвіду, на прийняття чи неприйняття власної особистості та власного життя.

Для дослідження особливостей усвідомлення досвіду та виявлення його властивостей з досліджуваними юнацького віку були використані біографічні методи, зокрема: "Автобіографія", "Майбутня автобіографія".

З метою дослідження особливостей усвідомлення досвіду нами був використаний автобіографічний метод. Використання цього методу обґрунтовано тим, що кожній особистості властивий специфічний мотив, породжений метапотребами: "мати самопрезентацію історії власного існування", що реалізується на рівні створення історії життя. Матеріалом для її створення виступає зміст автобіографічної пам'яті. За своєю природою автобіографічна пам'ять не репродуктивна, а реконструктивна. В автобіографії новий досвід усвідомлюється на підставі минулих спогадів, змінюючи їх конфігурацію, зміст і роль в загальній "лінії життя". Минуле не статичне, воно змінюється під впливом минулого досвіду.

Автобіографія - це не лише самопрезентація. В процесі написання автобіографії проходить процес усвідомлення "Я-концепції", механізмом якого є аналіз зафіксованих в автобіографії життєвих подій, на підставі яких особистість робить певні висновки щодо рис характеру і якостей, які їй властиві. Написання розповіді про події свого життя сприяє усвідомленому вибору певних життєвих стратегій, оскільки вибір успішних, ефективних способів поведінки здійснюється на підставі порівняння теперішнього моменту та ситуацій, що були пережиті в минулому. Описуючи своє життя, особистість визначає зміст процесу періодизації етапів свого життєвого шляху, що призводить до якісного розуміння та прийняття людиною моментів особистого розвитку і в остаточному результаті до сприймання себе як цілісної особистості. Крім того, автобіографія сприяє самопізнанню особистості, в процесі якого відкривається певний життєвий простір, стає можливим особистісний ріст, оскільки аналіз матеріалів автобіографії дозволяє дослідити внутрішні основи власної особистості (потенції, перешкоди, протиріччя, що виявляються в конкретних подіях життя).

В.В. Нуркова досліджуючи особливості автобіографічної пам'яті, в своїй роботі виокремила такі функції автобіографії: інтерфункції, інтрафункції та екзистенційні функції. В процесі подальшого аналізу автобіографічних текстів ми зупинимося на функціях, що сприяють усвідомленню та прийняттю власної особистості, побудові цілісної історії, життя:

- усвідомлення "Я-концепції" як засіб прийняття власної особистості;
- вибір цілей і тактик поведінки як умова ефективного функціонування особистості і прийняття власного досвіду;
- визначення інтервалів самоідентичності як рефлексія людиною основних моментів особистого розвитку;
- самопізнання як шлях відкриття "закритих" та прийняття "травмуючих" подій власного життя;
- функція самовизначення, що полягає в формуванні життєвих стратегій, концепції життя;
- інтегральна функція автобіографічних текстів - створення цілісної історії власного життя.

Одиницями, що створюють систему автобіографічної пам'яті, виступають автобіографічні події. Але автобіографія повинна аналізуватися не лише на рівні одиниць (подій) свого функціонування - макрорівні, але й на макрорівні цілісного уявлення про свій життєвий шлях.

В.В.Нуркова виокремила чотири аспекти існування подій: яскраві, важливі, переломні і характерні події. Для кожної із виокремлених подій властива певна структура розповіді (спосіб вербалізації), зміст контексту, емоційна насиченість та інтерпретаційні структури, що подані в таблиці.

	<b>Яскрава подія</b>	<b>Важлива</b>	<b>Переломна</b>	<b>Характерна</b>
<b>Характеристика структури розповіді</b>	Структура будується як розповідь про картину	Будується як сюжетна розповідь	Відображає суб'єктивну причину різних якісних змін окремих складових Я- концепції	Реконструкція події у відповідності із змістом Я-концепції
<b>Зміст контексту</b>	Емоційно-ситуативний	Історія життя	Історія зміни особистості	Зміст моделі самоопису особистості
<b>Інтерпретаційна структура</b>	Відсутня	Розгорнута, "погляд із сьогоднішнього дня"	Когнітивні інтерпретації своїх змін організують суб'єктивне уявлення про подію	Інтерпретаційні процеси попереджують актуалізацію епізоду
<b>Емоційна насиченість</b>	Висока; повторне переживання емоцій ідентичних до тих, які були на момент переживання події (повернення в минуле)	Характер емоцій визначається особистою ситуацією на момент відтворення події	Характер емоцій визначається значенням змін особистості для актуальної на момент розповіді ситуації	Специфічна емоція, що відображає самоідентичність особистості, конгруентність події і особистості.

