

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Психологічні особливості людей із високим рівнем рефлексії
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу, групи ЗПс-24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/ Пляцко У.М.
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/ проф. Аніщенко В.О.
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти другий (магістерський)Спеціальність 053 ПсихологіяОсвітня програма Практична психологія**ЗАТВЕРДЖУЮ****Завідувач кафедри**_____
(підпис ініціали, прізвище)

«__» _____ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**Пляцко Уляна Михайлівна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи Психологічні особливості людей із високим рівнем рефлексії
керівник роботи проф. Аніщенко В.О., затверджені наказом по університету від
“__” _____ 20__ року №__
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела з
зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми
дослідження; на основі проведеного емпіричного дослідження розробити
психологічні рекомендації. Сформулювати висновки дослідження.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Написання змісту роботи та паспорту кваліфікаційної роботи
2	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи
3	Написання емпіричного розділу кваліфікаційної роботи
4	Складання висновків кваліфікаційної роботи

5. Дата видачі завдання _____

Студент

(підпис)

Пляцко У.М.

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Аніщенко В.О.

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 77 сторінок, 12 рисунків, 11 таблиць, 29 використаних літературних джерел, 6 додатків.

Об'єкт: рефлексія як психічний процес та особистісна характеристика.

Предмет дослідження: психологічні особливості осіб із високим рівнем рефлексії.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості осіб із високим рівнем рефлексії.

Основні задачі дослідження: 1.Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномена рефлексії. 2. На основі емпіричного дослідження виявити та проаналізувати психологічні характеристики, притаманні особам із високим рівнем рефлексії, зробити висновки щодо специфіки проявів рефлексії. 3. Розробити практичні рекомендації з урахуванням виявлених особливостей.

Практична значущість дослідження – результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, тренінговій та освітній діяльності, у програмах особистісного зростання та професійного розвитку фахівців допоміжних професій. Матеріали дослідження мають прикладне значення для підготовки курсів із психології особистості, загальної, вікової та педагогічної психології, а також можуть бути впроваджені в освітній процес при викладанні дисциплін, пов'язаних із розвитком рефлексивного мислення та самосвідомості.

Ключові слова: рефлексія, особи з високим рівнем рефлексії.

ABSTRACT

Object of the study: reflection as a psychological process and a personality characteristic.

Subject of the study: psychological features of individuals with a high level of reflection.

The aim of the study: to examine the psychological characteristics of individuals with a high level of reflection.

Main objectives of the study: 1) To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to the study of the phenomenon of reflection. 2) Based on empirical research, to identify and analyse the psychological characteristics inherent to individuals with a high level of reflection and to draw conclusions about the specificity of their manifestations. 3) To describe practical recommendations considering the identified features.

Practical significance of the study: the results can be applied in psychological counseling practice, training, and educational activities, as well as in programs of personal growth and professional development for specialists in helping professions. The findings of the research have applied value for the preparation of courses in personality psychology, general, developmental, and educational psychology, and can also be implemented in the educational process when teaching disciplines related to the development of reflective thinking and self-awareness.

Keywords: reflection, individuals with a high level of reflection.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСІЇ	11
1.1. Психологічна сутність феномена рефлексії	11
1.2. Структурні компоненти та рівні розвитку рефлексії	15
1.3. Роль і значення рефлексії у становленні особистості	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСІЇ	29
2.1. Організація емпіричного дослідження	29
2.2. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження	30
2.3. Характеристика вибірки	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСІЇ	39
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	39
3.2. Практичні рекомендації	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	59
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному українському суспільстві, що характеризується швидкими соціальними змінами, особистість постає перед необхідністю постійної переоцінки власних цінностей та життєвих орієнтирів, а в умовах зростання психологічного навантаження та невизначеності рефлексія стає важливим механізмом самопізнання, саморегуляції та адаптації індивіда до нових умов. Саме здатність до рефлексії забезпечує можливість осмислювати власний досвід, критично оцінювати власні вчинки, визначати мотиви поведінки й цілі, що є необхідною умовою формування психологічно зрілої особистості.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що рефлексія виступає інтегративною властивістю особистості, яка охоплює когнітивні, емоційно-вольові та ціннісно-сміслові компоненти психічного життя людини. Рефлексивні процеси сприяють розвитку самосвідомості, формуванню внутрішньої цілісності особистості та здатності до глибокого усвідомлення власних дій, емоцій і рішень, а у даному контексті рефлексія постає не лише як механізм пізнання самого себе, а й як важливий чинник гармонізації міжособистісних стосунків, професійного становлення та психологічного благополуччя.

Науковий інтерес до феномену рефлексії має тривалу історію, у філософії проблема самопізнання розроблялася ще мислителями класичної доби – Р. Декартом, Дж. Локком, І. Кантом, Г. Гегелем, які трактували рефлексію як усвідомлення суб'єктом власного мислення, акт внутрішнього спрямування розуму на самого себе; надалі поняття рефлексії розвивалися в працях представників феноменологічної та екзистенційної філософії (Ж.-П. Сартр, К. Ясперс), які наголошували на її ролі у формуванні свідомого досвіду й у процесі самовизначення особистості.

У психології XX–XXI століть дослідження рефлексії отримало подальший розвиток завдяки працям таких вчених, як Дж. Дьюї, К. Роджерс, А. Маслоу, Д. Колб, які розглядали її як центральний компонент самопізнання, самореалізації та навчання через досвід; у когнітивній психології (Дж. Флавелл, А. Бандура) рефлексія аналізується як процес метапізнання – усвідомлення і контроль власних

когнітивних стратегій. В українській психології питання розвитку рефлексії активно досліджують Т. М. Титаренко, О. М. Кузьміна, В. В. Степанов, Л. А. Маскалева, які підкреслюють роль рефлексії у становленні особистісної суб'єктності, формуванні смислової сфери та розвитку самосвідомості; їхні дослідження доводять, що рефлексія є динамічною характеристикою особистості, що визначає здатність людини до усвідомлення власного життєвого шляху, переосмислення досвіду і формування подальшого розвитку.

Теоретична база дослідження. Дана робота спиралася на праці зарубіжних науковців щодо вивчення проблеми рефлексії, зокрема Дж. Дьюї, який розглядав її як основу мислення і навчання через досвід; К. Роджерса – як умову самопізнання і самоприйняття; А. Маслоу – як чинник самоактуалізації особистості; Дж. Флавелла – як основу метакогнітивних процесів; А. Бандури – як компоненту механізму саморегуляції поведінки. Серед українських дослідників теоретичними орієнтирами стали праці Т.М. Титаренко, що розглядає її в контексті смислового самовизначення; Н.В. Чепелевої, яка досліджує процеси особистісної рефлексії у структурі життєтворчості; О.М. Кузьміної, яка описує її як інтегративний психічний процес у професійному становленні особистості; Н.В. Маскалевої, що трактує рефлексію як здатність до інтеграції внутрішнього досвіду, що забезпечує розвиток психологічної стійкості; Н.В. Чуйко, що розглядає рефлексію як механізм становлення особистісного смислу.

Узагальнення зазначених теоретичних підходів надало змогу визначити рефлексію як системоутворювальний чинник розвитку особистості, що забезпечує усвідомлення власних дій, прийняття рішень і формування внутрішньої позиції суб'єкта.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості осіб із високим рівнем рефлексії.

Об'єкт дослідження – рефлексія як психічний процес та особистісна характеристика.

Предмет дослідження – психологічні особливості осіб із високим рівнем рефлексії.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномена рефлексії.
- 2) На основі емпіричного дослідження виявити та проаналізувати психологічні характеристики, притаманні особам із високим рівнем рефлексії, зробити висновки щодо специфіки проявів рефлексії.
- 3) Розробити практичні рекомендації з урахуванням виявлених особливостей.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Емпіричні: метод анкетування, психодіагностичні методики – опитувальник «Визначення індивідуального вияву рівня рефлексивності»); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії», особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії.

Математико-статистичні: описовий аналіз, кореляційний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

База та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження Добробут». У дослідженні взяли участь 45 респондентів віком від 20 до 45 років, учасники брали участь на добровільних засадах із дотриманням етичних принципів проведення психологічних досліджень.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення феномена рефлексії як системного психологічного утворення, що поєднує когнітивний, особистісно-смісловий і регулятивний аспекти. Зокрема, на емпіричному рівні здійснено порівняльний аналіз результатів трьох діагностичних методик, з метою виявлення взаємозв'язків між різними типами та рівнями рефлексії; уточнено психологічну структуру рефлексії як інтегративної властивості особистості, що виявляється у здатності до самопізнання, усвідомлення мотивів власної діяльності та регуляції поведінки.

Практичне значення дослідження. Результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, тренінговій та освітній діяльності, у програмах особистісного зростання та професійного розвитку фахівців допоміжних професій. Матеріали дослідження мають прикладне значення для підготовки курсів із психології особистості, загальної, вікової та педагогічної психології, а також можуть бути впроваджені в освітній процес при викладанні дисциплін, пов'язаних із розвитком рефлексивного мислення та самосвідомості.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСІЇ

1.1. Психологічна сутність феномена рефлексії

Рефлексія є однією з фундаментальних категорій психологічної науки, яка розкриває внутрішню активність свідомості, спрямовану на пізнання і осмислення власних психічних актів, станів, дій та переживань. Як психічне утворення, рефлексія виступає не лише механізмом самопізнання, але й засобом структурування досвіду, інструментом регуляції поведінки, саморозвитку та самореалізації особистості. У цьому сенсі вона становить інтегральну характеристику суб'єктності індивіда, виявляючи її здатність бути об'єктом власної пізнавальної активності, здійснювати аналіз власних мотивів, цінностей і дій [2].

Проблема рефлексії має досить комплексну філософсько-психологічну історію, оскільки її теоретичні витoki сягають античної філософії, однак системне осмислення феномену починається в німецькій класичній філософії, зокрема у працях І. Канта, Й. Фіхте та Г. Гегеля. І. Кант заклав основи дослідження рефлексивного мислення, трактуючи його як «акт свідомості, спрямований на співвіднесення уявлень із джерелами пізнання» [4]. У «Критиці чистого розуму» І. Кант розглядає свідомість, як джерело рефлексії, а саму рефлексію, як «здатність розрізняти, якій пізнавальній здатності належить те чи інше поняття, що надає можливість свідомому аналізу процесу мислення» [4]. Таким чином, у кантівській традиції рефлексія виступає аналітичною функцією свідомості, спрямованою на впорядкування досвіду та осмислення власних когнітивних актів.

І. Фіхте, продовжуючи розвивати ідеї І. Канта, акцентував увагу на творчому, креативному характері рефлексії, яку розумів як процес «самопокладання Я» – тобто такий акт, у межах якого суб'єкт не просто усвідомлює себе, а самотійно конструює власну свідомість, утверджуючи себе як активний, самодетермінований «початок». Таким чином, в даному контексті рефлексія постає не просто пізнавальним актом, а механізмом самотворення, що

формує основу самосвідомості [21]. Г. Гегель, у свою чергу, надав рефлексії діалектичного змісту, розглядаючи її як «рух духу, спрямований на подолання суперечності між суб'єктивним і об'єктивним» [21]. У гегелівській концепції рефлексія є процесом розгортання духу, у ході якого самосвідомість досягає себе через інше, долаючи обмеження безпосереднього досвіду. Отже, у класичній філософії рефлексія розуміється як форма духовної активності, що забезпечує перехід від емпіричного досвіду до самопізнання, а згодом і до усвідомленої діяльності.

Суттєвий внесок у розвиток уявлень про рефлексію зробив Дж. Локк, який одним із перших розмежував два джерела людського пізнання: зовнішній досвід (сенсорне сприймання) та внутрішній досвід (рефлексію). На його думку, рефлексія є «спостереженням, якому розум піддає власну діяльність», тобто внутрішнім досвідом, спрямованим на аналіз власних ментальних процесів [4]. Даним формулюванням він фактично заклав основи інтроспективного підходу, який пізніше був розвинутий у психології свідомості.

Іншу лінію осмислення рефлексії запропонував представник прагматизму Дж. Дьюї, який розглядав її як «морально-практичний механізм саморегуляції поведінки людини» [6]. Він визначав рефлексію як «активне, наполегливе і уважне розмірковування про будь-яке переконання або припущення, виходячи з підстав, які його підтримують, і висновків, до яких воно веде» [6]. Дьюї підкреслював функціональний аспект рефлексії, розуміючи під цим інструмент адаптації людини до середовища, засіб критичного аналізу власного досвіду та осмислення цінностей. Такий підхід започаткував розуміння рефлексії як когнітивного процесу, що забезпечує самоконтроль, корекцію поведінки та розвиток особистісної автономії.

Філософські ідеї Канта, Фіхте, Гегеля та Дьюї стали підґрунтям для подальшого психологічного осмислення феномену рефлексії, зокрема вітчизняна психологічна традиція (С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, А. В. Карпов, І. Н. Семенов, Г. П. Щедровицький, С. Д. Максименко) розглядає рефлексію як

системоутворюючу характеристику свідомості, що забезпечує усвідомленість діяльності суб'єкта та його здатність до саморегуляції.

С. Л. Рубінштейн одним із перших вивів поняття рефлексії за межі суто когнітивних процесів, визначивши її як умову виникнення свідомості, пов'язану з виділенням себе із зовнішнього світу та усвідомленням власних переживань. Учений підкреслював, що рефлексія є способом філософського осмислення життя через самопізнання та саморозуміння. Він виокремлював кілька її аспектів – «онтологічний (пізнання себе через інших), гносеологічний (інтроспекція), методологічний (детермінація дій через внутрішні умови) та екзистенційно-етичний (усвідомлення відповідальності за власне життя)» [18]. Така комплексність дозволила розглядати рефлексію як процес інтеграції когнітивного, емоційного і морального досвіду особистості.

О. М. Леонт'єв, розвиваючи діяльнісний підхід, трактував рефлексію як «механізм усвідомлення мотивів і цілей діяльності, що забезпечує її перетворення з зовнішньої у внутрішню, тобто опосередковану особистісними смислами» [11]. Таким чином, в даному контексті рефлексія постає як форма усвідомлення суб'єктом власної діяльності, що сприяє її регуляції та смислового збагаченню.

І. Н. Семенов та С. Ю. Степанов розглядають рефлексію як «системне утворення, що поєднує пізнавальні, емоційні й особистісно-мотиваційні компоненти» [20]. На їхню думку, рефлексія є процесом інтеграції досвіду, що дозволяє людині усвідомлювати свої дії в контексті соціальних і особистісних відносин, здійснювати переосмислення власних установок та цінностей. Подібний підхід близький до ідей А. В. Карпова, який запропонував концепцію структурно-рівневої організації рефлексії, виокремивши її когнітивний, особистісно-смісловий і діяльнісний рівні. Карпов розглядав рефлексію як метакогнітивний процес, що забезпечує керування іншими когнітивними функціями (увагою, пам'яттю, мисленням), тобто як центральний механізм саморегуляції психічної діяльності [7].

Сучасні дослідники підкреслюють метакогнітивну природу рефлексії, акцентуючи її роль у свідомому контролі над мисленням і поведінкою. Так, за

визначенням Я. Чапак і Г. Чуйко, рефлексія є «метакогнітивним феноменом психології», що включає здатність індивіда аналізувати власні когнітивні процеси, оцінювати їх ефективність та вносити корективи у відповідності до цілей діяльності [23]. Автори наголошують, що рефлексія – це не лише усвідомлення, а й самоконтроль, здатність управляти перебігом власного мислення, що виявляється у розвитку критичного мислення та саморегульованого навчання [23]. Таким чином, у контексті когнітивної психології рефлексія набуває статусу метарівня свідомості, який забезпечує її самокорекцію і розвиток.

