МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Максименко Діана Вікторівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології Околович О.С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Максименко Діані Вікторівні

1. Тема роботи Психологічні особливості ставлення професійної рефлексії студентів психологів в процесі

керівник роботи Грандт В.В., канд. психол. наук, доцентка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури та результати емпіричного дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати основні підходи дослідження рефлексії; розглянути поняття про рефлексію як психологічний феномен; охарактеризувати професійну рефлексію студентів-психологів та її роль у професійному становленні; провести емпіричне дослідження рівня розвитку професійної рефлексії у студентів-психологів; проаналізувати одержані результати та розробити рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 рисунків, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент _____ Д. В. Максименко

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 52 сторінкии, 4 таблиці, 10 рисунків, 44 джерела, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – професійна рефлексія студентів-психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення до професійної рефлексії студентів-психологів у процесі навчання.

Метою даного дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості ставлення професійної рефлексії студентів-психологів у процесі навчання, а також визначити динаміку розвитку рефлексивності залежно від курсу навчання.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень рефлексивності у студентів 4 курсу є вищим, ніж у студентів 1 курсу, з віком та досвідом навчання студенти досягають вищого рівня особистісної зрілості, що проявляється в активнішій рефлексивній діяльності.

Методи дослідження: метод систематизації та узагальнення результатів аналізу; метод експерименту; анкетування. У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики: Опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа); Шкала саморефлексії та розуміння (SRIS); Самоактуалізаційний тест (САТ); Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (тест «Піраміда Маслоу»). Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів кількісного та якісного аналізу.

Наукова новизна полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей ставлення до професійної рефлексії студентів-психологів на різних етапах навчання та встановленні зв’язку між рівнем рефлексивності, особистісною зрілістю та задоволеністю основних потреб.

Галузь використання: заклади вищої освіти, університети, академії, інститути, коледжі.

ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ, РЕФЛЕКСИВНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ, САМОРЕФЛЕКСІЯ, ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ

SUMMARY

Maksymenko D.V. Psychological features of the attitude of professional reflection of psychology students in the learning process.

Bachelor's qualification work: 52 pages, 4 tables, 10 figures, 44 sources, 4 appendices.

Object of the research – professional reflection of psychology students.

Subject of the research – psychological features of the attitude toward professional reflection of psychology students in the learning process.

The aim of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of attitudes toward professional reflection of psychology students in the learning process, as well as to determine the dynamics of the development of reflexivity depending on the year of study.

Research hypothesis: it is assumed that the level of reflexivity of fourth-year students is higher than that of first-year students; with age and learning experience, students achieve a higher level of personal maturity, which is manifested in more active reflective activity.

Research methods: methods of systematization and generalization of the results of analysis; experiment; questionnaire survey. The following psychodiagnostic methods were used in the study: the Personal Maturity Questionnaire (O. Shtepa); the Self-Reflection and Insight Scale (SRIS); the Self-Actualization Test (SAT); the method for diagnosing the degree of satisfaction of basic needs (the "Maslow's Pyramid" test). The results were processed using methods of quantitative and qualitative analysis.

Research objectives:

1. To analyze the main approaches to the study of reflection.

2. To consider the concept of reflection as a psychological phenomenon.

3. To characterize the professional reflection of psychology students and its role in professional development.

4. To conduct an empirical study of the level of development of professional reflection in psychology students.

5. To analyze the results obtained and develop recommendations for the development of reflection in student life.

Scientific novelty lies in the comprehensive analysis of the psychological features of attitudes toward professional reflection of psychology students at different stages of study and in establishing the relationship between the level of reflexivity, personal maturity, and satisfaction of basic needs.

Field of application: higher education institutions, universities, academies, institutes, colleges.

Key words: professional reflection, reflexivity, personal maturity, self-reflection, professional development.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСІЇ В ПСИХОЛОГІЇ 13
1.1. Основні підходи дослідження рефлексії 13
1.2. Поняття про рефлексію як психологічний феномен. Рефлексія і рефлексивність 18
1.3. Професійна рефлексія студентів-психологів та її роль у професійному становленні 22
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ 28
2.1 Емпіричне дослідження 28
2.2 Аналіз результатів дослідження 31
2.3 Рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентському віці 45
ВИСНОВКИ 50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53
ДОДАТКИ 57

ВСТУП

Актуальність теми роботи обумовлена зростанням інтересу до вивчення свідомого самовідображення в сучасному суспільстві. Рефлексія, визнана ключовим елементом розвитку та самосприйняття особистості, є передумовою для досягнення вищих психологічних функцій, таких як самоусвідомлення, творчість, самореалізація, а також має важливе значення у формуванні особистісної ідентичності.

Сучасне суспільство перебуває у стані постійних трансформацій – соціальних, культурних, інформаційних. Студентська молодь змушена адаптуватися до високих темпів змін, невизначеності професійного майбутнього, конкуренції на ринку праці та зростаючих вимог до особистісної зрілості. У таких умовах здатність до рефлексії стає необхідною умовою ефективного функціонування особистості. Саме рефлексія дозволяє людині осмислювати власний досвід, аналізувати помилки, усвідомлювати власні цінності та коригувати поведінку відповідно до життєвих обставин.

Особливої ваги проблема рефлексії набуває у контексті професійної підготовки майбутніх психологів. Психолог як фахівець працює з внутрішнім світом іншої людини, її переживаннями, установками, конфліктами та життєвими кризами. Така діяльність вимагає не лише ґрунтовних теоретичних знань і практичних навичок, а й високого рівня особистісної зрілості, емоційної чутливості та здатності до глибокого самопізнання. Без розвиненої рефлексії майбутній психолог ризикує переносити власні установки, нерозв’язані внутрішні конфлікти або упередження на клієнта, що може негативно вплинути на якість психологічної допомоги.

Професійна рефлексія виступає тим механізмом, який забезпечує інтеграцію теоретичних знань із особистим досвідом, сприяє усвідомленню власних сильних і слабких сторін, дозволяє критично оцінювати власну діяльність і вдосконалювати її. Таким чином, дослідження психологічних

особливостей ставлення до професійної рефлексії у студентів-психологів є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Рефлексія як складне багатовимірне психологічне явище перебуває в полі уваги як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. Філософські витоки розуміння рефлексії пов'язані з працями Р. Декарта, І. Канта, Г. Гегеля, у яких вона розглядалася як механізм самопізнання та самосвідомості.

Психологічні особливості ставлення професійної рефлексії студентів психологів в процесі навчання розглядали такі українські вчені, як: Т. Кетлер-Митницька, С. Кірєєва, Т. Кравчина, А. Курова, Р. Лашта, О. Лопатюк, М. Максимов, С. Максименко, О. Мирошник, С. Мотков, А. Пісковенко, О. Бондаренко, А. Поліщук, Л. Філіппова, Я. Чаплак, Г. Чуйко, Г. Щедровицький.

Т. Кетлер-Митницька та С. Сергєєв С. досліджували особливості рефлексії майбутніх психологів, її прояви та роль у професійній підготовці. В. Кірєєва аналізувала дефініції поняття «рефлексія» та різні підходи до його тлумачення в психології. М. Максимов вивчав невербальні методи розвитку рефлексії та способи стимулювання самоспостереження. Я. Чаплак та Г. Чуйко розглядали рефлексію як метакогнітивний феномен психології, її когнітивні та самопізнавальні аспекти.

Незважаючи на широку базу досліджень і значну кількість наукових підходів до вивчення рефлексії, питання формування професійної рефлексії студентів-психологів у процесі навчання залишається недостатньо систематизованим.

Більшість робіт фокусуються на окремих аспектах – когнітивному, емоційному або професійному, тоді як комплексне поєднання цих складових у контексті навчального процесу досліджене не повною мірою. Мало уваги приділяється також впливу різних педагогічних технологій, структур освітнього середовища та індивідуальних психологічних характеристик студентів на розвиток рефлексивних навичок. Це створює потребу в подальших емпіричних дослідженнях, спрямованих на визначення

ефективних методик стимулювання рефлексивного мислення, розвитку самосвідомості та професійної компетентності майбутніх психологів.

Об’єкт дослідження – професійна рефлексія студентів-психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості ставлення до професійної рефлексії студентів-психологів у процесі навчання.

Метою даного дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості ставлення професійної рефлексії студентів-психологів у процесі навчання, а також визначити динаміку розвитку рефлексивності залежно від курсу навчання.

Гіпотеза дослідження – припускається, що рівень рефлексивності у студентів 4 курсу є вищим, ніж у студентів 1 курсу, з віком та досвідом навчання студенти досягають вищого рівня особистісної зрілості, що проявляється в активнішій рефлексивній діяльності.

Спираючись на мету роботи, можна виділити наступні її завдання, які будуть вирішені:

1. Проаналізувати основні підходи дослідження рефлексії.
2. Розглянути поняття про рефлексію як психологічний феномен.
3. Охарактеризувати професійну рефлексію студентів-психологів та її роль у професійному становленні.
4. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку професійної рефлексії у студентів-психологів.
5. Проаналізувати одержані результати та розробити рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Аналіз наукової літератури дав можливість розкрити основні підходи до розуміння феномену рефлексії, узагальнити існуючі наукові концепції та визначити сучасний стан дослідження проблеми. Метод систематизації та узагальнення результатів аналізу було використано для структурування теоретичного матеріалу, формулювання висновків до першого розділу та обґрунтування логіки емпіричного дослідження.

Метод експерименту (констатувальний етап) було використано для виявлення рівня розвитку рефлексивності у студентів 1 та 4 курсів спеціальності «Психологія».

Метод анкетування застосовувався з метою з'ясування ставлення студентів до професійної рефлексії, їхнього усвідомлення значення рефлексивної діяльності у професійному становленні.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа). Використовувалась для визначення рівня сформованості особистісної зрілості студентів, зокрема таких її компонентів, як відповідальність, автономність, здатність до саморозвитку, реалістичність самооцінки та усвідомленість власних життєвих цілей.

2. Шкала саморефлексії та розуміння (SRIS) (Ентоні М. Грант, Дж. Франклін, П. Ленгфорд). Застосовувалася для вимірювання рівня саморефлексії та здатності до розуміння власних думок, переживань і поведінки. Методика дозволила оцінити ступінь усвідомлення студентами власного внутрішнього досвіду та визначити рівень розвитку їх рефлексивних здібностей у контексті професійного становлення.

3. Самоактуалізаційний тест (CAT) – використовувався для виявлення рівня особистісної зрілості, самоприйняття, автономності та спрямованості на розвиток, що дозволило проаналізувати взаємозв'язок між рефлексивністю та показниками самоактуалізації.

4. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (тест «Піраміда Маслоу») – застосовувалася для визначення рівня задоволеності базових і вищих потреб студентів та аналізу їхнього впливу на розвиток рефлексивності та професійної спрямованості.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів кількісного та якісного аналізу, що дозволило провести порівняння середніх показників, виявити тенденції та сформулювати обґрунтовані висновки щодо підтвердження або спростування гіпотези

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей ставлення до професійної рефлексії студентів-психологів на різних етапах навчання та встановленні зв’язку між рівнем рефлексивності, особистісною зрілістю та задоволеністю основних потреб.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних у роботі викладачів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та практичних психологів для розробки програм розвитку рефлексії, підвищення рівня професійної самосвідомості студентів та оптимізації процесу їх професійного становлення.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, 2 розділів, семи підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 44 позиції та 4 додатків. Загальний обсяг роботи складає 77 сторінок, з них 52 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Основні підходи дослідження рефлексії

Проблема рефлексії посідає важливе місце у філософії, психології та педагогіці. Інтерес до цього феномену зумовлений тим, що рефлексія є одним із фундаментальних механізмів самопізнання та саморозвитку особистості.

Завдяки рефлексії людина здатна усвідомлювати власні думки, переживання, мотиви поведінки, аналізувати результати своєї діяльності та коригувати її відповідно до нових умов. У сучасній психологічній науці рефлексія розглядається як складний багатовимірний процес, який включає інтелектуальний, особистісний та соціальний аспекти [11, 70]. Проте сучасне розуміння цього явища сформувалося поступово, у процесі тривалого історичного розвитку наукової думки.

Перші уявлення про рефлексію виникли ще в античній філософії. Давньогрецькі мислителі звертали увагу на здатність людини пізнавати саму себе. Одним із перших, хто наголошував на важливості самопізнання, був Сократ. Його відоме висловлювання «пізнай самого себе» відображає ідею усвідомлення людиною власного внутрішнього світу. Сократ вважав, що справжнє знання починається з осмислення власних переконань і моральних установок. Його діалогічний метод, побудований на запитаннях і відповідях, сприяв усвідомленню людиною власних думок і переконань, що фактично є однією з форм рефлексивної діяльності [14].

Подальший розвиток ідея самопізнання отримала у працях Платона. Він розглядав душу людини як самостійну сутність, здатну до пізнання як зовнішнього світу, так і самої себе. Платон підкреслював, що процес пізнання пов’язаний із внутрішнім зверненням людини до власного

духовного світу. Важливим кроком у розвитку уявлень про рефлексію стали також ідеї Аристотеля, який розглядав мислення як діяльність, спрямовану не лише на зовнішні об’єкти, але й на сам процес мислення [14].

У середньовічній філософії проблема самопізнання також не втратила своєї актуальності. Християнські мислителі приділяли значну увагу внутрішньому духовному життю людини, її моральному самовдосконаленню та усвідомленню власних вчинків. Зокрема, Августин Блаженний підкреслював, що істинне пізнання людини починається з її звернення до внутрішнього світу. Він вважав, що саме через внутрішній аналіз власних думок і переживань людина може зрозуміти свою природу та своє місце у світі.

Новий етап у розвитку уявлень про рефлексію пов’язаний із філософією Нового часу. У цей період проблема самосвідомості та самопізнання стає центральною у багатьох філософських концепціях. Одним із найвідоміших мислителів цього періоду був Р. Декарт. Він розглядав рефлексію як акт свідомості, спрямований на власні думки. Його знамените висловлювання «Cogito, ergo sum» («Мислю, отже існую») підкреслює значення самосвідомості як основи пізнання. Р. Декарт вважав, що людина здатна безпосередньо усвідомлювати власні психічні стани, а це усвідомлення є надійним джерелом знання [37].