Автобіографія в більшості випадків відповідає всім ознакам тексту-нарративу, в процесі породження якого людина усвідомлює власний досвід, що сприяє самопізнанню та саморозвитку особистості. Для подальшого аналізу автобіографічних текстів (автонарративів) ми визначили ознаки нарративу, що відрізняють його від інших текстів, а саме: лінгвістичні, семіотичні, структурні ознаки та властивості нарративу як засобу усвідомлення власного досвіду. Дані ознаки та властивості детально були розкриті в попередньому розділі. Крім автобіографічного, в своєму дослідженні ми користувалися й іншими методами.

Усвідомлення та відображення досвіду на складнішому рівні (життя як єдине ціле), що потребує специфічного розуміння, яке б дало змогу поєднати різні явища, події життя та зберегти зв'язок між ними, на нашу думку, може бути виявлено за допомогою методики "Майбутня автобіографія". Досліджуваним було запропоновано написати свою майбутню автобіографію, тобто історію життя, яке б вони хотіли прожити. Використання цих двох методів дало змогу виявити взаємозв'язок між подіями, які переживались в, минулому, теперішніми та майбутніми, що поєднуються між собою в єдиний життєвий шлях особистості.

Аналізуючи результати, отримані в ході дослідження, ми використовували спрямований, кількісний та якісний аналіз. Якісний аналіз дозволив виявити наявність чи відсутність певної характеристики, тоді як кількісний аналіз дав змогу розглянути частоту окремих тем, слів, символів, що зустрічались в текстах.

Першим етапом контентного аналізу є вибір категорій. Категорії значущі рубрики, відповідно до яких класифікується зміст. Одинцевою реєстрації при контентному аналізі може бути слово та тема.

З метою контент-аналізу автобіографічних текстів, отриманих в процесі дослідження, ми розробили схему кількісного аналізу автобіографії.

#### Схема аналізу

Категорії	Змінні
Соціальні ролі	Дочка (син), учень, студент, друг, товариш, громадянин, мати (батько), працівник, службовець, інші ролі
Категорії	Змінні
Інші особи, про яких йшлося в автобіографії	Мати, батько, друг (подруга), чоловік (дружина), брат (сестра), бабуся (дідусь), вчителі, однокласники, однокурсники, інші особи
Життєві цілі	Становище в суспільстві, престиж; сім'я, шлюб; міжособистісні стосунки; матеріальний достаток; професійний ріст; особистісний ріст
Самоопис	Позитивні характеристики Негативні характеристики
Загальна кількість подій	Всі події, незалежно від ставлення до них автора
Кількість позитивних подій життя	Події, які автор сприймає як позитивні
Кількість негативних подій життя	Події, які автор сприймає як негативні
Кількість нейтральних подій	Формальні дати та події життя
Кількість невизначених подій	Події, до яких автор не визначив свого ставлення

Оскільки, кількісний підхід обмежений тим, що не бере до уваги теми та символи, що рідко зустрічаються в автобіографічних текстах, то в нашому дослідженні ми використовували і якісний тип контент-аналізу (див. табл.).

За даною схемою ми проаналізували автобіографії досліджуваних юнацького віку і підраховували, з якою частотою зустрічаються ті чи інші змінні, що входять до виокремлених категорій.

