

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____

(назва освітньої програми)

**На тему: «ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗВФН

_____ Ахунова Лора Андріївна
/підпис/

Науковий керівник

Професор кафедри МППП,
Доктор політичних наук

_____ Сіленко А.О.
/підпис/

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	5
1.1. Аналіз ступеню розробленості проблеми у науковій філософській і психологічній літературі.....	5
1.2. Поняття, сутність та структура рефлексії	12
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	24
2.1. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії.....	24
2.2. Рефлексія як провідний засіб розвитку самосвідомості, самопізнання, самовдосконалення та саморозвитку в юнацькому віці.....	30
Висновки до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	45
3.1. Обґрунтування методики дослідження.....	45
3.2. Опис дослідження	47
3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	56
Висновки до третього розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
Список використаних джерел.....	61
Додатки.....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, коли формуються цінності, переконання та ідентичність. Швидкі технологічні зміни, соціальні нерівності, стрес та невизначеність у майбутньому створюють нові виклики для молоді. Тому розвиток навичок рефлексії допомагає краще розуміти себе та світ навколо, а також адаптуватися до змін, які наразі мають великий вплив на поточні реалії життя та сьогодення, допомагає краще розуміти себе, свої цілі та бажання. Уміння рефлексувати сприяє здоровому психологічному розвитку, кращому самопочуттю та здатністю ефективно поратись зі стресом. Дослідження особливостей розвитку особистісної рефлексії у юнацькому віці має важливе значення для підтримки здорового психологічного розвитку молоді та їхнього успішного впливу на суспільство.

Ступень розробленості. Дослідженням питання рефлексії та особливостей юнацького віку займалися такі науковці як: А. Антошків, А. Бандура, М. Боришевський, Д. Бромлей, Я. Бугерко, А. Бузман, Ш. Бюлер, Л. Виготський, В. Вундт, Г. Гегель, Ю. Гільбух, М. Гладкевич, П. Горностай, Е. Гуссерля, А. Дамазіо, Р. Декарт, В. Джеймс, Дж. Дьюї, Е. Еріксон, О. Зімовін, О. Іванова, А. Іващенко, І. Кант, О. Карпов, Р. Кіган, Д. Колб, Л. Колберг, О. Кулик, А. Литвинчук, Дж. Локк, Т. Майстеренко, Дж. Марк, Л. Маскалева, П. Мінаєва, О. Мірошник, Ж. Піаже, Дж. Піанігі, В. Педоренко, К. Поппер, Й. Рікерт, Т. Селюкова, Н. Токарева, І. Фіхте, Е. Фромм, В. Фурман, М. Хайдеггер, Ю. Шапошникова, К. Шевцова, Й. Шелінг, А. Широких, К. Юнг та інші.

Об'єкт дослідження – особистісна рефлексія у юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості розвитку особистісної рефлексії у юнацькому віці.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку особистісної рефлексії у юнацькому віці.

Завдання. Відповідно до мети можна визначити наступні завдання:

1. Проаналізувати ступень розробленості проблеми рефлексії у наукової філософської і психологічної літературі.
2. Визначити поняття, сутність та структура рефлексії.
3. З'ясувати особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії.
4. Виявити зв'язок між рефлексією, як провідним засобом розвитку та самосвідомістю, самопізнанням, самовдосконаленням та саморозвитком в юнацькому віці.
5. Емпірично дослідити фактори, які впливають на розвиток особистісної рефлексії у юнацькому віці.
6. Проаналізувати та інтерпретувати отримані данні.

Теоретичні та емпіричні методи дослідження. Теоретичні методи, які були застосовані – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з питань дослідження рефлексії, вікових періодизацій юнацького віку та факторів, що впливають на розвиток особистісної рефлексії.

Емпіричні методи дослідження – тестування за допомогою комплексу методик: «Діагностика рівня розвитку рефлексії О.В Карпова», «Шкала локусу рольового конфлікту П. П. Горностая», «Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбух».

Експериментальна база дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було обрано базу дослідження ГО «Асоціація ЛГБТ «ЛІГА».

Вибірку склали 50 осіб. З них 35 осіб жіночої статі та 15 осіб чоловічої статі, вікова категорія 16-17 років.

Структура роботи. В дипломній роботі міститься: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи складає 86 сторінок. Робота містить 1 таблицю, 8 діаграм. Список використаних джерел містить 57 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ

1.1. Аналіз ступеню розробленості проблеми у науковій філософській і психологічній літературі

Психологічний зміст поняттю рефлексії вперше надав англійський філософ Дж. Локк у XVII столітті. Він розумів під рефлексією роздуми, які спираються на сумніви, аналіз своїх думок, переживань, тобто власний психологічний стан. За Локком, рефлексія це інтроспекція, спосіб, за допомогою якого людина досліджує власні психічні процеси (свідомість, пізнання, роздуми). Він вважав, що відчуття і рефлексія це різні поняття, а рефлексія є особливим джерелом знання, яке являє собою внутрішній досвід, заснований на свідченнях органів почуттів. Ця аксіома є основою інтроспективної психології [40, с. 428-429], яка полягає в методі глибокого вивчення та розуміння людиною актів власної активності, що включає окремі думки, почуття, переживання, образи, як діяльності розуму, що структурує та організовує свідомість.

Є ще одне припущення про те, як поняття рефлексії стало предметом дослідження психології. Так, деякі дослідники вважають, що вперше цей термін використовував В. Джеймс, який розрізняв «чисте» та «емпіричне» Я. Де «чисте» Я це те, яке пізнає та «емпіричне» Я, яке пізнається (що можна назвати своїм, зокрема фізичну, соціальну та духовну особистість). Зазначалось, що самосвідомість є подвійною, тобто за суттю вона складається з об'єкта та суб'єкта та з пізнання тієї частини, що пізнає і тієї, яка пізнається [39, с. 36].

Вагомий внесок у дослідження рефлексії зробили представники німецької класичної філософії І. Кант, І. Фіхте, Й. Шелінг, Г. Гегель та інші.

На думку І. Канта, рефлексія не отримує поняття самих предметів, оскільки пов'язані з ними. За Кантом, дістатися понять людям допомагають

суб'єктивні умови, відкриті станом душі. І. Кант розуміє під рефлексією концентрацію свідомості на собі. Для Фіхте рефлексія це знання про знання, об'єктом якого є внутрішні події свідомості. У своїй відомій роботі «Факти свідомості» він акцентував увагу на унікальному творчому характері рефлексії, в якій є свобода у побудові, яка висловлюється за себе [19, с. 24].

На думку Гегеля, рефлексія є необхідною при переході від дії до уявлення і розуміння поняття. Рефлексія є необхідною при переході від дії до уявлення і зрозуміння поняття. Рефлексія відсутня під час формулювання рішення, оскільки чіткість бажання знімається і покладається на рішення. У ній відображається все, що стосувалося моментів бажання [19, с. 24].

Й. Шеллінг вважає, що всі рефлексії об'єднуються філософією. За Гегелем рефлексія це рушійна сила розвитку духу. А. Шопенгауер вважав, що абстрактні поняття рефлексії - це уявлення про уявлення. На його думку, лише філософія може зрозуміти світ через самопізнання людини.

Роздуми про рефлексію містяться у роботах Е. Гуссерля, М. Хайдеггера, К. Поппера та інших. Е. Гуссерль відрізняв, так звані, акти схоплювання у сприйнятті, спогадах, висловлюваннях людини, від рефлексивних, які розкривають «прямі акти». Теорія К. Поппера розглядає критичну рефлексію як основний механізм розвитку науки.

Останні десятиліття поняття рефлексії стало міждисциплінарним. Йому приділяють увагу представники різних наук, філософії, психології, педагогіки, менеджменту. Особливе місце поняття рефлексії зайняло в психологічній науці, в рамках якої зародилася ідея про окрему психологію рефлексії.

Задля справедливості слід зазначити, що у зарубіжній психології цю ідею підтримали не всі. На думку опонентів, ідею про самостійність рефлексії як об'єкта дослідження слід розглядати у рамках вивчення Я-особитості і впливу рефлексії на поведінку [39, с. 36].

Складність процесу вивчення рефлексії у зарубіжній психології, ймовірно, можна пояснити зростанням впливу біхевіоризму та когнітивізму на початку XX століття.

Рефлексії як наукова проблематика в першій третині XX століття довелося доводити своє право на існування. Одні вчені її повністю заперечували і не бачили потреби у її дослідженні, інші, навпаки, вважали її основним психологічним методом. Це стало одним з чинником відсутності єдиної системи поглядів визначення поняття, сутності і структури рефлексії. Можна сказати, що біхевіоризм та когнітивізм затьмарили проблему рефлексії. Більше того, біхевіоризм зайняв крайню позицію щодо поняття свідомості, наслідком чого став розвиток психології поведінки поза поняттям рефлексії.

Напрямок біхевіоризму зазнав критики з боку зарубіжних напрямків психології, а саме гештальтпсихології, гуманістів, женецької школи, фрейдизму через те, що заперечував роль свідомості в організації та регуляції поведінки людини.

І лише наприкінці XX століття інтерес до рефлексії як предмета дослідження знову активізувався. Так, у 1930-х роках з ініціативи А. Буземана психологія рефлексії була виділена в самостійну галузь досліджень.

Когнітивна та гуманістична психологія розглядали рефлексію як один з найважливіших факторів особистісного розвитку людини. Так, наприклад, К. Юнг вважав, що на стан людської психіки впливає інстинкт рефлексії. Рефлексія виступає свідомим процесом, хоча є інстинктивною, що дає змогу припустити використання уяви під час прийняття подальших дій і рішень.

Аналізуючи підходи європейської психології до поняття рефлексії, Н. Токарева приходить висновку, що вони розуміють рефлексію як «своєрідну зв'язку між досвідом людини та різноманітними ситуаціями, що є предметом опанування [35, с. 292].

Слід виділити кілька аспектів рефлексії, які займають особливе місце у дослідженнях сучасних вчених. По-перше, рефлексія у рамках вивчення теоретичного творчого мислення. По-друге, наголошується на ролі соціально-психологічного аспекту, який перебуває у фокусі розгляду вчених щодо рефлексії як чинника спільної діяльності людей. По-третє, емоційний аспект,

який досліджується щодо саморегуляції, самосвідомості та умов його формування.

Погодимося з думкою В. Педоренко, що дослідження сучасних психологів, як вітчизняних, так і закордонних, присвячених проблемі рефлексії. Велике значення приділяється вивченню механізмів функціонування, з'ясування місця та ролі в аспектах професійної діяльності, пошуку оптимальних способів її розвитку» [30, с. 23].

За останні роки у вітчизняній психології було видано чимало наукових праць, у яких зроблено спробу дати визначення поняття рефлексії. З метою розгляду різних точок зору на проблеми розвитку особистісної рефлексії, ми провели огляд дисертаційних досліджень та статей, присвячених обраній темі. Це праці О. Кулик, Я. Бугерко, Т. Селюкова, К. Шевцова, О. Зімовін, А. Антошків, М. Гладкевич, А. Широких, Т. Майстеренко, О. Мірошник, П. Мінаєва, А. Литвинчук та інш.

Я. Бугерко у дисертаційному дослідженні «Психологічна динаміка розгортання рефлексивних процесів у модульно-розвивальному освітньому циклі» розробила аксіологічну модель рефлексивної взаємодії учнів та учителів за моделлю розвивального навчання, що відкриває динаміку рефлексивних процесів у параметричних координатах: відношення особистості до світу та часові характеристики рефлексії [5, с. 5].

М. Гладкевич в дисертації «Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці» дала визначення сутності поняття «життєві плани особистості юнацького віку»; виявила психологічні умови (здатність особистості будувати осмислені й реалістичні життєві цілі та плани у всіх часових перспективах, оптимістичність у процесі побудови життєвих планів і перспектив, суб'єктність як авторство побудови життєвих планів) та виявила особливості становлення життєвих планів особистості в ранній і пізній юності [10, с. 6].

А. Широких в дисертації «Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці» представила до феномену життєвого

проектування юнаків концептуально-методичний підхід, який через призму психології життєтворчості особистості полягає у конкретизації й обґрунтуванні теоретико-методологічних основ процесу реалізації життєвого проекту особистості юнацького віку; побудувала психологічний конструкт життєвого проектування, визначила його психологічні чинники (ціннісні орієнтації, самовизначення, активність, рефлексія) [42, с. 7].

В. Фурман в дисертації «Психологічні умови розвитку особистісної рефлексії у студентів технічного університету» відповідно до специфіки навчання у технічному університеті обґрунтувала структурну модель її розвитку; визначила зміст та складові особистісної рефлексії [38, с. 5].

О. Зімовін в дисертації «Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху» [16, с. 5] встановив вплив рефлексії та креативності як змінних-модераторів на структуру зв'язків саморозвитку особистості, побудував загальну модель впливу рефлексії та креативності на саморозвиток особистості, у якій відображається різноспрямованість особистісних рефлексії та креативності [16, с. 5].

А. Антошків у магістерській роботі «Соціально-психологічні умови розвитку особистісної рефлексії у студентів як майбутніх фахівців соціальної сфери», дослідила в різних контекстах і концепціях розвитку людини особливості особистісної рефлексії [1, с. 5].

Л. Маскалева в дисертації «Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів» дала визначення рефлексивності як метаякості, що є базовою та професійно важливою особистості психолога; побудувала структурну модель рефлексивності майбутніх психологів; висвітлила психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності студентів-психологів; розробила психолого-педагогічну технологію розвитку рефлексивності майбутніх психологів в умовах закладу вищої освіти та інших [19, с. 8].

Ю. Шапошникова в дисертації «Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога» з'ясувала місце та характер значущих рефлексивних компонентів у професійному становленні майбутніх практичних психологів; розглянула психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога; дослідила особливості та специфіку розгортання особистісної рефлексії та рефлексії фахової діяльності студентів-психологів за роки фахової підготовки та інших [41, с. 12].

В. Педоренко в дисертації «Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів» виокремила та обґрунтувала наявність у структурі особистості суверенних моральних цінностей як стійких, автономних, особистісно значущих, індивідуальних, смисложиттєвих моральних утворень (взірців, понять, установок), які уможливають здійснення людиною самооцінки власного життя та буденність інших та інших [29, с. 17].

А. Іващенко в своїй дисертації «Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів» розглянула професійну рефлексію як механізм саморозвитку майбутніх психологів. Дослідниця визначила психологічний зміст і сутність понять «саморозвиток майбутніх психологів» та «професійна рефлексія майбутніх психологів», розширила уявлення про змістове навантаження та структуру професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів; розвила систему знань про професійну рефлексію та саморозвиток особистості [18, с. 12].

О. Іванова в дисертації «Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці» дослідила психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці. Дослідниця здійснила філософсько-психологічний аналіз змісту поняття «смисложиттєві орієнтації особистості в юнацькому віці»; виявила особливості сформованості та систематизувала структуру смисложиттєвих

орієнтацій особистості в юнацькому віці та визначила психолого-педагогічні умови її розвитку [17, с. 7].

Згідно з Е. Фроммом, юнацький вік супроводжується самотністю, але при створенні міцних особистісних зв'язків у юнаків швидко минає це почуття. Так, Дж. Піанігі зазначав важливість пошуку власної ідентичності та соціальної ролі в юнацькому віці. Він стверджував, що в цей період юнак повинен вирішити для себе, якою особистістю той хоче бути і яку роль грати в суспільстві [54, с. 411].

На думку Дж. Марка і Л. Колберга, криза ідентичності виникає у період юнацького віку, і таким чином юнак змушений обирати між різними соціальними ролями та шукати своє місце у світі [52, с. 554] і юнаки можуть проходити різні етапи морального розвитку, що може включати зосередження на власних інтересах чи на соціальних нормах і цінностях [51, с. 40]. За Ж. Піаже, юнацький період характерний переходом від конкретних операцій до стадії формальних операцій. Юнаки розвивають в собі здатність мислити абстрактно, набувають навичок розв'язувати проблеми та аналізувати складні ситуації, які виникають на життєвому шляху. Під час цього вікового проміжку, починається активне дослідження та формування своєї ідентичності, високий рівень конфліктності і в більшості ці конфлікти виникають з батьками, що зумовлює формування власних цінностей, поглядів і переконань [53, с. 99].

Бюлер характеризує юнацтво як стадію переходу від дитинства до дорослості, коли особистість намагається створити власні життєві сценарії. Юнацтву характерні мрії про майбутнє, яку обрати професію та будування життєвих планів. Однак, цілям цього періоду властиві максималізм та ідеалізація, тому більшість з них, в наслідок недостатнього урахування реальних умов та власних можливостей, так і залишаються нереалізованими. Більшість цілей у подальшому коригуються [56, с. 250-252]. Еріксон вважав, що юність – це сенситивний етап дорослішання, коли особистість формується за рахунок індивідуальних, соціальних та особистісних виборів [21, с. 156]. За Д. Бромлей цьому віковому періоду притаманні такі особливості розвитку як

високий рівень соціалізації, створення сім'ї, створення власного близького кола, яке пов'язано з початком навчання у вищих навчальних закладах та отриманням робочого місця, опанування нових соціальних ролей [46, с. 226].

Отже, як ми можемо проаналізувати вище зазначені дослідження, зараз рефлексія є складним та багатогранним явищем, яке потребує подальших актуальних досліджень у цій області. У психологічній науці вона вивчається як процес, за допомогою якого людина відображає свої думки, почуття та дії, розуміє свої власні внутрішні процеси і взаємодіє з ними. Філософи досліджують рефлексію з погляду її ролі у формуванні світогляду, самосприйняття та ідентичності особистості.^s

У психології рефлексія досліджується через різні методи, такі як експерименти, спостереження та аналіз даних. Завдяки цим дослідженням ми отримуємо краще розуміння процесів самосприйняття та саморозвитку.