Значний внесок у розвиток ідей рефлексії зробив також Дж. Локк. Він розглядав рефлексію як один із двох основних джерел знання поряд із відчуттями. На його думку, рефлексія є процесом спостереження людини за власними психічними процесами – мисленням, сумнівом, бажанням, вірою. Саме завдяки цьому процесу людина отримує знання про внутрішній світ своєї психіки [41].

У німецькій класичній філософії проблема рефлексії отримала новий розвиток. І. Кант розглядав рефлексію як особливу форму діяльності свідомості, спрямовану на аналіз власних пізнавальних процесів. Він підкреслював, що пізнання можливе лише за умови усвідомлення суб’єктом

власних розумових операцій. Таким чином, рефлексія виступає необхідною умовою формування знання [40].

Подальший розвиток ці ідеї отримали у працях Г. Гегеля. Він розглядав рефлексію як діалектичний процес, у якому свідомість усвідомлює себе через взаємодію з іншими формами свідомості та з об'єктивною реальністю. У гегелівській філософії рефлексія виступає важливим механізмом розвитку самосвідомості [39].

У другій половині XIX – на початку XX століття проблема рефлексії починає активно розроблятися у психології. Одним із перших психологічних напрямів, у межах якого досліджувалася рефлексія, була інтроспективна психологія. Представники цього напряму вважали, що основним методом дослідження психіки є самоспостереження. Людина, аналізуючи власні психічні стани, може отримати знання про структуру та функції свідомості.

Однак з розвитком психології з'являються нові підходи до розуміння рефлексії. Представники біхевіоризму критикували інтроспекцію як ненауковий метод і зосереджували увагу на дослідженні поведінки. У межах цього напряму рефлексія майже не розглядалася як самостійний об'єкт дослідження. Натомість гештальтпсихологія приділяла увагу цілісному характеру психічних процесів і розглядала усвідомлення як результат організації психічного досвіду [24, 167].

У сучасній психології проблема рефлексії досліджується у різних наукових напрямах. Зокрема, у когнітивній психології рефлексія розглядається як метакогнітивний процес, що забезпечує контроль і регуляцію мислення. У гуманістичній психології рефлексія пов'язується з процесами самопізнання та самореалізації особистості.

Розглянемо трактування феномену рефлексії сучасними українськими науковцями:

О. Лопатюк дає таке визначення: «Рефлексія – це здатність людини усвідомлювати власні психічні процеси, дії та переживання, аналізувати їх і співвідносити зі своїми цілями та умовами діяльності» [13, 95].

А. Курова підкреслює, що «рефлексія – це процес усвідомлення суб'єктом власної діяльності, її мотивів, цілей та результатів, що забезпечує регуляцію поведінки та діяльності» [10, 24].

Л. Носко запевняє, що «рефлексія – це усвідомлення людиною власних психічних процесів, яке формується у процесі соціальної взаємодії та опосередковується мовою і культурним досвідом» [23, 177].

Є. Заїка дає таке визначення: «Рефлексія – це психічний процес і властивість особистості, що полягає у здатності людини спрямовувати свідомість на аналіз власної діяльності, мислення та внутрішніх станів» [2, 90].

Таким чином, з метою систематизації основних етапів розвитку наукових уявлень про феномен рефлексії та наочного відображення еволюції підходів до її дослідження доцільно представити узагальнену таблицю 1.1:

Таблиця 1.1 – Еволюція наукових підходів до дослідження рефлексії

№ з/п	Часовий період	Представники	Підхід до розуміння рефлексії	Характеристика
1.	Античність (V-IV ст. до н.е.)	Сократ, Платон, Аристотел	Філософський підхід	Рефлексія розглядалася як здатність людини до самопізнання та усвідомлення власного внутрішнього світу. Наголошувалося на значенні самопізнання для морального розвитку особистості.
2.	Середньовіччя (IV-XIV ст.)	Августин Блаженний	Теологічно-філософський підхід	Рефлексія пов'язувалася з духовним самопізнанням людини, внутрішнім аналізом думок і переживань, що сприяє моральному вдосконаленню особистості.

Продовження таблиці 1.1

3.	Новий час (XVII-XVIII ст.)	Р. Декарт, Дж. Локк	Раціоналістичний та емпіричний підходи	Рефлексія трактувалася як усвідомлення людиною власних психічних процесів. Вона розглядалася як джерело знань про внутрішній світ людини поряд із чуттєвим досвідом.
4.	Німецька класична філософія (XVIII–XIX ст.)	І. Кант, Г. Гегель	Діалектичний та трансцендентальний підходи	Рефлексія розглядається як діяльність свідомості, спрямована на осмислення власних пізнавальних процесів та розвиток самосвідомості.
5.	Кінець XIX – початок XX ст.	В. Вундт, Е. Тітченер	Інтроспективний підхід	Рефлексія пов’язується з методом самоспостереження, що використовується для дослідження структури свідомості та психічних процесів.
6.	XX ст.	Дж. Вотсон, Б. Скіннер	Біхевіористичний підхід	У межах цього підходу основна увага приділялася поведінці, тому рефлексія майже не розглядалася як самостійний об’єкт психологічного дослідження.
7.	XX ст.	М. Вертгеймер, В. Келер	Гештальтпсихологічний підхід	Рефлексія пов’язується з усвідомленням цілісної структури психічного досвіду та організацією мислення.
8.	Сучасна психологія (кінець XX – XXI ст.)	Л. Носко, А. Курова та ін.	Когнітивний та гуманістичний підходи	Рефлексія розглядається як метакогнітивний процес, що забезпечує саморегуляцію мислення, самопізнання та особистісний розвиток.

Джерело: складено автором на основі джерел: [14; 37; 40; 41].

Таким чином, історичний аналіз наукових підходів до вивчення рефлексії свідчить про поступову еволюцію уявлень про це явище – від філософського осмислення самопізнання до комплексного психологічного дослідження механізмів самосвідомості та саморегуляції. Сучасна психологічна наука розглядає рефлексію як важливий компонент розвитку особистості, який забезпечує усвідомлення власного досвіду, формування життєвих цілей та ефективну адаптацію до змінних умов життя.

1.2. Поняття про рефлексію як психологічний феномен. Рефлексія і рефлексивність

Рефлексія є важливим психологічним явищем, що означає внутрішню активність людини, спрямовану на усвідомлення й осмислення власних думок, емоцій, переживань і життєвого досвіду. Завдяки цьому процесу особистість має можливість аналізувати свій внутрішній світ, оцінювати власну поведінку, життєві цілі, переконання та значущі події.

Н. Шевченко та І. Обискалов запевняють, що практично будь-який прояв психічної діяльності людини – дія, вчинок, емоційний стан або думка – може виступати предметом рефлексії [34]. Сутність рефлексії полягає у здатності людини осмислювати та аналізувати власний досвід, поведінку й внутрішні психічні процеси. Варто зазначити, що рефлексивна діяльність може проявлятися як спонтанно, без спеціального наміру, так і свідомо, коли людина цілеспрямовано аналізує власні дії та переживання.

Особливо важливим є те, що рефлексія може виступати ефективним засобом подолання труднощів, адаптації до стресових або складних життєвих ситуацій, а також удосконалення міжособистісної взаємодії. Завдяки рефлексивним процесам людина краще розуміє власні емоції та реакції на події, що відбуваються навколо, і може знаходити більш ефективні способи побудови взаємин з іншими людьми [35].

Загалом рефлексію можна розглядати як важливий механізм саморозвитку та самопізнання особистості. Вона сприяє глибшому усвідомленню власних можливостей, допомагає розкрити індивідуальний потенціал і формує більш усвідомлене ставлення до себе та власної діяльності.

Впливаючи на процес сприйняття та осмислення реальності, рефлексія виконує низку важливих функцій (Х. Мачост, М. Стейнс), зокрема:

– сприяє розвитку логічного мислення;

– підвищує рівень контролю за власними думками та поведінкою;

– допомагає усвідомити власні сильні сторони й недоліки;

– формує здатність до самокритичного аналізу;

– дозволяє дистанціюватися від негативних або руйнівних думок;

– сприяє розумінню взаємозв’язку між діями людини та їхніми наслідками;

– формує навички планування діяльності;

– допомагає знаходити шляхи вирішення складних життєвих завдань;

– сприяє виявленню прихованих здібностей і талантів [43].

Попри значну увагу до дослідження цього феномену в сучасній психології, науковці не дійшли єдиної думки щодо чіткого визначення поняття «рефлексія». Різні підходи до його трактування зумовлені багатовимірністю та складністю цього явища.

До основних аспектів рефлексії можна віднести такі:

1. Усвідомлення особистого досвіду. Рефлексія допомагає людині аналізувати власний життєвий досвід, осмислювати свої думки, почуття, дії та процес особистісного розвитку.

2. Інтроспективний аналіз. Рефлексивна діяльність передбачає інтроспекцію – внутрішнє спостереження за власними психічними процесами. У цьому процесі людина звертає увагу на власні думки, емоції та переживання.

3. Формування самосвідомості. Рефлексія сприяє розвитку самосвідомості, адже завдяки їй людина починає усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, аналізувати власні мотиви, цінності, переконання та життєві орієнтири.

4. Аналітичне опрацювання інформації. Рефлексія допомагає особистості інтегрувати інформацію, отриману із зовнішнього середовища та внутрішнього досвіду, аналізувати попередні дії та формувати нові стратегії поведінки.

5. Розвиток саморегуляції. Завдяки рефлексії людина може контролювати власні реакції, коригувати поведінку та змінювати способи реагування на різні життєві ситуації.

6. Формування критичного мислення. Рефлексивні процеси стимулюють здатність людини переосмислювати власні переконання, ставити під сумнів усталені уявлення та знаходити альтернативні способи вирішення проблем.

7. Засіб особистісного розвитку. Рефлексія сприяє самовдосконаленню, оскільки дозволяє людині краще усвідомлювати свої можливості, розвивати здібності та ефективніше вирішувати життєві завдання.

8. Психологічний інструмент у навчанні та психотерапії. У сучасній практиці рефлексія активно використовується в освітній діяльності та психотерапевтичній роботі для підвищення рівня самосвідомості та подолання особистісних труднощів [36].

В Словнику української мови зазначається, що поняття рефлексія означає – «самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом» [29]. Походить від латинського слова «reflexio», що означає «відображення» або «звернення назад». У цьому контексті рефлексія розглядається як процес осмислення людиною власних дій та їхніх закономірностей, а також як діяльність самопізнання, яка допомагає розкрити особливості духовного світу особистості. У свою чергу, у Словнику психологічних термінів авторства Ю. Приходько, В. Юрченко, поняття рефлексії трактується як

процес самоаналізу, під час якого людина розмірковує над власними психічними станами та переживаннями [27].

Психологічний словник також пояснює поняття рефлексії як похідне від латинського «reflexio» – «звернення назад». У цьому значенні воно визначається як процес самопізнання, у ході якого людина аналізує власні психічні акти та стани. Рефлексія передбачає здатність суб'єкта усвідомлювати результати аналізу власних думок і переживань, а також розуміти, як його сприймають і оцінюють інші люди, зокрема співрозмовники чи партнери по взаємодії.

Зазначимо, що поняття «рефлексія» та «рефлексивність» тісно взаємопов'язані та широко використовуються у психології та філософії для опису процесів самоспостереження й самоаналізу. Водночас ці поняття мають певні відмінності у змісті та сфері застосування.

Рефлексивність розглядається як властивість особистості, що відображає її схильність до здійснення рефлексивної діяльності, тобто до систематичного аналізу власного досвіду, поведінки та внутрішніх переживань [9].

Ця характеристика вказує на здатність людини до внутрішнього самоспостереження, осмислення власних дій та емоційних станів. Рефлексивність відіграє важливу роль у психологічному розвитку особистості та сприяє формуванню високого рівня самосвідомості.

Також рефлексивність можна розглядати як індивідуальну особливість або характеристику особистості, яка визначає її готовність до самоаналізу та глибокого осмислення власного досвіду. Людина з високим рівнем рефлексивності прагне зрозуміти причини власних дій, осмислює пережитий досвід та робить відповідні висновки [17].

Варто підкреслити, що рефлексія і рефлексивність мають значний вплив на особистісний і професійний розвиток людини. Вони сприяють прийняттю більш зважених рішень, підвищують рівень усвідомленості та позитивно впливають на якість життя. Особи з високим рівнем

рефлексивності зазвичай глибше усвідомлюють власну поведінку, аналізують свої мотиви, цінності та установки, а також ефективніше інтегрують новий досвід і набуті знання [34].

Обидва поняття є важливими для розвитку особистості та підвищення рівня її самосвідомості. Рефлексія виступає безпосереднім психічним процесом, тоді як рефлексивність характеризує схильність людини до цього процесу. Іншими словами, рефлексивність можна розглядати як психологічну властивість, що створює передумови для здійснення рефлексії.

Отже, рефлексія як психологічний феномен являє собою внутрішній процес усвідомлення, аналізу та переосмислення власного досвіду, думок, емоцій і поведінки. Вона забезпечує формування самосвідомості, сприяє розвитку саморегуляції та критичного мислення, допомагає приймати обґрунтовані рішення й стимулює особистісне зростання. Завдяки рефлексії людина може прогнозувати наслідки своїх дій і будувати стратегії подальшої поведінки.

Рефлексивність, у свою чергу, виступає відносно стійкою індивідуальною характеристикою особистості, яка відображає її схильність до регулярного самоаналізу та внутрішнього осмислення власного досвіду. Якщо рефлексія є процесом, то рефлексивність визначає глибину, частоту та усвідомленість проявів цього процесу.

Таким чином, взаємозв’язок рефлексії та рефлексивності полягає в тому, що рефлексивність створює психологічні передумови для реалізації рефлексивної діяльності. Їхня взаємодія сприяє формуванню зрілої самосвідомості, підвищує адаптивні можливості особистості та забезпечує її ефективний особистісний і професійний розвиток.

