

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Рефлексія як механізм самопізнання і розвитку
особистості студентів психологів**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 403 групи

Кличук Олександра Романівна

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Чаплак Я. В.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я. Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Кличук О. Рефлексія як механізм самопізнання і розвитку особистості студентів психологів. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 77 с.

У роботі детально розглянуто процес розвитку рефлексії у студентів психологів. Емпіричне дослідження передбачало використання комплексу методів та методик для діагностики рівня розвитку рефлексії у студентів. У ході дослідження також було виявлено, що рівень рефлексивності, мотиваційно-ціннісні орієнтації та ступінь самоактуалізації суттєво відрізняються у студентів 1 та 4 курсів. Зроблено висновок про те, що старшокурсники мають вищі показники саморозуміння, внутрішньої мотивації та особистісної зрілості, тоді як першокурсники демонструють лише початкові етапи цих процесів, що свідчить про природну динаміку особистісного розвитку у процесі навчання у вищому закладі освіти.

Ключові слова: рефлексія, саморозуміння, внутрішня мотивація, особистісна зрілість.

ABSTRACT

Klychuk O. Reflection as a mechanism of self-knowledge and personality development of psychology students. – Manuscript. Qualification work for obtaining the «bachelor» in the specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025 73 p.

The work examines in detail the process of reflex development in psychology students. The empirical study involved the use of a set of methods and techniques for diagnosing the level of reflection development in students. The study also revealed that the level of reflexivity, motivational and value orientations and the degree of self-actualization differ significantly in 1st and 4th year students. The conclusion is made that senior students have higher indicators of self-understanding, internal motivation and personal maturity, while first-year students demonstrate only the initial stages of these processes, which indicates the natural dynamics of personal development in the process of studying at a higher educational institution.

Keywords: reflection, self-understanding, intrinsic motivation, personal maturity. Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____О.Кличук

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСІЇ В ПСИХОЛОГІЇ.....	5
1.1. Основні підходи дослідження рефлексії.....	8
1.2. Поняття про рефлексію як психологічний феномен. Рефлексія і рефлексивність.....	13
1.3. Типи/види та механізми рефлексії.....	17
1.4. Процес рефлексування.....	21
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ У СТУДЕНТІВ.....	26
2.1 Емпіричне дослідження.....	28
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	28
2.3 Рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці.....	47
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

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

Рефлексія, як психологічне поняття, завжди привертала увагу дослідників і вчених, розкриваючи перед ними глибини людської свідомості і самосприйняття. Так, до її вивчення зверталися досить багато науковців: С.Л. Рубінштейн, А.В. Карпов, І.М. Семенов, Д.О. Леонтьєв, Є.М. Осін, А.Ж. Аверіна, С.Ю. Степанов, Є.М. Ковшов, Л.О. Подкоритова, Т.Е. Сізікова, Т.В. Палько, О.В. Бережнова, О.О. Еннс, А.О. Широких, Г.В. Ожиганова, О.П. Огурцов, М.В. Цветкова, С.В. Толстая, О.В. Бондаренко, С.Є. Марасова, Р.В. Павелків, Л. Найдьонова, Г.М. Шигабетдінова та багато інших.

Ця проблема залишається актуальною у сучасній психології, особливо в умовах стрімкого розвитку суспільства та інформаційних технологій. Спільно з цим, розуміння поняття рефлексії дослідниками має численні теоретичні варіанти та підходи, що формуються під впливом філософських, психологічних та інших наукових шкіл.

Об’єкт дослідження – рефлексія як психологічне явище.

Предмет дослідження – особливості прояву рефлексії особистості.

Метою даного дослідження є аналіз та систематизація різних теоретичних підходів до розуміння рефлексії в психології, а також практичне вивчення рівня рефлексії у студентів.

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

- визначити основні підходи/напрямки дослідження рефлексії;
- розкрити поняття про рефлексію як психологічний феномен; її співвідношення з поняттям «рефлексивність»;

- розглянути типи/види та механізми рефлексії та дослідити суть процесу рефлексування;
- провести емпіричне дослідження рівня розвитку рефлексії у студентів та проаналізувати його;
- розробити рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці.

Таким чином, дане дослідження спрямоване на розкриття сутності поняття рефлексії в психології та розуміння його різноманітних аспектів через аналіз теоретичних концепцій, що збагачує наше уявлення про цей важливий психологічний процес.

Проблема рефлексії одним з перших була озвучена Сократом («Пізнай самого себе!»), згідно якого, предметом рефлексивного пізнання може бути лише те, що вже раніше засвоєне людиною, що стало складовою її досвіду.

Але у психологію це поняття потрапило завдяки В. Джеймсу, який розрізняв «чисте» Я, яке пізнає, та «емпіричне» Я, яке пізнається (це, власне, те, що людина може назвати своїм, зокрема фізичну особу, соціальну та духовну особистість), зазначаючи, що самосвідомість є двоїстою: складається з тієї частини, що пізнає, та тієї, яка пізнається, за суттю, – з об'єкта та суб'єкта пізнання.

Дослідження та аналіз поняття рефлексії в психології цікавив багатьох видатних науковців протягом історії психологічної науки. Нижче наведені деякі з них, які внесли значний вклад у вивчення цього поняття:

1. Вільгельм Вундт. Він досліджував свідомість та психічні процеси, що її становлять, і вніс важливий внесок у розуміння рефлексії як ментального явища.

2. Джон Дьюї. Дьюї досліджував поняття рефлексії як важливого елемента мислення та діяльності людини.

3. Дейвід Колб. Розробив модель навчання на основі дослідження рефлексії, відому як "Колбовий цикл".

4. Жан П'єр. Досліджував роль рефлексії в структурі свідомості та пізнання.

5. Дональд Шён. Автор концепції рефлексії як процесу навчання і самовдосконалення.

6. Жорж Гештальт. Досліджував способи сприймання та організації думок, що включають у себе елементи рефлексії.

7. Карл Роджерс. Вивчав рефлексію як передумову процесу самореалізації та самопізнання в особистісному розвитку.

Ці вчені та багато інших присвятили свої дослідження рефлексії, сприяючи розширенню знань у галузі психології та філософії. Їх роботи і внесок в цю область наукового дослідження надалі впливають на розвиток теоретичних підходів до рефлексії в психології.

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

Методи дослідження. В роботі використано: аналіз наукової літератури за проблемою дослідження, виділення та порівняння основних положень робіт науковців щодо рефлексії; систематизація та узагальнення результатів аналізу; емпіричні методи (експеримент, анкетування). Метод спостереження – отримання первинної інформації щодо поведінки, міжособистісних відносин дитини з однолітками.

Було використано Методику визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової); Самоактуалізаційний тест (САТ); Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу»).