У філософії рефлексія розглядається як ключовий елемент у формуванні і розвитку особистості, а також у побудові наукових та етичних концепцій. Філософи розглядають рефлексію через призму її впливу на моральність, культуру та соціальні взаємини.

В цілому, рефлексія займає важливе місце як у психології, так і в філософії, і продовжує бути об'єктом активних досліджень і обговорень.

1.2. Поняття, сутність та структура рефлексії

В сучасному світі, де швидкість змін і викликів несприятливо впливає на індивідуальний і соціальний розвиток, поняття рефлексії стає ключовим для розуміння та оптимізації особистісного зростання. У цьому розділі ми розглянемо поняття, сутність та структуру рефлексії.

Поняття рефлексії застосовується не лише у філософії та психології, а також у педагогіці, методології та інших галузях людської діяльності. Так, у філософії рефлексія розглядається як акт або процес самоаналізу, саморефлексії та контролю свідомості, а в психології рефлексія може розглядатися як процес самооцінки, внутрішнього дослідження або

внутрішнього спостереження. В педагогіці рефлексія часто розглядається як процес самопізнання та самовдосконалення, що відбувається через аналіз власного досвіду навчання та відображення над ним. В соціології рефлексія може бути розглянута як спосіб осмислення та розуміння соціальних взаємодій, власного місця в суспільстві та взаємодії з оточуючими людьми.

Визначення терміну «рефлексія» надавав В. Вундт, як процес усвідомлення та аналізу внутрішніх станів і думок, і є ключовим елементом психічного життя людини [57, с. 123]. Л. Виготський називав рефлексію процесом внутрішнього мовлення», яке перетворюється на індивідуальне мислення [8, с. 43]. Ж. Піаже визначав рефлексію як здатність особистості аналізувати, оцінювати і висловлювати свої думки та відчуття щодо власного досвіду і що цей процес відіграє ключову роль у формуванні когнітивних схем і структур, які дозволяють людині розуміти світ навколо себе [53, с. 94]. Філософ Й. Рікерт вважав рефлексію ключовим інструментом для розуміння світу і себе, вона дозволяє людині не лише сприймати світові явища, але й розуміти їх значення та відношення до себе [55, с. 294]. А ось нейробіолог А. Дамазіо розглядав рефлексію як допоміжний механізм розуміння емоцій та впливу на них, оскільки наші рішення і дії часто базуються на несвідомих емоційних реакціях [13, с. 327]. А. Бандура довів, що рефлексія є важливим елементом соціального навчання та саморегуляції, який допомагає людям адаптуватися до змін у середовищі та досягати успіху у житті [44, с. 31]. Р. Кіган виявив, що рефлексія - це процес, за допомогою якого людина відображається на своєму власному досвіді, аналізує свої думки, переконання та почуття, та розвиває більш глибоке розуміння себе та свого спілкування з навколишнім світом [49, с. 298]. Д. Колб визначав рефлексію ключовою частиною процесу навчання, яка допомагає студентам розуміти і узагальнювати свої враження, переконання та знання, що вони здобули під час навчання, і використовувати їх у майбутньому [50, с. 25-27].

Звернемося ще до словарів та знайдемо, що у великому тлумачному словнику сучасної української мови рефлексія визначається як роздуми,

самоаналіз людини про свій внутрішній стан, діяльність самопізнання і є відображенням процесу пізнання [7, с. 1218]. Аналогічне трактування терміну рефлексія бачимо у словнику іншомовних слів – «роздуми, сповнені сумнівів, суперечностей, самоаналіз психічного стану» [34, с. 803]. В українському педагогічному словнику відсутнє тлумачення цього поняття [11].

Феномен «рефлексія» є міждисциплінарним предметом дослідження у філософії, психології, педагогіці, що надає можливість вивчити та розглянути поняття комплексно. Так, вчені надавали свої визначення терміну рефлексія, але спільною рисою понять є внутрішній процес, який допомагає та аналізує емоції, думки, дії та досвід особистості і формує та поглиблює розуміння себе. Тлумачні словники трактують рефлексію як роздуми, самоаналізованаліз, самопізнання.

Сутність поняття рефлексія має глибоке історичне коріння, яке згадувалось ще в античній філософії. Сократ відзначав, як розум реагує на подразники, викликані об'єктами звернення розуму. Платон розглядає рефлексію як благо розумності, тоді як для Аристотеля вона виявляється властивістю божественного розуму, який розглядає і відображає свою сутність у предметі роздумів.

Можна стверджувати, що античні та середньовічні філософи висловили багато глибоких міркувань щодо рефлексії, але саме формування цього поняття як фундаментальної філософської категорії передбачало високий рівень розвитку філософії та усвідомлення рефлексії як невід'ємної активності розуму, що відбувається в новоєвропейській філософії. Так, Р. Декарт ідентифікує здатність індивіда зосередитися на своїх думках, відокремившись від зовнішнього, тілесного - рефлексією. Джон Локк розрізняв відчуття і рефлексію. Філософ визначав рефлексію, як джерело знань, засноване на внутрішньому досвіді, у відміну від зовнішнього, отриманого через органи чуття.

Тому вважається, що основні та унікальні проблеми, пов'язані з цим поняттям, починають новоутворюватись лише в Новий час, зокрема за

рахунок дискусії між Локком і Лейбніцем. З цих філософів починають розглядати рефлексію як самопізнання та усвідомлення свідомості.

Більшу значущість рефлексія отримує в німецькій філософії. Ф. Шеллінг висвітлював її як інтуїцію інтелекту. Фіхте розглядав рефлексію як пізнання самого себе та включалася в контекст процесів «життя». І. Кант установив рефлексію як трансцендентальне усвідомлення відношень до предметів. Гегель намагався дати рефлексії внутрішнє визначення, що вписувалось у загальну картину функціонування та розвитку духу. Він ввів поняття «зовнішньої рефлексії» як формальну дію. За Гегелем рефлексія як засіб відображення та єднання протилежностей, формою самопродукування духу.

Тлумачення рефлексії стало однією з ключових тем не тільки у філософії а і в соціології, культурології та інших наук. Була спроба розглянути феномен рефлексії в контексті культурно-історичного підходу, використовуючи аналіз таких культурних явищ, як наука, мистецтво та інше. Також розвивалася ідея розглядати рефлексію через дві основні лінії дослідження: філософську, де розв'язувалася проблема суб'єктивного та об'єктивного аспектів свідомості, і психологічну, де з'ясовувалися механізми рефлексивної діяльності.

Розгляд рефлексії в культурно-історичному контексті привів до висновку, що для Аристотеля рефлексивні роздуми були необхідними для самообґрунтування філософського мислення. Використовуючи філософський інструментарій, він розглядав першооснову як основу буття, завершуючи всю ієрархію першої філософії. Для Аристотеля можливість пізнати ці першооснови була дуже складною, тому він намагався самообґрунтувати їх, уявляючи їх у формі Божественного розуму, який сам на себе дивиться. Рефлексивність стала важливою для Аристотеля, коли він побудував універсум як «єдиний Божественний розум» і спробував пояснити, як у цьому універсумі можуть існувати всі інші початки. У цьому розумінні рефлексії не людина відображається, а Божественний розум. Важливо зауважити, що такий підхід до рефлексії відрізняється від її розгляду як проблеми філософського

пізнання. У філософії ідея рефлексії втілюється як основа для усвідомлення власного способу існування та буття.

Філософія традиційно має прерогативу загальнонаукової рефлексії і може виступати як загальнонауковий метод пізнання. Ця особливість більш вищих рівнів рефлексії відкриває можливості для глибшого розуміння предмету, його критичної перебудови та переосмислення, а також для отримання нового знання про предмет. Отже, філософія як культурний феномен має рефлексивну природу і виражається у певній історичній епохі через нові контексти і значення рефлексії.

При дослідженні рефлексії як особливої проблеми науковці акцентують увагу на процесі самопізнання, який включає духовну та культурну активність. У цьому контексті рефлексія культури виступає як самосвідомість культурного середовища, спроба переосмислити культурні вчинки та власний культурний досвід для пошуку нових парадигм розвитку культури та особистого культурного зростання. Рефлексія культури охоплює різноманітні форми рефлексивної діяльності, породжує інновації та розкриває нові аспекти знань не лише у плані інтеграції, але й у плані специфічності, оскільки вона спрямована на переосмислення системи цінностей, норм і принципів, що визначають поведінку людей, та можливу, а навіть необхідну, зміну їх для подальшого розвитку суспільства та кожного індивіда.

Сутність рефлексії полягає в спроможності людини відображати, аналізувати та розуміти свій досвід, який включає думки, почуття, переживання та дії. Рефлексія дозволяє людині розглядати свої власні думки, почуття та дії з більш високого рівня і означає відображення на власному досвіді і розуміння його з точки зору власної особистості. Рефлексія аналізує свій досвід для зрозуміння причин та наслідків своїх дій та реакцій, дозволяє людині виявляти патерни поведінки, виявляти міцні та слабкі сторони та знаходити способи покращення. Також, рефлексія сприяє саморефлексії, що означає внутрішню самооцінку та розглядання власних цілей, цінностей та переконань, допомагає розуміти себе краще та **розвиватися як особистість.**

Також рефлексія може сприяти саморегуляції, що означає здатність контролювати свої дії, емоції та реакції на основі аналізу власного досвіду і дозволяє керувати своєю поведінкою та приймати більш обдумані рішення.

Загалом, сутність рефлексії полягає в тому, щоб бути свідомим свого досвіду, розуміти його значення та використовувати цей досвід для особистісного зростання та розвитку. Це важливий процес для навчання, самовдосконалення та досягнення особистісних цілей, особливо в юнацькому віці, коли всі ці питання винесені на перший план та потребують значних життєвих сил.

Для глибшого розуміння рефлексії та механізмів цього феномену, розглянемо структуру рефлексії, які етапи рефлексії проходить особистість в юнацькому віці та які основні форми вона має.

Почнемо з того, що в юнацькому віці структура особистісної рефлексії виглядає наступним чином:

1. Усвідомлення - особистість усвідомлює себе, свої почуття, думки, і взаємодії з оточуючими.
2. Аналіз - особистість аналізує свої дії, реакції та рішення, спроба розібратися, чому вона вчинила те, що вона вчинила, і як це вплинуло на неї та інших.
3. Розуміння - особистість розуміє себе краще, розкриває свій потенціал та виявляє свої сильні та слабкі сторони, свої цінності та переконання.
4. Дія - на основі отриманих знань і розуміння, особистість вживає конкретні кроки для покращення себе та своєї поведінки.

Цей процес допомагає молодій людині розвивати свідомість про себе, встановлювати особисті цілі та розвиватися як особистість.

Розкриємо кожен з кожен з цих етапів більш докладно:

Усвідомлення - це перший і ключовий етап особистісної рефлексії, оскільки він вимагає внутрішнього сприйняття та розуміння себе як особистості. Що є важливим для усвідомлення:

- почуття і емоції - вміння визначити та ідентифікувати свої емоції, реагувати на них та розуміти їхні причини;
- думки і переконання - впізнавання та аналіз того, у що ви вірите, і чому ви вірите в це;
- взаємодії з оточуючими та соціальним середовищем загалом - може включати розуміння, як ви сприймаєте інших людей та як вони сприймають вас;
- особисті цілі і цінності, прагнення - визначення того, що важливо для вас в житті та як ці цінності впливають на ваші рішення і дії.

Усвідомлення - це процес, який допомагає юнакам краще зрозуміти себе та світ навколо них, і він є першим кроком до особистісного розвитку та самопізнання.

Далі розглянемо етап аналізу, який є етапом особистісної рефлексії, де особистість глибше розглядає свої дії, реакції та вчинки. Які аспекти життя можуть аналізуватись юнаком:

- причини та мотивація - юнаки аналізують, що стимулювало їх вчинки або реакції, розглядають можливі причини своєї поведінки, включаючи внутрішні мотивації та зовнішні фактори;
- наслідки - особистість розуміє, які наслідки мали її дії або реакції і вивчає, як її вчинки вплинули на себе та інших, які можливі наслідки могли би бути передбачені або уникнуті;
- альтернативи та альтернативні шляхи дії - розглядаються можливі альтернативи своєї поведінки або реакцій, обмірковування про те, як можна було б діяти інакше і які були б наслідки цих альтернативних дій;
- вивчення власних реакцій - аналіз своїх емоційних та психологічних реакцій на події, вивчення, чому була саме така реакція і як ці реакції відображають її внутрішні стани та переконання.

Аналіз допомагає особистості в юнацькому періоді краще зрозуміти свої дії та реакції, і він може служити як основа для вдосконалення і саморозвитку.

Наступним пунктом розглянемо розуміння, яке передбачає глибше осмислення своєї особистості, цінностей, переконань, сильних та слабких сторін. Притаманні для юнацького періоду наступні пункти для осмислення:

- осмислення цінностей і переконань – юнаки розглядають свої цінності і переконання - те, що є для них важливим і що керує їхніми діями і рішеннями;
- виявлення сильних та слабких сторін – їх аналіз та розкриття своїх талантів, навичок та обмежень;
- розуміння впливу досвіду - особистість досліджує, які досвід і життєві ситуації впливають на неї, які уроки вона може з них винести;
- впізнавання контексту - врахування соціального, культурного і історичного контексту, в якому функціонує, і як це впливає на сприйняття світу і власного місця в ньому;
- самопрощення і самомилосердя - розуміння також може включати в себе здатність до самопрощення і самомилосердя. Тут мається на увазі прийняття себе з усіма своїми перевагами і недоліками, і розуміння, що кожен має право на помилки і можливість розвиватися.

Розуміння допомагає особистості краще пізнати себе, свої мотивації та цілі, і є важливим кроком на шляху до особистісного зростання і самовдосконалення.

Дія - це останній етап особистісної рефлексії, де юнаки вживають конкретні кроки для покращення себе та своєї поведінки на основі отриманих знань. Важливим для цього етапу є:

- планування дій - створення поетапного плану подальших дій, які базуються на власних висновках. В свою чергу ці висновки надають загальне розуміння ситуації, аналіз кроків, які треба зробити, щоб досягти своїх цілей;
- встановлення цілей - позначення конкретних цілей, які прагнуться досягти та визначення критеріїв успіху для оцінки свого прогресу;

- впровадження змін - зміни у своєму житті на основі власних висновків, спроби використовувати нові підходи, розвивати нові навички або змінювати старі звички;
- самовдосконалення - постійна праця над своїм розвитком і вдосконаленням, пошуки можливості для навчання, здобуття нових знань та вдосконалення своїх навичок;
- оцінка прогресу - періодичне оцінювання свого прогресу і внесення корективів до своїх планів, якщо це необхідно, врахування досягнень та невдач, за для покращення своїх дій в майбутньому.

Дія є ключовим етапом, оскільки вона перетворює рефлексію в реальні зміни у житті особистості. Вона дозволяє особистості активно працювати над своїм особистісним розвитком і досягненням своїх цілей.

Вчений Д. Шон вважав, що структура рефлексії має два типи: «рефлексія-в-дії» та «рефлексія-на-дії». Перший тип відбувається під час самої дії, коли людина усвідомлює та аналізує свої дії у реальному часі. Другий тип відбувається після виконання дії, коли людина робить висновки та планує майбутні дії. А Дж. Дьюї розділяв рефлексію на дію, рефлексію та нові дії. К. Роджерс розглядав рефлексію як внутрішній досвід і самореалізацію через процеси рефлексії. Д. Колб структурував рефлексію на 4 фази - конкретний досвід, спостереження та рефлексія, абстрагування та узагальнення, аналіз та планування дій.

Загалом, погляди вчених свідчать про те, що рефлексія - це важливий процес для навчання, розвитку та самореалізації, який має етапи, фази, типи у своїй структурі і не зважаючи на те, що кількість та назва відрізняються, на меті вони мають один й той самий сенс, що для успішного розвитку, потрібно пройти усвідомлення, аналіз, розуміння та дію.

На погляд деяких вчених, структура рефлексії складається з двох основних форм: екстравертна рефлексія і інтровертна рефлексія.

Екстравертна рефлексія відбувається через зовнішні взаємодії з іншими людьми та оточуючим середовищем. Особистості, які віддають перевагу

екстравертній рефлексії, можуть шукати враження та ідеї від інших, спілкуватися з ними, обговорювати свої думки та переживання, щоб зрозуміти себе краще, рефлексувати про свої враження та реакції на зовнішні події, а також аналізувати, як вони впливають на їхні думки, почуття та поведінку. Також, можуть рефлексувати над своїми міжособистісними взаєминами, аналізувати свою роль у групі або спільноті, а також вивчати вплив інших на своє життя. Таким людям притаманна відкритість до нових ідей, досвідів та можливостей, вони можуть бути схильними до експериментування та прийняття ризику у своїх діях та рішеннях.

Екстравертна рефлексія може бути корисною для юнаків, які шукають зовнішні стимули для розвитку та розуміння себе та світу навколо них. Вона допомагає активно взаємодіяти зі своїм оточенням та здобувати новий досвід через соціальну та зовнішню взаємодію.

Інтровертна рефлексія відбувається в усамітненості і фокусується на внутрішньому світі людини. Особистість, яка віддає перевагу інтровертній рефлексії, може проводити більше часу сама з собою, вдумуватися в свої думки, почуття та досвід, шукати внутрішні відповіді на свої запитання і аналізувати свої власні переживання, роздумуючи про свої дії, мотивації та внутрішні конфлікти. Юнаки, які більше схильні до інтровертності, можуть віддавати перевагу вивченню свого внутрішнього досвіду через самоаналіз, щоб зрозуміти себе краще і покращити своє самопізнання. Притаманна риса інтроверта - частий внутрішній діалог з собою, вирішування проблем та розвиток нових ідей в середовищі свого внутрішнього мислення. Також інтроверти більш свідомі щодо свого внутрішнього світу та власних потреб і які кроки потрібно зробити для досягнення особистої гармонії.