Категорії	Змінні
Особисте ставлення автора до описаних подій	Позитивне, негативне, нейтральне, невизначене (двоєке).
Емоційне сприймання власного досвіду	Позитивне, негативне, нейтральне, невизначене.
Насиченість автобіографічного тексту	Кількість подій, розкритих в автобіографії.
Пасивність суб'єкта	Вплив інших на події власного життя; залежність <sup>1</sup> від зовнішніх обставин; намагання перекласти відповідальність за рішення на інших; рішення приймають оточуючі, людина підкоряється або пристосовується.
Активність суб'єкта	В більшості випадків людина сама приймає рішення; самостійно знаходить вихід із складних становищ; бере на себе відповідальність за власне життя.
Внутрішні системи регулювання	Використання логіки; очікування того, що "повинно бути" від себе, оточуючих, життя (ірраціональна, регідна установка на те, що робити, думати); <sup>1</sup> впевненість в собі на протигагу відчуттю неповноцінності; усвідомлення почуттів: своїх чи оточуючих.
Ставлення до себе	Позитивне (прийняття власної особистості); негативне (неприйняття особистісних рис та якостей); невизначене (ставлення до себе залежить від зовнішніх обставин); приховане (в автобіографії не розкривається ставлення автора до власної особистості).

Свої соціальні ролі описували всі досліджувані без винятку. Виокремлені змінні зустрічалися з частотою:

- дочка (син), член сім'ї - 100% досліджуваних;
- учень (студент) - 100%;
- друг (товариш) - 68%;
- мати (батько) - 4%;
- громадянин - 3%;
- ролі, пов'язані з виконанням соціальних доручень - 5%;
- ролі, пов'язані з професією (роботою) - 11%.

На нашу думку, при описанні соціальних ролей розкривається особисте ставлення автора до того становища, яке він посідає в суспільстві, що

виявляється в прийнятті чи неприйнятті певних соціальних ролей. Зокрема, 9% досліджуваних юнацького віку не задовольняє роль дочки (сина), що може, наприклад, свідчити про напружені стосунки в сім'ї. 12% - з негативної точки зору описують роль учня або студента. 18% досліджуваних не висловлюють свого ставлення до тих ролей, які вони виконують в суспільстві, що може бути одним із показників неприйняття свого становища або невдоволення ним.

Аналізуючи результати отримані при проведенні методики "Майбутня автобіографія" з досліджуваними юнацького віку, ми отримали наступні дані:

- роль чоловіка (дружини) виділяють 70% від загальної кількості досліджуваних;
- ролі, пов'язані з професією - 73%;
- батько (мати) - 30%;
- невизначеність - 15%.

До соціальних ролей, що виділяються в майбутній автобіографії 73% досліджуваних ставляться позитивно, 16% - не висловлюють свого ставлення, 9% - сприймають їх невизначено (двоєко), з одного боку як позитивні, з іншого - як негативні, і лише 2% досліджуваних не приймають своїх соціальних ролей.

Досліджувані юнацького віку в своїх автобіографіях виокремлюють наступні цілі:

- шлюб, сім'я - 75% досліджуваних;
- матеріальний достаток - 48%;
- професійний зріст - 53%;
- особистісний зріст - 20%;
- соціальний статус, престиж - 40%;
- невизначеність цілей (цілі не розкриваються) - 12%.

На нашу думку, визначення майбутніх цілей є не лише елементом планування свого життєвого шляху, розкриття певних очікувань від майбутнього, але й дає можливість усвідомити своє життя як єдине ціле. Невизначеність може сприяти "розірваності" життя, неможливості усвідомити його як єдине ціле, осмислити свій життєвий шлях в широкій перспективі.

В категорії "самоопис" визначалась кількість позитивних чи негативних характеристик, які описували досліджувані. Серед досліджуваних юнацького віку свої позитивні риси та якості описували 51% від загальної кількості досліджуваних, негативні - 19%, 30% досліджуваних не визначали ні позитивних, ні негативних характеристик. В майбутній автобіографії із позитивної точки зору описували себе 70% досліджуваних, 7% - з негативного боку, 23% - не визначали своїх рис та якостей. Отримані результати дають змогу зробити висновок, що в частини досліджуваних переважає негативне ставлення до власної особистості, що може бути пов'язано з невдоволенням собою, переживанням певних травмуючих ситуацій, із заниженою самооцінкою, невпевненістю в собі, неприйняттям своїх рис та якостей. На нашу думку, ці фактори можуть гальмувати процес розвитку особистості. Невизначене ставлення до себе може бути наслідком неусвідомлення "Я-концепції", нерозуміння власної особистості, своїх позитивних сторін або недоліків. Нерозкриття власних рис та якостей може свідчити про наявність захисних механізмів, що гальмують процес самопізнання та саморозкриття.