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 33 позицій та додатки. Загальний обсяг роботи 50 друкованих сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ РЕФЛЕКСІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Основні підходи дослідження рефлексії

У психології у дослідженні рефлексії існують різні підходи та напрямки, які дозволяють розглядати цей процес з різних точок зору. На рис. 1.1. наведено основні підходи дослідження рефлексії:

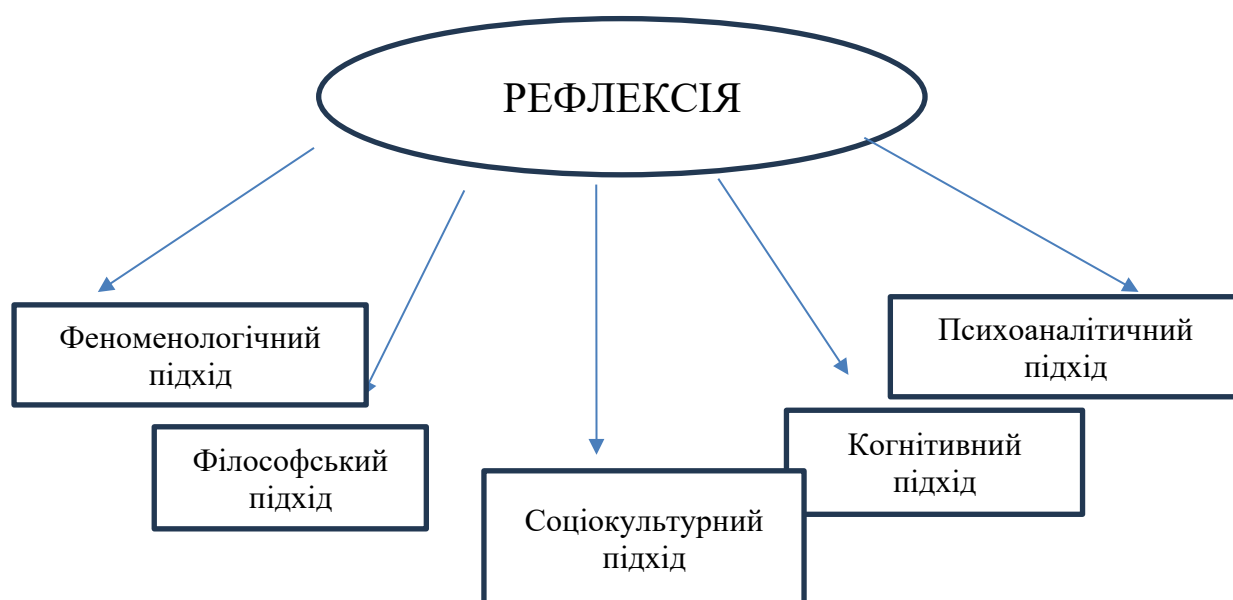


Рис. 1.1. Основні підходи дослідження рефлексії

Розглянемо тлумачення феномена рефлексії у кожному з них.

1. Когнітивний підхід до розуміння рефлексії в психології акцентує увагу на мислительних процесах, які стоять за рефлексією, та впливі цих процесів на сприймання, розуміння та прийняття рішень. Основною ідеєю цього підходу є те, що рефлексія є продуктом мислення та обробки інформації в мозку. Вона включає в себе внутрішні процеси, за допомогою яких індивід роздумує над своїми думками, почуттями, ідеями та діями. Основні ідеї цього підходу

відділяють його від інших теорій, таких як психоаналітичний або феноменологічний підхід [11, с.180].

Методи дослідження:

- експерименти з розв’язання завдань. В цих експериментах досліджують, як індивіди вирішують завдання, що вимагають рефлексії та логічного мислення. Наприклад, експеримент може полягати у вирішенні складних завдань, які потребують аналізу та вибору оптимального рішення;
- спостереження за мисленням під час розв’язання проблем. Дослідження можуть включати спостереження за тим, як індивіди реагують на конкретні ситуації, що потребують рефлексії. Дослідники фіксують дії та мислительні процеси під час прийняття рішень;
- експерименти з прийняття рішень. Дослідження можуть включати сценарії, де учасники мають приймати рішення в умовах невизначеності або обмеженої інформації. Це дозволяє дослідникам досліджувати процеси прийняття рішень та рефлексії;
- озкові дослідження. За допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) та інших нейрофізіологічних методів, дослідники можуть вивчати, які частини мозку активуються під час рефлексії та прийняття рішень;
- експерименти з розвитку рефлексії. Дослідження також можуть фокусуватися на розвитку рефлексії, зокрема, на розвитку навичок саморегуляції та обробки інформації.

Ці методи дозволяють дослідникам розуміти природу рефлексії та її вплив на мислення та прийняття рішень на більш глибокому рівні, що допомагає в розвитку та застосуванні знань про рефлексію у практиці [26, с.21].

2. Філософський підхід до рефлексії ставить акцент на розгляді поняття рефлексії з філософської перспективи. Видатні філософи, такі як Рене Декарт, Іммануїл Кант, та Едмунд Гуссерль, розглядали рефлексію як ключовий аспект

філософського та психологічного дослідження. Основною ідеєю філософського підходу є те, що рефлексія є необхідною для пізнання світу та розуміння себе.

Методи дослідження:

- метод сумніву. Декарт пропонував сумніватися у всьому, що можна сумніватися, з метою відокремлення непідвладних сумнівам істин. Цей метод спонукає до рефлексії над природою пізнання та об'єктами пізнання;

- філософські дискусії та аналіз понять, що допомагають розуміти природу рефлексії. Філософи розглядають поняття свідомості, самосвідомості, самопізнання та інші, щоб розкрити роль рефлексії у філософському мисленні.

Отже, філософський підхід розширює розуміння рефлексії як фундаментального аспекту пізнання та свідомості, та розглядає рефлексію через призму філософських теорій та методології.

3. Феноменологічний підхід до розуміння рефлексії зосереджується на дослідженні суб'єктивних переживань та індивідуального досвіду. Основна ідея полягає в тому, що рефлексія вивчається через аналіз того, як індивіди сприймають і розуміють світ навколо себе, свої власні думки, почуття та дії. Феноменологія прагне розкрити суб'єктивний характер рефлексії та дозволяє краще зрозуміти, як індивіди власними очима відтворюють і осмислюють свій внутрішній та зовнішній світ [22, с.5].

Феноменологічні дослідження рефлексії використовують різні методи та підходи для аналізу суб'єктивних переживань:

- феноменологічні інтерв'ю. Вони полягають у спілкуванні з індивідами, де вони описують свій досвід рефлексії. Дослідники задають детальні запитання та застосовують методи просування до глибшого розуміння та деталізації переживань;

- аналіз особистих наративів. Феноменологи аналізують особисті розповіді та наративи, де індивіди описують свої рефлексивні досвіди та процеси. Це дозволяє зрозуміти, як рефлексія розгортається в житті людини;

– феноменологічний аналіз текстів. Дослідники можуть аналізувати текстовий матеріал, такий як літературу, публікації, артикули, аби виявити та аналізувати рефлексивні аспекти.

Феноменологічний підхід дозволяє отримати глибше розуміння суб'єктивного досвіду рефлексії та вивчати його у контексті індивідуального життя та культурного оточення.

4. Соціокультурний підхід в психології вивчає рефлексію у контексті соціокультурних чинників, що включають в себе культурні цінності, норми, традиції, соціальні структури та взаємодії. Цей підхід вважає, що рефлексія не є статичною, але визначається соціокультурним середовищем, в якому живе індивід. Основні ідеї соціокультурного підходу полягають у визнанні того, що рефлексія формується та виражається в різних способах залежно від культурного тла та соціального контексту [4].

Соціокультурні фактори, які враховуються при дослідженні рефлексії:

- культурні цінності і вірування. Рефлексія може бути під впливом культурних переконань та цінностей, які формують, як індивід протягом свого життя розглядає та оцінює свій досвід та ідентичність;
- соціальні норми і структури. Соціальні норми та ролі можуть обмежувати або сприяти рефлексії. Наприклад, в деяких культурах висловлювати особисті думки може бути більш прийнятним, ніж в інших;
- спільноти і групи. Індивіди взаємодіють зі своєю соціальною спільнотою та групами, що може формувати їхню рефлексію та спосіб вираження;
- медіа та комунікація. Вплив мас-медіа і засобів комунікації може впливати на спосіб, як індивіди рефлектують та виражають свої думки і погляди.