Вагомим внеском у розуміння сутності рефлексії стали дослідження Л. А. Маскалевої, яка визначає рефлексію як «базову методологему рефлексивності» – тобто вихідне поняття, що забезпечує методологічне підґрунтя для аналізу професійного та особистісного розвитку [12]. У її концепції рефлексія є системним психічним процесом, що інтегрує пізнавальні, емоційно-ціннісні та мотиваційні аспекти свідомості. Л.А. Маскалева підкреслює, що «рефлексія не є ізольованим актом самоспостереження; вона виступає динамічною формою мислення, що спрямована на усвідомлення й переосмислення власних дій у контексті ціннісних орієнтацій і професійної діяльності» [12].

Автор розглядає рефлексію як «психологічний механізм саморозвитку особистості, який виконує функції самопізнання, самокорекції, смислотворення та інтеграції досвіду» [12]. Особливої ваги у її роботі набуває ідея про те, що рефлексія є не лише пізнавальним, але й екзистенційним феноменом, який визначає спосіб буття особистості у світі, її ціннісну орієнтацію та суб'єктну активність.

Розкриваючи сутність рефлексії, А. Маскалева спирається на положення суб'єктно-діяльнісного підходу (С. Л. Рубінштейн, С. Д. Максименко, Н. О. Євдокимова), згідно з яким рефлексія забезпечує усвідомлення суб'єктом себе як автора діяльності, а також на ідеї особистісно-орієнтованої освіти (К. Роджерс, А. Маслоу), де рефлексивність виступає умовою самоактуалізації та формування цілісного образу «Я». У межах цих підходів рефлексія трактується як механізм

перетворення зовнішніх вимог і досвіду у внутрішні смисли, що забезпечує становлення індивідуальної системи цінностей і професійної ідентичності [12].

Отже, рефлексія в сучасній психології розглядається як системний і комплексний процес, який забезпечує перехід від безпосередньої, імпульсивної поведінки до усвідомленої, цілеспрямованої діяльності. Рефлексія інтегрує в собі функції пізнання, оцінки, емоційного осмислення та поведінкової регуляції, виступаючи центральним механізмом розвитку суб'єктності особистості.

Підсумовуючи, можна зазначити, що феномен рефлексії виступає центральним у розумінні внутрішньої структури свідомості та механізмів саморозвитку особистості. У філософському вимірі вона постає як форма самосвідомості, у когнітивно-психологічному – як метакогнітивний процес, у суб'єктно-діяльнісному – як засіб саморегуляції й самовизначення, а в особистісному – як чинник формування цінностей, смислів і професійної ідентичності.

Звідси виходить, що рефлексія є не лише пізнавальною функцією, а й способом буття людини у світі, який дозволяє їй виходити за межі безпосереднього досвіду, осмислювати власне життя та цілеспрямовано будувати себе як особистість. Саме завдяки рефлексії індивід здатний перетворювати власний досвід у систему усвідомлених смислів, інтегрувати знання та дії у цілісну структуру «Я», що визначає її ключову роль у психологічному становленні індивіда.

1.2. Структурні компоненти та рівні розвитку рефлексії

Феномен рефлексії, будучи складним інтегративним утворенням психіки, має структурну організацію та розвивається на певних рівнях, що відображають глибину усвідомлення людиною власної діяльності, мотивів, переживань і смислів. Рефлексія виступає не лише функцією свідомості, а й динамічною системою, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні, мотиваційні та поведінкові процеси; вона є водночас результатом і умовою особистісного розвитку, а її структура відображає внутрішню цілісність суб'єкта – тобто здатність

осмислювати себе як автора власних дій, життєвих виборів і професійної діяльності [12]. Зокрема, в сучасній психологічній літературі виокремлюються такі структурні компоненти рефлексії.

1. Когнітивно-аналітичний компонент. Когнітивний аспект є основою рефлексії, оскільки саме він забезпечує усвідомлення, аналіз і переосмислення власної діяльності, думок, мотивів і результатів; у структурі компоненту функціонують процеси сприймання, мислення, пам'яті, уваги та метакогніції – тобто здатності свідомості контролювати власне пізнання.

За А. В. Карповим, когнітивна складова рефлексії виконує метакогнітивну функцію: «вона дозволяє суб'єкту не лише мислити, а й осмислювати хід власного мислення, аналізувати його адекватність, логіку та ефективність» (Карпов). Таким чином, завдяки цьому рефлексія виступає як механізм корекції інтелектуальних дій і прийняття рішень [7].

У роботах І. Семенова та С. Степанова когнітивно-аналітичний компонент трактується як процес «пізнання власного пізнання», який полягає у співвіднесенні результатів діяльності з її цілями, пошуку причин успіхів і невдач; саме через когнітивну складову рефлексії людина формує внутрішню картину себе як суб'єкта діяльності, структурує власний досвід і переводить його на рівень узагальнених знань [20].

Таким чином, когнітивний компонент забезпечує інформаційно-аналітичну функцію рефлексії – він відповідає за усвідомлення змісту та логіки власних дій, виявлення суперечностей між очікуваним і реальним результатом, формування нових способів дії та мислення; без нього неможливе ні усвідомлення, ні смислотворення.

2. Емоційно-ціннісний компонент. Даний компонент описує афективний вимір рефлексії, тобто здатність людини не лише аналізувати, а й емоційно переживати власні стани, оцінювати себе, своє ставлення до світу, інших і до власної діяльності; отже в даному аспекті рефлексія стає механізмом емоційного усвідомлення, формування внутрішньої гармонії та цілісності особистості.

Зокрема Л. А. Маскалева підкреслює, що без емоційного змісту когнітивна рефлексія залишається раціоналістичною і не сприяє внутрішній трансформації. Емоційна складова надає рефлексії гуманістичного виміру – тобто саме через неї людина приходить до прийняття себе, розуміння власних переживань, визнання власних обмежень і потреби в розвитку [12]. Даний компонент охоплює такі психологічні процеси, як емпатія, самоприйняття, почуття провини, сорому, радості, задоволення від самореалізації тощо. У ньому відображається етична та моральна сторона рефлексії – тобто здатність оцінювати свої вчинки з позиції моральних норм і цінностей; у результаті формується ціннісне ставлення до себе та світу, що є підґрунтям для внутрішньої саморегуляції.

3. *Мотиваційно-смісловий компонент.* Цей компонент забезпечує перетворення знань і емоцій у внутрішні смисли та життєві орієнтації. За Л. А. Маскалевою, саме смисловий рівень рефлексії є ключовим для особистісного розвитку, адже він поєднує когнітивний аналіз із ціннісно-моральними установками; мотиваційно-смісловий компонент охоплює усвідомлення власних мотивів, потреб, цілей і намірів, їх співвіднесення із ціннісною системою особистості [12].

С. Л. Рубінштейн підкреслював, що рефлексія виконує функцію «змістовного самоусвідомлення», тобто усвідомлення того, чому і заради чого здійснюється діяльність [18]. На цьому рівні рефлексія переходить у площину моральної саморегуляції – людина не лише знає, як діяти, а й розуміє, навіщо.

Л.А. Маскалева відзначає, що саме смисловий компонент є «центром інтеграції всіх інших: він поєднує когнітивні знання, емоційні оцінки та поведінкові наміри у внутрішньо узгоджену систему» [12]. Через усвідомлення особистісних смислів рефлексія набуває характеру екзистенційного вибору, стає основою внутрішньої свободи та самодетермінації. Мотиваційно-смісловий компонент виконує спрямовальну функцію рефлексії: він забезпечує формування цілей, особистісних сенсів і життєвих орієнтацій, які визначають вектор саморозвитку.

4. *Регулятивно-поведінковий компонент* є практичним виміром рефлексії, якщо попередні три компоненти формують усвідомлення і внутрішню оцінку, то регулятивний забезпечує реальну зміну поведінки, діяльності та способів взаємодії зі світом.

Даний компонент тісно пов'язаний із вольовою сферою особистості – з умінням приймати рішення, нести відповідальність, реалізовувати зміни у власному житті, та проявляється у здатності особистості планувати свої дії, прогнозувати наслідки, приймати самостійні рішення та коригувати їх у процесі діяльності [4].

Регулятивно-поведінковий компонент також виконує функцію самоконтролю і самоорганізації. За І. Семеновим, рефлексія завершується не лише осмисленням, але й конкретною дією, спрямованою на трансформацію власних установок чи поведінки [20]. У цьому виявляється її практична спрямованість – вона перетворює знання про себе в інструмент саморозвитку.

Таким чином, регулятивно-поведінковий компонент забезпечує операційно-вольову функцію рефлексії, що проявляється у здатності діяти відповідно до усвідомлених смислів, долати суперечності між знанням і поведінкою, реалізовувати власні цінності на практиці.

У цілісній системі рефлексії всі компоненти взаємодіють за принципом зворотного зв'язку; наприклад, когнітивний аналіз формує усвідомлення ситуації, емоційно-ціннісний надає їй особистісного сенсу, мотиваційно-смысловий визначає напрям змін, а регулятивно-поведінковий забезпечує їх реалізацію. Порушення певної «гармонії» (балансу) між цими складниками призводить до спотворень у процесі саморозуміння: надмірна раціональність – до емоційного відчуження, надмірна емоційність – до імпульсивності, слабка мотиваційна складова – до втрати смислу діяльності індивіда [9].

Таким чином, ефективність рефлексивного процесу визначається ступенем інтеграції його структурних компонентів: чим більш узгоджено функціонують когнітивний, емоційний, смысловий та регулятивний аспекти, тим вищим є рівень рефлексивності як інтегральної властивості особистості.

Феномен рефлексії має не лише структурну, а й динамічну організацію, його розвиток відбувається поетапно, від елементарних форм самоспостереження до глибинного усвідомлення власного буття. У сучасній психології виділяють кілька рівнів розвитку рефлексії – когнітивно-операційний, особистісно-смысловий і екзистенційний [12; 23].

1. Операційно-технічний (когнітивно-діяльнісний) рівень. Цей рівень характеризується усвідомленням безпосередніх дій, способів виконання завдань та їх результатів; особистість аналізує, як саме вона діє, які помилки допускає, як може підвищити ефективність, також цей рівень функціональної саморегуляції, який пов'язаний із розвитком професійних навичок, навчальною діяльністю та контролем поведінки.

За А. Карповим, на цьому рівні рефлексія виконує функції моніторингу й корекції когнітивних процесів, а отже – особа здатна помічати власні неточності, змінювати стратегії мислення або способи розв'язання проблем, проте осмислення ще не виходить за межі конкретних дій і не торкається глибинних мотиваційних структур [23]. Операційно-технічний рівень є базовим, оскільки саме тут формується здатність зупиняти діяльність, аналізувати її хід, співвідносити результат з метою; без цього рівня неможливий подальший розвиток рефлексивної свідомості.

2. Особистісно-смысловий рівень На цьому рівні рефлексія виходить за межі аналізу дій і починає охоплювати власні мотиви, цінності, емоційні переживання та смисли. Таким чином людина ставить запитання: чому я так дію, навіщо мені це потрібно, який сенс має мій вибір. Л.А. Маскалева визначає цей рівень як «якісно новий етап у розвитку рефлексивності, коли пізнання себе перетворюється на глибинне самоосмислення; особистісно-смыслова рефлексія формує здатність до моральної самооцінки, до усвідомлення власної відповідальності й внутрішньої автономії» [12].

На цьому рівні взаємодіють усі структурні компоненти: когнітивний забезпечує усвідомлення мотивів, емоційно-ціннісний – їх оцінку, мотиваційний – визначення цілей, а регулятивний – зміни у поведінці. Відтак особистісно-

сміслова рефлексія є основою для формування життєвої позиції та індивідуальної системи цінностей [22].

3. Вищий рівень розвитку рефлексії – *екзистенційний*, який охоплює усвідомлення себе як суб'єкта буття, здатного самостійно визначати сенс свого життя та відповідати за його реалізацію. Це рівень духовної зрілості, коли рефлексія перетворюється на смисложиттєвий процес, пов'язаний із глибинним саморозумінням і моральним самовизначенням. Зокрема, Л.А. Маскалева зазначає, що екзистенційна рефлексія ґрунтується на інтеграції попередніх рівнів – когнітивного усвідомлення та особистісного смислотворення. Її результатом є формування цілісної «Я-концепції», відчуття суб'єктності та життєвої відповідальності; на цьому рівні рефлексія виконує світоглядну функцію – допомагає людині визначити власне місце у світі, побудувати життєву стратегію, інтегрувати минуле, теперішнє й майбутнє у єдину систему особистісного смислу [12].

Дослідники Ю. Чаплак та Н. Чуйко також зазначають, що «цей рівень відповідає метасистемній рефлексії, коли суб'єкт здатний не лише аналізувати, але й усвідомлено змінювати систему власних цінностей і переконань; вона виявляється у здатності до духовного самоперетворення, відкритості до нового досвіду, толерантності до невизначеності» [23]. Отже, екзистенційний рівень є вершиною розвитку рефлексії, коли вона стає механізмом не лише самопізнання, а й самотворення, засобом досягнення внутрішньої свободи та цілісності особистості.

Рівні розвитку рефлексії тісно пов'язані зі структурними компонентами. На операційному рівні домінує когнітивно-аналітичний компонент; на особистісно-смісловому – емоційно-ціннісний і мотиваційний; на екзистенційному – усі компоненти інтегруються у цілісну систему. Таким чином, рух від нижчих до вищих рівнів розвитку рефлексії супроводжується зростанням інтеграції компонентів і розширенням сфери усвідомлення — від дій до смислів, від смислів до буття. Л.А. Маскалева підкреслює, що лише на вищих рівнях рефлексія стає особистісною властивістю – рефлексивністю, яка виявляється у стійкій здатності

до саморегуляції, глибокого саморозуміння, критичного мислення і духовного саморозвитку [12].

Отже, розгляд структури й рівнів рефлексії дозволяє стверджувати, що вона має ієрархічно-системну природу: кожен компонент і рівень становить необхідну умову для формування рефлексивності як інтегральної властивості особистості; на нижчих рівнях переважає функція усвідомлення та контролю, тоді як на вищих – функція осмислення, ціннісного переосмислення й самотворення.

1.3 Роль і значення рефлексії у становленні особистості

Проблема ролі рефлексії у становленні особистості є однією з актуальною у сучасній психології, оскільки саме через рефлексію людина усвідомлює власну унікальність, приймає відповідальність за своє життя, здатна до самопізнання, саморегуляції та духовного зростання. Рефлексія виступає тим психологічним механізмом, який забезпечує перехід від зовнішньої детермінованої поведінки до внутрішньої мотивованої, ціннісно зумовленої активності, тобто від реактивного до суб'єктного способу існування. Вона є основою формування самосвідомості, самопізнання, самоповаги та моральної автономії – тобто тих характеристик, що визначають зрілість особистості.

Формування особистості невід'ємно пов'язане з розвитком самосвідомості, яка, за визначенням С. Л. Рубінштейна, постає як «здатність людини бути не лише об'єктом впливу зовнішнього світу, а й суб'єктом власного життя» [18]. У його концепції рефлексія розглядається як внутрішня умова виникнення самосвідомості: лише завдяки здатності відокремити себе від світу, проаналізувати власні дії, переживання і мотиви людина набуває можливості усвідомити себе як цілісне «Я». Рефлексія, таким чином, виконує функцію самопізнання – вона дозволяє людині побачити себе збоку, оцінити свої можливості та обмеження, вибудувати систему самовідношення [24].

У діяльнісній концепції О. М. Леонтьєва рефлексія постає як «механізм переходу від зовнішніх дій до внутрішнього плану свідомості, де відбувається усвідомлення мотивів, цілей і значень діяльності» [11]. Саме через рефлексію

діяльність набуває особистісного смислу, а суб'єкт перетворюється на особистість, здатну не лише діяти, але й усвідомлювати, навіщо і заради чого вона діє. Отже, рефлексія є умовою інтеріоризації соціального досвіду й формування власної системи цінностей, тобто виступає основним механізмом становлення внутрішнього світу людини.