Проводячи контентний аналіз автобіографій, ми також підраховували кількість подій, що описували досліджувані юнацького віку. Переважно позитивні події життя описували 40% досліджуваних, негативні події - 15%, 17% досліджуваних не визначились у своєму ставленні до подій власного життя, ті ж події вони могли описувати як позитивні та негативні одночасно. У 28% - спостерігався опис лише формальних дат та подій свого життя, без жодного виявлення ставлення до них автора.

В майбутній автобіографії переважно позитивні події життя описували 55% досліджуваних юнацького віку, негативні - 10%. Невизначене ставлення ми спостерігали у 4% досліджуваних, а 29% - описували формальні дати та події життя. Ці категорії тісно пов'язані з категоріями "особистого ставлення автора до описаних подій" та "емоційного сприймання власного досвіду", що були виокремлені при якісному контент-аналізі.

Насиченість автобіографічних текстів виявляється в кількості подій, описаних в автобіографії. З нашої точки зору, чим детальніше розкриває людина ту чи іншу подію, тим більш вагомою вона є для неї. 78% досліджуваних юнацького віку розкривають більшу кількість подій в автобіографії порівняно з майбутньою автобіографією.

Аналізуючи автобіографії, можна прослідкувати ставлення автора не лише до власного життя, а й до себе. Позитивне ставлення до себе спостерігається у 40% досліджуваних юнацького віку, негативне - у 14%. Невизначене ставлення, що залежить від зовнішніх обставин, від оцінки оточуючих властиве 22% досліджуваних, а 28% не розкривають свого ставлення до власної особистості.

Аналіз майбутньої автобіографії дав змогу зробити висновок, що позитивне ставлення до себе спостерігається у 48% досліджуваних юнацького віку, негативне - 11%, невизначене ставлення - 15%, 26% - не розкривають свого ставлення до власної особистості.

Отже, в процесі написання автобіографії, особистість визначає не лише етапи свого життєвого шляху, але й зміст процесу періодизації, тобто, розкриваються події, які людина сприймає як частину власного життя. Але нейтральне та невизначене ставлення до подій власного життя, на нашу думку, перешкоджає рефлексії важливих моментів свого розвитку.

#### Література

1. *Абрамова Г.С.* Возрастная психология: Уч. пособие. – М.–Екатеринбург.: Академ. проект, деловая книга, 2000.
2. *Выготский Л.С.* Проблемы возраста // Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост.: Н.В.Дубовина, А.М.Прихожан, В.В.Зацепин. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – с.11-18.
3. *Життєві кризи особистості.* Науково-метод. посібник / Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков, В.М.Доній / Інст. змісту і методів навчання. – К., 1998. Ч.1.- Ч.2.
4. *Титаренко Т., Панок В.* Старший шкільний вік: рефлексія, самовизначення, вибір професії, життєві плани // Основи практичної психології. – К.: Либідь, 1999. – С.440-446.
5. *Челелева Н. В.* Життєва ситуація особистості // Основи практичної психології/ В. Панок, Т. Титаренко, Н. Челелева К..Либідь 1999. С.
6. *Челелева Н. В.* Нарратив как средство интерпретации личного опыта// Психология на перетині тисячоліть. – К.. Гнозис 1999.

*Статья является эмпирическим исследованием особенностей осознания жизненного опыта в юношеском возрасте. Проведен анализ литературных источников относительно определения понятия опыт и особенностей осознания его в юношеском возрасте. Определены особенности осознания личности путем использования методов автобиография и «Будущая биография».*

*The article is empiric research of features of awareness of vital experience in youth age. The analysis of literary sources is conducted in relation to determination of concept experience and features of awareness of him in youth age. Determination of feature of awareness of personality by the use of methods autobiography and «Future biography».*

©2012 р.