Методи дослідження:

- етнографічні дослідження. Дослідники вступають у спілкування з різними культурними групами для дослідження їхніх поглядів на

рефлексію та вивчення, як вона виражається в їхній поведінці та практиках;

- соціологічні анкети і опитування. Дослідники проводять опитування серед різних соціокультурних груп для вивчення їхніх думок, переживань та уявлень про рефлексію;
- аналіз текстів і медіаматеріалів. Вивчаються тексти, література, медіа, щоб розкрити, як рефлексія висвітлюється та виражається в культурі та мас-медіа;
- експерименти в соціальних умовах. Дослідники можуть створювати соціальні ситуації для вивчення, як соціальне середовище впливає на прояви рефлексії [18].

Ці методи дозволяють вивчати рефлексію в різних соціокультурних контекстах та розуміти, як ці контексти впливають на форму та виразність рефлексії у людей.

5. Психоаналітичний підхід, розроблений Зігмундом Фрейдом, розглядає рефлексію як складну психічну функцію, що включає в себе різні рівні свідомості, включаючи свідоме, передсвідоме та несвідоме. Основна ідея психоаналітичного підходу полягає в тому, що багато зробити для розуміння рефлексії можна через аналіз несвідомих процесів та внутрішніх конфліктів.

Методи дослідження:

- аналіз сновидінь. Психоаналіз вважає сновидіння важливим джерелом інформації про несвідомі процеси. Психоаналітики аналізують символи та образи в сновидіннях, щоб розкрити приховані бажання, конфлікти та рефлексивні процеси;
- асоціативні експерименти. У цих експериментах індивіди повинні швидко відповідати на серію слів або понять, що асоціюються з певними стимулами. Аналіз асоціацій може вказати на недоступні свідомому рівню думки та емоції;
- словесний аналіз і вільна асоціація. Психоаналіз використовує розмови з пацієнтами, де їм дозволяється вільно висловлювати свої думки та

асоціації без цензури. Це дозволяє психоаналітикам виявити приховані конфлікти та несвідомі мотиви;

- інтерпретація і аналіз мрій. Мрії вважаються важливим джерелом інсайтів в несвідому частину психіки. Психоаналітики аналізують мрії для розкриття незрозумілих аспектів рефлексії;

Ці методи дозволяють психоаналітикам розглядати рефлексію як внутрішній процес, що може бути досліджений через аналіз несвідомих та передсвідомих елементів психіки [28, с.38].

Кожен із цих підходів та напрямків відображає різні аспекти дослідження рефлексії і має свої унікальні методи дослідження та підходи до аналізу цього важливого психологічного явища. Розуміння цих різноманітних підходів дозволяє створити комплексну картину рефлексії та її ролі в психології та повсякденному житті.

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

Рефлексія є важливим психологічним феноменом, який означає внутрішню діяльність людини, спрямовану на усвідомлення та аналіз власних думок, емоцій, переживань і досвіду. Цей процес дозволяє індивіду розглядати свій внутрішній світ, рефлексуючи над своєю поведінкою, цінностями, метою та життєвими ситуаціями [2, с.5].

Будь-яка дія, вчинок, почуття або думка людини може бути об'єктом рефлексії. Рефлексія полягає в обдумуванні та аналізі власного досвіду, дій і внутрішніх процесів. Важливо відзначити, що цей процес може бути як спонтанним і непримусовим, так і свідомим і цілеспрямованим.

Важливо також зауважити, що рефлексія може стати інструментом для вирішення проблем, адаптації до стресових ситуацій і вдосконалення міжособистих відносин. Вона дозволяє особі краще розуміти свої емоції і

реакції на події, що відбуваються навколо, та знаходити способи покращити свої взаємини з іншими.

Загалом, рефлексія є важливим інструментом саморозвитку та самосприйняття. Вона дозволяє нам глибше пізнати себе, розкрити свій потенціал і стати більш свідомими та автентичними власними особистостями.

Впливаючи на наше сприйняття, рефлексія виконує такі функції, як: рятування від руйнівних і просто небажаних думок;

- формування логічного мислення;
- поліпшення контролю за власними думками та вчинками;
- розуміння власних переваг та недоліків;
- розвиток самокритичності;
- формування вміння бачити взаємозв'язок вчинків та наслідків;
- навчання планування;
- пошук розв'язання складних завдань;
- знаходження прихованих талантів та здібностей [1, с.80].

Всі ці пункти є позитивними, але рефлексія далеко не завжди йде людині на користь. Надмірні роздуми про власні помилки змушують людину витрачати безліч емоційної енергії, і це ще не гірші наслідки самокопання.

Основні аспекти поняття рефлексії включають :

1. Усвідомлення індивідуального досвіду. Рефлексія дозволяє людині усвідомлювати та аналізувати свій особистий досвід, включаючи емоції, думки, вчинки та власний розвиток. Це процес саморефлексії, який може сприяти самопізнанню.

2. Аналіз інтроспекції. Рефлексія включає інтроспекцію, тобто внутрішнє спостереження та аналіз. Індивід роздумує над своїми думками, відчуттями та переживаннями, спрямовуючи увагу на внутрішні процеси.

3. Самосвідомість. Рефлексія сприяє формуванню та розвитку самосвідомості. Індивід розуміє себе як суб'єкт дій і досліджує власні мотиви, цінності, переконання та ідентичність.

4. Підсумковий аналіз інформації. Рефлексія допомагає індивіду обробляти інформацію з оточуючого світу і внутрішнього світу. Це дозволяє здійснювати аналіз минулих дій та виробляти стратегії для майбутнього.

5. Розвиток саморегуляції. Рефлексія сприяє саморегуляції, оскільки вона дозволяє контролювати та модифікувати власну поведінку та реакції на події.

6. Розвиток критичного мислення. Рефлексія сприяє розвитку критичного мислення, оскільки вона ставить під сумнів стереотипи та уявлення, а також спонукає до пошуку альтернативних рішень та підходів.

7. Засіб самовдосконалення. Рефлексія є засобом особистісного зростання та вдосконалення, оскільки вона допомагає індивіду розвивати свої здібності та вирішувати проблеми.

8. Психологічний інструмент у навчанні та психотерапії. Рефлексія часто використовується в навчальних та психотерапевтичних практиках для підвищення самосприйняття та розв'язання особистісних проблем [5, с.120].

Український етимологічний словник вважає, що слово «рефлексія» походить від лат. *reflexio* – вигин, відображення і означає «осмислення людиною власних дій і їхніх законів, діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини», тоді як у психології, вказує словник, поняття використовується для позначення «самоаналізу та роздумів людини... над власним душевним станом»

Психологічний словник також пояснює поняття рефлексії як похідне від лат. – *reflexio* – звертання назад; зазначає, що це «процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів», здатність людини до самозвіту стосовно того, що вона усвідомлює в результаті аналізу власних психічних процесів і станів, а також розуміння того, як вона сприймається й оцінюється співрозмовником, її психічні особливості, емоційні чи поведінкові реакції тощо [27].

Загальною ідеєю рефлексії є внутрішній процес, спрямований на розуміння себе та власного досвіду, що допомагає людині краще розуміти себе та власні дії, а також досягати особистісного розвитку та самовдосконалення.

Рефлексія і рефлексивність – це два поняття, які тісно пов’язані і використовуються в психології та філософії для опису внутрішнього самоспостереження та аналізу. Однак вони мають різні відтінки значень та використовуються у різних контекстах.

Рефлексивність – це властивість особистості бути схильною до рефлексії, тобто до систематичного та свідомого аналізу власного досвіду і поведінки.

Рефлексивність вказує на здатність особистості до внутрішнього самоспостереження, аналізу своїх вчинків та внутрішніх станів [13, с.154].

Це важлива якість для психологічного розвитку та формування високого рівня самосвідомості.

Також це характеристика особистості або підходу, яка вказує на здатність до рефлексії і самоаналізу. Це означає, що людина, яка має рефлексивність, активно та систематично ставиться до свого досвіду і намагається зрозуміти його глибше.