Л.А. Маскалева підкреслює, що рефлексія є базовою методологією розвитку особистості, оскільки забезпечує взаємозв'язок між зовнішнім і внутрішнім планом діяльності, між об'єктивними умовами і суб'єктивним їх осмисленням. Вона визначає рефлексію як «системний психічний процес, що інтегрує пізнавальні, емоційно-ціннісні та мотиваційні аспекти свідомості та спрямований на усвідомлення й переосмислення власного досвіду» [12]. Саме цей процес є рушієм саморозвитку – він дозволяє людині перетворювати досвід у знання, знання у смисли, а смисли у життєві стратегії.

Згідно з гуманістичною психологією (К. Роджерс, А. Маслоу), саморозвиток особистості неможливий без внутрішньої відкритості до власного досвіду, що реалізується через рефлексію. К. Роджерс трактував рефлексивність як «здатність особистості чути себе», бути уважною до власних почуттів, цінностей і потреб; вона забезпечує автентичність, тобто узгодженість між внутрішнім «Я» і зовнішніми проявами поведінки [28]. А. Маслоу, у свою чергу, підкреслював, що «самоактуалізація – це вершина розвитку особистості, яка неможлива без глибокої саморефлексії, адже лише через неї людина розуміє власну природу, покликання й смисл існування» [26]. Таким чином, у контексті розвитку особистості рефлексія виступає механізмом переходу від усвідомлення себе до самотворення себе; вона не лише відкриває доступ до внутрішнього світу людини, але й надає інструмент для його трансформації, виступаючи ключовою умовою формування суб'єктності.

Також в науковій психологічній літературі рефлексія виступає як чинник формування суб'єктності. Загалом, поняття суб'єктності – важливе для розуміння ролі рефлексії у становленні особистості, суб'єктність визначається як здатність людини бути автором власної діяльності, відповідально обирати цілі, засоби та шляхи їх досягнення. Тобто, без розвиненої рефлексії така здатність неможлива,

оскільки саме вона забезпечує усвідомлення власних мотивів і прийняття відповідальності за наслідки своїх дій.

Ю.А. Агачева зазначає, що рефлексія є «внутрішнім механізмом суб'єктного становлення», який дозволяє людині перейти від зовнішньої детермінації до самодетермінації [1]. У процесі рефлексії суб'єкт аналізує власні дії, співвідносить їх із внутрішніми цінностями, здійснює вибір і, таким чином, перетворює себе у свідомого автора власного життя, даний процес має не лише когнітивний, але й морально-ціннісний вимір – він формує відповідальність, автономію, внутрішню свободу.

З позицій суб'єктно-діяльнісного підходу, рефлексія є умовою становлення активного суб'єкта діяльності, вона забезпечує не лише осмислення зовнішніх дій, а й внутрішню реконструкцію досвіду, що дозволяє формувати нові мотиви та цілі. У цьому контексті рефлексія є не просто пізнанням, а діяльністю – «мисленням про мислення», спрямованим на перетворення власних психічних структур [15].

Одним із найважливіших аспектів впливу рефлексії на становлення особистості є також її роль у смислотворенні, індивід не може бути повноцінною особистістю, доки не знайде сенсу власного існування, не усвідомить мету і цінність свого життя. Як зазначав В. Франкл, прагнення до смислу є фундаментальною мотивацією людини, а рефлексія – основний інструмент його пошуку [27].

Л.А. Маскалева підкреслює, що рефлексія виконує смислотворчу функцію, оскільки саме в її процесі відбувається співвіднесення зовнішніх подій із внутрішнім світом особистості, тобто особа не лише реагує на події, а надає їм суб'єктивного значення, що перетворює досвід у життєвий урок [12]. Рефлексія дозволяє інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє в єдину часову перспективу, що створює відчуття послідовності і цілісності життя.

Т.С. Кетлер-Митницька зазначає, що «високий рівень рефлексії тісно пов'язаний із розвитком смисложиттєвих орієнтацій – таких, як цілеспрямованість, відповідальність, автономність і внутрішня мотивація;

індивіди з розвиненою рефлексивністю здатні глибше усвідомлювати свої цінності, формувати особисті життєві цілі й бачити сенс навіть у складних або кризових ситуаціях» [8].

Смислотворча функція рефлексії полягає також у здатності переосмислювати минулий досвід, надавати йому нового значення, що особливо важливо у процесі подолання життєвих криз, коли стара система цінностей утрачає актуальність і виникає потреба у створенні нової. Рефлексія в даному випадку виконує функцію внутрішньої реконструкції смислів, дозволяючи людині відновити внутрішню рівновагу та відчуття цілісності.

Ще одною важливою функцією рефлексії є її роль у формуванні моральної свідомості та розвитку емоційної зрілості, а саме емоційно-ціннісний компонент рефлексії, який передбачає усвідомлення власних почуттів і ставлення до світу, сприяє становленню гуманістичних якостей особистості: емпатії, толерантності, відповідальності, моральної саморегуляції [24].

Як зазначає Л.А. Маскалева, рефлексія є «внутрішнім моральним компасом» людини, що дозволяє їй оцінювати власні дії не лише з позиції ефективності, а й з позиції етичної відповідності, вона створює простір внутрішнього діалогу між «реальним Я» і «ідеальним Я», між тим, ким людина є, і тим, ким прагне бути. У цьому процесі формуються моральні переконання та цінності, що стають внутрішніми регуляторами поведінки [12].

Дослідження показують, що розвиток рефлексії безпосередньо пов'язаний із формуванням емоційного інтелекту [23], а здатність усвідомлювати власні емоції, інтерпретувати їх і співвідносити з діями є важливою умовою емоційної зрілості. Таким чином, рефлексія не лише когнітивна, але й афективна здатність, що сприяє розвитку моральних почуттів, таких як співчуття, провина, совість. У контексті становлення особистості це означає, що рефлексія виконує морально-регулятивну функцію: вона дозволяє людині формувати внутрішні моральні орієнтири, самостійно оцінювати власні вчинки та приймати рішення, не керуючись лише зовнішніми нормами. Така внутрішня моральна автономія є показником зрілості особистості – як зазначається в психологічній літературі [23].

Загалом рівень розвитку рефлексії може розглядатися як індикатор особистісної зрілості, особа з високою рефлексивністю вирізняється цілісним самосприйняттям, умінням усвідомлювати власні внутрішні суперечності, здатністю брати відповідальність за свої дії, готовністю до змін і саморозвитку.

Л.А. Маскалева наголошує, що рефлексія – це не лише процес пізнання себе, але й показник глибини духовного розвитку; чим вищий рівень рефлексії, тим більш інтегрованою, цілісною та гармонійною є особистість. Вона здатна не лише адаптуватися до зовнішніх обставин, а й активно впливати на них, зберігаючи внутрішню стабільність і смислову орієнтацію [12]. У цьому контексті рефлексія виконує трансформаційну функцію: вона забезпечує перехід від зовнішньої конформності до внутрішньої автономії, від реактивної поведінки до свідомої творчої активності. Особистість, здатна до рефлексії, виявляє зрілість у тому, що не уникає внутрішніх суперечностей, а усвідомлює їх і використовує як ресурс для зростання [24].

Таким чином, рефлексія відіграє фундаментальну роль у становленні особистості, оскільки є одночасно механізмом самосвідомості, саморозвитку, смислотворення та моральної саморегуляції, та забезпечує формування суб'єктності, внутрішньої свободи, відповідальності й цілісності людини. Завдяки рефлексії особистість набуває здатності до самопізнання і самокерування, усвідомлює власні цінності, формує смисли життя і професійного покликання. Отже, рефлексія – це не лише пізнавальний процес, але й важливий психологічний механізм особистісного становлення, без якого неможливе ні саморозуміння, ні справжня свобода, ні розвиток індивідуальності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати рефлексію як складне багатовимірне психічне утворення, яке виконує функції самопізнання, саморегуляції, смислотворення та саморозвитку. Історико-філософські джерела (І. Кант, Й. Фіхте, Г. Гегель, Дж. Дьюї) заклали основи розуміння рефлексії як здатності свідомості звертатися на саму себе, аналізувати власні пізнавальні акти, емоційні стани й ціннісні орієнтації. У психологічній науці, зокрема у працях С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва, І. Семенова, А. Карпова, С. Д. Максименка, Л. Маскалевої, феномен рефлексії трактується як системна властивість свідомості, що забезпечує усвідомлення суб'єктом власних дій, мотивів та наслідків діяльності.

Рефлексія постає не лише когнітивним процесом, а й способом існування особистості, що дає змогу осмислювати власне життя й визначати індивідуальні стратегії розвитку; вона інтегрує когнітивні, емоційно-ціннісні та мотиваційно-вольові компоненти психіки, перетворюючи досвід у свідомі смисли. У сучасному розумінні рефлексія розглядається як метакогнітивний феномен, що забезпечує здатність людини усвідомлювати, контролювати й коригувати власні психічні процеси. Таким чином, рефлексія є не лише формою пізнання, а й базовим механізмом розвитку суб'єктності та духовної самодетермінації людини.

2. Рефлексія має системну, полікомпонентну структуру, яка відображає її змістову складність і функціональну багатовимірність. У більшості сучасних концепцій (І. Семенов, А. Карпов, Л. Маскалева, Т. Кетлер-Митницька) виокремлюють чотири взаємопов'язані компоненти: когнітивно-аналітичний, що забезпечує пізнання власних психічних актів, осмислення знань і досвіду; емоційно-ціннісний, пов'язаний з усвідомленням емоційних станів, ставленням до себе та формуванням моральних орієнтацій; мотиваційно-смысловий, який визначає особистісну спрямованість і ціннісні орієнтації; регулятивно-поведінковий, що забезпечує практичну реалізацію усвідомлених змін у поведінці. Узгоджена взаємодія цих компонентів створює умови для гармонійного розвитку особистості та становлення її самосвідомості.

Розвиток рефлексії має поетапний характер і відображає зростання глибини самопізнання: операційно-технічний рівень пов'язаний із усвідомленням способів дії; особистісно-смысловий, який охоплює аналіз власних мотивів і цінностей; та екзистенційний, що відображає усвідомлення себе як суб'єкта буття, здатного до духовного самовизначення.

3. Рефлексія є ключовим психологічним механізмом особистісного становлення, оскільки забезпечує самосвідомість, суб'єктність, смислотворення та моральну автономію, та виступає засобом переходу від реактивної поведінки до свідомої діяльності, від зовнішньої детермінації до внутрішньої самодетермінації. Саме через рефлексію людина усвідомлює власну унікальність, визначає життєві цілі, переосмислює досвід і формує цілісне «Я».

Рефлексія виконує низку важливих функцій: самопізнавальну (забезпечує усвідомлення власних думок, почуттів і мотивів); смислотворчу (сприяє створенню життєвих смислів, визначенню мети існування); морально-регулятивну (формує внутрішні цінності й норми поведінки); трансформаційну (забезпечує самокорекцію, саморозвиток і духовне зростання). Таким чином, рефлексія створює умови для інтеграції когнітивного, емоційного й ціннісного досвіду, що сприяє формуванню зрілої, відповідальної, духовно розвиненої особистості.

Можна констатувати, що рефлексія є важливим психологічним механізмом становлення особистості, її внутрішньої свободи, саморозвитку й духовного самовизначення, та забезпечує інтеграцію всіх аспектів психічного життя (когнітивного, емоційного, мотиваційного, вольового) – у єдину цілісність, спрямовану на гармонійний розвиток людини як суб'єкта власного життя. Саме завдяки рефлексії особистість здатна не лише усвідомлювати, а й творити себе, що визначає її провідну роль у психологічній динаміці становлення зрілої індивідуальності.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел дає підстави стверджувати, що рефлексія є не лише пізнавальною категорією, але й важливою умовою становлення цілісного, гармонійного «Я». Рефлексія виступає фундаментом

розвитку самосвідомості, психологічної зрілості та відповідального ставлення до власного життя. У сучасній психології рефлексія розглядається як інтегративний показник особистісного розвитку, що визначає рівень внутрішньої свободи, здатність до критичного мислення, самоприйняття та конструктивного подолання життєвих труднощів, її високий рівень пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, усвідомленого ставлення до власних емоцій і дій, що сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптивності особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСІЇ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Основною метою дослідження було виявлення та опис психологічних особливостей осіб, які характеризуються високим рівнем рефлексії, що зумовило необхідність використання комплексного підходу до організації всіх етапів емпіричного дослідження.

Організація дослідження відбувалася в декілька основних етапів – рис. 2.1.

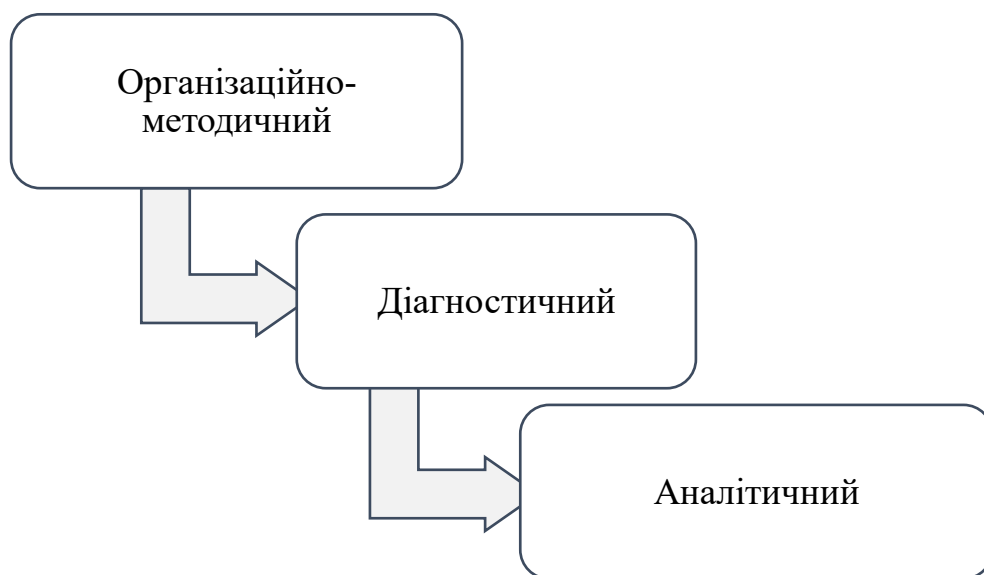


Рис. 2.1. Етапи проведення дослідження

Перший етап включав підготовку методологічної бази дослідження, що полягала у розробці та адаптації необхідних психодіагностичних інструментів для вимірювання показників рефлексії. Зокрема, було відібрано стандартизовані опитувальники та тести з підтвердженими психометричними характеристиками, що дозволило забезпечити адекватну операціоналізацію досліджуваних конструктів; переклад, адаптація та перевірка психометричних властивостей запланованих опитувальників.

Також на даному етапі відбувалася підготовка організаційних умов для проведення дослідження. У зв'язку з поточними викликами (зокрема воєнними подіями на території України) та необхідністю дотримання заходів безпеки, збір даних було організовано в онлайн-форматі. Для цього була використана платформа «Google Forms», що забезпечує зручність та швидкість збору інформації, а також анонімність респондентів. Такий підхід відповідає сучасним трендам наукових досліджень у галузі психології, дозволяючи охопити широку вибірку із різних регіонів.

Другий етап включав безпосереднє проведення опитування серед цільової аудиторії, відбір учасників здійснювався методом цілеспрямованої вибірки, що передбачало залучення осіб, які виявляють інтерес до проблематики самопізнання, рефлексії та розвитку особистості. Перед початком опитування всі респонденти отримували детальну інформацію про мету, зміст і умови участі в дослідженні та надавали інформовану згоду, що відповідає етичним вимогам, затвердженим у практиці психологічних досліджень.