Інтровертна рефлексія допомагає розвивати глибше розуміння себе та свого внутрішнього світу. Вона може бути корисною для особистісного зростання, самопізнання та розвитку особистості.

Ці дві форми рефлексії можуть використовуватися юнаками в різних ситуаціях і залежать від їхніх особистих властивостей, стилю сприйняття та

умов навколишнього середовища. Важливо враховувати, що обидві форми можуть бути корисними для особистісного розвитку та саморефлексії, і вони можуть взаємодоповнювати одна одну.

Висновки до першого розділу

1. Ступень розробленості проблеми рефлексії у науковій філософській і психологічній літературі свідчить про постійний інтерес до цього поняття. Дослідження вказують на складність і багатогранність рефлексії, а також на її значення для розвитку особистості та розуміння людської природи. У психологічній науці вона вивчається як процес, за допомогою якого людина відображає свої думки, почуття та дії, розуміє свої власні внутрішні процеси і взаємодіє з ними. Філософи досліджують рефлексію з погляду її ролі у формуванні світогляду, самосприйняття та ідентичності особистості. В цілому, рефлексія займає важливе місце як у психології, так і в філософії, і продовжує бути об'єктом активних досліджень і обговорень. Аналіз наукових досліджень підтверджує актуальність подальших досліджень та необхідність подальшого вдосконалення концепції рефлексії.

2. Феномен «рефлексія» є міждисциплінарним предметом дослідження у філософії, психології, педагогіці, що надає можливість вивчити та розглянути поняття комплексно. Вчені надавали свої визначення терміну рефлексія і спільним визначенням поняття рефлексія є - внутрішній процес, який допомагає та аналізує емоції, думки, дії та досвід особистості і формує та поглиблює розуміння себе. Тлумачні словники трактують рефлексію як роздуми, самоаналізованаліз, самопізнання.

3. Сутність рефлексії полягає в тому, щоб бути свідомим свого досвіду, розуміти його значення та використовувати цей досвід для особистісного зростання та розвитку. Це важливий процес для навчання, самовдосконалення та досягнення особистісних цілей, особливо в юнацькому віці, коли всі ці питання винесені на перший план та потребують значних життєвих сил.

4. Структурою особистісної рефлексії у юнацькому віці є такі етапи: усвідомлення - особистість усвідомлює себе; аналіз - особистість аналізує себе; розуміння - особистість розуміє себе; дія - особистість застосовує отримані знання.

На погляд деяких вчених, структура рефлексії складається з двох основних форм: екстравертна рефлексія та інтровертна рефлексія. Екстравертна рефлексія відбувається через зовнішні взаємодії з іншими людьми та оточуючим середовищем. Інтровертна рефлексія відбувається в усамітненості і фокусується на внутрішньому світі людини. Ці дві форми рефлексії можуть використовуватися юнаками в різних ситуаціях і залежать від їхніх особистих властивостей, стилю сприйняття та умов навколишнього середовища. Важливо враховувати, що обидві форми можуть бути корисними для особистісного розвитку та саморефлексії, і вони можуть взаємодоповнювати одна одну.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії

Рефлексія - це цікавий та водночас нелегкий психологічний процес, який спрямований на самопізнання та самоаналіз особистості, необхідний для розвитку людини. Під час цього процесу у свідомості відбувається розуміння взаємозв'язку між мисленням та дійсністю. Рівень рефлексії визначає, як

людина контролює себе, розвиває моральну свідомість, освіченість та етику, що привертає увагу науковців до цього явища.

Формування рефлексивного мислення у юнаків є важливою проблемою, адже саме під час цього вікового проміжку активно відбувається самоаналіз, переоцінка та перегляд думок, обмірковування ідей і переживань, пізнання себе та власних дій. Молоді люди прагнуть знайти правду і краще зрозуміти себе. Юнацький вік є чутливим для розвитку рефлексії, особливо в екзистенційному плані, оскільки молоді люди намагаються розуміти сутність буття, свою роль у світі, визначити свою ідентичність та виокремити аспекти, що допоможуть їм вирішувати життєві проблеми. Розглядаючи свою діяльність, механізми ідентифікації та намагаючись реалізувати себе у певних аспектах реальності, особистість будує межі свого «Я», своїх значень і цінностей.

Юнацький вік це час активного фізичного, емоційного та психологічного розвитку. Особливості включають зміни у фізіології, пошук власної ідентичності, формування соціальних зв'язків та розвиток навичок самостійності. Такі аспекти життя, як фізіологічні (ріст, зміни у тілі, розвиток репродуктивної системи), емоційний розвиток (пошук власної ідентичності, зміни у ставленні до себе та інших, виникнення нових емоцій), соціальний розвиток (формування дружби, соціальних відносин, пошук місця у спільноті), когнітивний розвиток (розвиток мислення, здатність до абстрактного мислення та самоаналізу), ризики та виклики (підвищений ризик впливу зовнішніх факторів, таких як залежність від соціальних мереж, стрес, та ризики пов'язані зі здоров'ям) піддаються змінам та супроводжуються інтенсивним розвитком.

Умовно, особливості юнацького періоду, які впливають на розвиток особистісної рефлексії можна поділити на фізіологічні, психологічні, соціальні та інші фактори.

До фізіологічних особливостей юнацького віку віднесемо зміни в гормональному фоні, а саме збільшення вироблення гормонів, таких як

естроген у дівчат та тестостерон у хлопців, що впливає на фізичний і психічний розвиток. Наступна особливість, це зміни в нервовій системі, які включають зростання швидкості передачі інформації між нейронами та зміни в чутливості до нейромедіаторів. Юнаки стикаються із значним фізичним ростом, змінами у складі тіла, тобто збільшення м'язової маси та зміни в складі жирової тканини.

Психологічними факторами є переживання інтенсивного періоду розвитку своїх потреб та мотивацій, пошук самовизначення, визначення своєї ідентичності та встановлення особистих цілей. Також, в цей період юнаки можуть досвідчувати різноманітні емоції, включаючи радість, смуток, роздратування та збудження і ці емоції можуть бути дуже інтенсивними та нестійкими. Юнацький період є часом активного пошуку власної ідентичності, юнаки експериментують з різними ролями та ідентичностями, намагаються з'ясувати, хто вони є насправді. Висока чутливість до думки інших та стурбованість своєю соціальною прийнятністю. Можуть шукати підтримки та підтвердження від ровесників і дорослих.

До соціальних особливостей, які впливають на особистіну рефлексію можемо віднести взаємодія з сім'єю, де юнаки вивчають соціальні норми, цінності та навички в умовах сімейного середовища. Також, вплив ровесників є важливим джерелом підтримки, соціалізації та взаємодії. Вони можуть впливати на утворення ідентичності та поведінку особистості. Школа та вищий навчальний заклад відіграє ключову роль у соціальному розвитку юнаків, вивчаються соціальні навички, розвиваються дружби та взаємини з однолітками та вчителями. Сучасні технології, такі як соціальні мережі, мобільні телефони та інтернет, відіграють не менш важливу роль у соціальному житті юнаків, впливаючи на їхні соціальні взаємини, ідеали та способи спілкування.

До інших факторів віднесемо економічні умови, а саме економічний статус родини, який може впливати на доступ до ресурсів, можливостей для освіти та розвитку, а також на соціальну інтеграцію юнака. Культурні та

релігійні цінності, переконання та практики можуть впливати на формування ідентичності та світогляду особистості. Політичні та соціальні події, які відбуваються у суспільстві, можуть впливати на формування світогляду та переконань. Екологічні чинники - фізичне оточення, включаючи доступ до природних та зелених просторів, може впливати на фізичне та психічне здоров'я підлітків.

Вчені розобляли вікові періодизації, де вказували вікові проміжки юнацького періоду. Розглянемо такі вікові періодизації за Ш. Бюлер, Е.Еріксоном, Дж. Біррен, Д. Бромлі, Г. Крайгом, щоб зрозуміти дослідницькі точки зору щодо початку та завершення юнацького віку [23].

Так, вчена Ш. Бюлер визначала цей віковий проміжок з 15 до 20 років [56, с. 260]. Е. Еріксон виокремив підлітковий та юнацький вік на п'ятій фазі від 12 до 20 років та ранню зрілість на шостій фазі від 20 до 25 років [21, с. 156]. За Дж. Біррен, четверта фаза юність від 12 до 17 років та п'ята фаза рання дорослість від 17 до 25 років [45, с. 152]. У класифікації Д. Бромлей виділяються п'ять циклів розвитку і при цьому, кожен цикл ще поділяється на декілька стадій. Саме на цикл «юність» припадає дві стадії: старше шкільне дитинство у віковому проміжку від 11 до 15 років і друга стадія – пізня юність, яка починається з 15 років і закінчується у 21 рік. Розглянемо ще наступний цикл «дорослість», який складається з трьох стадій і саме перша стадія нас цікавить – рання дорослість, віковий проміжок якої від 21 до 25 років [46, с. 230]. Г. Крайг виділяла вікові етапи підлітки і юнацтво від 12 до 19 років та віковий етап рання дорослість від 20 до 40 років [47, с. 533].

Аналіз наявних в науковій літературі вікових періодизацій показав, що в основному підлітковий вік починається з 11-12 до 15 років. Юнацький період в більшості починається з 12 до 17-20 років, або з 15 до 17-21 років, та ранню зрілість/дорослість від 17(20) до 25 років. Зауважимо, що в науковій літературі вікові періодизації мають велику розрізненість верхньої межі юнацького віку, яка викликана історичними, соціальними та особистісними чинниками, але

розуміння, що цей етап один із найвідповідальніших у процесі розвитку особистості мають більшість науковців.

Рефлексія грає важливу роль у формуванні життєвих планів, моральних цінностей, самореалізації та професійного самовизначення у юнаків, що є притаманними особливостями цього періоду у віці від 15 до 21 року.

На погляд М. Мінаєвої, юнацький період є унікальним тим, що він стає чутливим моментом для формування рефлексії. У цей час юнаки виявляють схильність до вивчення сенсу життя, проведення самоаналізу та реалізації як професійної, так і особистісної ідентичності. Вони прагнуть діяти відповідно до високих стандартів мислення, що приводить до досягнення бажаних результатів [27, с. 70]. Вчені І. Бех та М. Савчин, серед інших, визначають період юності як особливо сприятливий для формування особистісних моральних цінностей. Саме в цей період особистість починає усвідомлювати свою індивідуальність та неповторність, розвиває здатність до саморефлексії та здатність до створення життєвих стратегій [2, с. 10; 47, с. 124]. Дослідники зауважують, що в юнацькому віці одним із засобів формування особистості є планування та постановка завдання. Вони підкреслюють, як особистість осмислює свій внутрішній світ. За словами М. Гладкевич, вироблення власних життєвих стратегій набуває великого значення в юнацькому періоді, що відзначається інтенсивними пошуками сенсу життя, готовністю та здатністю до особистісного та професійного самовизначення, рефлексією над своїм життєвим шляхом, цілями та планами, орієнтацією на майбутнє [10, с. 10].

Питання професійного самовизначення є дуже важливим, оскільки саме в юнацькому віці з'являється схильність до самоаналізу, формування основних принципів життя, пошуку свого місця у світі та визначення своєї професійної спрямованості. Характерною особливістю юнацького та студентського періоду є інтенсивний розвиток професійної саморефлексії. Так, М. Варбан вказує на те, що ця стадія залежить від успішної реалізації попередніх етапів і відкриває можливість для переходу до наступної фази життя. Тут перехід повинен розглядатися як важливий етап розвитку «Я» в

професійному, соціальному та рефлексивному аспектах [6, с. 95]. Психолог Ш. Бюлер відзначає, що у юнацькому віці спостерігається психічна пубертатність, яка супроводжується формуванням і розвитком специфічних видів рефлексії - порівняльної, визначальної, синтезуючої. Ш. Бюлер підкреслює, що психічна пубертатність є наслідком дозрівання особистісних потреб підлітка (юнака) у розширенні своєї особистості, його взаємодії з іншими людьми - «Ти». Вона також пов'язує формування ідентичності (статевої, рольової, професійної тощо) у підлітковому та юнацькому віці з цим психічним явищем, яке виявляється у розвитку специфічних форм рефлексії, та пошуком шляхів виявлення свого «Я» перед іншим «Ти» (у дружбі, любові та інше) [6, с. 96].

Цікава ідея, запропонована Дж. Сьюпером, полягає у тому, що успішний професійний розвиток вимагає розуміння як особливостей самої професії, так і власних можливостей у ній, що відображається у професійній рефлексії. Згідно з висловленням М. Варбана, концепція Дж. Сьюпера, подібно до теорії Ш. Бюлера, визнає важливість підліткового та юнацького віку як ключових етапів у процесі професійного становлення особистості та формування та розвитку професійної рефлексії [6, с. 96]. К. Юнг вбачає професійний шлях як ключовий аспект самореалізації, адаптації до умов життя та захисту від психічних розладів. Він вказує на важливість відображених етапів професійного зростання в їхній взаємодії. Згідно з Юнгом, перехід від молодості до дорослості може бути невротичним, коли процес юнацького етапу триває довше, що може призвести до деструктивних наслідків для особистісного розвитку. Причини цього стану, за словами психологів, полягають у збереженні інфантильних рис психіки під час переходу до дорослого віку. Неусвідомлення та невміння відрефлексувати проблему може спричинити розвиток неврозу, що виявляється у важкостях адаптації, депресії та страху перед життєвими викликами. Важливо відзначити, що частіше за все юнаки мають завищені очікування від своєї професійної кар'єри. Розчарування, пов'язані з пошуком роботи та рівнем оплати, можуть спонукати до вибору альтернативних (нечесних) шляхів заробітку.

За А. Сіленко та О. Чусовой, якщо людина здатна усвідомлювати свої проблеми, аналізувати їх причини та шляхи їх вирішення, то вона може компенсувати можливі стреси через прагнення до самореалізації за допомогою успіху у професійній діяльності, творчості та досягнень, які визнаються у суспільстві. Таким чином, можна зробити висновок, що постійна рефлексивна робота над проблемами, як зовнішніми, так і внутрішніми, що є необхідною для будь-якої людини, допомагає запобігти депресії та незадоволеності, і дозволяє успішно соціально та особистісно реалізуватися у професійній сфері. Всі перераховані особливості юнацького віку впливають на розвиток процесу активного переосмислення індивідуальних життєвих сценаріїв, без яких успішне виконання діяльності стає майже неможливим [32, с. 92-94].

Розгляд наявних концепцій, що висвітлюють суть процесу формування особистісної рефлексії в період юнацтва, дозволяє виокремити кілька ключових особливостей:

- подолання юнацької кризи: особистість зазнає фізіологічних і психологічних змін, що проявляються у поведінці та судженнях;
- перехід від юнацького до молодого віку;
- прагнення до самовизначення як особистості;
- розвиток самосвідомості;
- інтерес до особистісного самовизначення;
- пошук власного професійного шляху (оволодіння навичками, здобуття професійних знань);
- адаптація до нових соціальних ролей;
- зміна самосвідомості в напрямку підвищення значущості власних цінностей;
- посилення свідомих мотивів у поведінці;
- розвиток аналітичного мислення.

Отже, особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії особистості можна поділити на фізіологічні, психологічні, соціальні та інші фактори, до яких відносять гормональні зміни, зміни у нервовій

системі, зміни у складі тіла, розвиток своїх потреб та мотивацій, пошук самовизначення, своєї ідентичності та особистісних цілей, переживання інтенсивних емоцій, експериментування з різними ролями, пошук підтримки та підтвердження від ровесників та дорослих, навчання вирішувати проблеми, справлятися за стресом та викликами, вивчення соціальних норм, цінностей, навичок в умовах сімейного середовища, розвиток дружніх стосунків з однолітками та взаємин з вчителями або роботодавцями, економічний статус родини, культурні та релігійні цінності, рівень підтримки від оточення, політичні та соціальні події, доступ до природних та зелених просторів.

2.2. Рефлексія як провідний засіб розвитку самосвідомості, самопізнання, самовдосконалення та саморозвитку в юнацькому віці

Рефлексія, розглянута як процес, сприяє формуванню й розвитку різних аспектів особистості, таких як самосвідомість, самопізнання, самовдосконалення та саморозвиток. Розглянемо то діслідимо ці аспекти для кращого розуміння процесу становлення та еволюції рефлексивних навичок особистості в період юнацтва.

У період юнацтва, разом із завершенням фізичного дозрівання, розширюється сфера соціальних ролей особистості. Зростає самосвідомість, усвідомлення власної ролі в формуванні життя, що породжує більш вимогливе ставлення до власних психологічних характеристик. Свідомість у людини - це ключовий аспект її психічного життя, що відображає її уявлення про ідеальні образи реальності, дій та самої себе. Це обмежене відображення зовнішнього світу, але може охоплювати її власну діяльність і внутрішній світ. У психології самосвідомість розглядається як унікальний феномен, що відрізняється від звичайної свідомості. Самосвідомість включає усвідомлення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів та соціальної позиції. У той час як свідомість охоплює весь об'єктивний світ, самосвідомість зосереджена на самій особистості, яка одночасно виступає як об'єкт і суб'єкт пізнання.

Під час вікової кризи, юнаки стикаються з необхідністю усвідомлення власної ідентичності, розуміння себе як активного суб'єкта дії, осмислення своїх психічних характеристик та якостей, а також розуміння соціально-моральних самооцінок. Це компоненти, які взаємодіють та формуються поетапно та є складовими самосвідомості, як результат застосування рефлексивних навичок.