Вона може бути важливою як для професійного розвитку, так і для успіху у професії. Персонал, який може вчитися зі свого досвіду, здатний адаптуватися до змін і приймати більш обґрунтовані рішення.

Важливо відзначити, що рефлексія і рефлексивність мають сильний вплив на особистісний та професійний розвиток та можуть сприяти досягненню більш обґрунтованих рішень та покращенню якості життя.

Люди з високим рівнем рефлексивності зазвичай більше усвідомлюють свої дії та вчинки, розмірковують про свої мотиви та цінності, інтегрують новий досвід та набуті знання [19, с.180].

Обидва ці поняття важливі для розвитку особистості та підвищення її самосвідомості.

Рефлексія є процесом, а рефлексивність - це характеристика, яка вказує на нахил особистості до цього процесу. Іншими словами, рефлексивність може бути розглянута як психологічна властивість, що сприяє рефлексії [23, с.105].

1.3. Типи/види та механізми рефлексії

Рефлексія розкриває перед людиною безмежну можливість самопізнання і самовдосконалення. Це допомагає особі краще розуміти власні потреби, цінності, переконання і мету у житті. Крім того, цей процес сприяє розвитку критичного мислення, емоційної інтелігенції і здатності до адаптації до змін у світі.

Багато науковців, досліджуючи рефлексію, виділяють її види (типи) за різними принципами [3, с.30].

Так, С.Ю. Степанов та І.М. Семенов називають такі типи рефлексії: [27]

1. Кооперативна рефлексія. Цей тип рефлексії дозволяє узгоджено працювати та виконувати спільну діяльність завдяки розумінню та узгодженню намірів і дій. Він особливо важливий в колективних чи групових ситуаціях, де спільна мета та взаєморозуміння є ключовими для досягнення успіху.

2. Комунікативна рефлексія. Ця форма рефлексії є основою для ефективного міжособистісного спілкування. Вона допомагає партнерам усвідомити, як їхні повідомлення та дії сприймаються один одним. Комунікативна рефлексія підвищує якість взаємодії та сприяє збереженню гармонії в стосунках.

3. Особистісна рефлексія. Цей тип рефлексії сприяє розумінню людиною власного внутрішнього світу. Він включає в себе аналіз власних думок, почуттів, бажань і цінностей. Особистісна рефлексія допомагає розвивати самосвідомість та глибше розуміти власну ідентичність.

4. Інтелектуальна рефлексія. Ця форма рефлексії полягає у раціональному співвіднесенні власних дій і реакцій зовнішньої ситуації. Вона допомагає особі розуміти, як її рішення впливають на її життя та як вони можуть бути оптимізовані. Інтелектуальна рефлексія сприяє розвитку критичного мислення та удосконаленню прийняття рішень [7, с.85].

Ці типи рефлексії є важливими для розвитку особистості та покращення міжособистісних відносин. Комбінування цих типів дозволяє людині краще

розуміти себе та оточуючий світ і досягати більшого успіху у різних сферах життя.

Є.М. Ковшов розрізняє два основних типи рефлексії, кожен з яких має свої особливості:

1. Пізнавальна рефлексія. Метою пізнавальної рефлексії є найбільш точне та повне (об'єктивне) відображення об'єкта. В цьому випадку рефлексія використовується для аналізу і розуміння фактів, явищ та інформації. Вона може співвідноситися з процесом сприймання, де основним завданням є отримання об'єктивних і нейтральних даних.

2. Соціальна рефлексія. За думкою науковця, соціальна рефлексія є способом розуміння міжособистісних «соціокультурних механізмів будь-якої доцільної діяльності». Основним акцентом в цьому типі рефлексії є ціннісний аспект, який детермінований потребами та цілями людини у взаємодії з іншими. Тут важливим є розуміння соціальних структур, норм, цінностей і взаємовідносин між людьми.

Отже, пізнавальна рефлексія більше спрямована на аналіз об'єктивної інформації і фактів, тоді як соціальна рефлексія акцентується на взаємодії та відносинах між людьми в соціальному контексті. Обидва ці типи рефлексії можуть бути корисними для подальшого саморозвитку та розуміння навколишнього світу [9, с.71].

А.В. Карпов виділяє різні види рефлексії, орієнтовані на різні часові аспекти життя особистості:

1. Ретроспективна рефлексія. Цей вид рефлексії відповідає за осмислення минулого образу Я особистості. Вона допомагає людині аналізувати свій минулий досвід, розуміти свої життєві результати, досягнення та помилки, які відбулися у минулому. Ретроспективна рефлексія сприяє самопізнанню та може вести до вдосконалення майбутньої поведінки і рішень на основі минулих висновків.

2. Ситуативна рефлексія. Цей вид рефлексії пов'язаний з теперішнім моментом і аналізом актуальної ситуації. Вона дозволяє особистості

аналізувати свої пізнавальні, емоційні та поведінкові реакції на поточні обставини і ситуації. Ситуативна рефлексія сприяє формуванню реального образу Я у даному контексті і допомагає розуміти власні реакції на різні стимули.

3. Перспективна рефлексія. Ця форма рефлексії стосується планування майбутньої діяльності на основі попереднього аналізу та прогнозування можливих наслідків і результатів. Вона допомагає особистості уявити майбутній образ Я, визначити життєві цілі та перспективи, спрямувати свої життєві сили на досягнення цих цілей на основі вже набутого досвіду.

Ці різні види рефлексії допомагають особистості краще розуміти себе, свій минулий, поточний стан і майбутні можливості. Вони сприяють особистому розвитку, плануванню, і формуванню життєвих стратегій [25, с.199].

Р.В. Павелків пропонує розрізняти такі види рефлексії, які орієнтовані на різні аспекти взаємодії та спілкування:

1. Соціально - перцептивна рефлексія (саморефлексія). Ця форма рефлексії передбачає самоспостереження і аналіз власних внутрішніх процесів та реакцій у взаємодії з іншими людьми. Особистість спрямовує свою увагу на власні думки, емоції, переживання та сприйняття в контексті соціальної взаємодії.

2. Комунікативна рефлексія. Цей вид рефлексії стосується аналізу внутрішнього світу інших учасників спілкування. Особистість намагається розуміти думки, почуття, потреби та мотивацію своїх партнерів у взаємодії. Комунікативна рефлексія сприяє покращенню якості спілкування та взаєморозуміння.

3. Соціально-психологічна рефлексія. Ця форма рефлексії орієнтована на аналіз ситуації, яка виникає у процесі соціальної взаємодії з іншими людьми. Особистість розглядає взаємодію у широкому соціально-психологічному контексті, включаючи елементи міжособистісних відносин, соціальних норм, цінностей та динаміку групи чи спільноти [14, с.192].

Ці види рефлексії допомагають особистості краще розуміти себе та інших, а також аналізувати та покращувати якість соціальних взаємодій і спілкування. Вони є важливими для розвитку емпатії, взаєморозуміння та покращення відносин з іншими людьми.

С.Є. Марасова виділяє три різні види рефлексії, які спрямовані на різні аспекти аналізу та розуміння:

1. Елементарна рефлексія. Цей вид рефлексії передбачає осмислення людиною власних знань та дій і їх меж. Вона сприяє розумінню обмежень і можливостей власного досвіду і знань. Елементарна рефлексія допомагає особистості краще розуміти, які знання і навички вона має, і де є можливість для покращення.

2. Наукова рефлексія. Ця форма рефлексії включає в себе критичний аналіз наукових знань від методів їх отримання до їх сутності та ролі. Вона спрямована на розуміння наукового методу, процесу дослідження та наукового пізнання. Наукова рефлексія допомагає виявити можливі недоліки і покращити якість наукових досліджень.