1.3. Професійна рефлексія студентів-психологів та її роль у професійному становленні

У сучасних умовах розвитку психологічної науки та практики особливого значення набуває проблема формування професійної рефлексії

майбутніх фахівців. Професійна діяльність психолога безпосередньо пов’язана з роботою з внутрішнім світом іншої людини, її переживаннями, мотивами поведінки та життєвими труднощами. Саме тому здатність до усвідомлення власних дій, переживань і професійних рішень виступає важливою передумовою ефективної професійної діяльності. У цьому контексті професійна рефлексія розглядається як один із ключових механізмів професійного становлення майбутніх психологів.

Проблема професійної рефлексії привертає увагу дослідників різних наукових напрямів. Вивчення цього феномену здійснювалося як у межах філософських, так і психологічних досліджень. Значний внесок у розвиток уявлень про рефлексію та її роль у діяльності людини зробили такі вітчизняні науковці, як: С. Кірєєва, Т. Кравчина, А. Курова, Р. Лашта, О. Лопатюк, М. Максимов, С. Максименко, О. Мирошник, С. Мотков, А. Пісковенко, О. Бондаренко, А. Поліщук, Л. Філіппова, Я. Чаплак, Г. Чуйко, Г. Щедровицький. У їхніх працях рефлексія розглядалася як важливий механізм усвідомлення діяльності та її результатів.

Окрему увагу дослідники приділяли саме професійній рефлексії, яка формується у процесі професійної підготовки та подальшої практичної діяльності. Поняття професійної рефлексії активно розроблялося у працях зарубіжних педагогів і психологів, зокрема Дж. Дьюї, Д. Шона. Саме ці дослідники підкреслювали важливість здатності фахівця аналізувати власну діяльність, оцінювати її ефективність і здійснювати корекцію професійної поведінки.

Одним із перших вчених, які звернули увагу на значення рефлексії у професійній діяльності людини, був американський філософ, психолог та педагог Дж. Дьюї. У своїх наукових працях він розглядав рефлексію як особливий тип мислення, що виникає у ситуаціях невизначеності або проблеми та спрямований на її осмислення і пошук раціонального рішення. На думку дослідника, рефлексивне мислення не є спонтанним або випадковим, воно має цілеспрямований, послідовний і логічно організований характер [38].

Дж. Дьюї підкреслював, що рефлексія виникає тоді, коли людина стикається з певною складністю або сумнівом щодо правильності своїх дій. У таких ситуаціях індивід починає аналізувати власний досвід, оцінювати наявну інформацію та шукати пояснення того, що відбувається. Саме цей процес осмислення досвіду дозволяє людині краще зрозуміти причини власних дій, їхні наслідки та можливі альтернативні варіанти поведінки [38].

Важливою особливістю рефлексивного мислення, за Дж. Дьюї, є його зв’язок із практичною діяльністю. Вчений вважав, що справжнє навчання і професійний розвиток відбуваються тоді, коли людина аналізує власний досвід, робить висновки та використовує їх у подальшій діяльності. Таким чином, рефлексія виступає своєрідним механізмом, який дозволяє перетворювати досвід на джерело нових знань [38].

Дослідник також виділяв кілька послідовних етапів рефлексивного мислення. Першим етапом є виникнення проблемної ситуації або відчуття невизначеності. Далі відбувається усвідомлення цієї проблеми та формулювання запитань, які потребують відповіді. Наступним кроком є висування можливих гіпотез або припущень щодо вирішення проблеми. Після цього людина перевіряє ці припущення на практиці та оцінює отримані результати. Завершальним етапом є формування нових знань або висновків, які можуть бути використані у подальшій діяльності.

Подальший розвиток цієї ідеї можна відстежити у працях Д. Шона, який досліджував процеси професійного мислення фахівців. Він увів поняття «рефлексія у дії» та «рефлексія після дії». Перше поняття означає здатність фахівця аналізувати власні дії безпосередньо під час виконання професійних завдань, тоді як друге передбачає осмислення вже здійсненої діяльності та оцінювання її результатів [44].

У сучасній психології професійна рефлексія розглядається як складний багаторівневий процес, що включає усвідомлення власної діяльності, оцінювання її результатів та формування нових способів професійної поведінки. Вона передбачає здатність людини аналізувати свої професійні

дії, співвідносити їх із професійними стандартами та вимогами, а також здійснювати самокорекцію.

Професійна рефлексія майбутніх психологів, як зазначає І. Базилевська, має свої специфічні особливості. До основних особливостей можна віднести такі:

1. Спрямованість на внутрішній світ особистості. Майбутній психолог аналізує не лише власну поведінку, а й свої емоції, переживання, установки та професійні реакції.

2. Поєднання особистісної та професійної рефлексії. У діяльності психолога особистісні якості безпосередньо впливають на професійну діяльність, тому рефлексія охоплює як особисті, так і професійні аспекти.

3. Високий рівень самоспостереження. Студенти-психологи навчаються спостерігати за власними думками, почуттями та поведінкою під час взаємодії з іншими людьми.

4. Аналіз міжособистісної взаємодії. Важливою особливістю є здатність оцінювати власні дії та реакції у процесі спілкування з клієнтами, одногрупниками або викладачами.

5. Орієнтація на професійне самовдосконалення. Професійна рефлексія допомагає студентам визначати напрями розвитку своїх професійних знань, навичок і компетентностей.

6. Усвідомлення власних професійних можливостей і обмежень. Завдяки рефлексії майбутні психологи можуть адекватно оцінювати рівень своєї підготовки та виявляти потребу у подальшому розвитку.

7. Здатність до критичного аналізу власної діяльності. Рефлексія дозволяє аналізувати власні помилки, визначати їх причини та шукати ефективні шляхи їх виправлення.

8. Емоційна чутливість та розвиток емпатії. Усвідомлення власних емоцій допомагає краще розуміти переживання інших людей, що є необхідною умовою психологічної допомоги.

9. Рефлексія допомагає психологу відокремлювати власні переживання від професійних завдань.

10. Професійна рефлексія формується під час навчання і продовжує розвиватися протягом усієї професійної діяльності психолога [1].

Зазначимо, що на відміну від багатьох інших професій, діяльність психолога тісно пов’язана з міжособистісною взаємодією та роботою з емоційними переживаннями клієнтів. У таких умовах особистість самого фахівця виступає важливим інструментом професійної діяльності. Здатність до самоспостереження, самоаналізу та усвідомлення власних реакцій набуває особливого значення [12].

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом формування професійної рефлексії. У студентські роки відбувається інтенсивний розвиток професійної самосвідомості, формуються уявлення про майбутню професію, її цінності та вимоги. У процесі навчання студенти-психологи отримують не лише теоретичні знання, але й навчаються аналізувати власні переживання, поведінку та взаємодію з іншими людьми [5].

Розвиток професійної рефлексії сприяє формуванню адекватної професійної самооцінки. Студенти починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, оцінювати рівень власної підготовленості та визначати напрями подальшого розвитку [4].

Окрім цього, професійна рефлексія відіграє значну роль у формуванні професійної компетентності. Завдяки рефлексивним процесам студент може аналізувати власні дії під час практичних занять, тренінгів або психологічної практики. Це дозволяє виявляти помилки, усвідомлювати причини їх виникнення та знаходити більш ефективні способи вирішення професійних завдань.

Таким чином, професійна рефлексія виступає важливим компонентом професійного становлення майбутніх психологів. Вона забезпечує усвідомлення власної діяльності, сприяє формуванню професійної самосвідомості, допомагає розвивати професійні компетентності та підвищує

ефективність психологічної практики. Розвинена рефлексивна здатність дозволяє майбутньому психологу аналізувати власні дії, й постійно вдосконалювати свою професійну діяльність, що є необхідною умовою успішної реалізації у професії.

РОЗДІЛ 2
ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

2.1 Емпіричне дослідження

Відповідно до мети дослідження, яка полягала у виявленні особливостей ставлення професійної рефлексії студентів-психологів в процесі навчання, було організовано та проведено експериментальне дослідження. Воно здійснювалося у 2026 навчальному році на базі Класичного приватного університету (КПУ) м. Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 50 респондентів, серед яких 25 студентів першого курсу (група А) спеціальності «Психологія» та 25 студентів четвертого курсу (група Б) спеціальності «Психологія». Вік учасників становив від 18 до 25 років.

У межах навчальної діяльності професійна рефлексія виступає не лише результатом освітнього процесу, а й важливою передумовою для формування нових цілей і подальшого професійного розвитку. Вона безпосередньо впливає на функціонування когнітивно-мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості студента. У цьому контексті професійну рефлексію можна розглядати як метакогнітивний механізм, що забезпечує регуляцію навчально-пізнавальної діяльності та сприяє усвідомленню власного освітнього досвіду.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька послідовних етапів.

1. Перший етап передбачав формування вибірки дослідження та добір психодіагностичних методик. На цьому етапі було здійснено діагностику рівня розвитку професійної рефлексії у студентів-психологів у процесі їхнього навчання.

3. Другий етап полягав у обробці та аналізі отриманих результатів дослідження, а також у розробленні практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток професійної рефлексії у студентів у період їхнього професійного становлення.

Гіпотезою дослідження стало припущення, що рівень рефлексивності у студентів 4 курсу є вищим, ніж у студентів 1 курсу, з віком та досвідом навчання студенти досягають вищого рівня особистісної зрілості, що проявляється в активнішій рефлексивній діяльності.

На першому етапі дослідження ми використали такі методики:

1. Самоактуалізаційний тест (CAT) – використовувався для виявлення рівня особистісної зрілості, самоприйняття, автономності та спрямованості на розвиток, що дозволило проаналізувати взаємозв'язок між рефлексивністю та показниками самоактуалізації (Додаток А).

2. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (тест «Піраміда Маслоу») – застосовувалася для визначення рівня задоволеності базових і вищих потреб студентів та аналізу їхнього впливу на розвиток рефлексивності та професійної спрямованості (Додаток Б).

3. Опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа). Використовувалась для визначення рівня сформованості особистісної зрілості студентів, зокрема таких її компонентів, як відповідальність, автономність, здатність до саморозвитку, реалістичність самооцінки та усвідомленість власних життєвих цілей (Додаток В).

4. Шкала саморефлексії та розуміння (SRIS) (Ентоні М. Грант, Дж. Франклін, П. Ленгфорд). Застосовувалася для вимірювання рівня саморефлексії та здатності до розуміння власних думок, переживань і поведінки. Методика дозволила оцінити ступінь усвідомлення студентами власного внутрішнього досвіду та визначити рівень розвитку їх рефлексивних здібностей у контексті професійного становлення (Додаток Г).

Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів кількісного та якісного аналізу, що дозволило провести порівняння середніх показників,

виявити тенденції та сформулювати обґрунтовані висновки щодо підтвердження або спростування гіпотези.

Дослідження здійснювалося з урахуванням основних принципів, визначених Етичним кодексом психолога, що регламентує професійну діяльність фахівців у сфері психології та встановлює вимоги до проведення психологічних досліджень. Дотримання етичних норм є важливою умовою організації наукового дослідження, оскільки воно забезпечує захист прав, гідності та психологічного благополуччя його учасників.

Участь респондентів у дослідженні була добровільною. Перед початком експериментальної роботи всім учасникам було надано інформацію про мету, завдання та зміст дослідження, а також про методи, які будуть застосовуватися під час проведення діагностики. Після ознайомлення з цією інформацією студенти підтверджували свою згоду на участь у дослідженні. Такий підхід відповідає принципу інформованої згоди, який передбачає усвідомлену участь людини у психологічному дослідженні.

Учасники дослідження мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків. Це відповідає принципу поваги до автономії особистості та її права самостійно приймати рішення щодо власної участі у наукових дослідженнях.

Особлива увага приділялася дотриманню принципу конфіденційності. Персональні дані учасників не розголошувалися та не використовувалися у відкритому доступі. Усі отримані результати фіксувалися в узагальненому вигляді та застосовувалися виключно для наукового аналізу. Ідентифікація конкретних респондентів у процесі обробки та представлення результатів дослідження була неможливою.

Під час проведення дослідження також дотримувався принцип професійної відповідальності та ненанесення шкоди. Застосовані психодіагностичні методики не містили завдань, які могли б спричинити психологічний дискомфорт або негативно вплинути на емоційний стан учасників. У разі виникнення запитань або труднощів респонденти могли отримати необхідні роз’яснення щодо змісту завдань.

Отже, організація та проведення дослідження здійснювалися відповідно до основних положень Етичного кодексу психолога, що забезпечило дотримання прав учасників, конфіденційність отриманої інформації та створення безпечних і коректних умов для проведення експериментальної роботи.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу»). Піраміда потреб Маслоу відображає ієрархічну структуру потреб людини, починаючи з базових фізіологічних потреб і закінчуючи потребами самовираження. На нижньому рівні знаходяться фізіологічні потреби (їжа, вода, сон), потім – потреби безпеки, соціальні потреби (любов, приналежність), потреби в повазі та потреби самореалізації.

Сучасні соціальні та економічні умови часто змушують людей фокусуватися на базових потребах, таких як їжа, житло та фінансова стабільність.