Також, у визначенні поняття самосвідомості, А.Г. Спіркін вважав що це свідоме розуміння і оцінювання своїх вчинків і думок, почуттів та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, а також осмислення власного місця в житті. Вона є невід'ємною частиною особистості, що постійно формується разом із особистісним розвитком [36, с. 412]. Оскільки вже раніше ми з'ясували вікові особливості та питання, які постають перед юнаками, процеси, з якими вони стикаються і повинні вирішити, то думка Спіркіна співпадає з нашими дослідженнями. Отже, юнаки стикаються із необхідністю розуміння і оцінки своїх дій, почуттів і думок, що є самосвідомістю, яка розвивається під час рефлексії.

Життєві зміни в період юнацтва передбачають постійні коливання у власній самооцінці, самоповазі та самопочутті, що впливають на динаміку самосвідомості, але є необхідним процесом розвитку особистості. Також, самосвідомість виникає в унікальних умовах, що впливають на кожен особистість індивідуально, і охоплює різні сфери життя [4, с. 57]

Особливість юнацького віку, а саме набуття найбільшої впевненості у власних думках, ніж у думках інших, є однією з ключових для розвитку самосвідомості, оскільки самопізнання відбувається значно інтенсивніше порівняно з попередніми віковими періодизаціями [26, с. 219].

Юнацький вік є переломним для формування самосвідомості. Формування усвідомлення власної ідентичності розпочинається ще в дитинстві і зазвичай свідомість про «Я» проявляється навколо трьох років, коли дитина починає використовувати особисті займенники належним чином.

Усвідомлення своїх психологічних характеристик набувають особливого значення у цей віковий період [33, с. 276].

Розвиток самосвідомості юнаків супроводжується активним процесом самопізнання. Цей процес включає в себе збагачення важливими елементами та сприяє встановленню зв'язку між людиною, культурою та суспільством. Взаємодія у реальному спілкуванні є ключовим моментом у цьому процесі, оскільки вона дозволяє юнакам отримати уявлення про себе, свої цінності, переконання та роль у суспільстві. Особистість розкриває глибини своєї свідомості та досліджує свої можливості, обмеження та потреби через взаємодію з оточуючими людьми [12, с. 65-67].

Здатність до самосвідомості та самопізнання є унікальною властивістю, що дозволяє свідомо сприймати себе як суб'єкта своєї свідомості, комунікації та діяльності, встановлюючи прямий зв'язок з внутрішньою сутністю. Ця здатність сприяє рефлексії та усвідомленню власних думок, почуттів, мотивацій та цілей, сприяючи формуванню свідомого ставлення до себе та саморефлексії, що важливо для розвитку та взаємодії з навколишнім світом та під час проходження юнацької кризи [14, с. 151].

Згідно з Н.В. Ліфарєвою, розвиток самосвідомості відбувається у кількох напрямках [23, с. 140-142]:

1. Виявлення внутрішнього світу особистості, що призводить до усвідомлення власної унікальності, іноді може викликати почуття самотності та непорозуміння з боку інших. Щоб подолати цей стан, можна використовувати стратегію виявлення власних недоліків і прагнення подолати їх через освіту, самонавчання та самовдосконалення.

2. Розуміння необоротності часу заохочує глибше задуматися над майбутніми перспективами та створенням плану для свого життя. Цей план включає всі аспекти особистого самовизначення: моральний кодекс, спосіб життя, рівень амбіцій, вибір професії та місце у суспільстві. Досягнення поставлених цілей, прагнень та розробка життєвого плану відіграють важливу

роль у формуванні самосвідомості та є суттєвим фундаментом для самовдосконалення.

3. Розвиток повного розуміння власної особистості та ставлення до неї, що включає усвідомлення та оцінку своїх фізичних, морально-психологічних, інтелектуальних та вольових якостей.

Цікаву концепцію щодо рефлексії та її ролі у самопізнанні та розвитку особистості запропонував Джона Дьюї. Він вважав, що досвід та рефлексія є основними компонентами процесу навчання та розвитку особистості. Ось деякі ключові аспекти концепції Дьюї [15, с. 58]:

1. Відбиття досвіду. Дьюї вважав, що людина активно сприймає світ через дії та взаємодію з навколишнім середовищем. Цей досвід потім відображається в її свідомості, де він аналізується та інтерпретується.

2. Рефлексія. Дьюї вважав рефлексію ключовим елементом процесу навчання та розвитку. Це активний процес, під час якого людина вивчає свій досвід, роздумує над ним, аналізує його та робить висновки.

3. Уявлення про себе. Дьюї вважав, що рефлексія допомагає людині формувати уявлення про себе. Шляхом аналізу своїх дій, вчинків та досвіду вона розуміє себе краще, формує свої цінності та переконання.

4. Розвиток особистості. За Дьюї, рефлексія не лише допомагає в самопізнанні, а й сприяє розвитку особистості. Шляхом постійного вивчення та аналізу свого досвіду людина стає більш свідомою та вдосконалюється як особистість [15, с. 59].

Ми можемо погодитись з його твердженнями і підтвердити, що в період юнацтва, особистість вивчає та пізнає себе завдяки оточуючим її людям, які допомагають зрозуміти власні цінності, характеристики, прагнення. Аналізування, інтерпретація та вивчення свого досвіду також притаманне юнакам, тож для успішного навчання і розвитку навички рефлексії є ключовим елементом цього процесу. Активне формування уявлення про себе шляхом аналізу своїх вчинків, яке не можливе без рефлексивних навичок. І звичайно,

рефлексія є важливим засобом для самопізнання юнаків, яке є невід'ємною складовою розвитку особистості.

Завдяки активному процесу самопізнання, юнак перестає бути лише результатом зовнішніх обставин і набуває здатності до самостійного формування, планування свого життя і самореалізації. Цей процес особливо інтенсивний у період юнацтва, коли розвивається критичне мислення і формується світогляд. Поруч з наближенням до вступу у самостійне життя, підліток починає задумуватися над тим, що йому під силу, які у нього особливі здібності і таланти, що він може досягти. Це змушує його серйозно зануритися у власне самовизначення і призводить до значного зростання його самосвідомості. Цей процес самосвідомості проходить крізь кілька етапів - від початкового невідання себе до все більш глибокого й інтенсивного самопізнання [20, с. 320].

Самопізнання представляє собою особистий та динамічний процес, в якому об'єктом виступає сам суб'єкт, тобто юнак. Цей процес спрямований на досягнення психічного і психологічного здоров'я, гармонії, зрілості та розвитку вміння до самовдосконалення та саморозвитку. Розвиток самопізнання можна поділити умовно на два рівні [20, с. 321-323]:

1. Взаємодія з іншими, де відбувається порівняння власної особистості з іншими людьми;
2. Внутрішня взаємодія, де використовуються власні знання про себе для формування нових.

Інтенсивність та глибина цього процесу залежать від індивідуальних якостей юнака, наприклад таких як екстраверсія або інтроверсія. Рівень розвиненості здібностей до самопізнання визначає, чи зможе особа утворити та контролювати знання про себе для досягнення власних цілей, чи ж створиться неповне або неадекватне уявлення про себе, яке не відображає реальності та не є конгруентним у життєдіяльності.

Процес самопізнання активізується в тих моментах, коли життя наповнене подіями, які є характерними для періоду юнацтва, такі як: завершення

навчання, складання важливих іспитів, вступ до вишу чи коледжу, пошук роботи, укладання шлюбу, пошук партнера тощо. Кожен з цих моментів потребує самовизначення, вибору та прийняття важливих рішень, за якими доведеться нести відповідальність. З нашої точки зору, ніякі майбутні плани, ніяке знання про майбутнє, ніякий план чи життєва парадигма не можуть існувати без глибокого самопізнання і усвідомлення себе суб'єктом цього процесу [43, с. 298].

Самопізнання відображає початковий етап самовдосконалення особистості, досліджуючи її властивості, систему цінностей, життєві цілі, головні мотиви та побудову мотивації, а також враховуючи особливості характеру, темпераменту та процеси пізнання, такі як відчуття, сприйняття, увага, мислення, пам'ять і мовлення. Через самопізнання юнаки можуть самостійно визначити шляхи досягнення успіху у різних сферах діяльності, провести аналіз та вдосконалення своєї щоденної активності.

Сучасна психологія використовує різноманітні методи та техніки для допомоги молодим людям заглянути у своє внутрішнє «Я». Серед них можна виділити методи: самоспостереження, самоаналізу, самокритики, самоопитування, зіставлення з іншими, самоперевірка, рефлексія, самопримушування, самоконтроль, самонавіювання, самоосуд, самопокарання, самопідбадьорювання, самосхвалення, втілення бажаної поведінки в життя та самодіяльність. Кожен з цих методів вимагає від юнаків значних зусиль для власного саморозвитку та самопізнання [43, с. 300].

Виявлення індивідуальних рис особистості та випробування власних можливостей у взаємодії з іншими допомагають юнакам усвідомити їх сильні та слабкі сторони. Це сприяє формуванню самооцінки як функціонального елементу самосвідомості та «Я»-концепції.

Самопізнання є ключовою складовою юнацького життя, яка пронизує всю структуру особистості та за для цього необхідно застосовувати рефлексивні навички. Самопізнання сприяє внутрішній гармонізації та організації, допомагаючи пізнати власні таланти, здібності, якості, а також сильні та слабкі

сторони з метою їх використання або коригування. Щоб уникнути розчарування в собі, юнакам важливо будувати своє майбутнє на основі самодетермінації, віри в себе та високих цілей. Самопізнання пов'язане з такими основами особистості, як самотавлення, самоповага, «сенс життя», свобода, відповідальність, суб'єктивна реальність, світогляд, цінності, таланти, самовизначення та саморегуляція. Лише через комплексне самопізнання може сформуватися життєвий проект, який буде ефективним у своїй реалізації та принесе високі результати.

Надалі, з'ясуємо тему самовдосконалення в юнацькому віці і особливості рефлексії, як провідного засобу під час цього вікового періоду.

Почнемо з того, що дослідження самовдосконалення особистості в психологічній науці представлені обмежено через складність самого феномена. Процес розглядається особистістю як керування свідомим, направлене на власні цілі та інтереси, розвиваючи та формуючи її якості. Основою є усвідомлення особистісного ідеалу і формування образу «ідеального Я», що спонукає юнаків до самозміни. Основними аспектами є психічні механізми самопізнання й самосвідомості, мотиви, що стимулюють самовдосконалення, і процеси, що забезпечують його ефективність.

М. Боришевський вказує на те, що ключовим аспектом процесу самотворення, що синонімічне самовдосконаленню, його активний характер. Цей характер органічно впливає на прояви активності, поведінки та діяльності особистості. Самовдосконалення не можливе без суб'єктивності, яка полягає у здатності активного суб'єкта творити себе і водночас спричиняти позитивні зміни у світі, що його оточує. Це дозволяє відчувати цінність власної індивідуальності та унікальності [28, с. 211].

Більшість дослідників не розглядають потребу у самовдосконаленні як окрему потребу, а відносять її до духовних потреб особистості. Аналізуючи сутність цієї потреби в самовдосконаленні, можна виділити наступні її характеристики:

- потреба у самовдосконаленні формується у людини під час взаємодії з суспільством та спільнотою, до якої вона належить, тому має соціальний характер;
- потреба у самовдосконаленні залежить від рівня розвитку особистості на певний момент часу, а також від наявності чи відсутності ситуацій, що сприяють або не сприяють її задоволенню, та доступних засобів для задоволення;
- виникнення потреби у самовдосконаленні пов'язане з дефіцитом певних аспектів у життєдіяльності людини і спрямоване на усунення цього дефіциту;
- потреба у самовдосконаленні має чітко визначену спрямованість на предмет задоволення для його опанування.

Потреба у самовдосконаленні виникає з різних причин, таких як посилення вимог до себе, захоплення ідеалом чи прикладом інших осіб, внутрішній неспокій через докори сумління, роздуми про власну особистість та порівняння її з іншими під час самоаналізу, формування самостійності, усвідомлення власних недоліків, критика ззовні та участь у змаганнях у колективі. Ця потреба є основою мотивації, яка визначає напрямок, організованість, активність і стійкість діяльності у сфері самовдосконалення.

Об'єктом самовдосконалення є власна особистість, включаючи інтелектуальні, моральні, фізичні якості, думки, почуття та характер взаємин з оточенням. Для розуміння сутності самовдосконалення важливим є аналіз його основних етапів. Структурно самовдосконалення включає чотири основні взаємопов'язані етапи:

1. Усвідомлення особистістю своїх особливостей, переваг і недоліків, та прийняття рішення про самовдосконалення, що часто супроводжується глибокими внутрішніми переживаннями.
2. Планування та розробка програми самовдосконалення, яка допомагає організувати й впорядкувати роботу над собою.
3. Проведення практичних дій з реалізації поставлених завдань.

4. Самоконтроль та самокорекція діяльності з самовдосконалення, що полягає в постійному триманні у свідомості діяльності, спрямованої на самозміни, та своєчасному виявленні або уникненні можливих відхилень від запланованого.

Також, основними факторами самовдосконалення в юнацькому віці є:

- 1) Аналіз та переосмислення власної ролі та значення у соціальних взаємовідносинах;
- 2) Пошук глибинного сенсу життя, процес формування ідентичності та розробка майбутніх перспектив особистого розвитку;
- 3) Спрямованість на самостійне визначення особистісних та професійних цілей [25, с. 173].

Інші вчені, які досліджують самовдосконалення, виділяють його складові: самопізнання, самопроектування, самовиховання, самоосвіта, самоактуалізація. Ці компоненти мають різне значення для процесу самовдосконалення, але більшість дослідників згодні, що самопізнання виступає початковою точкою. Цей процес допомагає формувати унікальні образи «Я реальне» і «Я ідеальне» [31, с. 212-213].

Отже, зазвичай прагнення до самовдосконалення виникає внаслідок усвідомлення особистістю своєї недосконалості та бажання наблизитися до ідеалу. Для успішного самовдосконалення важливі внутрішні умови, такі як розвинена самосвідомість, здатність до рефлексії, навички самоспостереження і порівняння.

Після усвідомлення власної невідповідності ідеалу, особистість повинна встановити мету і розробити конкретний план для досягнення цієї мети, а саме власної самовдосконалості. У подальшому це полегшить цілепокладання, планування, пошук шляхів досягнення бажаного образу «Я». Особистість зможе передбачати можливі перешкоди у майбутньому. Тому для подальшого успішного самовдосконалення є усвідомлення юнаками своїх цілей, завдань і можливостей розвитку та саморозвитку, а також створення власної програми

самовдосконалення, яка включає послідовність етапів та комплекс дій для досягнення бажаного результату [31, с. 214].

Основні форми діяльності, що спрямовані на досягнення поставлених цілей самовдосконалення, включають самовиховання та самоосвіту. Ці процеси включають здобуття нових знань, умінь та розвиток різних якостей за допомогою спеціально обраних методів та прийомів. Завершальним етапом у діяльності самовдосконалення є самоконтроль і самокорекція, коли особистість оцінює, чи досягнута мета самовдосконалення, визначає нові завдання для свого розвитку або виправляє цілі та завдання, які не було досягнуто.

Розглянемо рефлексію, як засіб у процесі самовдоскоалення, у теорії американського психолога Девіда Колбі, через який відбувається навчання та розвиток юнаків, а саме:

- отримання конкретного досвіду через дії та взаємодію з навколишнім середовищем;
- спостереження та сприйняття конкретного досвіду, рефлексування. Юнаки розмірковують над своїми враженнями, аналізують ситуацію та сприймають інформацію зі свого досвіду;
- абстрактне концептуалізування, юнаки формують абстрактні концепції та теорії на основі свого спостереження та рефлексії;
- активне експериментування, використання абстрактних концепцій для вирішення проблем або виконання завдань у реальному середовищі. Юнаки застосовують нові ідеї та концепції у практичних ситуаціях та аналізують їх ефективність.

Ці етапи утворюють цикл навчання, який стимулює процес самовдосконалення. Юнаки проходять ці етапи переходячи від конкретного досвіду до абстрактного розуміння та від абстракції до практичної дії [50, с. 31-33].

Зробимо висновки вищезазначених особливостей самовдосконалення юнаків і виявим яскраву зміну актуальності проблеми самовдосконалення під

час їхнього зростання, а також обмеженість їхнього розуміння сутності та функцій цього процесу, а також обмежений спектр доступних їм засобів самовдосконалення. Юнаки переважно розглядають цей процес з дуже конкретної перспективи - як засіб для вдосконалення певних навичок або рис особистості, зазвичай маючи прагматичну мету, таку як вступ до вищого навчального закладу чи отримання бажаної професії в майбутньому. Вибір майбутньої професії виступає як важлива частина особистісного самовизначення, що змушує молоду людину розглядати свої індивідуальні особливості та потенційні можливості у контексті майбутньої кар'єрної діяльності. Вчені вважають, що саме юнацький вік є найпліднішим періодом для особистісного розвитку та удосконалення, оскільки свідомість про значення професійного та особистісного вибору дозволяє юнаку розуміти, що його майбутнє переважно залежить від його внутрішньої готовності та активності [25, с. 175].

Юнацький період є найбільш важливим часом для саморозвитку і самовдосконалення, оскільки особистість усвідомлює, що незабаром почне самостійне доросле життя, і майбутнє в значній мірі залежатиме від її внутрішньої позиції. Потреба у плануванні майбутнього спонукає до формування особливого уявлення - життєвої перспективи, яка представляє собою систему уявлень особистості про її майбутнє. Центральними складовими життєвої перспективи є життєві плани та ціннісні орієнтації. Необхідність у рефлексивних навичках, як провідний засіб до самовдосконалення, потребує уваги юнаків за для подальшого розвитку.

Рефлексія грає важливу роль у розвитку саморозвитку в юнацькому віці. Під час періоду становлення особистості, юні люди вивчають себе, свої цінності, переконання та інтереси через внутрішній пошук і самопізнання. Через рефлексію вони можуть аналізувати свої дії, роздумувати над своїми вчинками та почуттями, розуміти свої мотивації та цілі.