3. Філософська рефлексія. Ця форма рефлексії передбачає осмислення основ буття, мислення і світу культури. Вона спрямована на глибоке філософське розглядання питань про смисл життя, моральність, існування та культурні цінності. Філософська рефлексія допомагає особистості розглядати більш загальні та фундаментальні аспекти свого існування.

Ці види рефлексії допомагають особистості розглядати різні аспекти свого життя та навколишнього світу з різних точок зору. Вони сприяють розвитку критичного мислення, самосприйняття і розуміння фундаментальних питань про існування і пізнання.

Л.М. Найдьонова виділяє три основних види рефлексії, кожен з яких спрямований на різні аспекти аналізу і розвитку:

1. Інтелектуальна рефлексія. Цей вид рефлексії орієнтований на аналіз та розуміння власних інтелектуальних процесів, знань і навичок. Вона допомагає

особистості покращувати свою когнітивну функцію, розвивати критичне мислення і аналізувати свій пізнавальний досвід.

2. Особистісна рефлексія. Ця форма рефлексії спрямована на розвиток самосвідомості та осмислення власної особистості. Вона допомагає особистості краще розуміти свої цінності, переконання, потреби і мету у житті. Особистісна рефлексія може сприяти саморозвитку та самовдосконаленню.

3. Міжперсональна (групова) рефлексія. Ця форма рефлексії стосується аналізу міжособистісних відносин та взаємодії з іншими людьми в групових ситуаціях. Вона сприяє розумінню динаміки групи, міжособистісних конфліктів і способів покращення співпраці в колективі.

Ці види рефлексії допомагають особистості розвивати різні аспекти своєї самосвідомості і розуміння власної особистості, інтелектуальних можливостей та взаємодії з іншими. Вони можуть бути корисними для особистого та професійного розвитку, покращення міжособистісних відносин і досягнення особистих цілей. Після розгляду різних видів рефлексії, які визначені у психології, можна сказати, що спроба Л.О. Подкоритової створити загальну класифікацію рефлексії на рівні її виявлення, виявилася досить складною і не дуже зрозумілою [6].

Але різноманіття видів рефлексії, які були визначені дослідниками, свідчать про складність і багатогранність цього явища. Це також підтверджує той факт, що дослідження та аналіз рефлексії буде тривати ще довгий час, перш ніж з'явиться загальноприйнята класифікація видів рефлексії, яка б задовольнила більшість науковців і була побудована на певних узгоджених принципах [16, с.38].

1.4. Процес рефлексування

Процес рефлексування - це систематичний та свідомий спосіб аналізувати власний досвід, думки, емоції, дії та їх результати з метою отримання більш глибокого розуміння самого себе та своєї ситуації у житті.

Як це можна вже зрозуміти, рефлексування для кожної особи є можливістю для духовного росту і самосприйняття. Можна працювати над цим процесом, сприяючи своєму духовному і моральному розвитку.

У простих словах, рефлексування означає уважну реакцію на подразники з навколишнього середовища. Це може бути конфлікт, труднощі, взаємодія з іншими, вибір шляху, внутрішні сумніви - усі ці аспекти щодня супроводжують життя людини. І чим більше подібного досвіду, тим ширший діапазон можливостей для рефлексії в нас [12, с. 592].

Рефлексуюча людина - це свого роду власний психоаналітик, який вміє поставити проблему і знайти рішення у своєму власному досвіді, у своїх переживаннях.

Характерною рисою живого розуму є його здатність до глибоких роздумів після навіть невеликого сприймання інформації. Цей процес може бути випробуваним, наприклад, шляхом уважного розгляду художнього твору та його подальшого переосмислення в контексті власного досвіду [10, с. 97].

Скільки часу ви відводите для роздумів над книгою, фільмом або картинами після їх сприйняття? Часом це може бути годинами, днями чи навіть тижнями. Чи намагаєтеся ви асоціювати події або персонажів з власним життям, або аналізувати свої власні дії, враховуючи сюжет художнього твору?

Ця діяльність може бути вашим тренуванням у рефлексії. Один зі способів цього тренування - написати на аркуші паперу найважливіші питання, які вас цікавлять в житті. Потім, об'єднавши їх, ви можете виділити окремими кольорами та намагатися зрозуміти, над якими питаннями ви найбільше думаєте. Можливо, це питання про смисл життя, вашу діяльність, стосунки з іншими людьми або матеріальні аспекти. Це буде вашим власним тренуванням рефлексії та самоаналізу. Проаналізувавши таким чином ваші сподівання, ви можете продовжити рефлексію в найбільш проблемному напрямку, стаючи досконалішим і продовжуючи власний духовний розвиток [24, с.87].

Існує гендерний підхід до розуміння рефлексії, який стверджує, що жінки більше схильні до рефлексії, ніж чоловіки, через припущену більшу емоційну

чутливість слабкої статі. Однак це твердження не підтверджується науковими доказами[20, с.272].

Деякі дослідження психологів вказують на різні аспекти рефлексії у чоловіків і жінок. Зокрема, виявлено, що жінки з низьким рівнем рефлексії можуть бути більш конфліктними і більше схильні вступати в конфлікти на шкоду іншим. На відміну від них, рефлексивні жінки частіше намагаються знайти компроміс і уникнути конфлікту.

У чоловіків, що проявляють високий рівень рефлексії, спостерігається більш виражена нахмуреність і схильність до захисту власних інтересів у конфліктних ситуаціях. За своїм характером, чоловіки з низьким рівнем рефлексії можуть виявляти адаптивну поведінку у конфліктних ситуаціях[19, с.93].

Процес рефлексування може складатися з кількох послідовних етапів:

Процес рефлексії може бути розділений на кілька кроків, щоб систематизувати його та зробити його більш ефективним. Ось кроки, які ви можете виконувати під час рефлексії:

1. Збір інформації та досвіду. Перший крок полягає у зборі всієї необхідної інформації про ситуацію або досвід, який ви хочете розглянути. Це може включати спостереження, фіксацію подій, документацію, власні записи та спогади.

2. Аналіз і спостереження. На даному етапі ви ретельно проаналізуєте зібрану інформацію та власні спостереження. Ваша мета - зрозуміти, що саме відбувається і чому.

3. Постановлення питань і відкритість. Спробуйте сформулювати для себе питання, пов'язані з вашими почуттями, думками та діями у даній ситуації. Будьте відкриті до різних можливих відповідей і готові переглядати свої переконання.

4. Рефлексія і внутрішній діалог. На цьому етапі ви займаєтеся внутрішнім діалогом і роздумами, аналізуючи те, що ви з'ясували та як це впливає на вас. Ви спостерігаєте за своїми власними реакціями і емоціями.

5. Формулювання висновків і плану дій. Після ретельного аналізу ви формулюєте висновки і розглядаєте можливі кроки для подальших дій або самовдосконалення. Ви визначаєте, які важливі вивчені уроки можна взяти на замітку.

6. Практична реалізація і навчання. Останній етап передбачає використання набутих знань і висновків у практиці. Ви вчитеся на власних помилках і покращуєте свої навички та підходи, адаптуючи їх до нових ситуацій. Під час цього етапу важливо бути відкритим до змін та вдосконалення. Процес рефлексування може бути індивідуальним або груповим, і він допомагає людям розуміти себе краще, вирішувати проблеми, розвивати навички та досягати особистісного та професійного росту. Важливо навчитися бути об'єктивним та відкритим до аналізу власного досвіду, а також бути терплячим і самостійним у вдосконаленні[15, с.28]

Наведемо приклад процесу рефлексування за етапами, які описані вище.

Ситуація: Ви є вчителем і звертаєте увагу, що у вас в класі є один учень, який постійно, здається, відволікається під час уроків і важко зосереджується на навчанні.

1. Спостереження і усвідомлення.

Ви помічаєте, що цей учень часто розсіяний і виглядає невпевнено на уроках. Це привертає вашу увагу.