У групі А (студенти 1 курсу) (рис. 2.1) високий рівень задоволеності фізіологічних потреб виявився у 64% студентів, середній – у 36%, низький рівень відсутній. У групі Б (студенти 4 курсу) високий рівень склав 70%, середній – 30%, низький рівень також не зафіксовано (рис. 2.2)

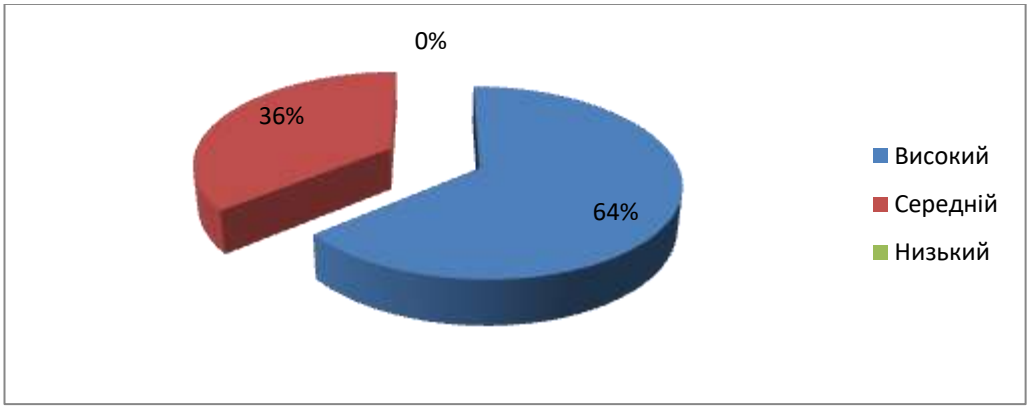


Рисунок 2.1 – Результати групи А за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (фізіологічні потреби)

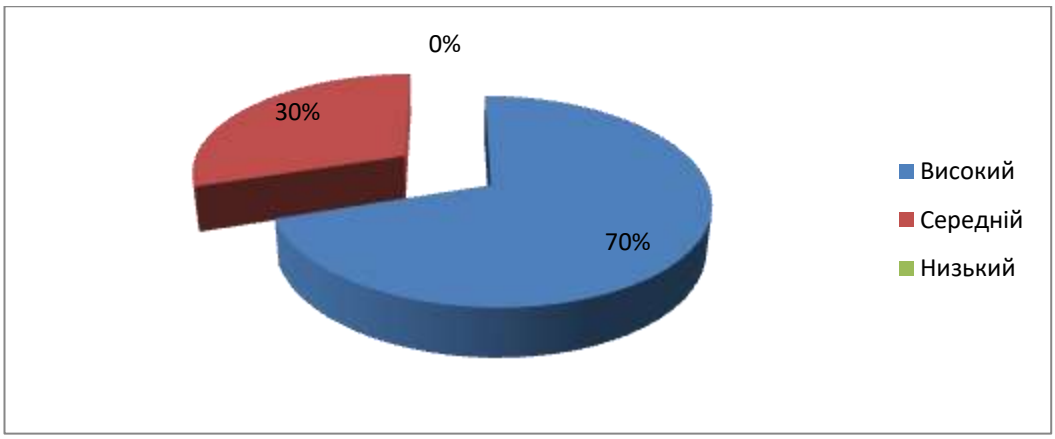


Рисунок 2.2 – Результати групи Б за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Фізіологічні потреби)

Незадоволені базові потреби можуть обмежувати здатність до глибокої рефлексії, оскільки увага спрямована на вирішення актуальних проблем.

Серед студентів групи А високий рівень потреби в безпеці визначено у 90%, середній – 10%, низький рівень не зафіксовано (рис. 2.3). Для групи Б високий рівень досягав 95%, середній – 5% (рис. 2.4)

Студенти з частково задоволеними потребами в безпеці часто проявляють активну рефлексію щодо свого становища та майбутнього, включаючи кар'єрні плани та навчальні досягнення. Задоволення потреби в безпеці також впливає на психологічну готовність до нових викликів: студенти з високим рівнем безпеки менш тривожні та більш впевнені у своїх рішеннях, що дозволяє їм критично оцінювати свої навчальні досягнення, взаємодію з колегами та перспективи розвитку. Водночас студенти із середнім рівнем потреби в безпеці часто поєднують усвідомлення власної нестабільності з плануванням, що стимулює їх до активної саморефлексії та продумування особистих стратегій успіху.

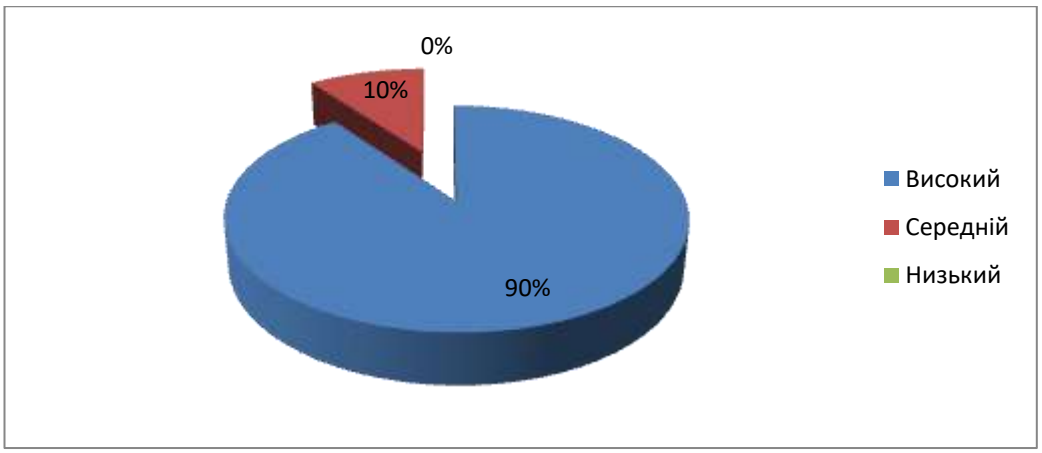


Рисунок 2.3 – Результати групи А за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Потреби в безпеці)

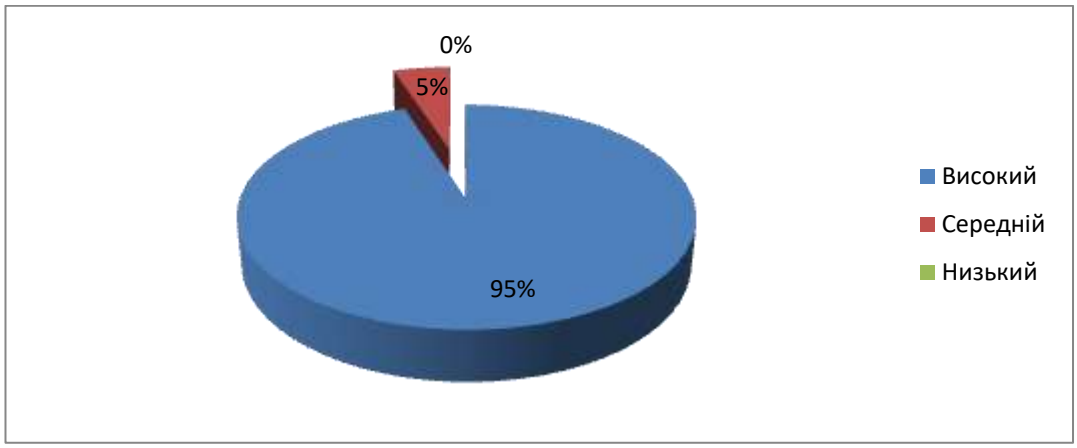


Рисунок 2.4 – Результати групи Б за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Потреби в безпеці)

У групі А 68% студентів продемонстрували високий рівень задоволення соціальних потреб, 24% – середній, і 8% – низький (рис. 2.5). Це свідчить про те, що більшість першокурсників відчувають себе комфортно у соціальному середовищі, відчувають підтримку з боку одногрупників, друзів або сім'ї, і можуть активно взаємодіяти у навчальному колективі. Високий рівень соціальної задоволеності дозволяє студентам формувати позитивний соціальний досвід, розвивати комунікативні навички та емоційну емпатію. У студентів цієї категорії рефлексія найчастіше проявляється у здатності аналізувати власну роль у групових взаєминах, оцінювати вплив своєї

поведінки на оточення та усвідомлювати соціальні взаємозв'язки, що сприяє розвитку критичного мислення та самопізнання.

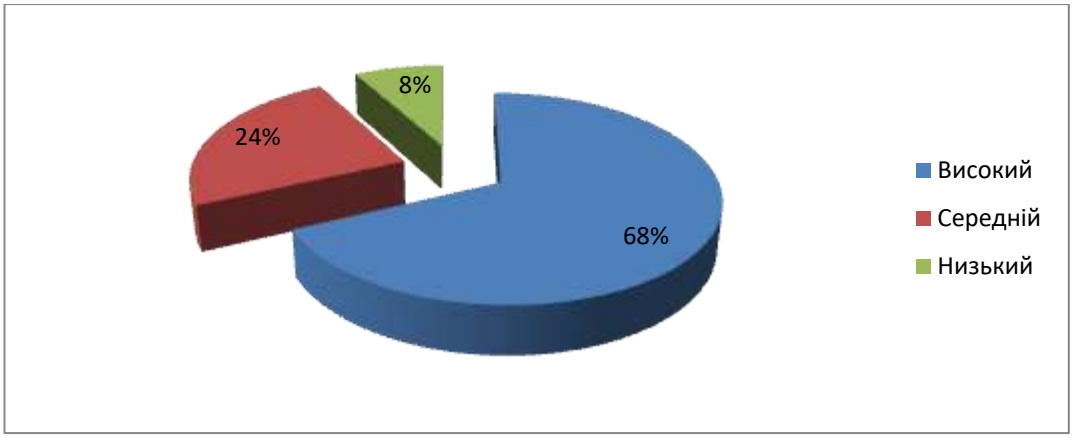


Рисунок 2.5 – Результати групи А за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Рівень задоволення соціальних потреб)

Студенти з низьким рівнем задоволення соціальних потреб (8%) відчувають певну ізоляцію або труднощі у встановленні контактів. Вони можуть переживати відчуття самотності, недостатньої підтримки або соціальної невпевненості. У таких умовах рефлексивна діяльність часто носить поверхневий характер і спрямована на оцінку конкретних соціальних проблем або конфліктів.

У групі Б, де 76% студентів мали високий рівень задоволення соціальних потреб, а 24% – середній, спостерігається тенденція до більш активної соціальної взаємодії та стабільнішої соціальної підтримки (рис. 2.6).

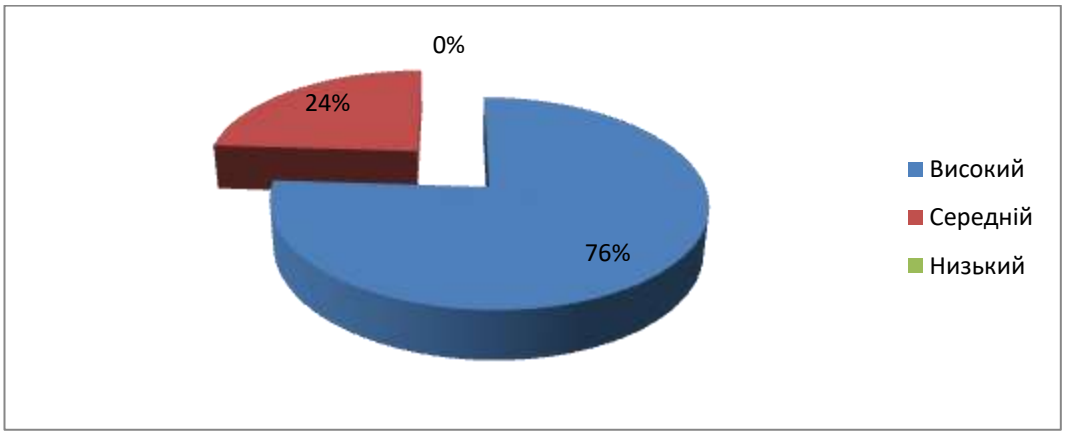


Рисунок 2.6 – Результати групи Б за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Рівень задоволення соціальних потреб)

Старшокурсники частіше залучені до позанавчальної діяльності, волонтерських проєктів, клубів за інтересами, що розширює їх соціальні горизонти. Така стабільна соціальна інтеграція сприяє розвитку рефлексії високого рівня.

Потреби в повазі відображають прагнення людини до визнання, самоповаги та соціального авторитету. У групі А (рис. 2.7) 53% студентів мали високий рівень задоволення цих потреб, що свідчить про те, що більшість першокурсників відчувають впевненість у власних силах, відчуття значущості у соціальному оточенні та можливість отримувати позитивне оцінювання від колег, друзів або наставників. Для цих студентів характерна активна рефлексія щодо власних досягнень та невдач: вони здатні об'єктивно оцінювати себе, аналізувати результати своєї діяльності та ставити перед собою цілі для особистісного розвитку.

Середній рівень задоволення потреби в повазі у 30% студентів групи А свідчить про баланс між внутрішніми мотивами (самоповагою) та зовнішньою оцінкою з боку оточення. Ці студенти зазвичай мають адекватну самооцінку, проте їхня здатність до глибокої рефлексії може залежати від конкретних ситуацій – наприклад, оцінка викладачів чи ставлення колективу можуть тимчасово впливати на впевненість у собі.

Низький рівень задоволення потреби в повазі у 17% студентів групи А свідчить про труднощі з самоприйняттям або відчуттям власної значущості. Для цих студентів характерна підвищена вразливість до критики та соціальної оцінки.

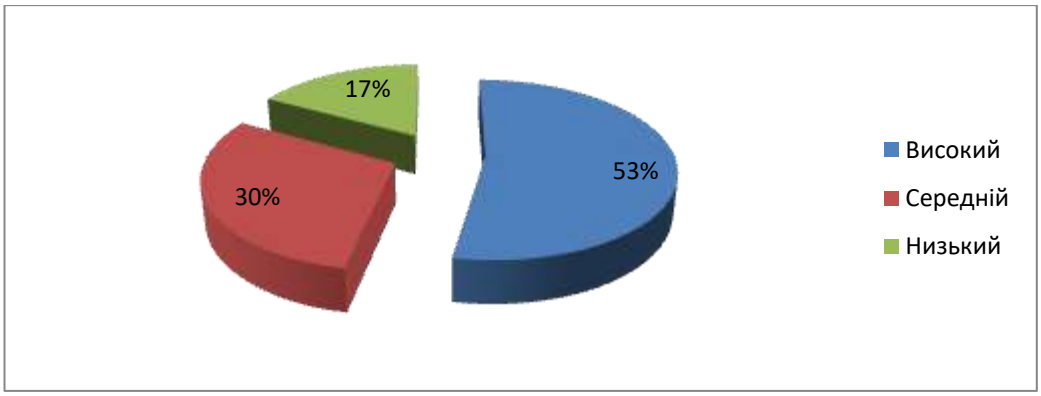


Рисунок 2.7 – Результати групи А за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Потреби в повазі)

У групі Б (рис. 2.8) високий рівень задоволення потреби в повазі у 65% студентів свідчить про те, що студенти 4 курсу мають більш сформовану самоповагу та соціальну впевненість, що відображається у здатності до більш глибокого самоусвідомлення та рефлексії.