Третій етап був спрямований на обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних. Після завершення збору інформації здійснювалася перевірка коректності заповнення анкет, видалення неповних або суперечливих відповідей, первинна обробка включала кодування змінних і підготовку масиву даних для подальшого статистичного аналізу. Для кількісної обробки результатів використовувалися методи математичної статистики із застосуванням програмного пакету jamovi, що надало змогу виявити структурні зв'язки між рівнем рефлексії та психологічними особливостями респондентів. На підсумковому етапі здійснювалася інтерпретація результатів, формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій.

2.2. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження

Для досягнення мети дослідження – виявлення та опису психологічних особливостей осіб із високим рівнем рефлексії – було використано комплекс методів, що поєднують кількісний і якісний підходи до аналізу досліджуваного феномену, що забезпечило комплексне дослідження структури рефлексії, а також

дозволило встановити зв'язок між її рівнем та індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Підбір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням теоретичних положень про рефлексію як інтегральну метапізнавальну властивість, що включає когнітивний, емоційно-оцінний і мотиваційно-регулятивний компоненти.

На першому етапі збору даних застосовувалася соціально-демографічна анкета, спеціально розроблена для даного дослідження, та містила запитання, спрямовані на збирання базової інформації про респондентів (вік, стать, освіта, фах, стаж професійної діяльності, область/місто проживання). Зібрані дані дозволили описати вибірку та виявити можливі відмінності між групами за соціально-демографічними ознаками – як додаткова змінна дослідження. Перелік запитань подано в додатку Б.

Для вимірювання рівня рефлексії застосовувався опитувальник «Визначення індивідуального вияву рівня рефлексивності», розроблений О.В. Карповим та В.В. Пономарьовим. Даний інструмент надає змогу оцінити загальний рівень розвитку рефлексивних здібностей особистості, зокрема схильність до самоспостереження, самоаналізу та усвідомлення власних внутрішніх процесів. Перелік запитань подано в додатку В.

Особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії О. Є. Рукавішникової. Опитувальник складається із 30 питань, на які потрібно відповісти «так» чи «ні». Відповіді так у реєстраційному бланку позначаються знаком «+», а «ні» - знаком «-». Для визначення рівня розвитку рефлексивності співставляються результати, отримані за методикою, з ключем. За кожну відповідь, що співпадає з ключем, респондент отримує 1 бал. Отримані бали сумуються. Отримані бали від 0 до 10 свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності; від 11 до 20 балів – про середній рівень; від 21 до 30 балів – про високий рівень рефлексивності.

Перелік запитань подано в додатку Г.

З метою визначення якісних характеристик та типологічних особливостей рефлексії було використано опитувальник «Диференціальний тип рефлексії»,

розроблений Д.О. Леонтьєвим, К.М. Лаптевою, Є.М. Осіним та А.Ж. Саліховою. Ця методика надає змогу розмежувати три основні типи рефлексії – системну, інтроспективну та квазірефлексію, що дозволяє оцінити змістовні аспекти рефлексивної діяльності особистості, її застосування сприяє комплексному розумінню психологічних відмінностей між особами з різними формами рефлексивної активності. Перелік запитань подано в додатку Д.

На основі сформульованого дослідницького питання: *«Які психологічні особливості характерні для осіб із високим рівнем рефлексії?»* було висунуто ряд гіпотез, перевірка яких здійснювалася із застосуванням відповідних методів математично-статистичного аналізу даних.

Основна гіпотеза полягала в тому, що особи з високим рівнем рефлексії мають певний психологічний профіль, який відрізняється від осіб із середнім та низьким рівнем рефлексії за низкою показників усвідомленості, емоційної регуляції та самооцінки. Зокрема, передбачалося, що вищий рівень рефлексії супроводжується більшою здатністю до самоспостереження, глибшою емоційною чутливістю та більшою схильністю до самоаналізу.

Для перевірки гіпотези було застосовано методи математико-статистичного аналізу.

На першому етапі обробки даних використовувався метод описової (дескриптивної) статистики та частотний аналіз, що дозволило узагальнити первинну інформацію про вибірку, виявити характер розподілу змінних, а також оцінити однорідність чи варіативність даних.

Для перевірки гіпотези про наявність відмінностей у показниках психологічних характеристик між групами респондентів із різним рівнем рефлексії (високим, середнім, низьким) було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Даний метод дозволяє визначити, чи є середні значення показників у групах статистично відмінними, а отже і встановити, чи впливає рівень рефлексії на досліджувані змінні.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем рефлексії та іншими психологічними характеристиками застосовувався кореляційний аналіз.

Застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона що дозволив оцінити силу та напрям зв'язку між показниками, де наявність статистично значущих кореляцій підтверджувала або спростовувала додаткові гіпотези про взаємозалежність показників.

Таким чином, обраний методичний інструментарій і відповідна система статистичних методів дали змогу перевірити сформульовані гіпотези, виявити закономірності між рівнем рефлексії та психологічними характеристиками особистості, а також кількісно обґрунтувати психологічні особливості осіб із високим рівнем рефлексії.

2.3. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження Добробут», із застосуванням інформаційно-комунікативних технологій (платформа Google Forms). Вибірку дослідження склали 45 осіб ($N = 45$) з різних областей України та належали до категорії дорослих осіб віком від 22 до 48 років. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі, з урахуванням критеріїв вікової зрілості, усі учасники були ознайомлені з метою дослідження, надали інформовану згоду на участь, що відповідає етичним нормам психологічної науки.

Для початку представимо частотні значення вибірки за віковим показником. Отримані результати представлені в таблиці 2.3.1 та на рис. 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Віковий склад вибірки

Вік	N (кількість)	% вибірки
37-45	11	24.4%
26-30	10	28.9%
31-36	13	32.5%
45+	4	8.9%
до 25	7	15.6%

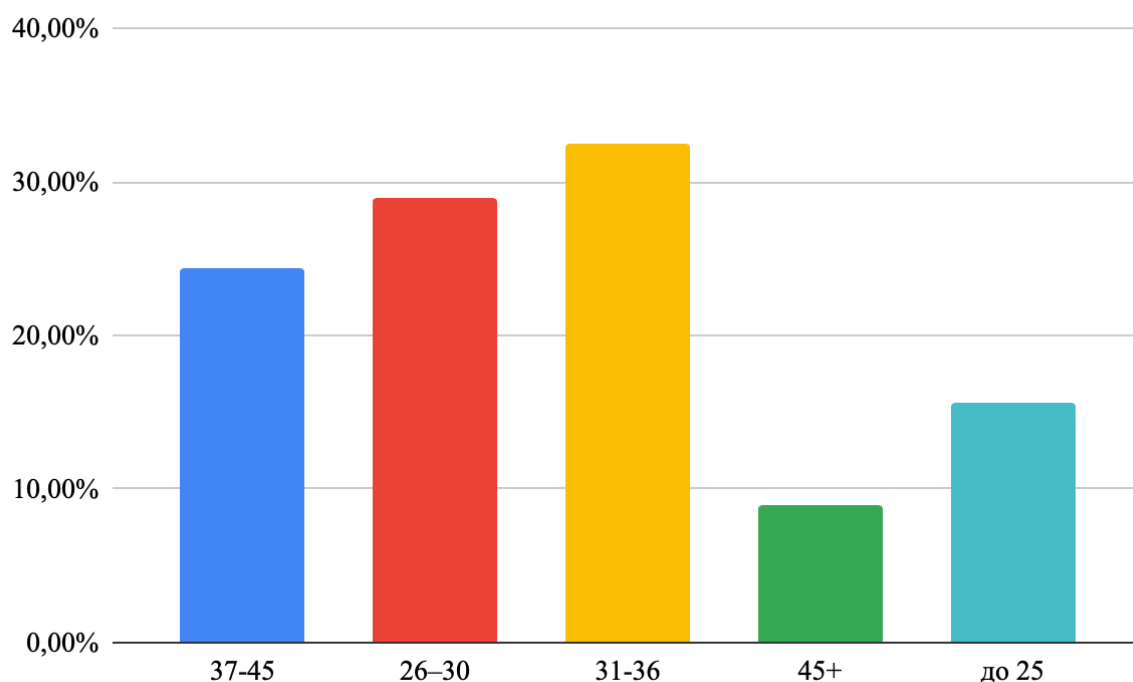


Рис. 2.3.1. Частотний розподіл за показником віку (%)

Згідно з аналізом вікової структури вибірки (табл. 2.3.1), більшість учасників дослідження становили респонденти віком від 31 до 36 років (28.9%) та від 26 до 30 років (22.2%), що свідчить про переважання осіб у періоді активного професійного та особистісного самовизначення.

Таблиця 2.3.2

Гендерна структура вибірки

Стать	N (кількість)	% вибірки
Жіноча	39	86.7%
Чоловіча	6	13.3%

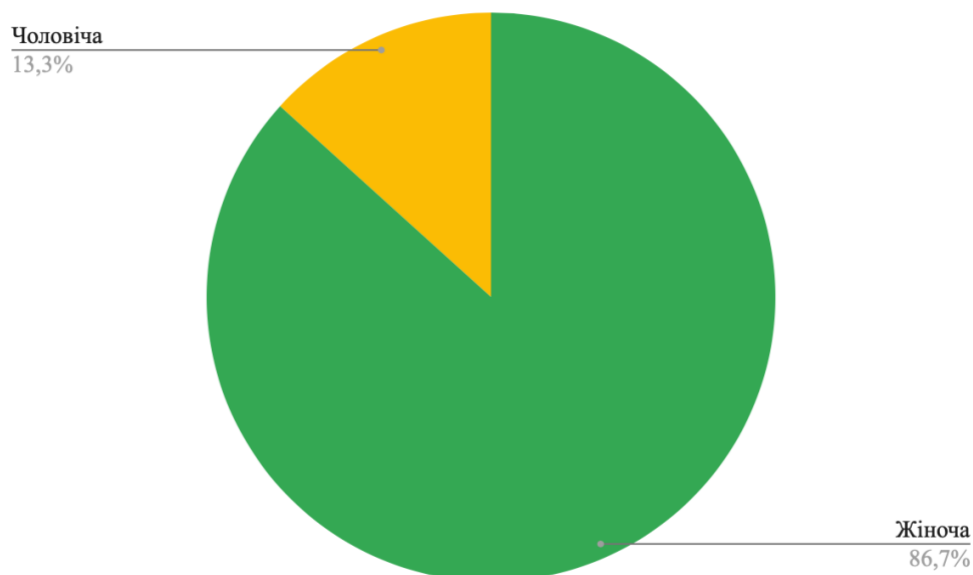


Рис. 2.3.2. Частотний розподіл за показником статі (%)

Щодо гендерної структури (табл. 2.3.2), у вибірці переважають жінки (86.7%), що частково пояснюється особливостями залучення учасників у дослідження психологічної тематики, а також високим рівнем представленості жінок серед фахівців психологічного та педагогічного профілю.

Таблиця 2.3.3

Рівень освіти респондентів

Рівень освіти	N (кількість)	% вибірки
Неповна середня освіта		
Повна загальна середня освіта	1	2.2%
Професійно-технічна освіта	2	4.4%
Неповна вища освіта (незакінчена вища)	4	8.9%
Вища освіта (бакалавр)	17	37.8%
Вища освіта (магістр, спеціаліст)	19	42.2%
Науковий ступінь (кандидат, доктор наук)	2	4.4%

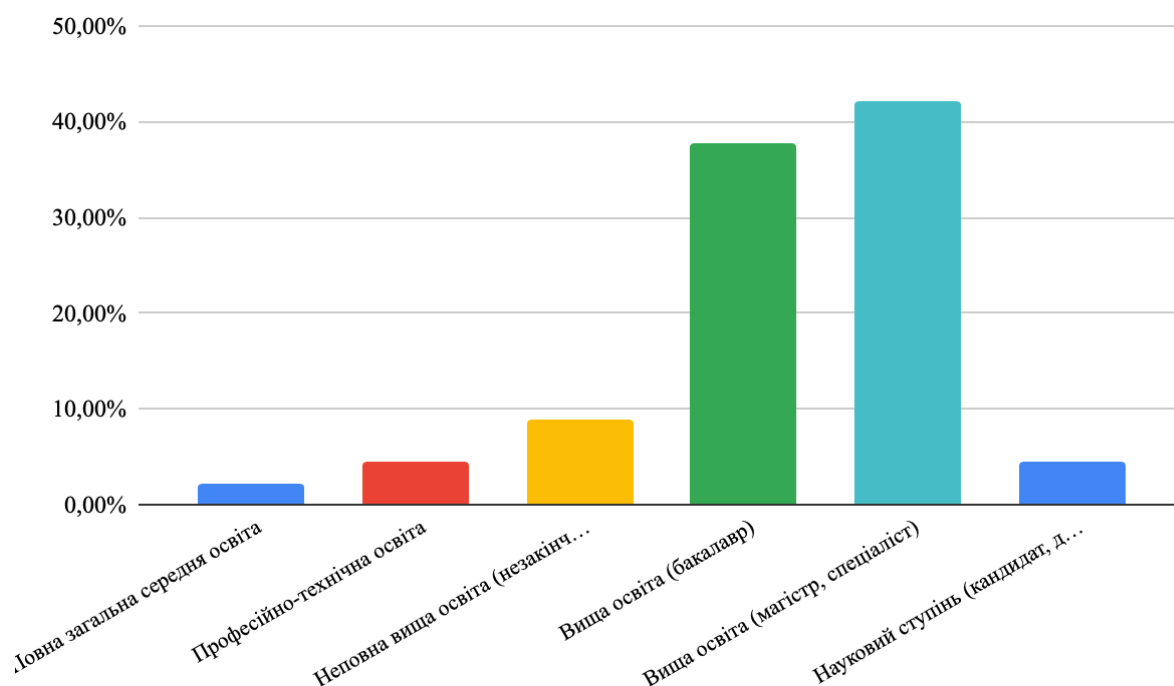


Рис. 2.3.3. Частотний розподіл за показником освітнього рівня (%)

У контексті освітнього рівня (табл. 2.3.3), переважна більшість респондентів має вищу освіту – ступінь бакалавра або магістра (разом 80%), що забезпечує достатній рівень когнітивного розвитку та сформованість навичок самоспостереження, необхідних для усвідомлення власних рефлексивних процесів. Наявність у вибірці респондентів із науковими ступенями підвищує рівень теоретичної орієнтації учасників та збагачує вибірку різними когнітивними стилями.

Таким чином, структура вибірки, що охоплює осіб із різним віком та освітою, надала можливість сформулювати більш цілісне уявлення про специфіку проявів рефлексивності в дорослому віці.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Організація емпіричного дослідження була побудована за трьома послідовними етапами – підготовчим, основним та аналітичним. На підготовчому етапі було сформовано методологічну основу, визначено мету, завдання, гіпотези та відібрано валідні психодіагностичні методики. Основний етап передбачав безпосереднє проведення опитування серед респондентів в онлайн-форматі, що забезпечило безпечність і доступність участі. На аналітичному етапі здійснювалася перевірка достовірності отриманих результатів, їх статистична обробка та інтерпретація отриманих результатів.

2. Методичний інструментарій дослідження складався з комплексу валідних і стандартизованих методик, які дозволили кількісно та якісно оцінити рівень рефлексії та її психологічні особливості. Зокрема, використано опитувальник В.В. Пономарьова для визначення рівня рефлексивності, особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії О. Є. Рукавішникової, опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д.О. Леонтьєв, К.М. Лаптева, Є.М. Осін, А.Ж. Саліхова). Для статистичної обробки даних застосовано описову статистику, дисперсійний аналіз (ANOVA), кореляційний та регресійний аналізи, що забезпечило перевірку гіпотез щодо взаємозв'язків між рівнем рефлексії та психологічними особливостями особистості.

3. Вибірку дослідження склали 45 респондентів, з яких 86.7% становили жінки та 13.3% – чоловіки. Віковий діапазон учасників – від 22 до 48 років, що охоплює період активного професійного й особистісного розвитку. За рівнем освіти більшість учасників мають вищу освіту (ступінь бакалавра або магістра), що свідчить про досить високий рівень когнітивного розвитку й потенційну здатність до саморефлексії.