Практика рефлексії допомагає юним людям зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, встановити внутрішній зв'язок із собою, а також збагатити своє

розуміння власної ідентичності та місця у світі. Це сприяє формуванню стійкого образу себе і підтримує віру в власні можливості.

Крім того, рефлексія сприяє саморозвитку, оскільки вона допомагає виявити потенціал особистості та зрозуміти напрямок для подальшого розвитку. Шляхом аналізу власного досвіду та навчання від помилок, молоді люди можуть постійно вдосконалювати себе і досягати нових висот у різних сферах життя.

Проаналізуємо наступні думки вчених щодо саморозвитку.

Так, Декарт вважав, що саморозвиток - це внутрішня рефлексія, в якій людина робить звіт самій собі, подібно до впорядкованого відображення свого існування. Внаслідок розвитку та самовдосконалення протягом життя, людина змінює своє ставлення до себе [37, с. 202-204]. Г. Гегель розглядав саморозвиток як процес трансформації себе у контексті культури. За його переконанням, особистість формується та розкривається через спілкування з іншими людьми, власну діяльність та виразність [9, с. 127-128]. І. Кант вбачав у саморозвитку процес зростання до кращої версії себе. Він особливо виділяв два аспекти «Я»: як мислячого суб'єкта та як внутрішнього спостерігача. Філософ приділяв велике значення автономії та свободі існування цього «Я» [22, с. 10-12]. К. Юнг наголошував на важливості процесу індивідуації у саморозвитку особистості. За словами Юнга, розвиток особистості - це складний і тривалий шлях, який часто веде до відчуття самотності. У процесі саморозкриття людина знаходиться один на один зі своїми внутрішніми процесами, і ніхто не може їй допомогти у цьому [48, с. 171]. С. Рубінштейн описує саморозвиток як внутрішній саморух. За його словами, всі складові людини детерміновані внутрішньо, а не нав'язані ззовні. Це означає, що всі необхідні ресурси для саморозвитку вже присутні всередині неї. Відповіді на запитання, інструменти для подолання проблем, а також причини цих проблем утворюють єдину систему, яка включається в цілісне ціле, де кожен елемент чітко визначений в контексті цієї системи [3, с. 89].

Як ми бачимо, вчені вважають саморозвиток процесом внутрішньої рефлексії, процесом власного формування, трансформацією себе, взяття на себе відповідальності за свої вчинки, зростання до кращої версії себе, проживання процесу індивідуації, розробка стратегій досягнення поставлених цілей, внутрішній саморух.

Питання саморозвитку для особистості у юнацькому періоді постає дуже актуальною і критичною, адже багато життєвих аспектів залежить від успішного розвитку, який не може бути максимально ефективним без використання особистісної рефлексії.

Рефлексія і саморозвиток взаємопов'язані і взаємодоповнюються, оскільки рефлексія юнаків над своїми діями і досягненнями допомагає зрозуміти, які кроки потрібно зробити для досягнення своїх цілей у саморозвитку. А з іншого боку, саморозвиток стимулює рефлексію, оскільки постійний пошук нових знань, вмінь і вдосконалення, які є притаманною рисою юнацького періоду, вимагає аналіз власного прогресу та корекції стратегій. Отже, рефлексія відіграє ключову роль у процесі формування саморозвитку у юнацькому віці, допомагаючи молодим людям зрозуміти себе краще і досягти свого потенціалу, сприяючи особистісному зростанню та досягненню успіху.

Висновки до другого розділу

1. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії особистості можна поділити на фізіологічні, психологічні, соціальні та інші фактори, до яких відносять гормональні зміни, зміни у нервовій системі, зміни у складі тіла, розвиток своїх потреб та мотивацій, пошук самовизначення, своєї ідентичності та особистісних цілей, переживання інтенсивних емоцій, експериментування з різними ролями, пошук підтримки та підтвердження від ровесників та дорослих, навчання вирішувати проблеми, справлятися за стресом та викликами, вивчення соціальних норм, цінностей, навичок в умовах сімейного середовища, розвиток дружніх стосунків з однолітками та взаємин з вчителями або роботодавцями, економічний статус

родини, культурні та релігійні цінності, рівень підтримки від оточення, політичні та соціальні події, доступ до природних та зелених просторів.

2. Рефлексія, як провідний засіб розвитку самосвідомості, самопізнання, самовдосконалення і саморозвитку є взаємопов'язаними аспектами особистісного розвитку. Рефлексія - це процес усвідомленого аналізу власних думок, почуттів, дій і досвіду. Вона дозволяє особистості розуміти свої сильні та слабкі сторони, реагувати на події, а також вирішувати проблеми більш ефективно. Самосвідомість - це свідомість власних характеристик, цінностей, мет і прагнень. Вона включає усвідомлення власного «Я» і розуміння власного місця в світі. Самопізнання - це процес вивчення себе, власних емоцій, думок, вірувань і цінностей. Воно допомагає особистості краще зрозуміти себе, свої мотивації і прагнення. Самовдосконалення - це постійний процес покращення себе, своїх навичок, якостей і досягнень. Включає в себе постійне навчання, розвиток і зміну на краще. Саморозвиток - це систематичний процес становлення кращою версією себе. Він включає в себе розвиток різних аспектів особистості, таких як фізичний, інтелектуальний, емоційний і соціальний. Всі ці аспекти взаємодіють між собою, сприяючи особистісному зростанню, самопізнанню та досягненню цілей. Рефлексія допомагає особистості розуміти себе краще, а самосвідомість і самопізнання стимулюють самовдосконалення та саморозвиток. Ці процеси в сукупності допомагають особистості розвиватися і досягати свого потенціалу. У юнацький період ці аспекти особистісного розвитку набувають особливого значення, оскільки саме в цей час формуються основи ідентичності та життєвих переконань. Рефлексія допомагає молоді зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а самосвідомість допомагає визначити особисті цілі та цінності. Самопізнання сприяє відкриттю власного потенціалу та усвідомленню внутрішніх конфліктів. Самовдосконалення і саморозвиток надають можливості молоді активно працювати над своїм особистісним зростанням та досягненням майбутніх цілей.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАТЬ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Обґрунтування методики дослідження

Для виявлення особистісної рефлексії в ранньому юнацтві нами було організовано та проведено емпіричне дослідження.

Вибірка становила 50 осіб. З них 35 осіб жіночої статі та 15 осіб чоловічої статі, вікова категорія 16-17 років.

Було проведено аналіз наукової та навчально-методичної літератури з проблеми особистісної рефлексії у ранньому юнацтві, було розглянуто теоретичні аспекти особистісної рефлексії, самосвідомість та особливості рефлексії у ранньому юнацтві, а також проведено порівняльний аналіз між юнаками та дівчатами. Для опитування було обрано базу дослідження: ГО «Асоціація ЛГБТ «ЛІГА».

Метою нашого дослідження стало вивчення особливостей особистісної рефлексії у ранньому юнацтві.

Виходячи з мети нами були поставлені такі **завдання:**

1. Обрати методи діагностики особистісної рефлексії;
2. Організувати та провести емпіричне дослідження особистісної рефлексії;
3. Дослідити рівень рефлексії, локус рольового конфлікту та особистісну зрілість юнаків;
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

При виборі методик діагностування було враховані критерії:

- доцільність використання методики;
- достовірність результатів, отриманих при використанні методик;
- доступність проведення тестування;
- компактність діагностичного інструментарію задля забезпечення зручності опрацювання результатів дослідження.

Було обрано наступні методики:

1. Діагностика рівня розвитку рефлексії О.В Карпова (Додаток А).

Багаторічний досвід використання цієї методики довів її доцільність та достовірність. Запитання є конструктивно складеними, що допомагає найкраще розкрити психічну реальність, а саме емоційну обумовленість, психічні властивості та поведінкові дії. Опитувальник містить 27 тверджень, на які можна дати відповідь від 1 до 7, що відповідно відповідає «абсолютно невірно», «неправильно», «швидше неправильно», «не знаю», «скоріше правильно», «правильно», «цілком вірно». Відповіді потрібно відмічати, які перші прийшли на думку. За результатами опитувальника, можуть бути отримані наступні результати: низький, середній, високий рівень рефлексивності.

2. Шкала локусу рольового конфлікту П. П. Горностая (Додаток Б).

Схильність обирати інтернальну або екстернальну стратегію при рольовому конфлікті пов'язана з такою базовою характеристикою особистості, згідно з П. П. Горностаєм, як локус рольового конфлікту. Різні люди відчувають більший дискомфорт і напруження при різних типах конфлікту: одні легко переносять зовнішні, але уникають внутрішніх суперечностей, інші

- навпаки, готові терпіти внутрішні конфлікти, щоб уникнути розбіжностей у міжособистісних відносинах. При екстернальній стратегії властиве відстоювання власної рольової ідентичності і відповідно до неї будувати рольову поведінку навіть при конфлікті з виконуваною роллю. При інтернальному локусі рольова поведінка відповідає рольовим очікуванням, а якщо вони суперечать Я-концепції людини, розвивається внутрішньоособистісний рольовий конфлікт. Оскільки юнацький вік, це час, коли юнаки шукають себе, які вони, їх цінності та інтереси, нам здалося доцільним проаналізувати тенденції поведінки опитуваних.

За результатом шкали можуть бути отримані наступні результати: інтернальний, проміжковий та екстернальний тип локусу рольового конфлікту.

3.Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха (Додаток В).

Тест вважається одним із перших українських тестів, який є першою стандартною методикою в галузі вимірювання зрілості особистості. Він відповідає надійності й достовірності, що доведено багаторічним використанням і популярністю у вітчизняних та закордонних дослідженнях. Тест оцінює особистість за п'ятьма шкалами: мотивація досягнень, відношення до свого «Я», почуття громадського обов'язку, життєва позиція, здатність до психологічної близьості з іншою людиною. Особистісна зрілість розраховується як алгебраїчна сума балів з усіх питань тесту. Ця оцінка може бути в межах від -99 до +99 балів та наступними рівнями оцінки: дуже високий, високий, задовільний, незадовільний рівень особистісної зрілості.

3.2. Опис дослідження

За першою методикою рівня розвитку рефлексії О.В Карпова були отримані наступні результати, зазначені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Результати отриманих балів/стенів за методикою О.В. Карпова

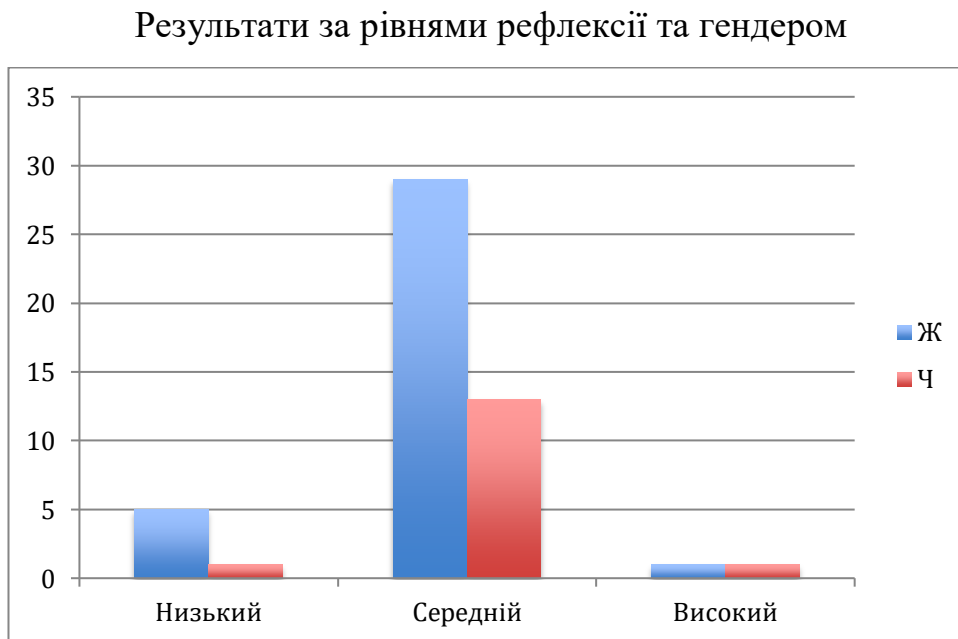
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Учні	1	3	2	12	11	14	5	2	0
------	---	---	---	----	----	----	---	---	---

За результатами цієї таблиці ми бачимо, що в більшості відповідей переважає кількість стенів 4, 5, 6, що знаходяться у діапазоні від 4 до 7 стенів – і це свідчить про середній рівень рефлексивності. Більшість опитуваних юнаків, а саме 42 опитуваних, у віковому проміжку від 16 до 17 років мають середній рівень рефлексивності, що виявляється у поверхневому й не критичному розумінні своїх внутрішніх особливостей. Середнє усвідомлення та аналіз своїх дій, емоцій, станів, настрою. Аналіз поведінки інших виявляє лише поверхнєві проявлення. Приблизне розуміння позиції, поведінки й мотивів інших людей обмежується тільки тими ознаками, які вони виявляють у поведінці. Показники різних аспектів самооцінки відображають лише виражений рівень розуміння себе та оточуючих. Ці аспекти притиманні юнацькому періоду оскільки саме у цей період формуються та розвиваються навички рефлексування і отримані результати підтверджують це.

Для більш наглядного вивчення результатів методики рівня розвитку рефлексії О.В Карпова розглянемо діаграму 3.2.2.

Діаграма 3.2.2.



Як вже зазначалось, більшість респондентів - 42, отримали результати з середнім рівнем рефлексії, 29 дівчат та 13 хлопців, були два респондента, які

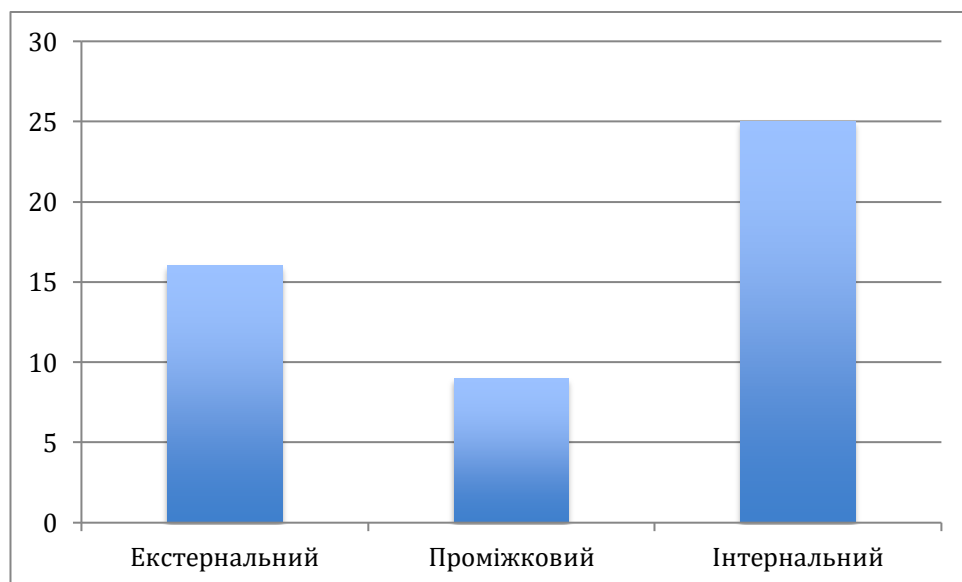
отримали результати з високим рівнем рефлексії, це були дівчина та хлопець і низькі результати отримали 6 юнаків, з них 5 дівчат і 1 хлопець.

За методикою діагностики рівня розвитку рефлексії О.В Карпова ми виявили, що у віковий проміжок від 16 до 17 років, який у вікових періодизаціях вчених визначається як юнацький, та характеризується розвитком рефлексивних навичок для визначення життєвих планів, пошуку власного шляху, професійного становлення або вибору вищого навчального закладу, розуміння себе та інших, більшість отриманих результатів 42 з 50-ти респондентів, отримали результат середній рівень розвитку рефлексії, що є нормальним і притаманним саме для цього вікового проміжку.

Наступним, проаналізуємо отримані данні за шкалою локусу рольового конфлікту П. П. Горностая.

Діаграма 3.2.3.

Результати за шкалою локусу рольового конфлікту П.П. Горностай



На діаграмі 3.2.3 ми бачимо, що серед вибірки юнаків переважає інтернальний локус конфлікту, а саме - 25 осіб, до екстернального локусу конфлікту віднесено 16 юнаків і до проміжкового локусу – 9 осіб. Оскільки, для юнацького періоду більше притаманне «бути» в собі, на відміну від підлітків, яким притаманна більше екстраверсія та звернення у світ, то

закономірно було побачити більшість юнаків з інтернальним локусом конфлікту. Оскільки віковий проміжок юнацького періоду за думкою різних вчених має рознірнений початок, так як на це впливали історичні, культорологічні та соціальні чинники, то перехід від підлітків до юнаків у кожного відбувається індивідуально. І ми можемо припустити, що це могло вплинути на результати, які ми отримали за екстернальним типом локусу, але, маємо ще одне припущення, що є генетичний аспект локусу рольового конфлікту, який залежить від вроджених передумов.

Проміжний локус також був виявлений у 9 осіб, що свідчить про те, що вони дотримуються балансу між екстернальними та інтернальними тенденціями рольової поведінки в умовах рольового конфлікту, вважають за краще орієнтуватися і на внутрішню, і на зовнішню систему цінностей. Вони прагнуть задовольнити потреби і в рольовому навчанні, і в рольовій самореалізації – слідувати соціальним експектаціям та розвивати рольову автономію. Це дозволяє їм не тільки відокремити Я від навколишнього світу, а й знайти з ним точки дотику, зайняти місце в соціальному просторі та побудувати модель поведінки, адекватну ситуації. Ймовірно, завдяки цьому можливе утримання конфлікту на низькому рівні і вирішення протиріч на початкових етапах їх виникнення неконфліктними способами, що запобігає переходу протиріччя в серйозний конфлікт.