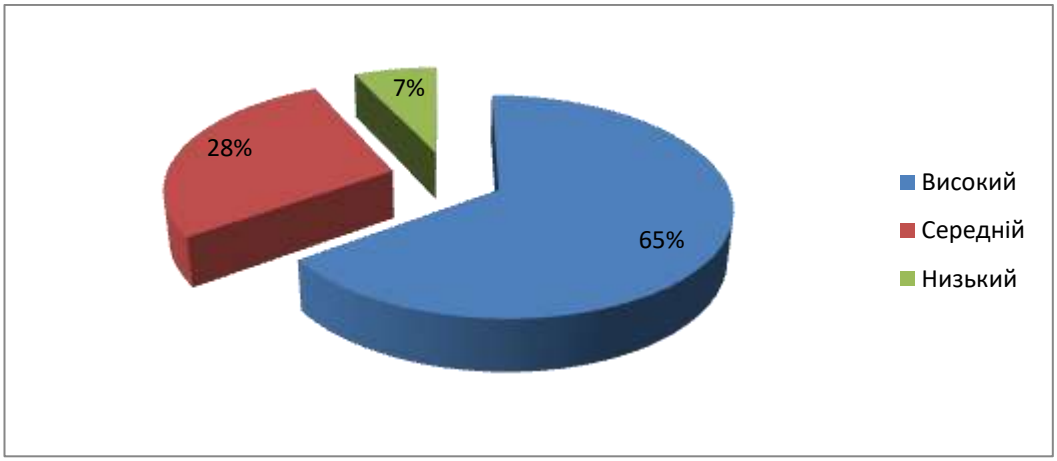


Рисунок 2.8 – Результати групи Б за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Потреби в повазі)

Середній рівень у 28% студентів демонструє стабільне відчуття власної значущості з можливими коливаннями залежно від соціального оточення. Низький рівень у 7% студентів означає, що деякі старшокурсники ще відчувають труднощі з отриманням соціального визнання, проте таких меншість.

Потреби в самовираженні відображають прагнення людини реалізувати власний потенціал, проявити творчі здібності, досягти особистісного розвитку та впливати на навколишнє середовище. У групі А (рис. 2.9) 79% студентів мали високий рівень задоволення цих потреб, що свідчить про те, що більшість першокурсників відчувають можливість проявляти власні здібності, брати активну участь у навчальних і позанавчальних проєктах, а також демонструвати ініціативу у вирішенні складних завдань. Такі студенти мають високу внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Середній рівень задоволення потреби в самовираженні (21%) у групі А свідчить про те, що частина студентів ще знаходиться у процесі пошуку власного шляху для реалізації потенціалу.

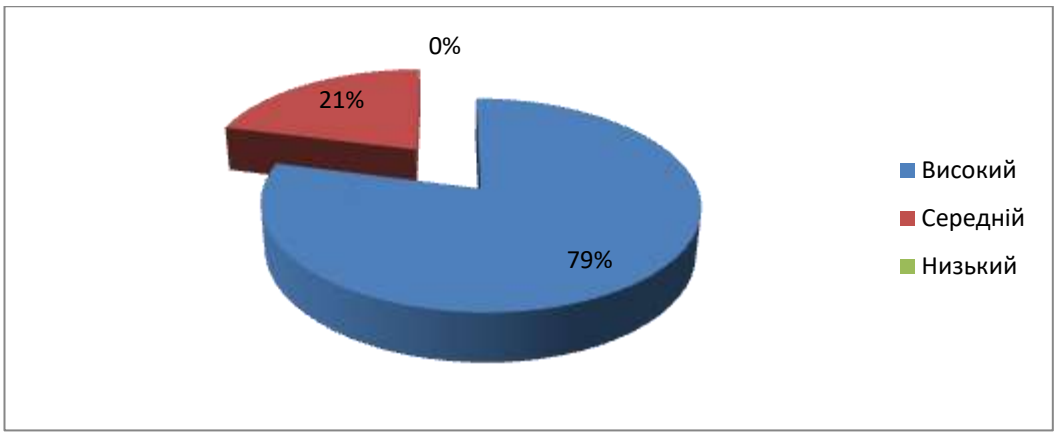


Рисунок 2.9 – Результати групи А за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Задоволення потреби в самовираженні)

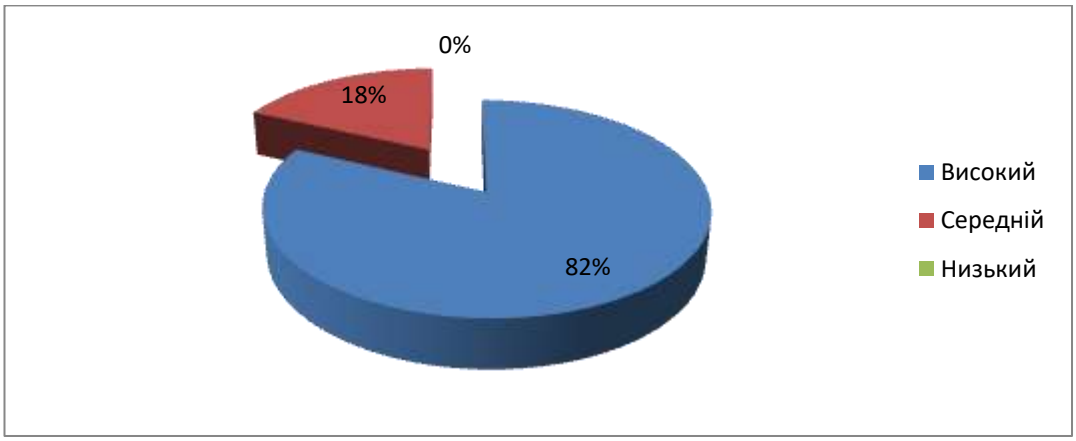


Рисунок 2.10 – Результати групи Б за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Задоволення потреби в самовираженні)

У групі Б (рис. 2.10) високий рівень задоволення потреби в самовираженні спостерігався у 82% студентів, а середній – у 18%. Це свідчить про те, що старшокурсники більш впевнено реалізують свій потенціал, мають досвід участі у різних проєктах, можуть брати на себе відповідальність і робити свідомий вибір у професійному та особистому житті. Вони здатні глибше аналізувати свої дії, усвідомлювати сильні та слабкі сторони, планувати особистісний і кар'єрний розвиток, а також критично оцінювати власний внесок у колектив і суспільство.

Результати дослідження за Методикою діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») свідчать про те, що

рівень задоволеності потреб студентів підвищується з курсом навчання, що відображає їх особистісний розвиток та соціальну зрілість.

Більшість студентів обох груп мають високий рівень задоволення фізіологічних потреб, що створює базу для ефективної рефлексивної діяльності. Задоволеність потреби в безпеці у старшокурсників (група Б) була вищою, що сприяє більшій впевненості у власних рішеннях та здатності до стратегічного планування майбутнього.

Соціальні потреби студентів також задоволені переважно на високому рівні, особливо у групі Б, що свідчить про активну соціальну інтеграцію, участь у колективних і позанавчальних активностях і здатність до глибокої рефлексії щодо власних взаємин та ролі у групі.

Потреби в повазі та самовираженні демонструють подальший розвиток особистісної зрілості: старшокурсники більш впевнено реалізують власний потенціал, здатні критично оцінювати свої досягнення та невдачі, планувати особистісний та професійний розвиток. У першокурсників, хоча й більшість має високий рівень цих потреб, спостерігаються окремі випадки середнього чи низького рівня, що свідчить про початковий етап формування самоповаги та усвідомлення власного потенціалу.

Розглянемо результати Самоактуалізаційного тесту (CAT) по групам. Метою застосування даної методики було оцінити психологічні характеристики, пов’язані із самоповагою, самоприйняттям, гнучкістю поведінки, соціальною підтримкою, ціннісними орієнтаціями та творчим потенціалом. Розглянемо результати по групам за допомогою Таблиці 2.1:

Таблиця 2.1 – Результати тесту CAT за шкалами (n=50)

Шкала	Група А	Група Б
Орієнтація в часі	0,70	0,82
Підтримка	0,88	0,93
Ціннісна орієнтація	0,65	0,80
Гнучкість поведінки	0,62	0,75
Сензитивність	0,68	0,77
Спонтанність	0,65	0,78

Продовження таблиці 2.1

Самоповага	0,66	0,85
Самоприйняття	0,60	0,72
Уявлення про природу людини	0,70	0,82
Синергія	0,82	0,93
Прийняття агресії	0,63	0,77
Контактність	0,57	0,74
Пізнавальні потреби	0,55	0,65
Креативність	0,58	0,60

Джерело: складено автором

Як бачимо з Таблиці 2.1, старшокурсники (група Б) демонструють вищі показники практично за всіма шкалами у порівнянні з першокурсниками (група А). Зокрема, орієнтація в часі у групи А становила 0,70, а у групи Б – 0,82, що свідчить про більшу здатність старших студентів планувати свої дії та враховувати наслідки рішень. Соціальна підтримка у групи А склала 0,88, а у групи Б – 0,93, що відображає кращу інтегрованість старшокурсників у колектив та стабільніші соціальні зв’язки.

Щодо внутрішніх особистісних характеристик, старшокурсники мають вищу самоповагу (0,85 проти 0,66 у групи А) та самоприйняття (0,72 проти 0,60), більш високу гнучкість поведінки (0,75 проти 0,62), сензитивність (0,77 проти 0,68) і спонтанність (0,78 проти 0,65). Такі показники свідчать про здатність старших студентів більш ефективно взаємодіяти з оточуючими, контролювати власні емоції та адаптуватися до нових ситуацій.

Ціннісна орієнтація у групи А становила 0,65, а у групи Б – 0,80, що свідчить про більш сформовану життєву позицію та усвідомлення власних цінностей у старшокурсників. Показники контактності також суттєво вищі у групи Б (0,74 проти 0,57 у групи А), а здатність до синергії досягає 0,93 проти 0,82, що демонструє ефективну взаємодію у командній роботі.

Щодо креативності та пізнавальних потреб, обидві групи демонструють приблизно схожий рівень, хоча старшокурсники мають трохи

вищий показник пізнавальних потреб (0,65 проти 0,55) і незначне зростання креативності (0,60 проти 0,58), що свідчить про більшу готовність до творчої самореалізації та пошуку нових знань.

Загалом, результати підтверджують, що з віком і навчальним досвідом у студентів підвищується впевненість у собі, соціальна компетентність, гнучкість поведінки та здатність до самореалізації. Першокурсники активно формують базові соціальні навички, життєві цінності та самооцінку, тоді як старшокурсники демонструють більш високий рівень психологічної зрілості та готовності до професійної та особистісної самореалізації.

Розглянемо результати Опитувальника особистісної зрілості (О. Штепа). Дана методика використовувалась для визначення рівня сформованості особистісної зрілості студентів, зокрема таких її компонентів, як відповідальність, автономність, здатність до саморозвитку, реалістичність самооцінки та усвідомленість власних життєвих цілей. Представимо результати у Таблиці 2.2:

Таблиця 2.2 – Рівень особистісної зрілості студентів (Опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа) (n=50)

Компонент	Група А(%)	Група Б(%)
Відповідальність	65	82
Децентрація	60	78
Глибинність переживань	58	75
Життєва філософія	62	80
Толерантність	55	73
Автономність	57	76
Контактність	50	70
Самосприйняття	52	72
Креативність	48	65
Синергія	53	78

Джерело: складено автором

Результати дослідження рівня особистісної зрілості студентів за Опитувальником О. Штепи показують суттєві відмінності між двома групами. Загалом, студенти Групи Б демонструють вищий рівень

сформованості особистісних якостей у порівнянні з Групою А. Це свідчить про більш усвідомлену позицію щодо власного розвитку та соціальної взаємодії.

Щодо компоненту відповідальність, студенти Групи А мають показник 65%, тоді як у Групі Б він значно вищий – 82%. Це говорить про те, що студенти Групи Б більш свідомо підходять до виконання обов'язків та здатні планувати свої дії відповідально. Аналогічна тенденція спостерігається у компоненті децентрація, де показники становлять 60% для Групи А і 78% для Групи Б. Вища децентрація у Групі Б свідчить про здатність студентів враховувати думки інших, розглядати ситуації з різних точок зору та не зосереджуватися лише на власній позиції.

Компонент глибинність переживань демонструє, що студенти Групи А досягають 58%, а Групи Б – 75%, що вказує на більшу здатність останніх до самоаналізу та усвідомлення власних емоцій. Показники життєвої філософії становлять 62% у Групи А і 80% у Групи Б, що свідчить про сформованість світогляду та здатність до усвідомленого планування життєвого шляху у студентів Групи Б.

У сфері толерантності різниця між групами також суттєва: 55% у Групи А та 73% у Групи Б. Це показує, що студенти Групи Б більш терпимі до думок та поведінки інших людей. Автономність характеризується показниками 57% для Групи А та 76% для Групи Б, що свідчить про більшу самостійність та здатність приймати власні рішення без значного впливу оточення.

Ще одним важливим компонентом є контактність, яка у Групи А становить 50%, а у Групи Б – 70%, що відображає кращі соціальні навички та здатність встановлювати і підтримувати міжособистісні контакти. Показники самосприйняття теж значно вищі у Групи Б (72%) порівняно з Групою А (52%), що свідчить про більш реалістичне та об'єктивне оцінювання власних можливостей і здібностей.

У компоненті креативність Група А досягла 48%, тоді як Група Б – 65%, що демонструє більшу здатність останніх до нестандартного мислення та творчого підходу. Показник синергії складає 53% у Групи А і 78% у Групи Б, що вказує на здатність студентів Групи Б ефективно інтегрувати свої знання та навички з можливостями інших людей для досягнення спільних результатів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що студенти Групи Б загалом мають більш високий рівень особистісної зрілості. Найбільші відмінності між групами спостерігаються у таких компонентах, як синергія, життєва філософія та автономність.