Таким чином, в межах даного розділу було охарактеризовано організаційні, методичні та процедурні аспекти емпіричного дослідження, що створило необхідні умови для достовірного вимірювання рівня рефлексії та подальшої інтерпретації її психологічних проявів. Поєднання кількісних (статистичних) і якісних методів аналізу дозволяє не лише виявити закономірності у розподілі

рівнів рефлексії, а й більш змістовно проаналізувати психологічний зміст отриманих показників; крім того, структура вибірки, що охоплює осіб із різним віком та освітою, надала можливість сформувати більш цілісне уявлення про специфіку проявів рефлексивності в дорослому віці.

Отже, організація та методичне забезпечення емпіричного етапу заклали надійну основу для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів, представлених у третьому розділі, що дозволило отримати валідні дані для перевірки гіпотези та формулювання узагальнених висновків дослідження.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕФЛЕКСІЇ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На першому етапі аналізу даних було проведено дескриптивний аналіз, що був спрямований на узагальнення первинних результатів дослідження, визначення середніх тенденцій та рівнів варіативності показників рефлексії серед респондентів. Отримані дані дали можливість окреслити загальну картину проявів рефлексії у вибірці та слугували підґрунтям для подальшого кореляційного та дисперсійного аналізу.

Результати дескриптивного аналізу показників рефлексії за методикою О. В. Карпова та О.Є. Рукавішникової представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дескриптивного аналізу показників рівня рефлексії за методикою О. В. Карпова та О.Є. Рукавішникової

	N	Mean	Median	SD	SE
Рівень рефлексії (О. В. Карпов)	45	18.3	19	5.67	0.846
Рівень особистісної рефлексії (О. Є. Рукавішникова)	45	23.5	23	3.95	0.588

Примітка: N – кількість, Mean – середнє значення,
Median – медіана, SD – стандартне відхилення.

Як можливо побачити з таблиці 3.1., середнє значення рівня сформованості рефлексії (за методикою О.В. Карпова) $M = 18,3$ ($SD = 5,67$; $Median = 19$), щодо частотного розподілу, високий рівень мали 55%, середній 35% та низький рівень рефлексії констатовано у 10%. Щодо рівня особистісної рефлексії (за О. Є. Рукавішниковою), середнє значення дорівнює $M = 23,5$ ($SD = 3,95$; $Median = 23$). У порівнянні з показниками методики О.В. Карпова, показники відзначаються меншою варіативністю, що свідчить про більшу однорідність вибірки. А отже, респонденти демонструють досить стабільний середній рівень сформованості

рефлексивних умінь, що передбачає схильність до самоспостереження й самоконтролю у повсякденній діяльності.

Результати дескриптивного аналізу показників рефлексії та її типів за методикою Д.О. Леонтєва представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Дескриптивні показники типів рефлексії (Д. О. Леонтєв)

	N	Mean	Median	SD	SE
Системна рефлексія	45	36.4	36	4.97	0.742
Інтроспекція	45	28.9	28	4.18	0.623
Квазірефлексія	45	29.8	30	4.63	0.690
Загальний рівень	45	103.6	104	9.58	1.429

Примітка: N – кількість, Mean – середнє значення,

Median – медіана, SD – стандартне відхилення.

Як можливо побачити з таблиці 3.2., системна рефлексія у вибірці $M = 36,4$ ($SD = 4,97$; $Median = 36$), учасники дослідження здатні аналізувати власні дії у ширшому контексті та співвідносити їх із більш загальними життєвими цілями, що є показником достатнього рівня зрілості саморегуляції. Інтроспекція $M = 28,9$ ($SD = 4,18$; $Median = 28$), що вказує на схильність респондентів до внутрішнього самоспостереження, аналізу власних переживань і психічних станів. Квазірефлексія $M = 29,8$ ($SD = 4,63$; $Median = 30$), що свідчить наявності у частини вибірки тенденції до поверхневого відтворення рефлексивних механізмів без глибинного осмислення, що відображає певну формальність у ставленні до самоаналізу. Загальний показник за методикою $M = 103,6$ ($SD = 9,58$; $Median = 104$), що вказує на помірно високий рівень розвитку рефлексії в групі в цілому, що узгоджується з даними попередніх методик.

Загалом, залежно від ступеня усвідомлення власних думок, емоцій, мотивів і дій, у психологічній науці виділяють три основні рівні розвитку рефлексії – високий, середній та низький, кожен із яких відображає якісно різний ступінь сформованості здатності до самопізнання, саморозуміння й осмислення власної діяльності. Розподіл за рівнями рефлексії по вибірці дослідження представлено на рисунку 3.1.

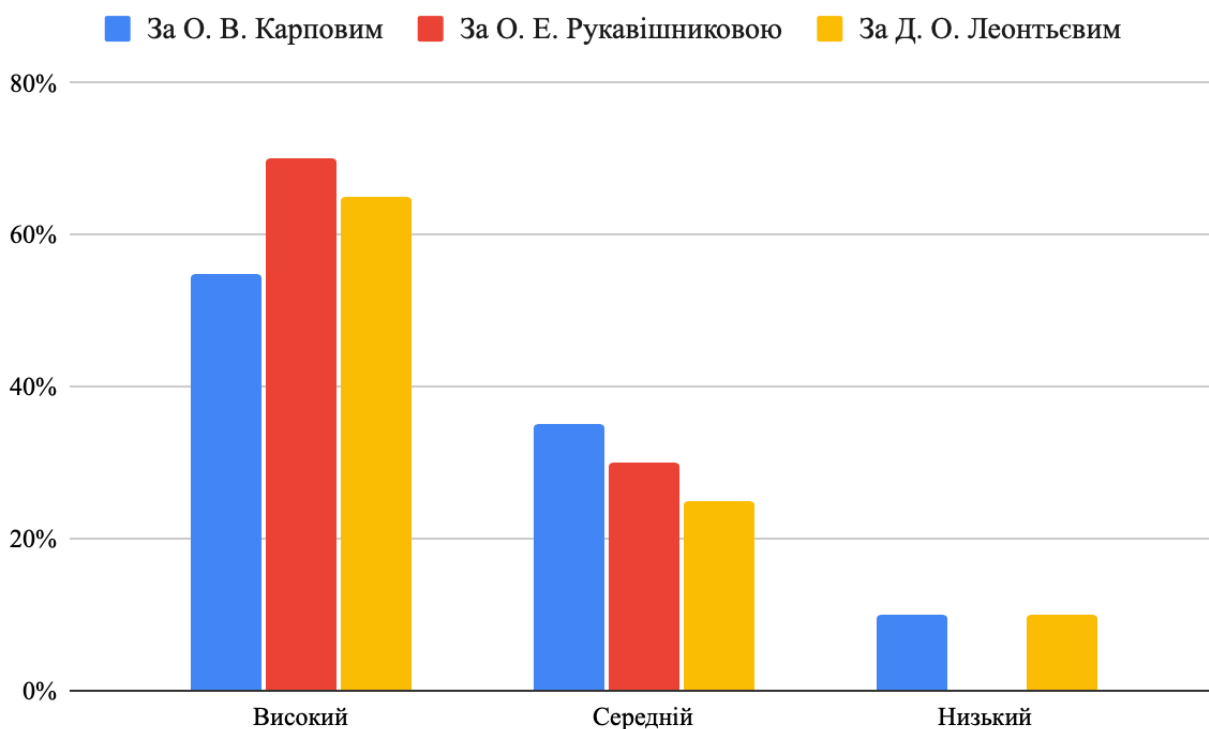


Рис. 3.1. Частотний розподіл респондентів за рівнями рефлексії

Як видно з рисунка 3.1, більшість учасників дослідження характеризуються високим рівнем розвитку рефлексії, зокрема, частка осіб із високим рівнем рефлексії суттєво переважає кількість респондентів із середнім показником, тоді як низький рівень виявлено лише в поодиноких випадках.

Високий рівень рефлексії характеризується глибоким усвідомленням власних внутрішніх процесів, умінням адекватно оцінювати свої дії, наміри й емоційні стани; особи з високим рівнем рефлексії здатні до критичного мислення, самокорекції поведінки та прийняття зважених рішень на основі внутрішнього аналізу. Для таких респондентів властиве прагнення до саморозвитку, осмислення

життєвого досвіду та відповідальне ставлення до власних виборів, тому рефлексія в цьому випадку виступає інтегративним механізмом самосвідомості, який забезпечує цілісність і зрілість особистості.

Середній рівень рефлексії (другий за частотністю в даній вибірці) притаманний респондентам, які загалом усвідомлюють свої почуття, мотиви й дії, але схильні до ситуативного аналізу власного досвіду; рефлексія серед даних респондентів є переважно реактивною, тобто активізується під впливом зовнішніх обставин або значущих подій. Низький рівень рефлексії вказує на недостатню сформованість здатності до самоспостереження й саморозуміння, особи з рідко звертаються до аналізу власних вчинків, часто діють імпульсивно або керуються зовнішніми факторами, не усвідомлюючи більш глибоких мотивів власної поведінки.

Загалом, отриманий розподіл демонструє тенденцію до домінування зрілих форм рефлексивної діяльності у вибірці, що, ймовірно, пов'язано з особливостями контингенту досліджуваних – дорослих осіб із досвідом самопізнання, участі в освітніх або психологічних програмах.

Наступним етапом було проведення кореляційного аналізу з метою встановлення зв'язків між змінними дослідження. Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу

		Рівень рефлексії (О. В. Карпов)	Рівень особистісної рефлексії (О. Є. Рукавішнікова)	Рівень рефлексії (Д. О. Леонтьєв)	Системна рефлексія	Інтроспекція
Рівень особистісної рефлексії (О. Є. Рукавішнікова)	Pearson's r	0.389*				
	p-value	0.008				

Рівень рефлексії (Д. О. Леонтьєв)	Pearson's r	0.009	0.042			
	p-value	0.954	0.783			
Системна рефлексія	Pearson's r	-0.014	0.033	0.978***		
	p-value	0.926	0.828	<.001		
Інтроекція	Pearson's r	-0.003	0.017	0.985***	0.987***	
	p-value	0.983	0.910	0.971***	0.969***	
Квазірефлексія	Pearson's r	0.046	0.080	0.982***	0.971***	0.969** *
	p-value	0.764	0.600	<.001	<.001	<.001

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

В результаті аналізу було встановлено, що між показниками, отриманими за методиками О. Є. Карпова та О. Е. Рукавішникової, спостерігається помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,389$; $p < 0,01$). А отже, підвищення рівня когнітивної рефлексії, яка передбачає усвідомлення власних способів мислення, закономірно супроводжується зростанням рівня особистісної рефлексії – здатності усвідомлювати власні почуття, мотиви, емоційні реакції тощо. Таким чином, рефлексія виявляється не як окремий пізнавальний процес, а як інтегрована властивість особистості, що охоплює одночасно когнітивну, емоційну й мотиваційну сфери. Змістовно це свідчить про те, що для осіб із високим рівнем рефлексії характерна взаємодія раціонального аналізу власних дій та осмислення їх особистісного сенсу. Такі особи здатні не лише усвідомлювати, як вони діють,

а й чому вони так чинять, що є ознакою зрілості самосвідомості та внутрішньої узгодженості особистісної структури. Високий рівень рефлексії також передбачає розвиток метакогнітивних навичок – уміння мислити про власне мислення, аналізувати ефективність власних стратегій і коригувати їх у процесі взаємодії із середовищем.

Водночас результати кореляційного аналізу засвідчили відсутність статистично значущих зв'язків між загальним показником за методикою Д. О. Леонтьєва та результатами інших методик ($r = 0,009$; $p = 0,954$ - із Карповим; $r = 0,042$; $p = 0,783$ - із Рукавішниковою). Це може пояснюватися тим, що методика Леонтьєва має іншу концептуальну спрямованість – вона не лише оцінює рівень розвитку рефлексії, а й розрізняє її типи: системну, інтроспективну та квазірефлексію. Кожен із цих типів охоплює різні рівні самопізнання – тобто від раціонального аналізу власних дій до емоційного переживання власного «внутрішнього світу», тому відсутність сильного зв'язку між загальним показником Леонтьєва і шкалами Карпова та Рукавішникової свідчить не про суперечливість результатів, а про багатовимірність самого феномену рефлексії.

Водночас аналіз внутрішніх кореляцій між підшкалами методики Д.О. Леонтьєва виявив надзвичайно високі позитивні зв'язки: між системною та інтроспективною рефлексією ($r = 0,987$; $p < 0,001$), між системною та квазірефлексією ($r = 0,971$; $p < 0,001$), між інтроспекцією та квазірефлексією ($r = 0,969$; $p < 0,001$). Така внутрішня узгодженість показників свідчить про цілісність рефлексивної структури у вибірці досліджуваних; у респондентів із високими показниками рефлексії когнітивні, емоційно-мотиваційні та ціннісні складові взаємопов'язані, що вказує на сформований внутрішній механізм розуміння власного Я. Висока інтегрованість типів рефлексії може розглядатися як ознака психологічної зрілості, гнучкості мислення та стабільності внутрішнього «Я».

Варто зазначити, що отримані результати цілком узгоджуються з теоретичними положеннями розглянутими в теоретичному розділі роботи, згідно з якими рефлексія є системним феноменом, що поєднує у собі процеси усвідомлення, оцінки та смислової інтерпретації власних дій і переживань.

Виявлена кореляція між когнітивною та особистісною рефлексією підтверджує, що здатність до осмислення власного досвіду не обмежується інтелектуальним аналізом, а охоплює також емоційний вимір, що узгоджується з теоретичними підходами зокрема Н. Чепелевої та Н. Чуйко, які підкреслюють, що рефлексія виступає важливим механізмом особистісного розвитку та формування суб'єктності. У цьому контексті високий рівень рефлексії можна розглядати як показник зрілості особистості, здатної до саморозвитку, критичного мислення й відповідального прийняття рішень.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що високий рівень рефлексії пов'язаний із цілісністю внутрішньої психічної організації, інтегрованістю когнітивних і емоційно-сміслових процесів, а також зі сформованою здатністю до саморегуляції. Таким чином, результати аналізу підтверджують, що рефлексія виступає не лише пізнавальним процесом, а й універсальним психологічним механізмом, який забезпечує цілісність і розвиток особистості, а її високий рівень є показником психологічної зрілості та самостійності суб'єкта.

Далі для перевірки гіпотези про наявність відмінностей у показниках психологічних характеристик між групами респондентів із різним рівнем рефлексії (високим, середнім, низьким) було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Даний метод дозволяє визначити, чи є середні значення показників у групах статистично відмінними, а отже і встановити, чи впливає рівень рефлексії на досліджувані змінні.