Екстернальна стратегія поведінки в умовах рольового конфлікту -16 юнаків будують рольову поведінку більшою мірою відповідно до рольових очікувань, вони готові іти на великі внутрішні конфлікти, щоб уникнути суперечностей в міжособистісній сфері. Орієнтування відбувається переважно на зовнішні цінності і обирають екстернальні стратегії, який викликає внутрішньоособистісний рольовий конфлікт. Особам з екстернальним локусом притаманні підвищений конформізм, залежність від людей та обставин. Їм не вистачає впевненості та рішучості, свободи та особистої відповідальності. Тож, можна сказати, що юнаки ще не перейшли до юнацької кризи або мають генетичний аспект локусу рольового конфлікту.

При інтернальному локусі особистість намагається уникнути внутрішнього протиріччя, але з легкістю переносять зовнішні. Вони орієнтуються на власні цінності, обираючи інтернальну поведінку під час рольового конфлікту. Протиріччя між соціальним очікуванням і власною рольовою поведінкою збільшується та провокує зовнішній конфлікт. Така поведінка більш притаманна юнакам, оскільки в цей період вони зтикаються з життєвими питаннями і шукають відповіді в самих себе. Тому переважна більшість відповідей 25 юнаків в цій категорії.

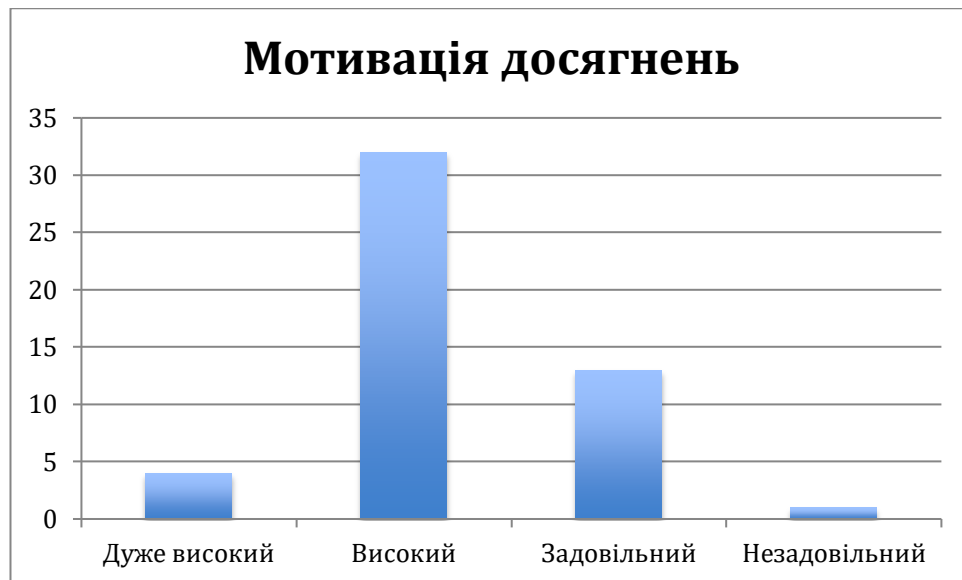
Наступним, проаналізуємо особистісну зрілість юнаків за тестом-опитувальником Ю. З. Гільбуха. Під особистісною зрілістю мається на увазі результат дорослішання, який залежить передусім від віку. Дорослішання розуміється як фізіологічне так і психологічне, до психологічного відносять засвоєння моральних норм, норм поведінки у соціумі та міжособистісне спілкування. Чим доросліше людина, тим вище рівень зрілості. Від умов зростання та виховання залежить особистісна зрілість. Через це буває так, що деякі юнаки мають високий рівень зрілості, тоді як окремі дорослі, а іноді і люди похилого віку, у власних судженнях та поглядах залишаються дітьми.

Проаналізуємо отримані результати у кожній з п'яти шкал.

За першою шкалою «Мотивація досягнень» зображені на діаграмі 3.2.4. Ця шкала описує загальну спрямованість діяльності юнаків на значні життєві цілі, їх бажання максимально повної самореалізації, бути самостійними, прояв ініціативи, прагнення лідерства, до досягнення високих результатів у діях.

Діаграма 3.2.4.

Результати за шкалою «Мотивація досягнень» за Ю.З. Гільбух



У переважній більшості юнаки мають високий рівень оцінки, а саме 32 респондента, дуже високий рівень мають 4 юнака, задовільний рівень мають 13 юнаків і незадовільний рівень оцінки має 1 юнак. Це свідчить про те, що більшість юнаків, які отримали оцінки «дуже високий» і «високий» спрямовані на визначення свого життєвого шляху, будування подальших планів, вступу до ВНЗ або отримання робочого місця, створення сім'ї, визначення своїх цінностей та принципів. Що є характерним для періоду юнацької кризи. Ті, хто отримав оцінку «задовільний», ймовірно не подолали ще підліткову кризу, або є характерні риси, які впливають на рівень мотивації цих юнаків. Оцінку «незадовільний» отримав 1 юнак, що говорить про відсутність бажання будувати життєві плани і може викликати стурбованість щодо психологічного стану особистості, оскільки така поведінка не характерна юнакам.

Проаналізуємо наступну шкалу «Відношення до свого «Я»», результати якої зображені на діаграмі 3.2.5. Шкала оцінює за наступними характеристиками: впевненість у собі, задоволеність здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями та навичками.

Діаграма 3.2.5.

Результати за шкалою «Відношення до свого «Я»» за Ю.З. Гільбух



Як ми бачимо, 28 юнаків мають незадовільну оцінку, оскільки мають сумніви та хвилювання за власне майбутнє, недостатність навичок, що робить самооцінку не адекватною, так і друга половина відповідей у кількості 21 юнак мають задовільну оцінку, але також мають сумніви і побоювання у недостатньої компетентності, обидві групи мають завищені вимоги до себе, лише 1 юнак має високу оцінку відношення до свого Я, яка свідчить про впевненість у собі та своїх силах і вміннях, адекватний рівень самооцінки та вимог до себе. Сумніватись в собі є нормальним станом особистості у юнацький період, оскільки юнаки шукають себе, можуть помилятись і розчаровуватись у власних можливостях і далі ще пробувати, отримуючи досвід, який з часом, у наступному віковому періоді рання зрілість/дорослість сформує особистість, яка добре розуміє свої навички, досягнення, знає чого вартий, у якій сфері розвиватись та життєві плани.

Результати третьої шкали «Почуття громадського обов'язку» зображені на діаграмі 3.2.6.

Діаграма 3.2.6.

Результати за шкалою «Почуття громадського обов'язку» за Ю.З. Гільбух



З почуттям громадського обов'язку пов'язані такі якості, як професійна відповідальність, патріотизм, інтерес до суспільно-політичного життя, потреба у спілкуванні, колективізм. Майже всі респонденти, 40 юнаків, отримали задовільну оцінку, що свідчить про те, що юнакі більше сконцентровані на власному житті та подіях. Їх фокус уваги спрямований на себе, ніж на суспільно-політичне життя. Оскільки юнаки знаходяться в пошуку себе, реалізації, саморозкритті, то і вплив зовнішніх факторів не такий явний і зрозумілий. Є 8 юнаків, які отримали незадовільну оцінку, що свідчить про відсутність зацікавленості у суспільних та політичних сферах, також відсутність патріотизму і 2 юнака отримали високу оцінку, що свідчить про залученість та цікавість до суспільних та політичних новин і мають високий рівень патріотизму, оскільки цікавляться міськими та державними питаннями. Відчувають високий рівень почуття громадського обов'язку.

Наступна шкала «Життєва позиція» результати зображені на діаграмі 3.2.7.

Діаграма 3.2.7.

Результати за шкалою «Життєва позиція» за Ю.З. Гільбух



Дані, які ми отримали свідчать про те, що майже всі респонденти – 47 юнаків, мають задовільну оцінку за шкалою задовільно. У юнацький період юнаки ще не мають достатньої емоційної врівноваженості і емоції можуть переважати раціональне мислення, оскільки тільки в процесі зтикання зі своїми емоціями юнаки рефлексують на дит, щоб вони хотіли б змінити і чи задоволені вони їх реакцією, чи була ця реакція адекватна відносно ситуації. Також, відносне прийняття себе свідчить про пошуки себе, бажання вдосконалити себе і можливо хибні ідеали, які навіюються через інтернет, соціальні мережі, однолітків. Високу оцінку має 1 юнак, що свідчить про адекватне прийняття дійсності, раціональне мислення, емоційну врівноваженість, що більше притаманно ранній дорослості. І 2 юнаки отримали оцінку незадовільно, що свідчить про неадекватну реакцію на ситуації, імпульсивність, нераціональне мислення, неприйняттям себе, що може свідчити про те, що підліткова криза не була пройдена і потрібно більше часу та можливо допомога батьків, або стороння допомога у вигляді психолога, для подолання кризи.

Остання шкала, результати якої ми проаналізуємо, відображена у діаграмі 3.2.8.

Діаграма 3.2.8.

Результати за шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншою людиною» за Ю.З. Гільбух



В цю шкалу включені такі особисті якості, як доброзичливість, емпатія, вміння слухати, духовна близькість з іншими. За цією шкалою 18 респондентів мають високу оцінку і 26 респондентів мають оцінку задовільно. Такі результати вказують на те, що в період юнацтва, юнаки намагаються рефлексувати під час спілкування та проявляти емпатійність, для кращого розуміння співрозмовника і також, для розуміння себе. Оскільки інші люди можуть слугувати як «дзеркало», що відбиває їх самих. Для пошуку однодумців, потрібно вчитись слухати та чути, тому ці навички стають у нагоді юнакам. Також, незадовільну оцінку отримали 6 респондентів, що може вказувати на закритість і небажання з'юлижуватись з іншими. Можливо, потрібно більш дослідити психологічний стан і з'ясувати, що може бути перешкодою.

Проаналізуємо отримані результати «Особистісної зрілості» наведені в діаграмі 3.2.9.

Діаграма 3.2.9.

Результати «Особистісної зрілості» за Ю.З. Гільбух



Результати тесту-опитувальника особистісної зрілості юнаків у діаграмі 3.2.9 показали майже стовідсотковий результат за показником однієї оцінки, а саме 49 респондентів з 50 мають задовільно, і 1 респондент має високу оцінку. Це свідчить про те, що юнаки тільки формують свої власні погляди та цінності, вчаться рефлексувати свої дії, слова, вчинки, самовдосконалюються, пізнають себе, через інших людей та рефлексивні стани, занурюються у свою свідомість. В когось отримані бали були по верхньому кордону рівня «Задовільно», це свідчить про те, що юнаки розвиваються і досліджують себе, що вони дорослішають і вік не є вирішальним у питаннях зрілості, наскільки це дозволяє і фізіологічне дорослішання. Один з респондентів має високу оцінку особистісної зрілості, що свідчить про те, що він має розвинені рефлексивні здібності, добре розуміє себе, власні цінності та плани на майбутнє, адекватно реагує на виникаючі ситуації та має адекватну самооцінку.

3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На основі отриманих даних за трьома методиками, а саме: опитувальник рівня розвитку рефлексії О.В Карпова, шкала локусу рольового конфлікту П. П. Горностая та тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха дали нам змогу оцінити рівень рефлексивних навичок юнаків, спрямованість локусу конфлікту та особистісної зрілості.

Більшість опитуваних юнаків мають середній рівень рефлексивності, а саме 42 респонденти з 50-ти. Інтернальний локус рольового конфлікту мають 25 осіб та задовільний рівень особистісної зрілості мають майже всі респонденти – 49 осіб. Таким чином ми можемо зробити висновок, що такі результати притамані юнацькому періоду, оскільки навички рефлексивності починають активно розвиватись та використовуватись саме у цей період і є нормою мати середній рівень рефлексії. Наступна методика П.П. Горностай показала, що більшість юнаків звернені вглиб себе та своєї особистості. Вони шукають відповідей у самих себе та рольовий конфлікт у них відбувається між власною поведінкою та соціальними очікуваннями, що є протилежним до того, хто має екстернальний локус конфлікту, ці юнаки мають внутрішньоособистісний конфлікт всередині із собою і намагаються уникнути його в житті, з оточуючими, підлаштовуючись до соціальних очікувань інших. Інтернальний локус конфлікту більш притаманний юнакам, а екстернальний локус конфлікту більше притаманний підліткам, але оскільки нижній кордон юнацького періоду має розрізнені кордони, то є вирогідність, що одні особистості мають юнацьку кризу, а інші ще знаходяться у підлітковій. Це не значить, що притаманність екстернальності або інтернальності не може бути обумовленою особистісними характеристиками та середовищем, у якому зростала особистість. Так і результати отримані за останньою методикою Ю.З. Гільбух показуює, що особистісна зрілість не залежить від віку, але в наслідок специфічних життєвих обставин, які в більшості притаманні юнацькому періоду та ранній дорослості, може бути обумовлена переживанням та обробкою саме цих обставин, які дозволяють особистості подорослішати. Тому задовільний рівень особистісної зрілості, який отримали майже всі респонденти – 49 осіб, доказують, що в період юнацтва особистості зіштовхнуться з життєвими виборами, пошуками власних цілей, створенням сім'ї і завдяки цим обставинам зможуть виростити в собі зрілість.

Висновки до третього розділу

1. Для нашого дослідження ми обрали три методики: Діагностика рівня розвитку рефлексії О.В Карпова, Шкала локусу рольового конфлікту П. П. Горностая, тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха. При виборі методик діагностування ми дотримувались наступних критеріїв: доцільність використання методики, достовірність результатів, отриманих при використанні методик, доступність проведення тестування, компактність діагностичного інструментарію задля забезпечення зручності опрацювання результатів дослідження.

2. За трьома методиками ми отримали наступні показники: більшість опитуваних юнаків мають середній рівень рефлексивності, а саме 42 респонденти з 50-ти. Інтернальний локус рольового конфлікту мають 25 осіб та задовільний рівень особистісної зрілості мають майже всі респонденти – 49 осіб.

3. Отримані результати притамані юнацькому періоду, оскільки навички рефлексивності починають активно розвиватись та використовуватись саме у цей період і є нормою мати середній рівень рефлексії. Інтернальний локус конфлікту більш притаманний юнакам, а екстернальний локус конфлікту більше притаманний підліткам, але оскільки нижній кордон юнацького періоду має розрізнені кордони, то є вирогідність, що одні особистості мають юнацьку кризу, а інші ще знаходяться у підлітковій. Задовільний рівень особистісної зрілості, який отримали майже всі респонденти – 49 осіб, доказують, що в період юнацтва особистості зіштовхнуться з життєвими виборами, пошуками власних цілей, створенням сім'ї і завдяки цим обставинам зможуть виростити в собі зрілість.

ВИСНОВКИ

В дипломній роботі, яка присвячена дослідженню особливостей розвитку особистісної рефлексії у юнацькому віці були виконані поставленні завдання відповідно до мети роботи:

1. Досліджено ступень розробленості проблеми рефлексії та виявлено складність і багатогранність цього поняття, а також вплив на розвиток особистості. Аналіз наукових досліджень підтвердив актуальність подальших досліджень та необхідність подальшого вдосконалення концепції рефлексії.

2. Визначено сутність терміну «рефлексія», як внутрішнього процесу, що сприяє аналізу емоцій, думок, дій та досвіду особистості, а також формуванню та поглибленню самопізнання. Тлумачні словники розглядають рефлексію як роздуми, самоаналіз та самопізнання.

З'ясовано сутність рефлексії, яка полягає в усвідомленні свого досвіду, розумінні його значення та використанні цього досвіду для особистісного зростання.

Виявлено структуру особистісної рефлексії у юнацькому віці: усвідомлення, аналіз, розуміння та дія. Досліджено форми структури рефлексії: екстравертна та інтровертна.

3. Досліджено особливості розвитку особистісної рефлексії у юнацькому віці, які можна поділити на фізіологічні, психологічні, соціальні та інші фактори.

4. Було встановлено, що рефлексія виступає ключовим інструментом для розвитку самосвідомості, самопізнання, самовдосконалення та саморозвитку, і представляє собою взаємопов'язані аспекти особистісного зростання. У юнацькому віці ці аспекти особистісного розвитку набувають особливого значення, оскільки саме в цей час закладаються основи ідентичності та життєвих переконань.

5. Проведено емпіричне дослідження факторів, що впливають на розвиток особистісної рефлексії у юнацькому віці. Для опитування було обрано базу дослідження: ГО «Асоціація ЛГБТ «ЛІГА». Було обрано наступні методики:

- 1) Діагностика рівня розвитку рефлексії О.В Карпова;
- 2) Шкала локусу рольового конфлікту П. П. Горностая;
- 3) Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбух.

За трьома методиками було отримано наступні результати: більшість опитуваних юнаків мають середній рівень рефлексивності, а саме 42 респонденти з 50-ти. Інтернальний локус рольового конфлікту мають 25 осіб та задовільний рівень особистісної зрілості мають майже всі респонденти – 49 осіб.