2. Аналіз і розуміння.

Ви розпочинаєте аналізувати цю ситуацію. Чому цей учень може часто відволікатися? Можливо, у нього є особисті проблеми, які впливають на навчання.

3. Самооцінка і самосвідомість.

Ви думаєте про свій власний підхід до навчання і як ви можете впливати на цього учня. Можливо, є способи поліпшити ваші методи навчання ?

4. Питання для рефлексії.

Ви ставите перед собою питання, такі як "Чому це трапляється?", "Як я можу допомогти цьому учневі зосередитися?".

5. Висновки і вивчення.

Ви робите висновки, що, можливо, цьому учневі потрібна додаткова підтримка або розвивальні стратегії для підвищення концентрації.

6. Поведінка і реалізація.

Ви вирішуєте провести індивідуальну бесіду з цим учнем і спробувати зрозуміти його потреби. Можливо, ви внесете зміни в свій підхід до викладання, щоб краще відповідати на ці потреби.

Цей приклад ілюструє, як процес рефлексії може бути використаний для аналізу складної ситуації і прийняття кращих рішень для подальшого розвитку та вдосконалення.

Рефлексивна діяльність дає людині:

- контроль власного мислення;
- оцінка, критика і аналіз своїх думок на логічність і обґрунтованість;
- вичленення токсичних і непотрібних думок для подальшої санації;
- перетворити приховані думки в явні для глибокого самопізнання;
- осмислення своєї поведінки в конкретних ситуаціях;
- вибір власної позиції замість коливань і багато іншого [17, с.100].

З вищевикладеного ставав ясно, що Рефлексуючи, людина росте в розумінні себе, самоконтролі і найголовніше – здатний до змін.

Якщо людина нерефлексива, то вона робить одні й ті ж дії, робить одні й ті ж помилки машинально. Як говорив Ейнштейн: «виробляти щодня однакові дії, чекаючи різних результатів – це безумство». Це барвисте і найточніше визначення людини з низькою рефлексією. Більш того, без самоаналізу збої в мисленні

Отже, підсумовуючи це, можна зазначити, що рефлексія - це процес думання та аналізу, і він проявляється по-різному у різних людей, незалежно від їх статі. Ця здатність до рефлексії є важливою частиною людської природи і відокремлює нас від інших видів живих істот, сприяючи нашому розвитку та самосприйняттю [21, с.12].

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ У СТУДЕНТІВ

2.1 Емпіричне дослідження

Керуючись ціллю дослідження рівня розвитку рефлексії у студентів, нами було організовано і проведене експериментальне дослідження, яке проводилось у 2025 навчальному році. Дослідження було проведено на базі Соціально-психологічного центру ЧНУ. В дослідженні взяло участь 30 респондентів – 15 студентів 1 курсу та 15 студентів 4 курсу (особи віком від 17-ти до 23-х років).

У навчальній діяльності рефлексія служить не просто результатом освіти, а й стартовою ланкою для постановки нових цілей, безпосередньо впливаючи на функціонування когнітивно-мотиваційної, емоційно-вольової сфер суб'єкта навчальної діяльності. Рефлексія в даному випадку є метакогнітивним механізмом, що виконує функцію регуляції навчально-пізнавальної діяльності.

Дослідження проходило в 3 етапи:

На першому етапі – ми обрали цільову групу дослідження та за обраними методами та методиками діагностували рівень розвитку рефлексії у студентів.

На другому етапі – проаналізували одержані результати та розробили рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці.

На першому етапі дослідження ми використали такі методики:

- Методика визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової) (Додаток А);
- Самоактуалізаційний тест (САТ) (Додаток Б);
- Методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (Додаток В).

Методика визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової) направлена на виявлення індивідуальної міри рефлексивності. Учасникам пропонується розглянути 27 ситуацій та оцінити рівень відповідності згідно

особистим проявам. Обробка експериментальних даних здійснюється відповідно до ключа. Методика дозволяла визначити рівень виразності рефлексивності – високий, середній, низький.

Тест піраміди Маслоу – це спосіб дізнатися, які потреби для респондента найважливіші. Маслоу поділив людські потреби на п'ять рівнів, від базових до більш «високих»:

1. Фізіологічні потреби – це їжа, вода, сон, повітря.
2. Безпека – житло, стабільна робота, здоров'я, захищеність.
3. Соціальні потреби – дружба, любов, спілкування, відчуття приналежності.
4. Повага – визнання, досягнення, самоповага.
5. Самореалізація – розвиток, творчість, самовираження, прагнення до чогось більшого.

Тест показує, на якому з цих рівнів респондент сфокусований найбільше – тобто що для нього найважливіше на даному етапі життя.

Самоактуалізаційний тест (САТ) використовується в психології для визначення рівня самоактуалізації особистості. Цей тест був створений на основі теорії Абрахама Маслоу про самоактуалізацію та адаптований вітчизняними психологами. Він складається з кількох шкал, які оцінюють різні аспекти особистості, пов'язані з її розвитком і прагненням до самореалізації.

Основні шкали тесту САТ:

1. Цінності (шкали ціннісних орієнтацій):

- Самоповага;
- Автономія;
- Креативність;
- Спрямованість у часі;
- Сенс життя;
- Гнучкість поведінки.

2. Поведінкові характеристики:

- Самоприйняття;

- Прийняття інших;
- Емоційна спонтанність;
- Соціальна сміливість;
- Самоусвідомлення.

Тест САТ складається з 126 тверджень, на які треба відповісти «так» або «ні». Обробка результатів ведеться за ключем, після чого кожна шкала оцінюється за певною кількістю балів. Далі результати порівнюються з нормами та інтерпретуються.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати проведених нами методик по групам. Отримані дані у студентів 1 курсу (група А) за Методикою визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової) представлені на рис. 2.1. Результати студентів 4 курсу (група Б) представлені на рис. 2.2:

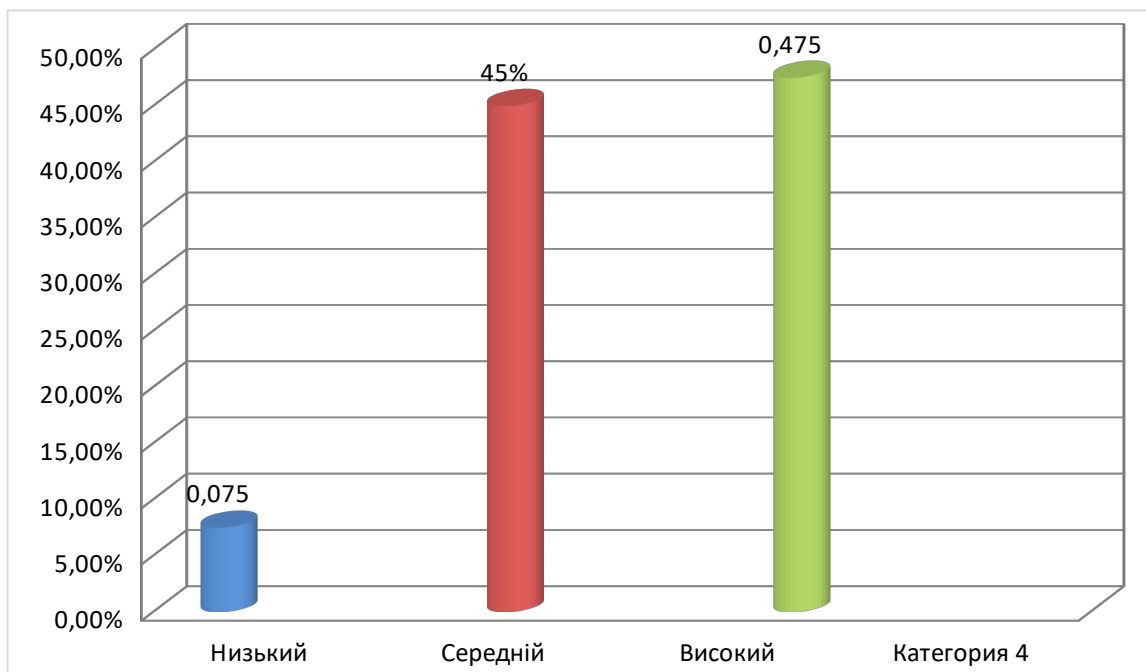


Рис. 2.1. Результати Методики визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової) (група А)