Результати дисперсійного аналізу подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дисперсійного аналізу ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Рівень рефлексії (Д. О. Леонт'єв)	1694	1	1694.3	31.0	<.001	0.419

Примітка: Sum of Squares (сума квадратів відхилень), df (ступені свободи)

Mean Square (середній квадрат), F (критерій Фішера)

p (рівень значущості), η^2 (ета-квадрат)

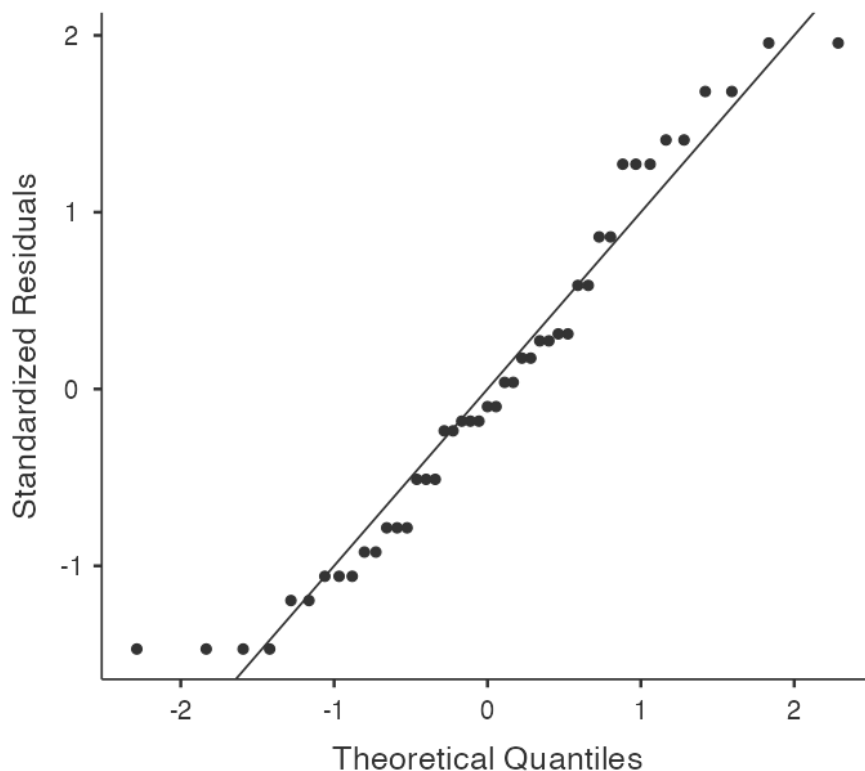


Рис. 3.2. Графічне відображення середніх значень показників у групах із різним рівнем рефлексії (результати ANOVA)

Результати аналізу встановили наявність суттєвих групових відмінностей ($F = 31,0$; $p < 0,001$), величина ефекту ($\eta^2 = 0,419$) вказує на те, що майже 42% дисперсії результатів можна пояснити належністю респондентів до різних груп за рівнем рефлексії (високий, середній та низький).

Ймовірно, особи з високим рівнем рефлексії мають виражену здатність до системного мислення, усвідомлення зв'язків між власними діями, цілями та результатами; отримані високі показники за шкалою системної рефлексії свідчать про вміння бачити власну діяльність у ширшому контексті, аналізувати причинно-наслідкові зв'язки та прогнозувати наслідки своїх дій. Щодо шкали інтроспекції, високі рівні вказують на глибину самопізнання, здатність до самоспостереження та розуміння власних внутрішніх станів; водночас помірно високі показники квазірефлексії можуть свідчити про схильність до емоційного занурення у власні переживання, що у поєднанні із системною рефлексією формує досить психологічно зрілу та гармонійну структуру самосвідомості.

Результати дисперсійного аналізу ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Рівень особистісної рефлексії (О. Є. Рукавішнікова)	513	1	513.35	75.5	<.001	0.637

Примітка: Sum of Squares (сума квадратів відхилень), df (ступені свободи)

Mean Square (середній квадрат), F (критерій Фішера)

p (рівень значущості), η^2 (ета-квадрат)

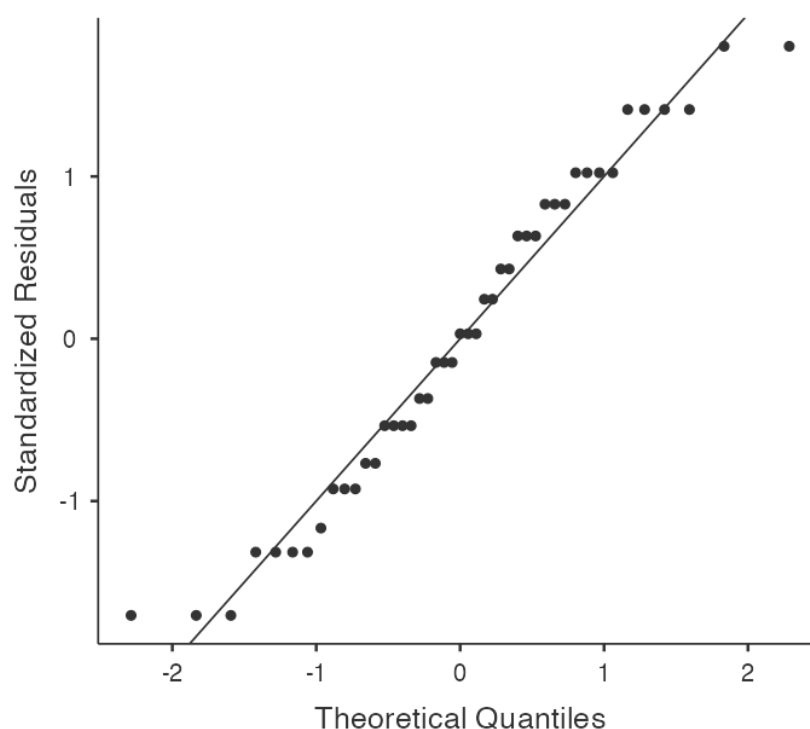


Рис. 3.3. Графічне відображення середніх значень показників у групах із різним рівнем рефлексії (результати ANOVA)

Аналіз за методикою Рукавішнікової також показав статистично значущі відмінності ($F = 75,5$; $p < 0,001$), ефект виявився ще більш вираженим ($\eta^2 = 0,637$), що свідчить: понад 63% варіації результатів пояснюється груповою належністю. Найвищі значення показників спостерігаються в осіб із високим рівнем рефлексії, що свідчить про сформованість особистісної усвідомленості, здатність до самоаналізу, внутрішньої оцінки власних станів і поведінки; середні показники відповідають респондентам, які мають певні елементи саморефлексії, але використовують її переважно ситуативно, тоді як низькі результати

характеризують осіб, схильних уникати самоспостереження або діяти без глибокого осмислення мотивів.

Таблиця 3.6

Результати дисперсійного аналізу ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Рівень рефлексії (О.В. Карпов)	669	1	668.51	104	<.001	0.708

Примітка: Sum of Squares (сума квадратів відхилень), df (ступені свободи)

Mean Square (середній квадрат), F (критерій Фішера)

p (рівень значущості), η^2 (ета-квадрат)

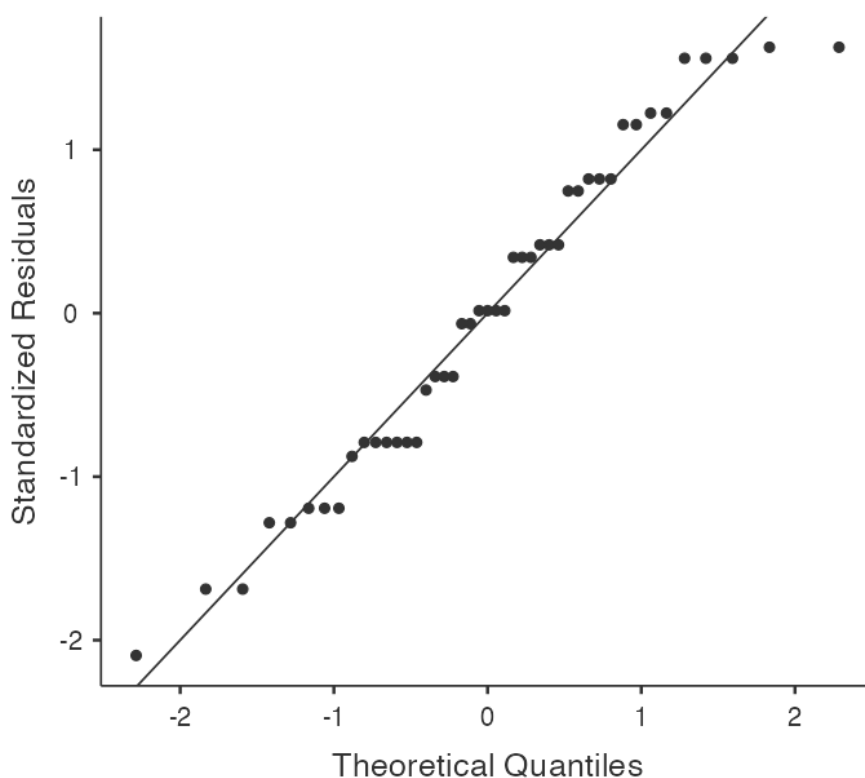


Рис. 3.4. Графічне відображення середніх значень показників у групах із різним рівнем рефлексії (результати ANOVA)

Найбільш виражені групові відмінності спостерігалися за результатами методики Карпова ($F = 104$; $p < 0,001$). Величина ефекту ($\eta^2 = 0,708$) засвідчила, що понад 70% дисперсії даних пояснюється груповою належністю, рокрема, показники осіб із високим рівнем рефлексії значно перевищують результати респондентів із середнім і низьким рівнями ($p < 0.01$). Це свідчить про те, що

рівень рефлексивності є суттєвим чинником, який визначає ступінь когнітивної активності, здатність до усвідомлення власних розумових процесів і критичної оцінки власної діяльності.

Особи з високим рівнем рефлексії за методикою Карпова характеризуються розвиненим аналітичним мисленням, здатністю до об'єктивної самооцінки та схильністю розглядати власні вчинки у контексті мотивів, цілей і можливих наслідків. Такі особи здатні до метапізнання – тобто усвідомлення власного мислення, його меж і можливостей, що сприяє формуванню ефективних стратегій поведінки. Висока рефлексивність також корелює з вищим рівнем саморегуляції, емоційної стабільності й відповідальності за власні рішення; у свою чергу, особи з низьким рівнем рефлексії часто демонструють імпульсивність, схильність діяти під впливом ситуації та труднощі у прогнозуванні наслідків власних дій. Таким чином, результати ANOVA підтверджують, що рефлексія не лише впливає на когнітивну сферу, а й є інтегративним механізмом, що визначає узгодженість між свідомими цілями та емоційно-мотиваційними процесами. Високий рівень розвитку рефлексії виступає ключовою умовою усвідомленого вибору та психологічної зрілості особистості.

Таким чином, дисперсійний аналіз підтверджує основну гіпотезу дослідження: рівень рефлексії суттєво впливає на психологічний профіль особистості, а обраний інструментарій дозволяє надійно виявляти та розмежовувати ці відмінності.

3.2. Практичні рекомендації

Теоретичний блок розроблених практичних рекомендацій

Сучасна психологічна консультативна та психотерапевтична практика розглядає рефлексію не лише як об'єкт діагностики, а як процес, який можливо цілеспрямовано розвивати, оскільки сама по собі рефлексія не є пасивним самоаналізом, а скоріше динамічною взаємодією між спостереженням, інтерпретацією та безпосередньою зміною поведінки. Відповідно, психологічна практика, що спрямована на розвиток рефлексії, має за мету активізувати процеси

самоспостереження, осмислення внутрішнього досвіду, прийняття власних станів та трансформацію поведінкових стратегій. У даному контексті особливу увагу привертають когнітивно-поведінковий підхід, елементи діалектико-поведінкової терапії (зокрема блок – «усвідомленість») та терапія прийняття і відповідальності, які стали опорними теоретико-практичними моделями при формуванні даних рекомендацій.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) загалом розглядає рефлексію як одним із основних компонентів метакогнітивної діяльності індивіда; в основі підходу лежить припущення, що способи мислення визначають емоційний стан та поведінкові реакції, а зміна когнітивних схем призводить до зміни емоцій і дій. Отже, формування рефлексії передбачає навчання клієнта ідентифікувати автоматичні думки, усвідомлювати ірраціональні переконання та критично їх переоцінювати. У термінах А. Бека (засновника КПТ), саме здатність розпізнавати власні когнітивні «викривлення» і здійснювати когнітивну реструктуризацію є проявом зрілої рефлексії, оскільки передбачає метапозицію – тобто спостереження за власними думками як за об'єктом. Таким чином, когнітивна терапія формує основу для розвитку аналітичної форми рефлексії, де акцент робиться на усвідомленні зв'язків між мисленням, емоціями та поведінкою.

Важливо зазначити, що КПТ не обмежується суто когнітивним аналізом, а передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції та самоприйняття. Згідно з гуманістичними положеннями К. Роджерса, автентичне самопізнання можливе лише за умов безоцінного ставлення до себе, що згодом було інтегровано у когнітивну практику. Сучасні модифікації КПТ (наприклад, схема-терапія або метакогнітивна терапія) розширюють поняття рефлексії, включаючи емоційно-ціннісний вимір: усвідомлення не лише змісту думок, але й їхнього емоційного забарвлення, мотивів та наслідків для внутрішнього світу особистості. Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід формує раціонально-аналітичну основу рефлексії, що надалі може бути поглиблена в інших терапевтичних моделях.

Також варто згадати за *діалектико-поведінкову терапію (ДБТ)*, розроблену М. Лінехан, на основі поєднання когнітивно-поведінкових положень та практик

усвідомленості (mindfulness). Основною ідеєю цього підходу є досягнення балансу між прийняттям та змінами, що має безпосередній зв'язок із процесом рефлексії: усвідомлення власного «Я» відбувається не лише через пізнання, але й через прийняття власного досвіду. У межах ДБТ рефлексія розуміється не як суто інтелектуальний аналіз, а як процес уважного сприйняття того, що відбувається всередині суб'єкта «тут і зараз», що означає навчання здатності спостерігати за власними думками та емоціями без осуду, визнавати їх існування, але не ототожнювати себе з ними. Такий підхід суттєво змінює природу рефлексії, перетворюючи її на форму усвідомленої присутності, яка поєднує когнітивний аналіз і емоційне прийняття.

Таким чином, діалектико-поведінковий підхід розвиває рефлексію як певний динамічний баланс між аналітичним розумінням і прийняттям власного досвіду, що дозволяє досягати психологічної гнучкості, емоційної стабільності та благополуччя загалом. Модель ДБТ є надзвичайно цінною для практичної психології, адже вчить клієнта не лише усвідомлювати свої реакції, а й обирати способи реагування, виходячи з власних цінностей і цілей, що становить сутність зрілої рефлексії.

Третім важливим напрямом розвитку рефлексії у сучасній психології є *терапія прийняття і відповідальності* (АСТ), її концепція виходить із положень біхевіоризму, але поєднується із феноменологічним розумінням свідомості. Основною метою АСТ є формування психологічної гнучкості – тобто здатності усвідомлювати власні думки й емоції без уникання чи придушення, приймати їх як частину людського досвіду й діяти у відповідності до власних цінностей. Цей процес по суті є глибинною формою рефлексії, оскільки передбачає дистанціювання від змісту власних думок та усвідомлення їхньої відносності. Таким чином, індивід вчиться бачити думки не як абсолютні істини, а як певні когнітивні події, що з'являються і зникають у свідомості. Підхід АСТ є важливим для практики розвитку рефлексії тим, що дозволяє уникнути її потенційних крайнощів, оскільки надмірна інтелектуалізація або самокритичність можуть призводити до певного застрягання у роздумах, тоді як прийняття і спрямованість

на цінності забезпечують вихід у певну конструктивну дію. Тому у цьому сенсі рефлексія постає не як самоціль, а як механізм смислового саморегулювання, що допомагає людині жити узгоджено із власними переконаннями.

Отже, описані підходи дозволяють продемонструвати, що кожен із них розкриває різні аспекти рефлексії та пропонує свої шляхи її розвитку: когнітивно-поведінковий підхід формує аналітичну й раціональну складову рефлексії, навчаючи індивіда логічно осмислювати власні думки; діалектико-поведінковий підхід розвиває усвідомленість і прийняття, узгоджуючи когнітивні та емоційні процеси; ієрапія прийняття і відповідальності додає смисловий, ціннісний вимір, перетворюючи рефлексію на основу автентичного вибору.

Практичний блок розроблених практичних рекомендацій

Основною метою використання когнітивно-поведінкового підходу є формування здатності до відстеження та переоцінки власних думок, що виступає основою емоційної регуляції та поведінкової гнучкості. У практичній роботі це реалізується через ряд технік, спрямованих на розвиток когнітивної рефлексії – систематичного аналізу власних переконань і когнітивних шаблонів. Психолог (психотерапевт) навчає особу ідентифікувати автоматичні думки, фіксувати їх, ставити під сумнів їхню правдивість і шукати альтернативні пояснення ситуації. Важливо зазначити, що цей процес є не лише когнітивним, але й метакогнітивним – він формує здатність «мислити про власне мислення», що і становить сутність рефлексії.