Розглянемо результати за Шкалою саморефлексії та розуміння (SRIS). Це інструмент самозвіту (20 пунктів), розроблений Грантом, Франкліном та Ленгфордом для оцінки двох аспектів особистості: саморефлексії (аналіз думок/почуттів) та розуміння (якість цього розуміння). Вона вимірює, наскільки людину цікавить її внутрішній світ і наскільки чітко вона його усвідомлює.

Результати оцінювання показують помітну різницю між студентами 1 курсу (Група А) та 4 курсу (Група Б) (Таблиця 2.3):

Таблиця 2.3 – Рівень саморефлексії та інсайту студентів (Self-Reflection and Insight Scale, SRIS, n=50)

Субшкала	Група А	Група Б
Залученість до саморефлексії	3,8	5,1
Потреба у саморефлексії	3,5	4,9
Інсайт	3,7	5,2

Джерело: складено автором

Щодо залученості до саморефлексії, середній бал у Групи А склав 3,8, що відповідає помірному рівню звернення до аналізу власних думок і переживань. Студенти 1 курсу періодично рефлексують, але цей процес ще не систематизований. У Групи Б середній бал 5,1, що свідчить про високу частоту та активність самоспостереження, формування стійкої звички до аналізу власного внутрішнього світу.

Компонент потреби у саморефлексії також демонструє суттєву різницю: у студентів 1 курсу середній бал 3,5, тоді як у 4 курсу він підвищується до 4,9. Це свідчить, що старші студенти мають більш виражену внутрішню мотивацію до самопізнання, тоді як у першокурсників потреба у саморефлексії лише початково формується.

Щодо інсайту, який характеризує здатність до усвідомлення причин власних думок, почуттів та поведінки, студенти Групи А набрали 3,7, що відповідає середньому рівню розуміння себе. У Групи Б середній бал становить 5,2, що свідчить про високий рівень усвідомлення внутрішніх психологічних процесів і сформовану здатність до аналізу своїх переживань.

Загальний показник SRIS, який є сумою усіх трьох субшкал, у студентів 1 курсу дорівнює 10,0, тоді як у 4 курсу – 15,2. Це підтверджує загальну тенденцію: з розвитком навчального та життєвого досвіду студенти збільшують як активність саморефлексії, так і глибину розуміння власних думок та емоцій.

Таким чином, результати свідчать про системне зростання рефлексивності та інсайту від 1 до 4 курсу. Першокурсники характеризуються помірним рівнем саморефлексії та інсайту, тоді як старші курси демонструють більш високий рівень усвідомленості та внутрішньої мотивації до самопізнання. Це підтверджує важливість навчального процесу та життєвого досвіду у формуванні здатності до усвідомленого аналізу власних переживань.

З метою перевірки висунутої гіпотези дослідження нами також було проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних. Основним завданням цього етапу було визначити наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем рефлексивності студентів та показниками їх особистісної зрілості і самоактуалізації.

Для проведення аналізу було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє визначити силу та напрямок лінійного зв’язку між кількісними змінними. Даний метод є одним із найбільш поширених у

психологічних дослідженнях, оскільки дає змогу оцінити ступінь взаємозв’язку між різними психологічними характеристиками. Вибір саме цього методу обумовлений тим, що результати за методиками Self-Reflection and Insight Scale (SRIS), Самоактуалізаційного тесту (CAT) та Опитувальника особистісної зрілості (О. Штепа) були представлені у вигляді кількісних показників, що дозволяє застосовувати параметричні статистичні методи.

У процесі аналізу було досліджено зв’язок між показниками саморефлексії та інсайту (SRIS) і такими характеристиками, як самоповага, самоприйняття, гнучкість поведінки, контактність, синергія, автономність та відповідальність, які відображають рівень особистісної зрілості та здатність до самореалізації.

Отримані результати свідчать про наявність помірних та достатньо сильних позитивних кореляційних зв’язків між рівнем рефлексивності та показниками особистісного розвитку студентів. Найбільш виражений зв’язок спостерігається між рефлексивністю та автономністю (r = 0,63), що свідчить про те, що студенти з більш розвиненою здатністю до саморефлексії частіше демонструють самостійність у прийнятті рішень та відповідальність за власні дії.

Досить високий рівень кореляції також зафіксовано між рефлексивністю та самоповагою (r = 0,61), а також відповідальністю (r = 0,59). Це свідчить про те, що здатність до аналізу власних думок, емоцій та поведінки сприяє формуванню більш адекватної самооцінки та усвідомленому ставленню до власних обов’язків.

Помірний позитивний зв’язок спостерігається між рефлексивністю та такими характеристиками, як самоприйняття (r = 0,58), синергія (r = 0,57) та гнучкість поведінки (r = 0,54). Це означає, що студенти з більш високим рівнем саморефлексії здатні краще адаптуватися до різних життєвих ситуацій, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також ефективніше взаємодіяти з іншими людьми.

Найменший, але статистично значущий зв’язок виявлено між рівнем рефлексивності та контактністю (r = 0,49), що свідчить про те, що здатність до самоаналізу певною мірою пов’язана із розвитком соціальних навичок та міжособистісної взаємодії.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що рефлексивність є важливим психологічним фактором формування особистісної зрілості студентів. Студенти, які мають більш високий рівень саморефлексії, демонструють більшу автономність, відповідальність, сформовану систему цінностей та здатність до ефективної соціальної взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів студентів 1 та 4 курсу також показав, що старшокурсники мають значно вищі показники як за шкалами рефлексивності, так і за більшістю показників особистісної зрілості та самоактуалізації. Це свідчить про те, що з накопиченням життєвого та навчального досвіду відбувається поступовий розвиток здатності до самопізнання, усвідомлення власних емоцій і поведінки та формування більш зрілої особистісної позиції.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Було встановлено, що рівень рефлексивності у студентів 4 курсу є вищим, ніж у студентів 1 курсу, а підвищення рівня рефлексії пов’язане з розвитком особистісної зрілості, автономності, самоповаги та відповідальності. Можна зробити висновок, що з віком та досвідом навчання студенти досягають більш високого рівня особистісної зрілості, що проявляється в активнішій та більш усвідомленій рефлексивній діяльності, що підтверджує гіпотезу дослідження.

2.3 Рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентському віці

В умовах модернізації діяльності вищих навчальних закладів в Україні запроваджується нова система цінностей та цілей освіти, заснована на ідеях

особистісно орієнтованої педагогіки. Важливу роль при цьому відіграє саме індивідуальний ресурс професійного розвитку, який, розглядається як деяка сукупність властивостей людини, як внутрішній потенціал, що забезпечує можливість успішного освоєння професії, високоефективну діяльність.

Однією з найважливіших складових індивідуального ресурсу є професійна рефлексія, яка, може розглядатися як сукупність компонентів рефлексивності, професійної спрямованості особистості у вигляді схильностей і мотивів, здатності до прогнозування, певних знань, умінь і компетенцій, а також професійної ідентичності [28].

Методи формування рефлексивності варіативно розглядаються на основі використання відповідних теорій рефлексії. Однак слід зазначити, що необхідною умовою формування рефлексії в цілому у студентів у процесі їх професійного навчання, а також їх неформальної освіти є створення так званого «рефлексивного середовища», в рамках якого заохочуються і стимулюються спроби звернення до свого внутрішнього світу та свого досвіду. Саме таким чином формується «рефлексивна позиція» студента, яка полягає у спробі індивіда відмовитися від звичного способу діяльності, вийти за межі «простору», зробити її (діяльність) об’єктом свого розгляду, що дозволяє «побачити» її та почати аналізувати по-новому [18].

Вважається, що в «рефлексивній позиції» у суб’єкта діяльності актуалізуються свідомі розумові, мотиваційні та особистісні зусилля. При цьому формування рефлексивності безпосередньо пов’язане з необхідністю розвитку прогностичної функції, оскільки професійна рефлексія та її наслідки лежать, у тому числі, в основі планування нової діяльності та прогнозування її результатів [31].

Основні етапи побудови рефлексивної позиції визначаються як «відкриття», «відтворення» і являють собою певну послідовність етапів. Розглянемо кожен із них:

1-й етап. Зустріч із ситуацією. На цьому етапі індивід відчуває стан ступору, розгубленості, відчуття неможливості виходу з ситуації, яка стає

особистісно значущою і починає набувати нового особистого змісту. У цей момент з'являється і формується мотив її усвідомлення та розуміння.

2-й етап. Побудова хронотопу рефлексії, поява стану «Я в рефлексії» та «вихід» з актуальної ситуації. З'являється перше орієнтування, що виявляється спробами опису часу, обставин, простору, в якому знаходиться суб'єкт, і спробами створити уявлення про своє місце і роль в цій ситуації.

3-й етап. Побудова рефлексивних позицій. Формування рефлексивної позиції «Я не в рефлексії» («Я-реальне», «Я-в минулому», «Я-в майбутньому» та ін.). Надалі, у міру розвитку ситуації та побудови рефлексивної позиції, а також спроб вирішення проблемності, можуть виникати інші рефлексивні позиції, наприклад, «Інший», «Я-Інший», «Не-Я» тощо.

4-й етап. Здійснення рефлексивної побудови рефлексивних позицій. На цьому етапі відбувається створення образу, моделі, схеми рефлексованої реальності.

5-й етап. Вибудовування рефлексивних відносин та отримання результату рефлексії. Важливо відзначити, що цей етап прояву рефлексії є можливим у тому випадку, якщо здійсниться «розширення», зміна хронотопу рефлексії за рахунок «вторгнення ззовні деяких додаткових кодів та наявності зовнішніх поштовхів, що зрушують контекстну ситуацію», в результаті «процесу добудови ситуації», «розширення смислового поля та рефлексивних позицій» особистості.

6-й етап. Включення результату рефлексії у перетворення реальності (внутрішньої та зовнішньої). Цей етап є одним з найважливіших у рефлексивному процесі [30].

Важливо, щоб у навчальному процесі для студентів було створено умови для самостійного визначення та усвідомлення мотивів, цілей, вибору засобів своєї діяльності, рефлексії результатів. На думку І. Мельник, відносини викладачів зі студентами мають будуватися виключно на основі довіри, відкритості, діалогу, для створення позитивної атмосфери, в якій могла б розвиватися та протікати рефлексія [20].

Ми дотримуємось думки, що студент буде володіти високим рівнем розвитку професійної рефлексії, тільки в тому випадку, якщо він володітиме своєю діяльністю та буде здатний її здійснювати вже в процесі навчання. Пізнавальна діяльність студента має відтворювати в собі риси тієї професійної діяльності до якої готується фахівець.

На сьогоднішній день студентам мало відвідувати лекції, конспектувати інформацію і на основі цього складати заліки та іспити. Студентам необхідно підтримуваний інтерес до обраної професії, до здобутих знань. У студента має виробитись власна стратегія навчання та отримання знань [19].

Результатом рефлексивної діяльності є розвиток та зміна позиції, яку студент займає в навчальній діяльності, активізація його як суб'єкта діяльності. Так формується розвиваюче вчення, коли зміст навчання перетворюється на засіб розвитку здатності вчитися, відбувається не просто передача способу, не просто створення ситуації взаємодії, а створення умов для вияву творчої природи розвитку психіки, у тому числі через освітні ситуації.

Умови створювані викладачами мають бути спрямовані на:

– на формування особистісної рефлексії, через занурення студентів у себе;

– на формування власне професійної рефлексії, через занурення у професійну діяльність [25].

Виходячи з вищевикладеного, ми хотіли б описати деякі методи розвитку рефлексії, які допомагають формувати та розвивати рефлексивні здібності студентів.

Добре застосовується рефлексивний підхід до професійного навчання через читання лекцій, які супроводжується так званими інтерактивними завданнями. Лекція, побудована таким чином, починає провокувати думки студентів, стимулює їх професійну рефлексію.

Іншим методом розвитку професійної рефлексії у студентів є метод сократичної бесіди. У ньому закладено потужний механізм, який запускає рефлексію. Викладач звертається з питаннями до аудиторії, ставить під сумнів будь-яку інформацію, концепцію, методологію з предметного питання, при цьому сам не надає готових відповідей, тим самим залучаючи своїх співрозмовників до рефлексії [33].

У викладанні активно мають бути задіяні різні засоби, що стимулюють рефлексивне мислення – групові дискусії, методи структурованих бесід, ділові ігри та семінари. Доцільно використання вправ та завдань, які допомагають учасникам звільнитися від рамок традиційного мислення і зробити нові відкриття для покращення щоденної роботи з освоєння навчальних курсів [32].

Виходячи із сказаного, формування професійної рефлексії має здійснюватися з переходу від навчальної діяльності студентів до професійної, тобто поступової зміни, трансформації особистісної позиції до професійно-особистісної.

Таким чином, формування професійної рефлексії – це стихійний, цілеспрямований процес, який включає в себе ряд взаємопов’язаних і взаємозумовлених етапів. Постійне самооцінювання, самоорганізація, зіставлення власних досягнень (у різних часових періодах) здатне прищепити студентам звичку до самоаналізу та планування своєї діяльності, мотивованого професійного розвитку. Тому застосування рефлексивних методів навчання представляється необхідним, особливо на психологічних факультетах.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань в бакалаврській роботі, можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізовано основні підходи дослідження рефлексії. Історичний аналіз наукових підходів до вивчення рефлексії свідчить про поступову еволюцію уявлень про це явище – від філософського осмислення самопізнання до комплексного психологічного дослідження механізмів самосвідомості та саморегуляції. Сучасна психологічна наука розглядає рефлексію як важливий компонент розвитку особистості, який забезпечує усвідомлення власного досвіду, формування життєвих цілей та ефективну адаптацію до змінних умов життя.

2. Розглянуто поняття рефлексії як психологічний феномен. Рефлексія – це психологічний феномен, що полягає у здатності людини усвідомлено аналізувати власні думки, почуття, мотиви, поведінку та життєвий досвід. Це процес самоспостереження і самопізнання, який дозволяє оцінювати свої внутрішні переживання та зовнішні дії, робити висновки та коригувати поведінку.