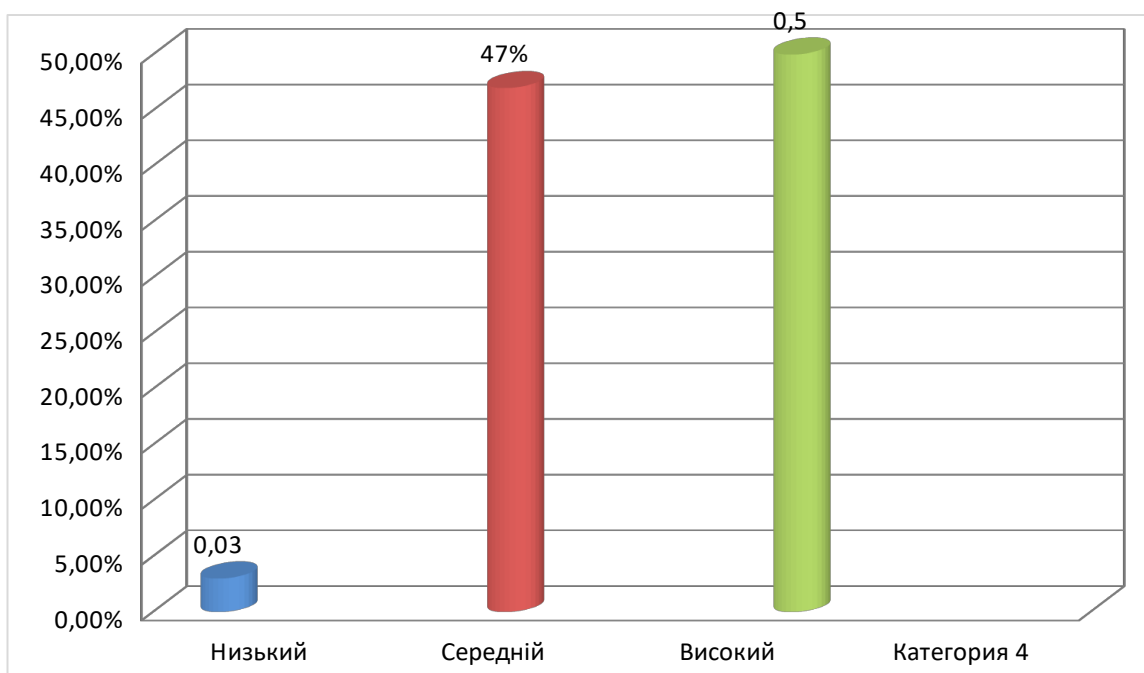


Рис. 2.2. Результати Методики визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової) (група Б)

Низький рівень рефлексивності, що свідчить про несформованість особистісної рефлексії, виявлено у 7,5% студентів 1 курсу та 3% 4 курсу, які брали участь у дослідженні. Студенти з низьким рівнем рефлексивності, як правило, відчують труднощі з плануванням своєї діяльності, схильні до шаблонного мислення, не виявляють здатності до аналізу скоєних помилок у минулому, не вміють використовувати набутий успішний або неуспішний досвід у подоланні складних ситуацій, також вони відчують складності із рефлексуванням поточної ситуації. Людині з низьким рівнем рефлексивності проблематично поставити себе на місце іншої людини і складно регулювати власну поведінку.

Середній рівень розвитку рефлексивності спостерігається у 45% студентів 1 курсу та 47% студентів 4 курсу. Середній рівень рефлексивності має на увазі здатність до планування своїх дій, усвідомлення свого ставлення до ситуації, аналізу своїх дій, а також вчинків інших людей, але рефлексивні процеси можуть мати нерегулярний характер, а рефлексивний аналіз здійснюватись поверхово.

Високий рівень розвитку рефлексивності виявлено у 47,5% студентів 1 курсу та 50% студентів 4 курсу. Студенти, які отримали високий рівень розвитку рефлексії, більшою мірою схильні аналізувати свою діяльність, а також вчинки інших людей, з'ясовувати причини та наслідки своїх дій як у минулому, так у теперішньому та у майбутньому. Вони можуть планувати свої дії та прогнозувати їх можливі наслідки, здатні приймати нестандартні рішення, що призводять до ефективного вирішення поставленого завдання.

Розглянемо результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу»). Піраміда потреб Маслоу – це ієрархічна модель потреб людини в основі якої розташовані фізіологічні потреби, без задоволення яких людина не може відчувати потреби високого рівня.

В основі піраміди розташувалася фізіологічні потреби (вгамування голоду, спраги, тощо) (рис. 2.3):



Рис. 2.3 Піраміда потреб Маслоу

Вище розмістилася потреба в безпеці, над нею потреба у прихильності та любові, а також у приналежності будь-якій соціальній групі (соціальні потреби). Наступний ступінь – потреба у повазі та схваленні. І нарешті, останній ступінь піраміди, найвищий, – прагнення самовираження.

А. Маслоу підкреслював, що для переходу на наступний рівень потреби досить часткового насичення, а не повного вгамування. Важливо розуміти, що межі рівнів потреб досить розмиті, для однієї людини потреба у повазі буде необхідністю завоювання загального схвалення та популярності, а для іншої людини цілком буде достатньо, щоб власна сім'я визнавала її авторитет.

У наш час, найчастіше, тривожність, страх і хаос викликані ситуацією в країні, фінансовою нестабільністю, саме тому на перший план виносяться й найнеобхідніші потреби (їжа, вода, наявність житла). Високий рівень задоволення фізіологічних потреб у групі А отримало 67% студентів, середній – 33% (рис. 2.4). Низький рівень задоволення фізіологічних потреб не отримав жоден із студентів.

Високий рівень задоволення фізіологічних потреб у групі Б отримало 73% студентів, середній – 27% (рис. 2.5). Низький рівень задоволення фізіологічних потреб не отримав жоден із студентів.