Факти

Більшість емоцій та дій - результат наших думок та інтерпретацій, а не самих подій

Подія → Думки → Емоції

В свою чергу, емоції значно впливають на наші думки про події

Подія → Емоції → Думки

Визначаючи думки, можливо

змінити емоції

Серед практичних технік, які найчастіше застосовуються в рамках КПТ, основними інструментами є щоденний когнітивний моніторинг з подальшою когнітивною реструктуризацією. Перша техніка полягає у веденні щоденника для відстеження автоматичних думок, де фіксуються ситуації, думки, емоційні реакції й поведінкові наслідки (таблиця 3.2.1), що надає простір для систематичного самоспостереження, допомагає людині помічати повторювані схеми мислення, які провокують неадаптивну поведінку або емоційну дисрегуляцію.

Таблиця 3.2.1

Щоденник автоматичних думок

ДАТА І ЧАС <i>коли в мене погіршилось емоційне самопочуття?</i>	СИТУАЦІЯ <i>описати: події (що саме відбувалось, коли погіршився настрій) та/або потік думок, які призвели до погіршення настрою</i>	ЕМОЦІЯ <i>яку емоцію я відчувала (смуток, тривога, злість, страх) оцінити силу емоції (-й) від 0 – 100</i>	АВТОМАТИЧНІ ДУМКИ <i>написати, які думки промайнули у мене в голові як раз перед тим, як виникла ця емоція для кожної думки оцінити на скільки я вірила в неї в той момент від 0 - 100%</i>

Когнітивна реструктуризація (таблиця 3.2.2) передбачає глибший рівень роботи – переосмислення дисфункційних переконань, їхню заміну на більш раціональні, реалістичні судження. В процесі цього формується здатність не лише контролювати власні думки, а й рефлексувати, тобто сприймати думки як гіпотези, які можна перевіряти, а не приймати як безумовні істини, тому розвиток такої позиції внутрішнього спостерігача є ключовим показником зрілої рефлексії.

Щоденник когнітивної реструктуризації

СИТУАЦІЯ (факт)	ДУМКИ <i>% впевненості в їх істині</i>	ЕМОЦІЇ <i>% інтенсивності</i>	ВІДПОВІДЬ % <i>Яка тут когнітивна помилка? (1) Факти ЗА і ПРОТИ / реальні (2) Яка альтернатива може бути (3) Що саме найгірше може статися? Я переживу це? А найкраще? А що реалістично? (4) Які наслідки віри в цю думку? А що буде якщо я зміню мислення?</i>	РЕЗУЛЬТАТ АДАПТИВНА ДУМКА <i>(1) зараз % впевненості в істині автоматичної дисфункціональної думки (2) % впевненості в істині нової думки (3) що я відчуваю зараз (%)?</i>

Наступним важливим напрямом, який суттєво розширює можливості розвитку рефлексії, є діалектико-поведінковий підхід, основна ідея цього підходу полягає в досягненні діалектичного балансу між прийняттям і зміною, що має безпосередній зв'язок із процесом рефлексії: усвідомлення себе є не лише актом пізнання, але й актом прийняття. Компонент усвідомленості у межах ДБТ є, по суті, практичною формою розвитку рефлексії. Техніки з фокусування на поточному моменті, на тілесних відчуттях або диханні допомагають розвинути здатність спостерігати за своїми думками й емоціями без оцінювання, що сприяє переходу від реактивного до рефлексивного способу переживання – коли емоція не поглинає свідомість, а стає об'єктом її аналізу. Поступово формується нова якість самосвідомості: людина починає відчувати себе не ототожненою з думками чи почуттями, а тим, хто може їх усвідомлювати, приймати та регулювати.

Приклади основних технік («ЩО» та «ЯК») з блоку «усвідомленість» ДБТ подано нижче.

ЩО

Спостереження

Відзначайте відчуття в тілі, які отримуєте через органи почуттів (очі, вуха, ніс, шкіру).

Контролюйте свою увагу. Нічого не відштовхуйте і нізачо не чіпляйтеся.

Спостерігайте за думками, дозволяючи їм пропливати повз, немов хмари у небі. Спостерігайте, як емоції з'являються і зникають у вас, мов хвилі в океані.

Спостерігайте за тим, що відбувається як зовні, так і всередині себе.

Опис

Позначайте думку як просто "думка", почуття - як "почуття", а дія - як "дія".

Відокремте ваші інтерпретації та судження від фактів. Описуйте спостережуване тільки за допомогою фактів: "що", "хто", "коли", "де". Лише факти.

Пам'ятайте, що, якщо ви не можете спостерігати щось за допомогою органів чуття, ви не зможете і описати це.

Участь

Залучайтеся повністю до діяльності, що відбувається зараз.

Ставайте єдиним цілим із тим, що ви робите, повністю забуваючи про цього себе.

Пориньте у переживання цього моменту.

Важливою складовою практики ДБТ є модель «Мудрого розуму, що інтегрує раціональне й емоційне сприйняття реальності та безпосередній зв'язок із процесом рефлексії, оскільки передбачає одночасне усвідомлення логічних і почуттєвих аспектів досвіду. У роботі з клієнтами ця модель допомагає розвинути навичку внутрішнього спостереження, коли особистість може фіксувати власний стан, відрізняти думки від емоцій і водночас приймати обидва рівні як частини єдиного «Я» – саме такий синтез є проявом зрілої, інтегрованої рефлексії, у якій мислення й емоції перебувають у діалектичній рівновазі.

ЯК

Безоцінно

Спостерігайте те, що відбувається (всередині або зовні), але не оцінюйте як "хороше" або "погане". Лише факти.

Визнайте відмінності між корисним та шкідливим, безпечним та небезпечним, але не оцінюйте їх.

Односпрямовано

Зосередьте свою увагу в даному моменті.

Виконуйте одну справу за один раз. Зауважте бажання бути присутнім наполовину, бути десь в іншому місці, робити щось ще, включатися в багатозадачність - і знову повертайтеся до одної справи, яку виконуєте в даний момент:

Звільніться від того, що відволікає. Якщо сторонні дії, думки чи сильні почуття відволікають вас, повертайтеся до того що робите, знову і знову.

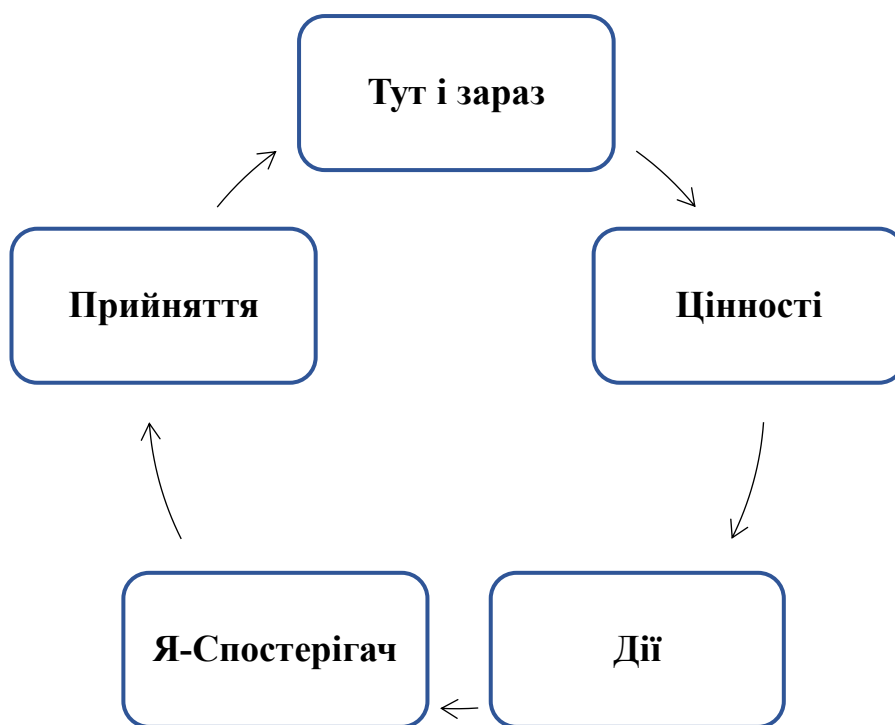
Ефективно

Усвідомлюйте свої цілі у конкретній ситуації та робіть те, що необхідно для їх досягнення.

Зосередьтеся на тому, що дійсно працює.

Дійте настільки майстерно, наскільки це можливо. Робіть те, що необхідно, орієнтуючись на реальну ситуацію, а не на ситуацію, в якій ви хотіли б опинитися.

Не менш значущим у контексті розвитку рефлексії є підхід прийняття і відповідальності (АСТ), що розглядає рефлексію як усвідомлений процес дистанціювання від змісту думок і емоцій, що дозволяє людині зайняти позицію спостерігача. Однією з основних технік цього підходу є когнітивна дифузія (в КПТ – дистанціювання), коли клієнт навчається сприймати свої думки не як факти, а як ментальні події, які приходять і зникають; а отже, така зміна ставлення до власного мислення є проявом вищого рівня рефлексії, адже вона передбачає не лише аналіз думок, але й усвідомлення їхньої відносності.



Ключовим компонентом АСТ є також усвідомлення теперішнього моменту, що має схожість із практиками mindfulness у ДБТ, але акцентує увагу на залученості до дії. Розвиток такої усвідомленості сприяє гармонійному поєднанню рефлексії та активності: людина здатна одночасно спостерігати за своїми внутрішніми процесами й залишатися включеною у взаємодію зі світом; практика усвідомленої присутності дозволяє зберегти баланс між аналізом і життєвою дією.

Важливим елементом підходу прийняття і відповідальності є робота з цінностями. Усвідомлення особистісних цінностей та узгодження поведінки з ними поглиблює смисловий рівень рефлексії, перетворюючи її з інтелектуального процесу на екзистенційну діяльність. Таким чином, людина не просто аналізує власні дії, а розуміє їхній глибинний сенс у системі особистих смислів. А отже, АСТ інтегрує когнітивну, емоційну й смислову сфери, створюючи цілісну модель розвитку рефлексії як здатності жити усвідомлено, відповідально та автентично.

Узагальнюючи вищезазначене, впровадження таких методів у психологічну практику дозволяє досягти кількох цілей одночасно: підвищити рівень усвідомлення власних думок і почуттів, сформувати навички емоційної

саморегуляції, розвинути здатність приймати власний досвід без самозасудження й діяти відповідно до власних смислових орієнтирів. Підвищення рівня рефлексії в такий спосіб сприяє формуванню внутрішньої узгодженості, стабільної самооцінки, зниженню рівня тривожності та покращенню міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило проаналізувати особливості розвитку рефлексії та виявити психологічні закономірності, що зумовлюють відмінності між особами з високим, середнім і низьким рівнем її сформованості. Отримані результати підтвердили вихідну гіпотезу про те, що високий рівень рефлексії є показником зрілості самосвідомості, інтегрованості когнітивних і емоційних процесів та здатності до усвідомленого регулювання поведінки.

Дескриптивний аналіз показав, що переважна більшість респондентів продемонструвала високий рівень розвитку рефлексії за всіма застосованими методиками, що свідчить про їхню здатність до осмислення власного внутрішнього світу, аналізу поведінки та усвідомлення власних дій у соціальному контексті, шл дозволяє зробити висновок, що сучасна доросла особистість у соціально активному середовищі демонструє тенденцію до підвищення рівня саморефлексії як умови ефективного саморозвитку й психологічної адаптації.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність помірних позитивних зв'язків між показниками методик, що вказує на взаємозалежність когнітивного та особистісного компонентів рефлексії. Встановлено, що розвинена рефлексія не є виключно когнітивною функцією, а являє собою інтегративний процес, у якому мислення, емоції та поведінкові наміри поєднані у внутрішньо цілісну систему саморегуляції.

Однофакторний дисперсійний аналіз підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різним рівнем розвитку рефлексії. Особи з вищими показниками рефлексії продемонстрували статистично значущі вищі середні показники за всіма шкалами, а також більш виражену внутрішню узгодженість між когнітивними, емоційними та поведінковими параметрами самосвідомості. Виявлені значення η^2 (наприклад, 0.419 у моделі за методикою Леонтьєва) свідчать про суттєву силу впливу рівня рефлексії на інші психологічні характеристики, що дозволяє стверджувати, що рефлексія виступає не лише окремою якістю, а базовим механізмом організації

психічної діяльності, від якого залежить узгодженість когнітивних процесів, емоційна стабільність і конструктивність поведінки.

В результаті встановлено, що високий рівень рефлексії пов'язаний із наявністю розвиненої здатності до метапізнання – усвідомлення власних думок, переконань і емоцій як окремих феноменів свідомості, що підлягають аналізу, а не ототожненню; такі особи здатні до глибокого самоаналізу, об'єктивного оцінювання власних вчинків і водночас демонструють прийняття себе, що свідчить про сформовану інтеграцію когнітивної та емоційно-сислової сфер. Високорефлексивні респонденти відзначаються гнучкістю мислення, схильністю до усвідомлених рішень, готовністю брати відповідальність за власний вибір, що є проявом особистісної зрілості.

Розроблені на основі отриманих результатів практичні рекомендації підтвердили, що підвищення рівня рефлексії можливе за умови системного розвитку навичок самопостереження, когнітивного усвідомлення та прийняття власного досвіду. Найбільш ефективними у цьому контексті є методи, засновані на доказових психотерапевтичних підходах – когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), діалектико-поведінковій терапії (ДБТ) та терапії прийняття і відповідальності (АСТ), які забезпечують поєднання раціонально-аналітичного та усвідомлено-приймаючого аспектів рефлексії. Зокрема, техніки когнітивного моніторингу, реструктуризації та ведення щоденника сприяють формуванню метакогнітивної компетентності; вправи усвідомленості та модель «мудрого розуму» із ДБТ формують здатність до балансування між емоційним і раціональним сприйняттям; елементи АСТ розвивають прийняття власного досвіду, когнітивну дифузію та ціннісну орієнтацію, що дозволяє особистості діяти узгоджено зі своїми внутрішніми смислами.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що високий рівень рефлексії забезпечує особистості здатність до конструктивного осмислення власного досвіду, адаптації до змінних умов і підтримання внутрішньої цілісності. Рефлексивність виступає не лише когнітивною здатністю, а й показником психологічної зрілості, автономності та відповідальності, та є ключовою умовою

особистісного зростання, оскільки дозволяє індивіду не просто усвідомлювати власні переживання, а й інтегрувати їх у систему життєвих смислів, забезпечуючи гармонійний баланс між раціональним мисленням, емоційним прийняттям і практичною дією.

Отже, проведені емпіричні дослідження встановили, що розвиток рефлексії є не лише теоретично значущим завданням, але й практично необхідним компонентом психологічного благополуччя, де високий рівень рефлексії сприяє формуванню усвідомленої, відповідальної та внутрішньо інтегрованої особистості, здатної до ефективної саморегуляції, адаптації та особистісного розвитку в умовах сучасного динамічного соціального середовища.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу встановлено, що рефлексія розглядається як комплексний феномен, що поєднує когнітивні, емоційно-смислові та мотиваційно-ціннісні компоненти, що забезпечують самопізнання й осмислення суб'єктом власної діяльності. Аналіз теоретичних підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників встановив, що рефлексія є системоутворюючим механізмом самосвідомості та невід'ємною умовою розвитку суб'єктності. Також встановлено, що в психологічній науці сформувалися декілька підходів до її розуміння: когнітивний, що розглядає рефлексію як форму метапізнання; гуманістичний, який акцентує її роль у процесі самореалізації; і діяльнісний, у межах якого рефлексія трактується як засіб саморегуляції й осмислення власних дій.