Вона включає такі аспекти: самоспостереження (відстеження власних думок, емоцій і дій у різних ситуаціях); аналіз; усвідомлення (формування розуміння власних мотивів, цінностей і життєвих установок); розвиток (на основі усвідомлення людина може змінювати свою поведінку, підходи до вирішення проблем і прийняття рішень). Рефлексія відіграє ключову роль у розвитку особистісної зрілості, критичного мислення, здатності до самопізнання та ефективної соціальної взаємодії.

3. Охарактеризовано професійну рефлексію студентів-психологів та її роль у професійному становленні. Професійна рефлексія виступає важливим компонентом професійного становлення майбутніх психологів. Вона забезпечує усвідомлення власної діяльності, сприяє формуванню професійної самосвідомості, допомагає розвивати професійні компетентності та підвищує

ефективність психологічної практики. Розвинена рефлексивна здатність дозволяє майбутньому психологу аналізувати власні дії, й постійно вдосконалювати свою професійну діяльність, що є необхідною умовою успішної реалізації у професії.

4. Проведено емпіричне дослідження рівня розвитку професійної рефлексії у студентів-психологів. Відповідно до мети дослідження, яка полягала у виявленні особливостей ставлення професійної рефлексії студентів-психологів в процесі навчання, було організовано та проведено експериментальне дослідження. Воно здійснювалося у 2026 навчальному році. У дослідженні взяли участь 50 респондентів, серед яких 25 студентів першого курсу (група А) та 25 студентів четвертого курсу (група Б) спеціальності «Психологія». Вік учасників становив від 18 до 25 років.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька послідовних етапів. Перший етап передбачав формування вибірки дослідження та добір психодіагностичних методик. Другий етап полягав у обробці та аналізі отриманих результатів дослідження, а також у розробленні практичних рекомендацій.

На першому етапі дослідження ми використали такі методики: Самоактуалізаційний тест (САТ); Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (тест «Піраміда Маслоу»); Опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа); Шкала саморефлексії та розуміння (SRIS) (Ентоні М. Грант, Дж. Франклін, П. Ленгфорд). Обробка результатів здійснювалася за допомогою методів кількісного та якісного аналізу, що дозволило провести порівняння середніх показників, виявити тенденції та сформулювати обґрунтовані висновки щодо підтвердження або спростування гіпотези. Дослідження здійснювалося з урахуванням основних принципів, визначених Етичним кодексом психолога.

5. Проаналізовано одержані результати та розроблено рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці. Результати проведеного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Було

встановлено, що рівень рефлексивності у студентів 4 курсу є вищим, ніж у студентів 1 курсу, а підвищення рівня рефлексії пов’язане з розвитком особистісної зрілості, автономності, самоповаги та відповідальності. Можна зробити висновок, що з віком та досвідом навчання студенти досягають більш високого рівня особистісної зрілості, що проявляється в активнішій та більш усвідомленій рефлексивній діяльності, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Формування професійної рефлексії – це стихійний, цілеспрямований процес, який включає в себе ряд взаємопов’язаних і взаємозумовлених етапів. Постійне самооцінювання, самоорганізація, зіставлення власних досягнень (у різних часових періодах) здатне прищепити студентам звичку до самоаналізу та планування своєї діяльності, мотивованого професійного розвитку. Тому застосування рефлексивних методів навчання представляється необхідним, особливо на психологічних факультетах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базілевська Л. Розвиток професійної рефлексії майбутнього психолога у контексті становлення його професіогенезу. *Молодь і ринок*. 2014. №4. С. 88-91.

2. Заїка Є. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90-97.

3. Іващенко А. І. Етапи професійного розвитку майбутнього психолога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.*2015. №12. С. 135-142

4. Іващенко А. І. Поняття «професійна рефлексія» та її значущість у практичній діяльності майбутнього психолога. *Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка.* Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 116-121.

5. Кетлер-Митницька Т., Сергєєв С. Особливості рефлексії майбутніх психологів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 119–129.

6. Кірєєва В. Е. Аналіз дефініції «рефлексія». *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес.* 2016. С. 198-199.

7. Ковальчук З. Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії*. 2021. №4. С. 14.

8. Кравчина Т. В. Професійна рефлексія в структурі інноваційної діяльності соціального педагога. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2019. Вип. 1 (44). С. 84–87.

9. Кравченко Т. С. Рефлексивність як професійно значуща властивість психолога. *Редакційна колегія*. 2021. С. 145-149.

10. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. 42 с.

11. Лашта Р. Б. Поняття рефлексія: психологічний аспект. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 70–72.

12. Левкін А., Левкіна Р., Ряснянська А. Рефлексія як основа професійних умінь студентів. *New Collegium*. 2021. №3.105. С. 38-43.

13. Лопатюк О. Рефлексія як об'єкт наукових досліджень. *Науковий вісник Льотної академії.* Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 1. С. 95–100.

14. Любивий Я. В. Формування поняття рефлексії як механізму самоорганізації ідентичності в античній філософії. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2019. №1-2. С. 3-30.

15. Максимов М. В. Невербальні методи розвитку рефлексії. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2018. Т. 7, вип. 45. С. 179–187.

16. Максименко С.Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

17. Малхазов О. Р. Рефлексивність як чинник розвитку емоційної стійкості особистості. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 48-56.

18. Марусинець М. М. Професійна рефлексія як чинник самовдосконалення особистості майбутнього педагога. *Педагогічний дискурс*. 2010. №8. С. 115-118.

19. Марусинець М. М. Рефлексивне мислення і професійне становлення майбутнього психолога. *Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*. 2018. С. 159.

20. Мельничук І. Становлення рефлексії у процесі організації навчальновиховного процесу в закладах освіти. *Наукові записки.* 2020. С. 102.

21. Мирошник О.Г. Концепції педагогічної рефлексії у психологічних дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (1). С. 189-199.

22. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 22–36.

23. Носко Л. А. Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2016. №19. С. 166-173.

24. Павелків Р. Науково-психологічні підходи до розуміння феномену рефлексії. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 166-172.

25. Пісковенко А., Бондаренко О. Рефлексія як структурна одиниця навчального заняття. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2022. DOI : https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.53

26. Поліщук А. Ціннісні орієнтації та рефлексивність особистості як фактори впливу на обдарованих юнаків. *Вісник київського національного університету імені тараса шевченка. психологія*. 2016. Вип. 1 (4). С. 91–94.

27. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.

28. Сергєєнкова О. П. Рефлексія як механізм професіоналізації майбутніх психологів. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому*. 2017. С. 124.

29. Словник української мови. URL : https://slovnyk.ua/ (дата звернення: 14.03.2026).

30. Сорокіна О. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. 0. Сухомлинського.* Серія : Психологічні науки. 2017. №2 (18). С. 190-194.

31. Стовба Н. І. Психологічні умови становлення професійної рефлексії майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2014. №11. С. 335-342.

32. Філіппова Л. В. Професійна рефлексія викладача у вищих навчальних закладах. *Наукові записки*. 2021. № 145. С. 199–207.

33. Шевцова О., Сорокіна О. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №1. С. 118-122.

34. Шевченко Н., Обискалов І. Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. №144. С. 266-269.

35. Щедровицький Г. Рефлексія. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1 (59). С. 37–45

36. Яворьска-Вєтрова І. Рефлексія як механізм становлення особистісної ефективності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20, ч. 2. С. 192–198.

37. Descartes R. Meditations on First Philosophy R. Cambridge : Cambridge University Press, 2008. 330 p.

38. Dewey J. How We Think. Boston : D.C. Heath and Company, 1933. 242 p.

39. Hegel G. W. F. Phenomenology of Spirit. Oxford : Oxford University Press, 1977. 539 p.

40. Kant I. Critique of Pure Reason. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. 801 p.

41. Locke J. An Essay Concerning Human Understanding. Oxford : Clarendon Press, 1975. 720 p.

42. Grossman R. Structures for facilitating student reflection. *College teaching*. 2009. № 57.1. P. 15-22.

43. Machost H., Stains M. Reflective practices in education: A primer for practitioners. *CBE Life Sciences Education*. 2023. №22.2.

44. Schön D. A. The reflective practitioner: how professionals think in action. New York : Basic Books, 1983. 374 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Самоактуалізаційний тест (САТ) (Е. Шостром)

Інструкція до тесту. Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Уважно прочитайте кожну пару і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною буквою).

Текст методики

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.

б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.

2. а. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться.

б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.

4. а. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.

5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, так як це гарантує успіх.

б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.

7. а. Для мене важливо, поділяють інші мою точку зору.

б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.

8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших.

б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

10. а. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться "кидатися" на людей.

б. Я ніколи не буваю настільки зол, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.

11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.

б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.

12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.

б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним.

13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.

б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може привести до поганих наслідків.

14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.

б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.

15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.

б. Я не прагну завжди уникати прикростей.

16.а. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.

б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.

17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього треба було б трохи відійти від своїх принципів.

18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутньої "справжньої" життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з одним.

б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у відносинах з одним.

20. а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.

б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.

21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних мріях.

б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.

22. а. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б. Я рідко думаю про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.

23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.

б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.

24. а. Головне в нашому житті – це створювати щось нове.

б. Головне в нашому житті – приносити людям користь.

25. а. Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.

б. Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі риси характеру.

26. а. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів.

б. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття в противагу прагненню зробити приємність іншому.

27. а. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їх людської природи.

б. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.

28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

29. а. Я впевнений у собі.

б. Я не впевнений у собі.

30. а. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.

б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31. а. Я ніколи не сплетничаю.

б. Іноді мені подобається брехати.

32. а. Я мирюся з протиріччями в самому собі.

б. Я не можу миритися з протиріччями в самому собі.

33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов’язаним йому.

б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов’язаним йому

34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35. а. Мене рідко турбує почуття провини.

б. Мене часто турбує почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов’язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б. Я не відчуваю себе зобов’язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основних законах фізики.

б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38. а. Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

б. Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".

39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.

б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.

41. а. Я волію залишати приємне "на потім".

б. Я не залишаю приємне "на потім".

42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.

б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.

б. Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.

44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.

б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.

45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.

б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.

46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.

47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

48. а. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.

б. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.

49. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.

б. Досягнення щастя – це головна мета людських відносин.

53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.

б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.

54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.

б. Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.

55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.

б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив.

56. а. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.

б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.

58. а. Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів.

б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.

59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.

б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

60. а. Я незадоволений своїм минулим.

б. Я задоволений своїм минулим.

61. а. Я відчуваю себе зобов’язаним завжди говорити правду.

б. Я не відчуваю себе зобов’язаним завжди говорити правду.

62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти

б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.

63. а. Прагнучи розібратися в характері і почуття оточуючих, люди часто бувають надмірно бестактны.

б. Прагнення розібратися в характері і почуття оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.

64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.

б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.

65. а. Я відчуваю себе зобов’язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.

б. Я не відчуваю себе зобов’язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.

66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.

б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.

67. а. Іноді я боюсь бути самим собою.

б. Я ніколи не боюсь бути самим собою.

68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

69. а. Лише гонорові люди думають про своїх достоїнствах і не думають про недоліки.

б. Не тільки гонорові люди думають про свої достоїнства.

70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.

71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.

б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках.

72. а. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

73. а. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.

б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.

74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".

б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".

75. а. Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.

б. Навіть коли я подобаюся сама собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.

б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78. а. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, так як вони приносять користь людям.

б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення.

79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

81. а. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

82. а. Досить часто мені буває нудно.

б. Мені ніколи не буває нудно.

83. а. Я часто проявляю своє ставлення до людини, незалежно від того, взаємно.

б. Я рідко проявляю своє ставлення до людини, не будучи впевненим, що воно взаємно.

84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.

б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85. а. Я намагаюся в усьому і завжди поступати чесно.

б. Іноді я вважаю можливим шахраювати.

86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

87. а. Зазвичай я відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.

б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.

88. а. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.

б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.

89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти

б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

91. а. Минуле, сьогодення і майбутнє уявляються мені як єдине ціле.

б. Моє справжнє видається мені слабо пов'язаних з минулим і майбутнім.

92. а. Я віддаю перевагу проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язане з великими незручностями.

б. Я віддаю перевагу проводити відпустку спокійно, в комфортабельних умовах.

93. а. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.

б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.

94. а. Людям від природи властиво розуміти один одного.

б. За своєю природою людині властиво піклуватися про своїх власних інтересах.

95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.

б. Мені іноді подобаються сальні жарти.

96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих.

97. а. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать один одному.

б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать один одному.

98. а. Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.

б. Я відчуваю себе невпевненим у відносинах з іншими людьми.

99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.

б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають інтереси оточуючих.

100. а. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.

б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.

101. а. Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.

б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.

102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.

б. Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.

103. а. Іноді я боюся здатися занадто ніжним.

б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.

104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.

б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.

105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.

б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.

106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.

б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.

107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно.

б. Людина завжди повинен займатися тільки тим, що йому цікаво.

108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109. а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.

б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.

110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.

б. Мені не легко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

111. а. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.

б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.

112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.

б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.

113. а. Про людину ніколи з упевненістю можна сказати, добрий він чи злий.

б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.

114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

115. а. Люди часто дратують мене.

б. Рідко Люди дратують мене.

116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.

б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг.

117. а. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточують.

б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточують.

119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.

б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.

б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках.

121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури.

б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури.

122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.

б. Мені не часто вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.

123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.

б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.

124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області.

б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області.

125. а. Я боюся невдач.

б. Я не боюся невдач.

126. а. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

Ключі:

Шкала Орієнтації в часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а,19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а,33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 446; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, б8а, 69б,70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 8ба, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б,

109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б,31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б,110а, 111б, 116б,125б.

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Пізнавальних потреб: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а,107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б,112б,123б, 124б.

Додаток Б

Тест «Піраміда Маслоу»

Інструкція. Дайте відповідь на 20 тверджень, вказуючи ступінь найбільш близький вам – все це стосується вашої власної думки, бачення і точки зору. Виберіть букву і позначте її в бланку навпроти кожного твердження: абсолютно правильно і точно – З більшою мірою правильно і точно – М частково правильно і точно – Р певною мірою правильно і точно – S абсолютно не правильно – N Тестовий матеріал (питання

1 Спокійна робота – найголовніше для мене.

2. Я волію працювати незалежно, самостійно.