А. В. Репецька (м. Запоріжжя)

#### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ВИДУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

**Постановка проблеми.** Розвиток особистості, здатної до усвідомлення й реалізації власних потенціалів, соціально стійкої і мобільної одночасно, ґрунтується, в першу чергу, на усвідомленні суб'єктом себе та власних індивідуальних особливостей, свого внутрішнього світу. Це виражається в розвитку особистісної рефлексії.

Дослідження проблеми рефлексії було започатковано в наукових працях таких видатних психологів як Б.Г.Ананьєв, Л.С.Виготський, В.В.Давидов, Д.Б.Ельконін, С.Л.Рубінштейн та ін. Згодом ця проблема набула розвитку у розробках Н.І.Гуткіної, А.З.Зака, І.М.Семенова, С.Ю.Степанова, Г.П.Щедровицького, А.В.Карпова, що призвело до створення нового напрямку – рефлексивної психології. Українська психологічна наука має незаперечні здобутки у цьому напрямку досліджень, що представлено у працях М.Й.Боришевського, С.Д.Максименка, І.П.Манюхи, Ю.І.Машбиця, М.В.Савчина, Н.А.Тертичної, Т.Д.Щербан, В.І.Юрченко, Т.С.Яценко та інших. Останнім часом з'явилися дослідження, безпосередньо присвячені проблемі рефлексії в процесі професійного самовизначення особистості та її розвитку на різних вікових етапах (М.Ю.Варбан, О.В.Вітківська, О.М.Ігнатюк, М.Келесі, Н.І.Пов'якель, М.І.Найдьонов, Л.А.Найдьонова, Ю.А. Репецький, В.А.Семиченко, О.Б.Старовойтенко, Т.М.Яблонська та інші).

На сьогодні в психології виділяються такі основні аспекти дослідження рефлексії як феномену:

1. З погляду кооперативного аспекту рефлексія трактується як «вивільнення» суб'єкта із процесу діяльності, як його «вихід» у зовнішню позицію стосовно неї. Природно, що при такому підході акцент ставиться на результати рефлексування, а не на процесуальні моменти прояву цього механізму (Алексєєв Н.Г., Неверкович С.Д., Фляков В. В., Сазонов Б.В., Тюков О.О., Щедровицький Г.П., Глячков І.Д. й ін.) [1]. Психологічні знання про кооперативний аспект рефлексії забезпечують, зокрема, проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій і групових ролей суб'єктів, а головне - кооперації їхніх спільних дій.

2. У ракурсі комунікативного аспекту рефлексія трактується як істотна складова розвинутого спілкування й міжособистісного сприйняття, що характеризується О.О. Бодальовим як специфічна якість пізнання людини людиною (О.О.Бодальов, Г.М.Андрєєва, Г.С.Сухобська, В.М.Козієв, А.П.Сопіков, Берлянд І.Є., Коломинський Я.Л., Лефевр В. А. , Найдьонов М.І., Найдьонова Л.А., Петровський О.В., Петровська Л.О. й ін.) [2].

3. Особистісний аспект рефлексії (Н.І. Гуткіна, О.Р. Новікова, І.М. Семенов, С.Ю. Степанов, А.Б. Холмогорова, В.Д. Зарецький, О.Бандура, Б.В.Зейгарнік, Є.І.Ісаєв, І.С.Кон, Є.С.Мазур, І.М.Семенов, В.І.Слободчиков, С.Ю.Степанов, І.І.Чеснокова, Ф.Є. Василюк, Ю.М. Орлов, Т.А. Сімакова, Г.Н. Траїлін, Б.В. Хаяйнен, R.Kluve, J.Piaget, J.Redford й ін.) припускає її розуміння як процесу переосмислення, як механізму «не тільки диференціації в кожному розвинутому й унікально людському «я» його різних підструктур, але й інтерпретації «я» у неповторну цілісність ...» [13]. Об'єктом