Теоретичний аналіз також дозволив визначити структуру рефлексії, до якої входять когнітивний компонент (усвідомлення власних думок і способів мислення), емоційно-оцінний (розуміння почуттів, переживань, мотивів), і поведінковий (здатність до регулювання власних дій на основі усвідомлення). Встановлено, що високий рівень рефлексії сприяє формуванню стійкої самооцінки, здатності до критичного аналізу життєвого досвіду, гнучкості мислення й розвитку саморегуляції, тоді як низький рівень обмежує усвідомленість поведінки, ускладнює адаптацію та призводить до переважання імпульсивних реакцій.

2. В результаті емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів мають середній і високий рівень рефлексії, причому домінує саме високий, що свідчить про сформованість у вибірці рефлексивного стилю мислення, схильності до самоаналізу та осмислення власних дій. Кореляційний аналіз виявив помірно позитивний зв'язок між показниками шкал методик дослідження, що підтвердило взаємозалежність когнітивної та особистісної рефлексії. Високорефлексивні особи відзначалися інтегрованістю когнітивних та емоційних процесів, критичністю, самостійністю суджень і розвиненим почуттям відповідальності за власні дії. Водночас встановлено складну типологічну

структуру рефлексії: системна, інтроспективна й квазірефлексія виявилися взаємопов'язаними, але відносно автономними утвореннями, що демонструє багатовимірність даного феномена.

Однофакторний дисперсійний аналіз підтвердив, що рівень рефлексії має статистично значущий вплив на інші психологічні характеристики респондентів. Зокрема, у високорефлексивних осіб спостерігається вища когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, а також схильність до смислової інтеграції досвіду. Виявлений високий показник η^2 (0,419) засвідчує, що рівень рефлексії є потужним чинником диференціації психологічних особливостей особистості, отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями сучасної психології, згідно з якими рефлексія виступає системним механізмом самосвідомості, який забезпечує узгодженість між когнітивною, емоційною та поведінковою сферами особистості. Отже, високий рівень рефлексії пов'язаний із саморозумінням, критичністю мислення, емоційною зрілістю, здатністю до самокорекції та саморегуляції, особи з високим рівнем рефлексії демонструють усвідомлену позицію у стосунках із навколишнім світом, прагнення до особистісного зростання та підвищену готовність до відповідальної поведінки. Описане вище дозволяє розглядати рефлексію не лише як інтелектуальну здатність, а як інтегральну особистісну рису, що забезпечує адаптивну ефективність та психологічне благополуччя.

3. Сформовано практичні рекомендації щодо розвитку рефлексії були розроблені з опорою на когнітивно-поведінковий підхід, діалектико-поведінковий та терапію прийняття і відповідальності, що загалом дозволило ефективно сформувати навички усвідомлення, самоспостереження, когнітивної реструктуризації та прийняття власного досвіду. Практичне впровадження описаних у розділі 3.2. технік та вправ потенційно сприяє підвищенню гнучкості мислення, зниженню рівня румінацій, покращенню емоційної регуляції та формуванню зрілої, збалансованої рефлексії.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у кількох напрямках. По-перше, дані можуть бути застосовані у психологічному консультуванні для діагностики рівня рефлексії та визначення індивідуальних стратегій її розвитку. По-друге, отримані результати можуть бути використані у навчально-освітньому процесі для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток критичного мислення, саморегуляції та метакогнітивних навичок. По-третє, розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у практику роботи організацій, які займаються психологічною підтримкою, підвищенням професійної компетентності або профілактикою емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Агачева Ю. А. Рефлексія міжособистісної атракції як механізм регулювання діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». 2015. 23 с.
- 2) Антонова, З., Гурніцька, М. Рефлексія як детермінант самоставлення: аналіз проблеми та перспективи дослідження. *Psychology Travelogs*. 2023. №4. С. 35-43.
- 3) Губа, Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 13-19.
- 4) Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. Екологічна психологія. № 35. 330 с.
- 5) Домбровський, І., Самолук, Т. Вікові та психологічні передумови становлення особистої рефлексії в підлітковому віці. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.)* в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 1. 252 с.
- 6) Дьюї Д. Психологія та педагогіка мислення (Як ми мислимо). 1999. 192 с.
- 7) Іллющенко С. Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 4(57). С. 32–43.
- 8) Іллющенко, С. Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С. 32-43.
- 9) Кетлер-Митницька, Т.С. Особливості рефлексії майбутніх психологів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. С. 119-129.

- 10) Коломієць, Л. І., Шульга, Г. Б. Психологічні аспекти проблеми розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців із соціальної роботи. 2019.
- 11) Курова, А. В. Онтогенетична рефлексія як технологія збереження психологічного здоров'я сучасної молоді. In The 2th International scientific and practical conference "Modern education using the latest technologies"(January 17-20, 2023) Lisbon, Portugal. International Science Group. 2023. 504 p. (p. 405).
- 12) Леонтьєв Д. А. Рефлексія як передумова самодетермінації. Психологія людини у світі. 2009. С. 40-49.
- 13) Маскалева Л. А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2019.
- 14) Матохнюк, Л. О., Гальчевська, Н. А. Рефлексія як системоутворювальний механізм безперервного професійного розвитку педагога. 2022.
- 15) Обискалов, І. С. Рефлексія: поняття, види, функції, психологічна структура. Журнал сучасної психології. 2023. № 4 (31). С. 47-57.
- 16) Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. № 8 (37). С. 84–98.
- 17) Павелків Р. Науково-психологічні підходи до розуміння феномену рефлексії. Психологія: реальність і перспективи. 2021. № 16. С. 166–172.
- 18) Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. 4-те вид. Київ : «Каравела». 2020. 418 с.
- 19) Рубінштейн С. Л. Проблеми загальної психології. 1973. 424 с.
- 20) Савченко О. Свідомість і рефлексія в базисі психологічного теоретизування. Психологія і суспільство. 2018. № 3–4(73–74). С. 67–89.
- 21) Семенов І.Н, Степанов С.Ю. Психологія рефлексії: проблеми та дослідження. Питання психології. 1982. №1. С. 99-104.

- 22) Токтанова, А. К. (2022). Phycological bases of Development of cognitive, action, emotional reflection of students. Bulletin of the Karaganda University Pedagogy series, 108(4), 31-38.
- 23) Федько В. Рефлексія: осмислення понятійного статусу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2022. Т. 1, № 1(57). С. 144–158.
- 24) Чаплак, Ю., Чуйко, Н. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. Psychological journal. 2021. № 7(10). С. 35-47.
- 25) Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога: дис. ... кандидата психол. наук: 19. 00. 07 / Шапошникова Юлія Геннадіївна. К., 2008. 239 с.
- 26) Шевченко Н.Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. Журнал сучасної психології. 2022. № 4. С. 85–92
- 27) Maslow, A. H. A Dynamic Theory of Human Motivation. 1958.
- 28) Frankl, V. E. (Man's search for meaning. Simon and Schuster. 1958.
- 29) Rogers, C. R. Carl Rogers on the development of the person-centered approach. Person-Centered Review. 1986.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ФОРМА ЗГОДИ

Вас запросили взяти участь у цьому науковому дослідженні. Будь ласка, не поспішайте та прочитайте наведену нижче інформацію. Якщо ви бажаєте додатково уточнити або бажаєте отримати додаткову інформацію, ви можете звернутися за контактами нижче.

Я підтверджую, що я уважно прочитав (ла) і зрозумів (ла) надану інформацію, я готовий (а) прийняти участь у дослідженні.

Мені відомо, що:

- 1) Моя участь у цьому дослідженні є добровільною.
- 2) Я маю право відмовитися від участі в цьому дослідженні без необхідності пояснення.
- 3) Інформація з моєї участі буде анонімною.
- 4) Моє ім'я буде замінено номером.
- 5) Мене не вимагатимуть розголошувати будь-яку особисту інформацію.
- 6) Процедура оцінювання триватиме приблизно одну годину.
- 7) Результати, отримані в цьому дослідженні, повинні використовуватися лише для академічних цілей аналізу.
- 8) На будь-які запитання чи запитання буде надано задовільні відповіді.
- 9) Я можу в будь-який момент запитати у дослідника додаткову інформацію.

Дата _____

Підпис _____

ДЕМОГРАФІЧНА АНКЕТА

1. Вкажіть, будь ласка, вашу стать.

☐ Чоловік

☐ Жінка

☐ Інше

2. Оберіть, будь ласка, категорію, яка відповідає вашому віку.

☐ до 25

☐ 26–30

☐ 31-36

☐ 37-45

☐ 45+

3. Ваша освіта

☐ Середня

☐ Професійно-технічна

☐ Вища

**Опитувальник «Визначення індивідуального вияву рівня рефлексивності»
(О.В. Карпов та В.В. Пономарьов)**

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось питають, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справах, я, зазвичай, подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хто-небудь незадоволений собою.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якщо б я заздалегідь не склав план.
12. Я волію діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що у безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою, що прийшла у голову, думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто у ньому винен, я, у першу чергу, починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я деколи не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова й учинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то у більшості випадків не вважаю себе винуватим.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

**Особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії
(О. Є. Рукавішникова)**

1. Чи були у вас випадки, коли аналіз вашого вчинку примиряв вас з вашими близькими?
2. Чи змінювалися ваші духовні цінності після того, як ви, проаналізувавши свої недоліки, приходили до рішення змінити їх?
3. Чи часто ви вдаєтеся до аналізу своєї поведінки в конфліктних ситуаціях?
4. Чи часто буває так, що ваша поведінка в конфліктній ситуації залежить від емоційного стану?
5. Чи ставите ви себе в своїй уяві на місце якоїсь незнайомої вам невдачливої людини?
6. Чи аналізуєте ви причини своїх невдач?
7. Чи довго ви згадуєте зустріч з якоюсь невдачливою людиною?
8. Чи намагаєтеся ви аналізувати свою поведінку, якщо у вас довгий час не виникало проблемних ситуацій?
9. Як ви вважаєте, це пов'язано з особистісної потребою розібратися в собі?
10. Ви аналізуєте свою поведінку, щоб порівняти себе з іншими?
11. Чи були у вас випадки, коли аналіз ситуації приводив до зміни рішень, прийнятих вами раніше, зміни вашої точки зору або переоцінки самого себе?
12. Чи часто ви усвідомлюєте причини власних вчинків?
13. Чи часто ви аналізуєте поведінку оточуючих вас людей, уникаючи аналізувати свою?
14. Чи намагаєтеся ви виявити «для себе» причини своєї поведінки?
15. Чи вважаєте ви однозначною і беззаперечною для себе думку людини, яка є авторитетною в цікавій для вас проблемі?
16. Чи намагаєтеся ви аналізувати думки авторитетних людей?
17. Чи піддаєте ви критичному аналізу позицію авторитетної людини, групи людей?
18. Чи протиставляєте ви думці авторитетної людини свої добре обдумані аргументи «проти»?
19. Чи збігається, як правило, ваша точка зору на якусь проблему з думкою авторитетної людини в цій області?
20. Чи намагаєтеся ви знайти причину будь-яких невирішених життєвих протиріч, що стосуються до вас?
21. Чи буває так, що людські цінності, прийняті в суспільстві, ви піддаєте критичному аналізу?
22. Чи часто громадська думка здатна диктувати вам певний спосіб думок?

23. Чи вважаєте ви, що вміння аналізувати вами свою поведінку завжди призводить до прийняття єдино правильного рішення?
24. Чи намагаєтеся ви аналізувати свою або чужу поведінку, якщо розумієте, що це може привести до виникнення негативних емоцій, неприємних для вас?
25. Чи замислюєтеся ви про поведінку сторонніх вам людей, порівнюючи їх із собою?
26. Чи пробуєте ви зайняти позицію сторонньої вам людини в конфліктній ситуації, намагаючись зіставити її із власною?
27. Чи вели ви коли-небудь щоденник, куди записували свої думки, переживання?
28. Аналізуючи свої невдачі, чи схиляєтеся ви до оцінки своєї поведінки?
29. Чи часто, аналізуючи свої невдачі, ви в більшості випадків приходите до висновку, що винен безлад в соціальному житті?
30. Чи властива аналізу вашої поведінки в більшій мірі емоційна оцінка?
31. Чи присутній в аналізі власної поведінки в більшій мірі чітка словесна логіка?
32. Чи часто суспільство здатне нав'язати вам певну манеру поведінки?
33. Чи вважаєте ви обов'язковим для себе дотримуватися всіх рекомендацій моди, певного стилю одягу і т. п.?
34. Чи часто буває так, що, проаналізувавши свою поведінку, ви міняєте свій стиль спілкування з людьми?

Диференціальний тип рефлексії (Д.О. Леонт'єв)

1. Я зазвичай задумуюсь про причини того, що зі мною відбувається.
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ.
3. Я часто мрію про те, чого немає у моєму житті.
4. Аналізуючи власні дії, я дізнаюсь про себе щось нове.
5. Я довго переживаю з приводу того, що відбувається.
6. Я можу замріятись і забути про все.
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще зрозуміти самого себе.
8. Коли у мене щось іде не так, мені важко від цього відволіктись.
9. Я люблю пофантазувати.
10. Часто корисно зупинитись, аби краще зрозуміти ситуацію загалом.
11. Мені буває важко перейти від роздумів до дій.
12. Мені цікаво уявляти себе у різних ситуаціях.
13. У випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента.
14. Приступаючи до певної справи, я довго турбуюсь про те, що я отримаю у результаті.
15. Я люблю уявляти випадкові зустрічі.
16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.
17. Коли я помічаю, що тривожусь про щось, я починаю переживати ще сильніше.
18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переношусь зовсім в інше місце.
19. Щоб зрозуміти ситуацію, треба вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає.
20. Нерідко я не можу позбавитись від думок про мої поточні проблеми.
21. Мені подобається подумки подорожувати по місцям, де я ще не був.
22. Більш за все я дізнаюсь про себе, коли аналізую те, що зробив чи роблю.
23. Іноді я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, аби їх виправити.
24. Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.
25. Розходження поглядів інших людей з моїми слугує для мене джерелом цінної інформації.
26. Я постійно думаю про свої невдачі.
27. Мені легко захопитись сторонніми думками.
28. Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей і події.
29. Коли у моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому привід замислитись.

30. У багатьох ситуаціях буває корисним спочатку розібратись у власних бажаннях і почуттях.

ДОДАТОК Ж

Зведена таблиця результатів дослідження (у балах)

Системна	Інтроспекція	Квазірефлексія	Загальний (Леонт'єв)	Карпов	Рукавішніков
35	28	30	105	21	23
40	32	34	110	23	27
30	24	25	95	25	24
38	30	32	108	18	21
36	27	28	100	20	28
28	22	20	85	15	19
42	34	35	115	24	22
37	29	31	102	19	25
33	26	27	98	22	26
45	36	36	120	10	17
32	25	26	95	26	30
39	30	33	107	27	23
34	27	28	99	13	29
41	33	34	112	16	16
36	28	30	104	8	24
29	23	22	88	11	18
43	35	35	116	17	27
31	26	27	97	20	22
38	30	32	106	9	20
44	36	36	118	23	28
35	28	30	105	21	23
40	32	34	110	23	27
30	24	25	95	25	24
38	30	32	108	18	21
36	27	28	100	20	28
28	22	20	85	15	19
42	34	35	115	24	22
37	29	31	102	19	25
33	26	27	98	22	26
45	36	36	120	10	17
32	25	26	95	26	30
39	30	33	107	27	23
34	27	28	99	13	29

41	33	34	112	16	16
36	28	30	104	8	24
29	23	22	88	11	18
43	35	35	116	17	27
31	26	27	97	20	22
38	30	32	106	9	20
44	36	36	118	23	28
36	27	28	100	15	22
28	22	20	85	24	20
42	34	35	115	19	28
37	29	31	102	22	23
33	26	27	98	10	27