6.Зроблено висновок, що отримані результати емпіричного дослідження показали вплив факторів на розвиток особистісної рефлексії юнаків. Отримані результати притамані юнацькому періоду і є нормою для цього вікового проміжку. Середній рівень рефлексії є нормою, оскільки навички рефлексивності починають активно розвиватись та використовуватись саме у цей період. Юнакам більше властивий внутрішній локус конфлікту, тому більшість респондентів отримали такий результат. Майже всі респонденти отримали задовільний рівень особистісної зрілості, що свідчить про те, що під час юності особистості зіштовхуються з важливими виборами, пошуками власних цілей, формуванням сімейного життя, і завдяки цим викликам можуть досягти зрілості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антошків А.В. Соціально-психологічні умови розвитку особистісної рефлексії у студентів як майбутніх фахівців соціальної сфери. Дослідження на здобуття ступеня «магістр» за спеціальністю «Соціальна робота». Тернопіль, 2019. 97 с.
2. Бех І.Д. Духовні цінності як надбання особистості. Рідна школа. № 1–2. 2012. С. 9–12.
3. Бистрицький Є. К. Феномен особистості: світопогляд, культура, буття. – Київ : Наукова думка, 1991. 200 с.
4. Блейхер В. В., Бурлачук В. Ф. Психологічна діагностика інтелекту і особистості. Київ : Вища школа, 1978. 144 с.
5. Бугерко Я. М. Психологічна динаміка розгортання рефлексивних процесів у модульнорозвивальному освітньому циклі: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2009. 256 с.
6. Варбан М. Ю. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості. Український соціум. Вип. № 2. 2020. С. 95–103.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / голов. ред. В. Т. Бусел. Ірпінь : ВТФ "Перун", 2005. 1728 с.
8. Виготський Л. С. Психологія людини та сучасна наука: зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Вип. №1. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 127 с.
9. Гегель В. Ф. Природне право і державознавство / пер. з нім. Р. Осадчука та М. Кушніра. Київ : Юніверс, 2000. 336 с.
10. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія». Київ, 2019. 24 с.
11. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
12. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. Бердянськ : Ткачук О. В., 2015. 216 с.

- 13.Дамасіо А. Р. Помилка Декарта: емоції, розум та людський мозок. Нью-Йорк : Гросет-Патнам, 1994. 438 с.
- 14.Долинська Л. В., Огороднійчук В. В., Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416с.
15. Дьюї Д. Досвід і освіта / пер. з англ. М. Василечко. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
- 16.Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Київ, 2017. 22 с.
- 17.Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія». Київ, 2018. 304 с.
- 18.Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. ... здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2020. 248 с.
- 19.Маскалева Л. А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2019. 218 с.
- 20.Киричук О. В., Роменець В. А., Татенко В. О. Основи психології : підруч. 5-те вид. / за загл. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 2002. 632 с.
- 21.Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів : науковий журнал “Габітус”, Вип. 12. Том 2. 2020. С. 155–159.
- 22.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : СумДПУ, 2020. С. 10-12.
- 24.Ліфарева Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 240 с. ^{[[1]]}_[SEP]
- 25.Мазепа В. І. Художня творчість як пізнання. Київ : Наукова думка, 1974. 306 с.

- 26.Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. Київ : Наукова думка, 1988. 441 с.
- 27.Мінаєва П. А. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Вип. 11. 2021. С. 70–76.
- 28.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
- 29.Педоренко В. М. Психологічні особливості формування суверенних моральних цінностей майбутніх психологів: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Острог, 2019. 278 с.
- 30.Педоренко В. М. Рефлексія як чинник розвитку суверенних моральних цінностей у майбутніх психологів : наук. записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія» : наук. журнал. Вип. № 11. Острог : НаУОА, 2020. С. 22–27.
- 31.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Академвидав, 2009. 360 с. ^[1]_{SEP}
- 32.Сіленко А. О., Чусова О.М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії : науковий журнал “Габітус”, том № 54, Вип. № 17. 2023. С. 92-97.
- 33.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
- 34.Словник іншомовних слів: 23000 слів та термінологічних словосполучень / уклад.: Л. О. Пустовіт та ін. Київ : Довіра, 2000. 1018 с.
- 35.Токарева Н. М. Розвиток рефлексивного мислення як передумова особистісного становлення підлітка. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 12. Вип. № 15 (II). Київ : Фенікс, 2012. С. 291–299.
- 36.Трофімова Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія: підручник, 2-ге вид / за ред. Ю.Л. Трофімова та ін. Київ : Либідь, 2000. 558 с.
- 37.Федан О. В. Теоретичні підходи до проблеми саморозвитку особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Київ : Педагогічна думка, 2017. С. 201- 210.

- 38.Фурман В. В. Психологічні умови розвитку особистісної рефлексії у студентів технічного університету: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 20 с.
- 39.Чаплак Я. В., Чуйко Г.В. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології : наук. вид. Психологічний часопис. Вип. № 7 (10). 2021. С. 35-37.
- 40.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
- 41.Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2007. 239 с.
- 42.Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. ... докт. філос. наук. Рівне, 2020. 223 с.
- 43.Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.
- 44.Bandura A. Social learning theory. NY: General learning press. 1977. 46 p.
- 45.Birren J.E. The Psychology of Ageing. New Jersey, 1964. 303 p.
- 46.Bromley D.B. The Psychology of Human Ageing. Liverpool, 1978. 416 p.
- 47.Craig G. J. Human development. New Jersey : Prentice-Hall, 1996. 760 p.
- 48.Jung C. G. The development of personality. New York : Pantheon Books, 1954. 235 p.
- 49.Kegan R. The evolving self: Problem and process in human development. Cambridge : Harvard University Press, 1982. 336 p.
- 50.Kolb D. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Engelwood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1984. 38 p.
- 51.Kohlberg L. Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach / ed. T. Lickona. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1976. P. 31-53
- 52.Marcia J. E. Development and validation of ego identity status. Journal of Personality and Social Psychology, Ed., 36. Vol.5. 1966. P. 551-558.
- 53.Piaget J., Mussen P. Handbook of Child Psychology : 4th edition, Vol. 1. New York : Wiley, 1983. P.41-102.

54. Piangini J. Self, identity and society in adolescence. Engelwood Cliffs, NJ : Prentice – Hall, 1965. 586 p.
55. Rickert I. Science and history: A critique of positivist epistemology. London : Van Nostrand, 1962. 459 p.
56. The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective / ed. by C. Buhler, F. Massarik, New York : Springer, 1968. 422 p.
57. Wundt W. Principles of Physiological psychology / ed. By W. Dennis, Vol. № 3, 6-th ed. 1911. 421 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник за методикою визначення рівня рефлексивності особистості О. В. Карпова.

Призначення методики: методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно. Не задумуйтесь довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей у цьому випадку не може бути.

Текст опитувальника

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.

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, 66 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.

З цих 27-ми тверджень 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), сумуються цифри, що відповідають відповідям

досліджуваних, а за зворотніми твердженнями (номери питань: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23) – значення, замінені на ті, що отримуються при інверсії шкали відповідей. Тестові бали переводяться у стени таким чином: від 0 до 100 балів – 1 стень; 101 – 107 балів – 2 стени; 108 – 113 балів – 3 стени; 114 – 122 бали – 4 стени; 123 – 130 балів – 5 стенів; 131 – 139 балів – 6 стенів; 140 – 147 балів – 7 стенів; 148 – 156 балів – 8 стенів; 157 – 171 бали – 9 стенів; 172 бали і вище – 10 стенів. За опитувальником формується одне значення, що характеризує загальну міру розвитку рефлексивності особистості. Результати методики, рівні чи більші, ніж 7 стенів, свідчать про високо розвинену рефлексивність. Результати у діапазоні від 4 до 7 стенів – індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники менші за 4 стени свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності.

Високий рівень рефлексивності характеризується: високим рівнем особистісної рефлексії (усвідомлення та критичне й змістовне саморозуміння своїх внутрішніх особливостей, міркувань, поведінки та діяльності, своїх професійних дій, настрою; вміння їх аналізувати); високим рівнем міжособистісної рефлексії (розуміння позиції, поведінки й мотивів інших людей, вміння їх аналізувати); яскраво вираженими показниками різних аспектів самооцінки (самоповага, самоінтерес, саморозуміння, самоприйняття, впевненість у собі; вміння керувати собою), які відображають високий рівень розуміння себе та оточуючих; наявність знань щодо різних аспектів рефлексії.

Середній рівень рефлексивності характеризується: середнім рівнем особистісної рефлексії (усвідомлення, але поверхове й некритичне розуміння своїх внутрішніх особливостей, міркувань, своєї поведінки та діяльності, професійних дій, свого настрою; нерозвинута здатність їх аналізувати); середнім рівнем міжособистісної рефлексії (приблизне розуміння позиції, поведінки й мотивів інших людей, аналізуються тільки ті ознаки, що впадають у вічі); показники різних аспектів самооцінки (самоповага, самоінтерес, саморозуміння, самоприйняття, впевненість у собі; вміння керувати собою)

відображають лише певний («виражений») рівень розуміння себе та оточуючих; поверхові знання щодо різних аспектів рефлексії.

Низький рівень рефлексивності характеризується: низьким рівнем особистісної рефлексії (нечітке усвідомлення та погане розуміння своїх внутрішніх особливостей, міркувань, поведінки й діяльності, своїх професійних дій, настрою; невміння їх аналізувати); низьким рівнем міжособистісної рефлексії (слабко розуміє позицію, поведінку та мотиви інших людей, із труднощами їх аналізує); показники різних аспектів самооцінки (самоповага, самоінтерес, саморозуміння, самоприйняття, впевненість у собі; вміння керувати собою) «не виражені», що свідчить про низький рівень розуміння себе і оточуючих; поверхові знання щодо окремих аспектів рефлексії.

Додаток Б

Шкала локусу рольового конфлікту П.П.Горностай

Інструкція: уважно прочитайте наведені нижче твердження та оцініть їх за критерієм відповідності або невідповідності вашій власній поведінці. Якщо

твердження у більшості випадків належить до Вас, Ви ставите оцінку «Так». Якщо воно рідко збігається з Вашою наполегливою поведінкою, Ви ставите оцінку «Ні».

1. Я зазвичай легко можу сказати людині про те, що мені щось не подобається.
2. Якщо мене просять щось зробити, то спочатку мені важко відмовитися, навіть якщо це мені не вигідно.
3. Я вважаю, що можна легко порушити безглузді правила, якщо це не кредит оточуючим.
4. Я легко можу відмовитися від виконання якихось обов'язків, якщо вони мені не до душі.
5. У громадському транспорті мені легше терпіти незручності, ніж доставити їх іншим.
6. Мені дуже важко виступити з критикою щодо чийсь роботи.
7. Я часто конфліктував з батьками через те, що вони часто нав'язували мені свої правила поведінки.
8. Мені досить важко відмовити людям.
9. Задовільність від добре зробленої роботи мені набагато важливіша, ніж похвала начальника.
10. Я вважаю, що людина повинна прагнути бути зразком чоловіка (жінки).
11. Головне, добре виглядати в очах оточуючих.
12. У всіх ситуаціях важливо залишатися самим собою, незалежно від того, що про тебе подумують оточуючі.
13. Коли треба повернути позичені комусь гроші, мені дуже важко наповнити про це боржника.
14. Батьки в дитинстві часто вважали мене неслухняним висонм (упертою дочкою).
15. Зазвичай іншим людям легко змусити мене щось зробити, навіть якщо мені цього не хочеться.

- 16.Опинившись у ситуації «непрошеного гостя», я дуже боюся завдати зайвого клопоту господарям.
- 17.У дитинстві я намагався бути незалежним від думки і бажання своїх однолітків.
- 18.Якщо мені не подобається, як хтось щось робить, мені нелегко сказати йому про це.
- 19.Я легко легко кажу «Ні».
- 20.Позитивний відгук керівника є для мене дуже важливою нагородою за виконану роботу.
- 21.У десті я обережно
- 22.був слухняною дитиною.
- 23.Теща (свекруха), не повинна втручатися своїми сонетами в справи семи.
- 24.Мені важко не виконати якихось зобов'язань, навіть якщо вони мені неприємні.
- 25.Думку оточуючих слід враховувати у своїй поведінці.

Ключ опитувача : *Відповідь «Так»* - 1; 3; 4; 7; 9; 12; 14; 17; 17; 19; 22.

Відповіді «Ні» – 2; 5; 6; 8; 10; 11; 13; 15; 16; 18; 20; 21; 23; 24.

Обробка: підрахуйте кількість відповідей, які збігаються з ключем.

Норми: екстернальний тип локусу рольового конфлікту – 0-10 балів;

проміжний тип – 11-15 балів; інтернальний тип – 16-24 бали.

Додаток В

Тест особистісної зрілості Ю.З. Гільбульха

Тест має 5 шкал:

1. Мотивація досягнень - мотиваційна орієнтація на соціально значимі життєві цілі, прагнення до самореалізації, самостійності, ініціативності, лідерства або уникнення від активності і соціальної зорієнтованості;

2. Відношення до свого «Я» – впевненість віра у свої потенціали, або навпаки, протилежні ознаки;
3. Почуття громадського обов'язку – патріотична, громадянська позиція, небайдужість до інших, почуття спільності та навпаки, протилежні властивості;
4. Життєва позиція – адекватне сприйняття дійсності, прийняття себе таким як є, діловий стиль, свіжість раціонального мислення, та навпаки, протилежні властивості;
5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною – духовність, моральність, людяність, емпатія, толерантність, рефлексія у спілкуванні.

Оцінкою особистісної зрілості є алгебраїчна сума балів, набрана з усіх 33 питань тесту. Отже, ця оцінка може бути в межах від +99 до -99 балів. На основі теоретичних міркувань та деяких даних емпіричного характеру встановлено такі рівні оцінки особистісної зрілості:

- (+99) - (+75) - дуже високий рівень;
- (+74) - (+50) - високий;
- (+49) – (+25) – задовільний;
- менше (+25) – незадовільний.

1. Манера, в якій більшість моїх вчителів (керівників) звертаються до мене, така, що вони:

- ☐ намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;
- ☐ виявляють тенденцію критикувати мене скрізь, де тільки можуть;
- ☐ байдужі до мене, доки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- ☐ недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- ☐ мало винагороджують мене за мою сумлінність;
- ☐ ганьблять мене за помилки і нагороджують, коли я цього заслуговую;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки, в інші ігри, я зазвичай при програші реагую:

- ☐ тим, що намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоби вдосконалити свої вміння;
- ☐ захопленням перед досконалістю майстерності противника, причому це почуття забиває всі інші переживання;
- ☐ переживанням почуття своєї неповноцінності по відношенню до супротивника;
- ☐ свідомістю того, що зате я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажання зможу досягти успіху і в цій грі;
- ☐ свідомістю відносної незначущості поразки чи перемоги у таких іграх, і навіть швидким забуванням того, що сталося;
- ☐ рішучістю будь-що-будь домогтися реванші;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

3.Будучи вимушеним відмовитися від будь-якого плану або будь-яких домагань (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, розбагатіти, стати кращим учнем класу, потрапити до групи учнів, які вирушають у закордонну екскурсію, одружитися з певною особою тощо. п.), я знаходжу, що я:

- ☐ буду нещасним до кінця життя;
- ☐ маю стільки інших інтересів, що незабаром знайду щось натомість;
- ☐ повний рішучості домогтися здійснення свого за будь-яку ціну, навіть якщо на це піде все життя;
- ☐ намагаюся витягти з невдачі якнайбільше життєвих уроків;
- ☐ ні на що найкраще не міг сподіватися;
- ☐ буду нещасливий протягом якогось часу, але подолаю цей стан;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

4.Ступінь, в якій люди мені подобаються за своїм характером:

- ☐ або дуже висока, або нульова;
- ☐ при першому знайомстві люди можуть мені подобатися, але не настільки, щоб я одразу захотів стати їх найкращим другом;
- ☐ кожна людина ніби подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюсь;
- ☐ люди подобаються мені тільки у тому випадку, якщо я знаю їх дуже добре;
- ☐ мені не подобається ніхто;
- ☐ багато людей певною мірою мені подобаються;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

5. Я схильний повідомляти про свої невдачі, провали або нездатності малознайомим людям наступним чином:

- ☐ розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось ширший інтерес;
- ☐ мимохіть розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно під час розмови;
- ☐ іноді згадую свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;
- ☐ як правило, не згадую своїх невдач, щоб не створювати проблем для співрозмовника;
- ☐ часто не можу утриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі;
- ☐ свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

- ☐ іноді мають рацію;
- ☐ зазвичай є досить підготовленими і тому впевненими у собі;
- ☐ просто недостатньо освічені;
- ☐ знаходять собі задоволення у цьому, що мають власну думку;
- ☐ висловлюють інший погляд на це питання з почуття протиріччя;
- ☐ нерідко перевершують мене в компетентності чи інтелектуальному відношенні;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

7. Я волію мати у грі або у змаганні такого супротивника, який:

- ☐ є майстром і перевершує мене, тому що в цьому випадку я матиму більше шансів удосконалити свої вміння;
- ☐ трохи перевершує мене, у разі випробування більше стимулює мене;
- ☐ є рівним мені за силою, в цьому випадку обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;
- ☐ слабше за мене і я знаю, що зможу в нього виграти;
- ☐ сам намагатиметься, щоб я виграв і зберіг віру у свої сили;
- ☐ трохи слабше, і маю шанс виграти;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

8. Для мене життя варте чогось лише в тій мірі, як я можу:

- ☐ добиватися своїх наспіхів у всіх своїх починаннях;
- ☐ повністю реалізувати свій творчий потенціал;

- ☐ отримувати у своє розпорядження всі необхідні матеріальні блага готовому вигляді займатися лише хобі;
- ☐ мати змогу добувати кошти для свого розвитку;
- ☐ мати можливість порівняно спокійного життя;
- ☐ вести багатий, безтурботний спосіб життя;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

9. Моя тенденція дискутувати з колегами полягає в тому, що:

- ☐ мені важко утриматися від суперечки з приводу;
- ☐ зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- ☐ я рідко сперечаюся з будь-ким, тому що зазвичай дискутанти прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;
- ☐ не люблю втягуватися в дискусії через їхню сумбурність;
- ☐ не люблю дискусії, тому що рідко виходжу з них переможцем;
- ☐ уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

10. Коли хтось із членів моєї сім'ї критикує мене, то моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:

- ☐ проаналізувати причини та мотиви критики;
- ☐ поцікавитися у автора критики її заснування та врахувати їх у своїх подальших діях;
- ☐ нічого не сказати, забути про неї;
- ☐ при нагоді самому піддати опонента критиці;
- ☐ при впевненості у своїй правоті захистити себе;
- ☐ нічого не сказавши, мати проти критика «зуб»
- ☐ не можу відповісти на це питання.