3. Висока зарплата – найкраще свідчення цінності людини в компанії.

4. Пошук того, що зробить мене щасливим – найважливіше в житті.

5. Безпека роботи – не найважливіший фактор для мене.

6. Мої друзі означають для мене більше, ніж будь-що.

7. Більшість людей думають, що вони краще, ніж є насправді.

8 Я хочу мати роботу, яка дозволяла б мені навчитися чогось нового і розвивати мої навички.

9. Регулярний дохід, на який я можу розраховувати, є вирішальним для мене.

10. Краще уникати дуже близьких відносин з колегами по роботі.

11. Моя самооцінка найбільш важлива для мене, ніж будь-яка інша думка.

12 Погоня за мрією – це марна трата часу

13. Гарна робота повинна включати хороший план виходу на пенсію.

14. Віддаю перевагу роботі, яка передбачає спілкування з людьми – клієнтами та колегами.

15. Я злюсь, коли хтось привласнює собі роботу, зроблену мною.

16. Йти все далі, встановлювати власні ліміти – ось те, що мною рухає.

17. Найважливіший аспект роботи в компанії – хороший план страхування здоров'я.

18. Для мене дуже важливо бути частиною згуртованої групи.

19. Мої досягнення дають мені право поважати себе.

20. Я почуваюся краще, коли роблю те, що вмію, аніж коли намагаюся виконувати щось нове.

Кожна з чотирьох колонок може отримати мінімум 5 і максимум 25 балів. Відмітка в 20 і більше балів свідчить про те, що мотиви, виділені в цій колонці, є дуже важливими для вас. Кількість балів від 15-19 показує. що ці мотиви менш важливі для Вас. 10-14 балів говорять про те, що мотиви, виділені в цій колонці, не становлять особливої важливості для вас. Кількість балів нижче 10 вказує на те, що мотиви, представлені в даній колонці, абсолютно неважливі для вас. 1 колонка – Потреба у безпеці. 2 колонка – Потреба соціальна. 3 колонка – Потреба у самоствердженні. 4 колонка – Потреба у самоактуалізації.

C=5 M=4 1.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 2.P=3 S=4 N=5	C=5 M=4 3.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 4.P=3 S=2 N=1
C=1 M=2 5.P=3 S=4 N=5	C=5 M=4 6.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 7.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 8.P=3 S=2 N=1
C=5 M=4 9.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 10.P=3 S=4 N=5	C=5 M=4 11.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 12.P=3 S=4 N=5
C=5 M=4 13.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 14.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 15.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 16.P=3 S=2 N=1
C=5 M=4 17.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 18.P=3 S=2 N=1	C=5 M=4 19.P=3 S=2 N=1	C=1 M=2 20.P=3 S=3 N=5

Додаток В

Опитувальник особистісної зрілості (О.С. Штепа)

Опитувальник особистісної зрілості (О.С. Штепа)

Опитувальник дає змогу визначити рівень особистісної зрілості з метою побудови продуктивної консультативної роботи психолога з клієнтами: його можна використовувати для ефективного профвідбору претендентів на посади, що входять до системи "людина-людина"; для організації відбору учасників тренінгів та визначення їхніх особистісних змін під впливом тренінгу особистісного зростання. Опитувальник може бути задіяний у корекційній та профілактичній роботі шкільного психолога із старшокласниками-випускниками, а також у роботі з студентами-психологами для підготовки високопрофесійних спеціалістів.

Особистісна зрілість характеризується процесом внутрішньо особистісної трансформації, джерелом якої є потреба особистості у самоактуалізації та набутті ідентичності. Конструктивність процесу забезпечується послідовністю особистості, а продуктивність — її оптимальним рівнем довіри до себе. Результатом трансформації, змістом особистісної зрілості є відповідальна побудова людиною власної концепції життя згідно із загальними моральними принципами та особистою місією.

Риси пропріуму зрілої особистості:

Синергічність характеризує здатність до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння взаємопов'язаності суперечностей.

Автономність виявляється у вмінні довіряти власним судженням та діяти відповідно до них, наявності власної, незалежної від оточення системи цінностей.

Контактність характеризує здатність до швидкого встановлення глибоких контактів з людьми.

Самоприйняття — безоцінково позитивне ставлення де себе, незважаючи на наявні недоліки.

Креативність - здатність до загостреного сприймання дисгармонії: створення чогось нового, чого раніше не було: творча спрямованість.

Децентрація - здатність розглядати явища з різних ракурсів, розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати щось поіншому, уміння відтворювати точку зору іншого.

Толерантність - терпимість до різних думок, неупереджене ставлення до людей та подій.

Відповідальність - визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

Глибинність переживань - це досвід різноманітних переживань: відчуття гармонії зі світом, здатність до вершинних - особливо радісних та "плато-переживань", які змінюють ставлення до світу.

«Життєва філософія» - це усвідомлення людиною власної реальності в контексті навколишнього у пошуку сенсу життя. Повнота життєвої філософії розкривається у наративі; у розповіді про себе відображається формулювання індивідуальної "формули" самовдосконалення та визначення сенсу, якого надає людина своєму життю через прагнення до щастя або мудрості. Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо.

Спрямованість методики: самооцінення десяти рис (чинників), які є критеріями особистісного зростання. Час проведення 25 - ЗО хвилин. Вік - від 15 років.

030 - Форма — А

Інструкція. Вам пропонується опитувальник, що стосується деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь "так", якщо Ви з ним погоджуєтеся, і "ні", якщо не погоджуєтеся.

Текст опитувальника

1. Коли мені сумно, я намагаюся організувати щось веселе.

2. Бути успішним для мене важливіше, ніж уміти любити.

3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.

4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.

5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.

6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.

7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.

8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.

9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.

10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.

11. Зазвичай я обдумую наслідки своїх намірів.

12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.

13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою витворів людського Розуму.

14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.

15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.

16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мою точку зору.

17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.

18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.

19. Не думаю, що найціннішою для людини є улюблена робота.

20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую з задоволенням.

21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.

22. Втрата друзів - ніщо порівняно з приниженням власної гідності.

23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.

24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.

25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.

26. Я почуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене усі навколо.

27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.

28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.

29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.

30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.

31. Я спокійно реагую, коли щось зроблено не зовсім так, як я вважаю за потрібне.

32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.

33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.

34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.

35. Самовладання залишає мене у складних ситуаціях.

36. Коли виникають труднощі, я, перш за все, намагаюся чітко сформулювати власну думку.

37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.

38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може достатньо легко позбавитися всіх своїх небажаних звичок.

40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

41. Часом я впевнений у власній нікчемності.

42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую “рідну душу” у новому знайомому.

43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.

44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, яку величезну роботу доведеться зробити.

45. Невпевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене саме як про доброзичливу людину.

46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди відповідно оцінюють.

47. З обов’язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.

48. У мене не може бути якихось негативних якостей.

49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.

50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.

51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її характер та звички.

53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.

54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.

55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.

56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.

58. У цілому мене влаштовує те, яким я є.

59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.

60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов’язково важливіші за інтереси інших.

61. Навіть серед людей я часто почуваю себе самотньо.

62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.

63. У моєму житі були моменти, коли я ясно розумів як багато я ще можу зробити.

64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.

65. Характеризуючи себе, я з повним правом можу сказати, що я гуманіст.

66. Мене люблять, тому що я сам здатний любити.

67. Іноді я не проти, щоб мною керували.

68. Якби моє друге "Я" існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.

69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім - загальноприйнятими уявленнями.

70. Мені не подобаються фільми, у яких незрозуміло, хороша чи погана людина головний герой.

71. Мені байдуже чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.

72. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.

73. Часом я змушений бути різким з людьми, які мене дратують.

74. Динамічність та різнобарвність - це ознаки не мого життя.

75. Я усвідомлюю, що є певні межі моїх можливостей.

76. Мої друзі цінують у мені здатність до співпереживання.

77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.

78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.

79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.

80. Я рідко зустрічав людей, яких розумів би без зайвих слів.

81. Важко досягти успіху у житті, дотримуючись моральних принципів.

82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти іншим.

83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з людьми.

85. Завдання: уявіть, що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки (Анотація - короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою).

Опрацювання результатів.

1. За кожний збіг з ключем нараховують 1 бал. Бали сумують окремо за кожним чинником. Сирі бали переводять у стени.

2. Аналіз профілю здійснюють за двома чинниками:

• **Наявність рис**, що входять до пропріуму зрілої особистості.

• **Реалізованість рис**, що входять до пропріуму зрілої особистості.

3. Наявними вважають ті риси, які у профілі сягають значення 5-7 стенів.

4. Такими, що реалізуються, вважаються ті риси, які сягають значення 8-10 стенів.

Визначення рівня особистісної зрілості:

• Високий — наявними є не менше 80 % рис; такими, що реалізуються, є не менше 50% рис, серед них є усі або деякі з таких рис, як «Відповідальність», «Децентрація», «Глибинність переживань», «Життєва філософія», «Толерантність».

• Необхідний — наявними є 40—70% рис пропріуму. Серед них є такі, що реалізуються, наприклад, «Відповідальність», «Децентрація», «Глибинність переживань», «Життєва філософія», «Толерантність».

• Критичний — наявними є 30% рис і менше, незалежно, чи є серед них реалізовані.

Бланк для відповідей

Ім'я *Дата опитування*

Вік *Інші дані*

1	11	21	31	41	51	61	71	81
2	12	22	32	42	52	62	72	82
3	13	23	33	43	53	63	73	83
4	14	24	34	44	54	64	74	84
5	15	25	35	45	55	65	75	
6	16	26	36	46	56	66	76	
7	17	27	37	47	57	67	77	
8	18	28	38	48	58	68	78	
9	19	29	39	49	59	69	79	
10	20	30	40	50	60	70	80	

Ключ 030 форма А

Відповідальність	1+	11+	21+	31-	41+	51-	61+	71-	81-
Децентрація	2-	12-	22-	32-	42+	52+	62+	72+	82+
Глибинність переживань	3+	13-	23+	33-	43+	53-	63+	73-	83-
Життєва філософія	4-	14-	24+	34-	44-	54+	64+	74-	84-
Толерантність	5+	15+	25-	35-	45-	55-	65+	75+	
Автономність	6-	16-	26-	36+	46-	56+	66+	76+	
Контактність	7-	17-	27+	37-	47+	57-	67-	77+	
Самоприйняття	8-	18+	28-	38-	48-	58+	68-	78+	
Креативність	9 +	19-	29-	39+	49-	59+	69+	79-	
Сенсорність	10+	20+	30+	40-	50-	60-	70-	80 +	

У 85 питанні максимальна кількість балів - 6; мінімальна - 0. Отримана сума балів за цим питанням додається до суми балів, підрахованої за ключем для чинника "Життєва філософія". В анотації за допомогою контент-аналізу виділяють такі показники:

* Участь оповідача у зображуваних подіях -1 бал; динамічність подій — 1 бал; оцінення себе у ситуації— 1 бал; оцінення самої ситуації- 1 бал; висновок - 2 бали.

Риси	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Толерантність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Автономність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Самоприйняття	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Креативність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Синергічність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Додаток Г

Self-Reflection and Insight Scale (SRIS)

Методика Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) була розроблена Grant G. C., Franklin J. та Langford P. у 2002 році з метою вимірювання індивідуальних відмінностей у схильності людини до саморефлексії та рівня розуміння власного внутрішнього світу.

Методика спрямована на оцінювання: схильності особистості до саморефлексії; потреби в саморефлексії; рівня інсайту (усвідомлення та розуміння власних думок, почуттів і поведінки).

Саморефлексія розглядається як процес свідомого аналізу власних думок, переживань та поведінки, тоді як інсайт відображає ступінь ясності розуміння внутрішніх психологічних процесів.

Опитувальник містить 20 тверджень, які об'єднані у 3 субшкали:

1. Залученість до саморефлексії (Engagement in Self-Reflection) – відображає частоту та активність аналізу власних думок і переживань

2. Потреба у саморефлексії (Need for Self-Reflection) – характеризує мотиваційний компонент, тобто прагнення людини до самоаналізу.

3. Інсайт (Insight) – показує ступінь розуміння людиною причин власних думок, емоцій і поведінки.

Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за 6-бальною шкалою Лайкерта:

1 – повністю не згоден
2 – не згоден
3 – скоріше не згоден
4 – скоріше згоден
5 – згоден
6 – повністю згоден

Учасник дослідження має вибрати варіант відповіді, який найбільше відповідає його звичайній поведінці або переживанням.

Час заповнення опитувальника становить приблизно 5-10 хвилин.

Ключ підрахунку результатів

Реверсивні (інверсні) пункти

Перед підрахунком результатів необхідно інвертувати такі твердження: 1, 2, 4, 8, 11, 13, 14, 17.

Інверсія здійснюється за схемою:

1 → 6
2 → 5
3 → 4
4 → 3
5 → 2
6 → 1

Розподіл пунктів за субшкалами

1. Залученість до саморефлексії

Пункти:

7, 8, 10, 16, 19

Високі значення свідчать про часте звернення людини до аналізу власних думок і переживань.

2. Потреба у саморефлексії

Пункти

2, 5, 12, 13, 15, 18

Високі показники відображають внутрішню мотивацію до самопізнання.

3. Інсайт

Пункти:

1, 3, 4, 6, 9, 11, 14, 17, 20

Високі значення характеризують здатність людини чітко розуміти причини своїх думок, почуттів та поведінки.

Підрахунок результатів

1. Провести інверсію реверсивних пунктів.

2. Підсумувати бали за кожною субшкалою.

3. За необхідності можна обчислити загальний показник саморефлексії та інсайту як суму всіх пунктів.

Чим вищий показник, тим: сильніше виражена схильність до саморефлексії; більша потреба у самопізнанні; вищий рівень усвідомлення власного внутрішнього світу.

Інтерпретація результатів.

Високі показники за шкалами свідчать про: розвинену здатність до самоаналізу; усвідомлення власних емоцій і поведінки; сформовану рефлексивність особистості.

Низькі показники можуть вказувати на: недостатню схильність до самоспостереження; труднощі у розумінні власних переживань; низький рівень психологічного інсайту.