11. У своїх спробах досягти успіхів у житті я покладаюсь насамперед на:

- ☐ допомога сім'ї, батьків;
- ☐ власні зусилля та наполегливість;
- ☐ відсутність могутніх ворогів;
- ☐ везіння;
- ☐ наявність впливових знайомих;
- ☐ наявність вірних друзів
- ☐ не можу відповісти на це питання

12. Стосовно довіри до людей я дотримуюсь того принципу, що:

- ☐ треба людям довіряти, але при цьому всіх без винятку перевіряти;

- ☐ довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- ☐ якоюсь мірою довіряти потрібно кожній людині;
- ☐ все залежить від конкретної людини: з одним можна довіряти повністю, іншим – ні на йоту;
- ☐ люди зазвичай не виправдовують вашої довіри;
- ☐ надмірна довірливість – мій найбільший гріх;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

13. Моя реакція на думку про свою смерть полягає:

- ☐ у сильному відштовхуванні цієї думки;
- ☐ у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, щоб вона була миттєвою;
- ☐ у тому, що я приймаю це як даність як кінцева неминучість і часто про це не думаю;
- ☐ у тому, що я часто про це розмірковую, мрію мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;
- ☐ у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це іншим;
- ☐ я думаю про смерть і боюся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

14. Ступінь, в якій я намагаюся справити сприятливе враження на інших людей, виражається в тому, що я:

- ☐ будує щодо цього певні плани і присвячую цьому багато часу;
- ☐ рідко заздалегідь планую робити це, але якщо надається можливість, намагаюся справити гарне враження;
- ☐ присвячую цьому мало часу;
- ☐ не люблю цієї тенденції в інших і ніколи не роблю цього сам;
- ☐ дуже глибоко і довго страждаю, якщо виявляється, що про мене склалося несприятливе враження серед шановних мною людей;
- ☐ відчуваю приємне почуття, якщо виявляється, що про мене склалося сприятливе враження;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

15. Зіткнувшись із незвичайною проблемою в особистих справах, я:

- ☐ ніколи не вагаюся відразу ж звернутися за допомогою до будь-кого, хто знає про це більше, ніж я;
- ☐ якщо є можливість, відразу ж прошу когось із друзів допомогти мені;
- ☐ дуже рідко турбую когось із друзів проханням допомогти мені;
- ☐ ніколи не звертаюся за допомогою до сторонніх;

- ☐ докладаю всіх зусиль для її вирішення, перш ніж звернуся до будь-кого за допомогою;
- ☐ після деяких вагань звертаюся до друзів по допомогу;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

16. Моє ставлення до родичів та друзів таке, що я:

- ☐ ціную тих з них, які є для мене близькими за своїми духовними інтересами;
- ☐ ціную тих із них, які стимулюють мене в інтелектуальному відношенні;
- ☐ мені потрібно більше друзів і родичів, ніж я маю зараз;
- ☐ та кількість друзів та родичів, яку я зараз маю, мені достатньо;
- ☐ вони не є необхідними для мого щастя;
- ☐ ціную тих із них, які, як і я, цікавляться в основному матеріальними речами
- ☐ не можу відповісти на це питання.

17. Коли якийсь член моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує мене або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

- ☐ обурюватися, але нічого не говорити;
- ☐ підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із критиком та лежучи його
- ☐ нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;
- ☐ намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і виявляючи витримку гідно захистити себе;
- ☐ не приймати почуте близько до серця, оскільки згодом усе утворюється;
- ☐ розсердившись, вступити у суперечку;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

18.3. Посібників, яким я реаую на релігію, полягає в тому, що я:

- ☐ не потребую жодної релігії: але, думаю, що для більшості людей вона необхідна;
- ☐ читаю та проводжу спостереження у зв'язку з різними релігіями та в результаті згодом вирішу для себе це питання;
- ☐ займаюся винаходом власної релігії, яка, як я сподіваюся, згодом мене задовольнятиме;
- ☐ маю релігію, яка мене задовольняє;
- ☐ вважаю релігію моїх батьків найбільш придатною для мене;
- ☐ приймаю релігію моїх батьків, хоч вона мене й не задовольняє;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

19. Ступінь, в якій я читаю та вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в інших країнах, виражається в тому, що я:

- ☐ зовсім не цікавлюся цією інформацією;
- ☐ надто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб багато думати про проблеми, які існують в інших частинах світу;
- ☐ роблю це в дуже поодиноких випадках і з випадкових приводів;
- ☐ виявляю до неї інтерес у мінімальному ступені;
- ☐ роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;
- ☐ прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище у власній країні та мріяти про його покращення;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

20. Будучи вимушеним до публічного виступу, я знаходжу, що:

- ☐ це надзвичайно важко і викликає у мене збентеження та заїкуватість;
- ☐ це важко, але я можу володіти без помітних ознак збентеження;
- ☐ це надзвичайно важко, але оскільки під питанням моя самоповага, не намагаюся ухилитися;
- ☐ зазвичай можу говорити без особливих зусиль;
- ☐ я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;
- ☐ це важко, оскільки я не відчуваю впевненості у доброзичливості аудиторії;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

21. Ступінь, в якій я читаю та вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в рідній країні, виражається в тому, що я:

- ☐ читаю багато що стосується цієї теми, оскільки мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;
- ☐ читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я це повинен робити;
- ☐ читаю таку інформацію порівняно регулярно;
- ☐ вважаю це заняття безглуздом, тому що проста людина все одно ні на що не може вплинути;
- ☐ читаю таку інформацію тільки для того, щоб при нагоді бути в змозі взяти участь у її обговоренні;
- ☐ глибоко байдужий до всього, що за межі моїх особистих справ;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені будь-кого з моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:

- ☐ відчуваю сильне задоволення і часто з гордістю показую відповідне місце своїм друзям та знайомим;
- ☐ внутрішньо відчуваю приємне почуття, але стійко утримуюсь від будь-яких його виразів;

- ☐ побачивши своє ім'я у пресі не відчуваю радісного хвилювання, оскільки розумію нікчемність цієї події;
- ☐ в перший момент відчуваю приємне почуття, але відразу забуваю про цю подію;
- ☐ відчуваю приємне почуття, хоч і вважаю, що це прояв душевної марнославства;
- ☐ протягом деякого часу відчуваю приємне почуття, про яке можу стримано розповісти ближнім та друзям;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

23. Моє ставлення до ознак, прикмет, передчуттів і т.п. полягає в тому що:

- ☐ у своєму життєвому досвіді я переконався: що вони майже завжди вказують на успіх чи невдачу у будь-якій діяльності;
- ☐ вони зазвичай віщують успіх чи невдачу у будь-якій діяльності;
- ☐ я не можу вирішити, чи є це випадковістю, чи вони дійсно віщують певні події;
- ☐ я не вірю, що вони віщують щось для когось і тому не запам'ятовую їх;
- ☐ я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на увазі до них;
- ☐ борючись із їхнім впливом на мене, дію їм наперекір;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

24. Ступінь моєї активності на роботі характеризується одним із наступних варіантів:

- ☐ завжди прагну грати провідну роль дискусіях;
- ☐ іноді втягуюсь у дискусію, не будучи достатньо компетентним у питанні;
- ☐ не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений у істинності та цінності того, про що збираюся сказати;
- ☐ ніколи не беру участі в дискусії, оскільки не вірю в їхню корисність;
- ☐ беру участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;
- ☐ завжди беру участь у дискусіях, хоч і не прагну до лідерства;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

25. Ступінь, в якій я звертаюся до вісунів, полягає в тому, що вони:

- ☐ можуть бути корисні лише тоді, коли стикаєшся з серйозною проблемою і не знаєш, яке прийняти рішення;
- ☐ іноді можна звернутися до них – коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (заради розваги);
- ☐ заслуговують на те, щоб консультуватися у них при кожній можливості;
- ☐ ніколи не слід їх відвідувати, бо вони шахраї;

- ☐ мають дивовижну інтуїцію, що дозволяє їм іноді правильно передбачити долю людини;
- ☐ непогані психологи;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

26. Ступінь, в якій я йду на фінансовий ризик, полягає в тому, що я:

- ☐ часто йду на значний ризик, тому що якщо виграю, я виграю багато;
- ☐ йду на серйозний ризик лише тоді, коли баланс явно на мою користь;
- ☐ не допускаю серйозного ризику і у разі програшу не піддаюся жодному азарту;
- ☐ використовую невеликі шанси, оскільки за цих умов у разі програшу можу продовжувати свої спроби;
- ☐ не покладаюся на жодні випадки, волію мати стовідсоткову гарантію;
- ☐ не можу жити без постійного ризику;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу в цілому полягає в тому, що:

- ☐ він сповнений зла і я не чекаю від нього нічого радісного;
- ☐ він має багато спокус, так що важко комусь залишитися безгрішним, але все одно прагнути цього треба;
- ☐ світ є цікавою панорамою, я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;
- ☐ світ може бути добрим, якщо життя людей буде сповнене гідності та справжньої доброти, потрібно присвячувати цьому всі сили;
- ☐ я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;
- ☐ я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

28. Враховуючи, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я також хочу більше грошей для того, щоб:

- ☐ жити, ні в чому не відмовляючи, мати найкращий будинок, найкращий автомобіль, багато красивого та модного одягу тощо.
- ☐ здійснити свої життєві плани, такі, як удосконалення свого бізнесу чи професійних здібностей, здобуття високоякісної освіти тощо;
- ☐ мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для гральних автоматів тощо;
- ☐ мати можливість допомагати родичам та близьким людям, які потребують;
- ☐ застрахувати своє життя;
- ☐ щоб я мав можливість робити те, що захочу;

☐ не можу відповісти на це питання.

29. Під час читання щоденних газет моє ставлення до матеріалів, що стосуються моєї майбутньої професії, полягає в тому, що:

- ☐ завжди уважно прочитую такі матеріали;
- ☐ читаю ті матеріали, які мені цікаві;
- ☐ дуже рідко читаю щось про свою професію, мені вистачає того, що маю на роботі;
- ☐ рідко читаю матеріали про свою професію;
- ☐ не читаю таких матеріалів, бо вони мені нудні;
- ☐ ненавиджу такі матеріали, оскільки не люблю свою професію;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

30. Як би ви вчинили, якби начальство наполегливо стало пропонувати вам пост, для заняття якого у вас, як ви самі розумієте, немає достатніх даних, але який вам дуже хотілося б зайняти:

- ☐ рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) вашої кандидатури;
- ☐ погодилися б з побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;
- ☐ погодилися б, але тільки за умови, що буде надано тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимальних зусиль для заповнення наявних прогалин;
- ☐ відразу погодилися б, діючи за принципом "не святі горщики ліплять!";
- ☐ погодилися б після деяких вагань, виходячи з того, що люди, які займають подібні пости, анітрохи не краще за вас;
- ☐ погодилися б, але тільки тимчасово виконуючим обов'язки, щоб якимось допомогти справі;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою ви маєте багато спільного. Розлучаючись, обмінялися номерами телефонів. Якою є ймовірність того, що надалі ви першим спробуєте відновити контакти:

- ☐ 100%
- ☐ 80%
- ☐ 60%
- ☐ 40%
- ☐ 20%
- ☐ 0%
- ☐ важко відповісти

32. Якби у вас була для цього необмежена можливість, то як часто ви зустрічалися б для потаємних розмов зі своїми близькими друзями, цікавлячись їх проблемами, намірами:

- ☐ щодня
- ☐ приблизно 3 рази на тиждень
- ☐ приблизно 2 рази на тиждень
- ☐ 1 раз в тиждень
- ☐ 1 раз на 2 тижні
- ☐ 1 раз на місяць
- ☐ не можу відповісти на це питання

33. (Варіант для жінок). Як би ви повели себе в ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливої суперниці, в достоїнствах якої ви, однак, сильно сумніваєтеся:

- ☐ надали б цю пару саму собі і постаралися якнайшвидше погасити своє почуття, переключивши себе на спілкування з іншими людьми;
- ☐ доклали б усіх сил для дискредитації конкурентки в очах вашого обранця;
- ☐ зберігали б своє почуття, але, тримаючись з гідністю, ніяк його не нав'язували;
- ☐ мовчки й безсило страждали б від горя у своєму запереченні;
- ☐ вжили б усіх заходів до того, щоб унеможливити навіть випадкових зустрічей з предметом вашого нерозділеного кохання;
- ☐ зберігали б своє почуття, але, тримаючись з гідністю, водночас намагалися б звернути увагу свого обранця на наявні у вас внутрішні та зовнішні переваги;
- ☐ не можу відповісти на це питання.

Оцінкою особистісної зрілості є алгебраїчна сума балів, набрана з усіх 33 питань тесту. (Отже, ця оцінка може бути в межах від +99 до -99 балів). На основі теоретичних міркувань та деяких даних емпіричного характеру встановлено такі рівні оцінки особистісної зрілості:

- (+99) - (+75) - дуже високий рівень;
- (+74) – (+50) – високий;
- (+49) – (+25) – задовільний;
- менший (+25) – незадовільний.

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тесту.

1. Мотивація досягнень. Запитання: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

- (+33) - (+24) - дуже високий рівень;
- (+23) – (+15) – високий;
- (+14) – (+7) – задовільний;

- менший (+7) – незадовільний.

2. Відносин до свого "Я" ("Я" - концепція). Запитання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

- (+54) – (+42) – дуже високий рівень;
- (+41) – (+30) – високий;
- (+29) – (+20) – задовільний;
- менший (+20) – незадовільний.

3. Почуття громадянського обов'язку. Запитання: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

- (+18) – (+12) – дуже високий рівень;
- (+11) – (+7) – високий;
- (+6) – (+4) – задовільний;
- менший (+4) – незадовільний.

4. Життєва установка. Запитання: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

- (+36) – (+27) – дуже високий рівень;
- (+26) – (+19) – високий;
- (+18) – (+11) – задовільний;
- менший (+11) – незадовільний.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Питання: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м або 33ж.

- (+21) – (+15) – дуже високий рівень;
- (+14) – (+10) – високий;
- (+9) – (+7) – задовільний;
- менший (+7) – незадовільний.

Ключ:

1.	2.	3.	4.
(a) -3	(a) +3	(a) -3	(a) -2
(б) -2	(б) -1	(б) +2	(б) +2
(в) -1	(в) -3	(в) -2	(в) -1
(г) +3	(г) +1	(г) +3	(г) +3
(д) +2	(д) -2	(д) +1	(д) -3
(е) +1	(е) +2	(е) -1	(е) +1

(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
5.	6.	7.	8.
(a) +2	(a) +1	(a)+3	(a) +3
(б) +1	(б) +2	(б) +2	(б) +2
(в) -2	(в) -3	(в) +1	(в) -1
(г) +3	(г) -1	(г) -2	(г) +1
(д) -3	(д) -2	(д) -3	(д) -2
(е) -1	(е) +3	(е) -1	(е) -3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
9.	10.	11.	12.
(a) -1	(a) +2	(a) +1	(a) +1
(б) +3	(б) +3	(б) +3	(б) -2
(в) +1	(в) -2	(в) -2	(в) -1
(г) +2	(г) -1	(г) -3	(г) +3
(д) -2	(д) +1	(д) -1	(д) +2
(е) -3	(е) -3	(е) +2	(е) -3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
13.	14.	15.	16.
(a) -3	(a) -2	(a) -3	(a) +3
(б) -1	(б) +1	(б) -2	(б) +2
(в) +2	(в) +2	(в) +1	(в) +1
(г) +3	(г) +3	(г) +2	(г) -1
(д) -2	(д) -3	(д) +3	(д) -3
(е) +1	(е) -1	(е) -1	(е) -2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
17.	18.	19.	20.
(a) -1	(a) -1	(a) -3	(a) +3

(б) -2	(б) +1	(б) -2	(б) -1
(в) -3	(в) +2	(в) -1	(в) -2
(г) +3	(г) +3	(г) +1	(г) +2
(д) +2	(д) -2	(д) +2	(д) +3
(е) +1	(е) -3	(е) +3	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
21.	22.	23.	24.
(а) +3	(а) -3	(а) -3	(а) -3
(б) +1	(б) +2	(б) -2	(б) -2
(в) +2	(в) -2	(в) -1	(в) +3
(г) -2	(г) -1	(г) +3	(г) -1
(д) -1	(д) +1	(д) +1	(д) +2
(е) -3	(е) +3	(е) +2	(е) +1
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
25.	26.	27.	28.
(а) - 2	(а) -2	(а) -2	(а) -3
(б) -1	(б) -1	(б) +1	(б) +2
(в) -3	(в) +3	(в) +2	(в) -1
(г) +3	(г) +2	(г) +3	(г) +3
(д) +2	(д) +1	(д) -3	(д) +1
(е) +1	(е) -3	(е) -1	(е) -2
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
29.	30.	31.	32.
(а) +3	(а) +1	(а) +3	(а) +3
(б) +2	(б) -1	(б) +2	(б) +2
(в) -1	(в) +3	(в) +1	(в) +1
(г) +1	(г) -3	(г) -1	(г) -1

(д) -2	(д) -2	(д) -2	(д) -2
(е)-3	(е) +2	(е) -3	(е) -3
(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0	(ж) 0
33м.	33ж		
(а) +1	(а) -2		
(б) -3	(б) -3		
(в) +3	(в) +2		
(г) +2	(г) -1		
(д) -1	(д) +1		
(е) -2	(е) +3		
(ж) 0	(ж) 0		