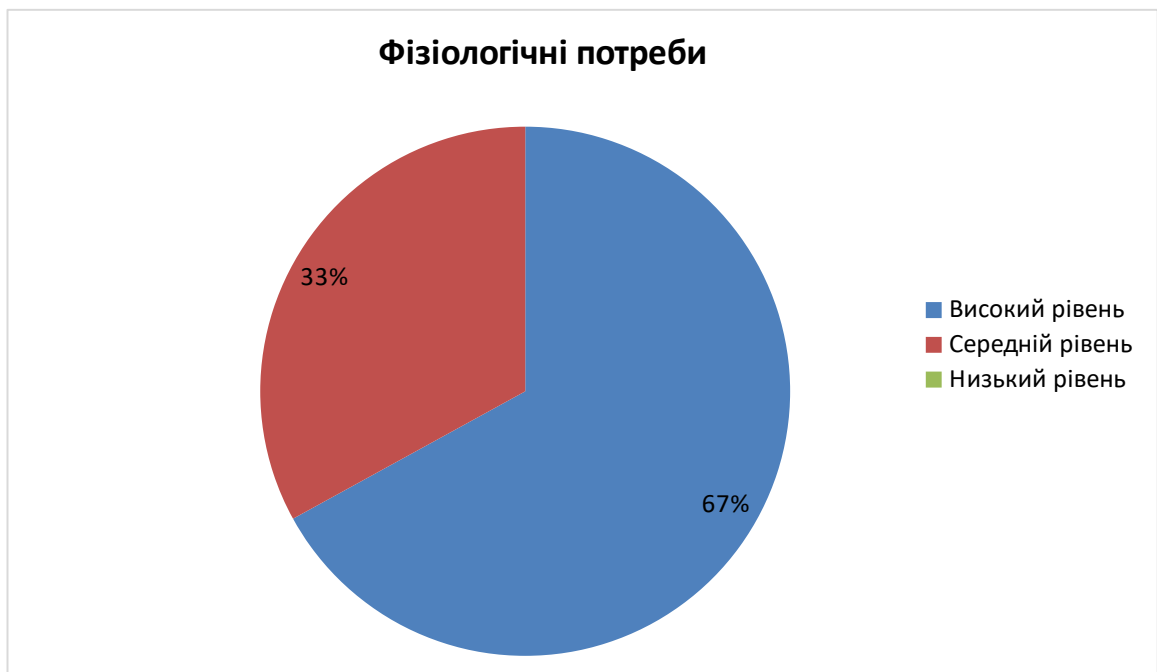


Рис. 2.4 Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група А)

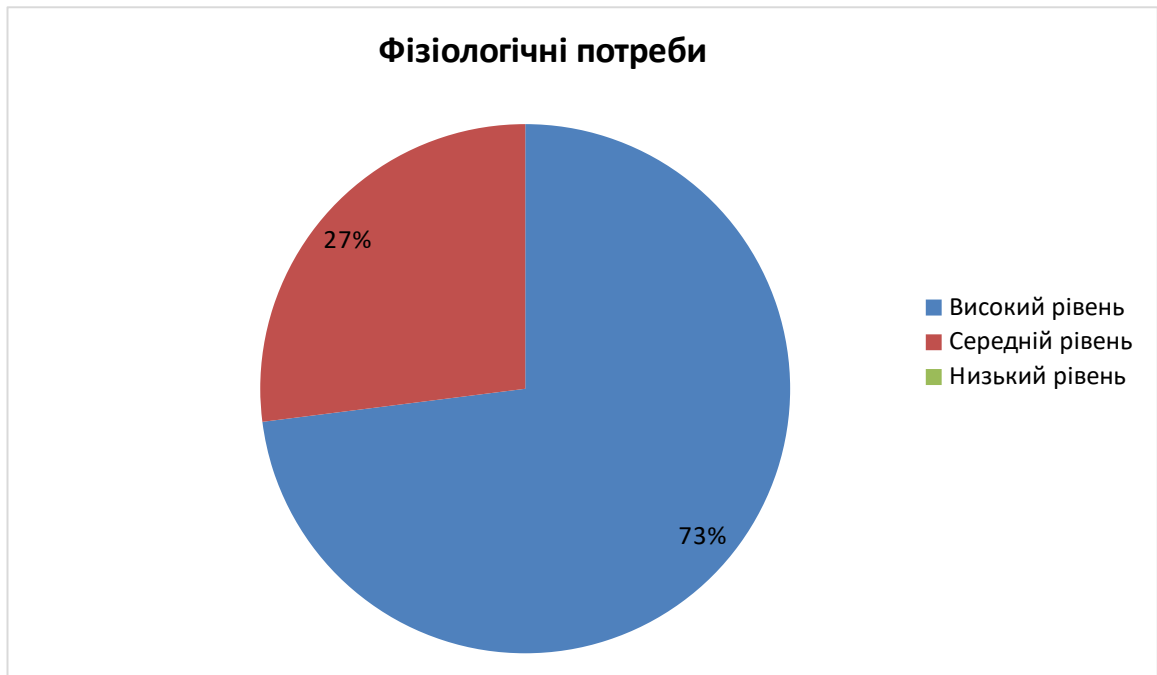


Рис. 2.5 Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група Б)

Якщо у студентів не задоволені базові потреби (їжа, сон, здоров'я), вони можуть бути занадто сконцентровані на вирішенні цих проблем, що знижує їх здатність до рефлексії. Рефлексія в таких умовах може бути поверхневою, зосередженою на поточних негараздах, а не на більш глибоких питаннях розвитку та самоусвідомлення.

Потреби безпеки. У ході дослідження високий рівень потреби в безпеці виявився у 92% студентів групи А, середній рівень отримали всього 8% студентів (рис. 2.6). Низький рівень задоволення потреб безпеки не отримав жоден студент. Високий рівень потреби в безпеці виявився у 94% студентів групи Б, середній рівень отримали 6% студентів (рис. 2.7). Низький рівень задоволення потреб безпеки не отримав жоден студент.

Студентам середнього рівня задоволення базових потреб властиві занепокоєння щодо того, де і з ким вони працюватимуть, в яких умовах проживатимуть, їм важлива стабільність у тій чи іншій справі, захищеність як соціальна, так і фінансова, відсутність тривоги, страху та хаосу. Такі особи не готові піти на ризик, вони уважні до деталей.

Студенти, чиї потреби в безпеці (житло, стабільність, фінансове забезпечення) частково задоволені, можуть почати активно рефлексувати щодо свого становища та майбутнього. Рефлексія може стосуватися планування кар'єри, навчальних досягнень, взаємодії з оточенням. Однак студенти можуть все ще бути обмежені прагненням до стабільності.

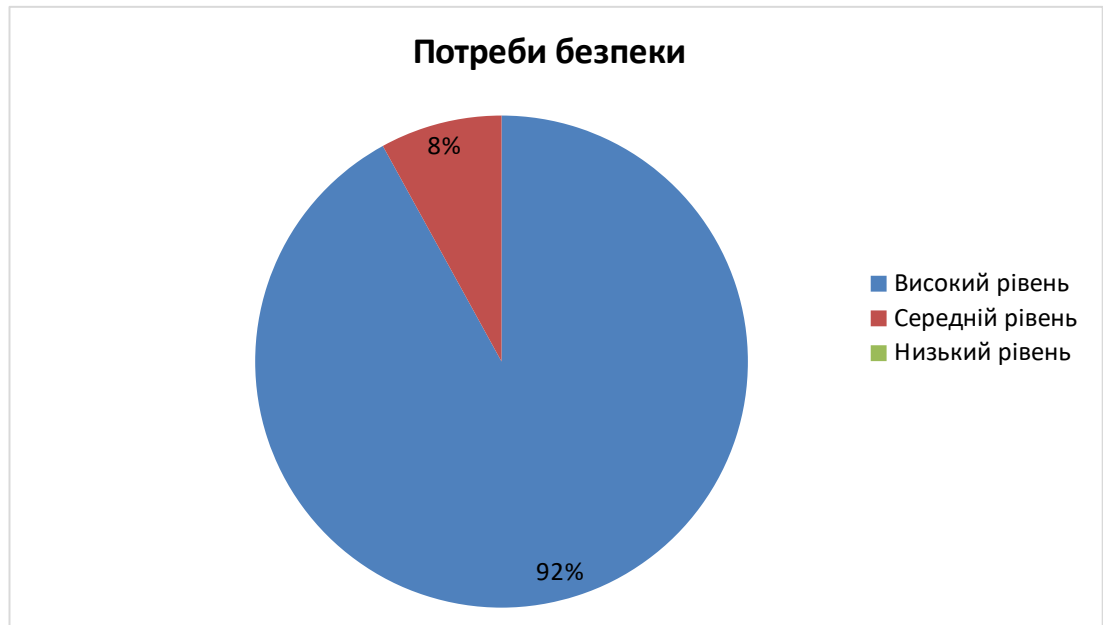


Рис. 2.6. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група А)

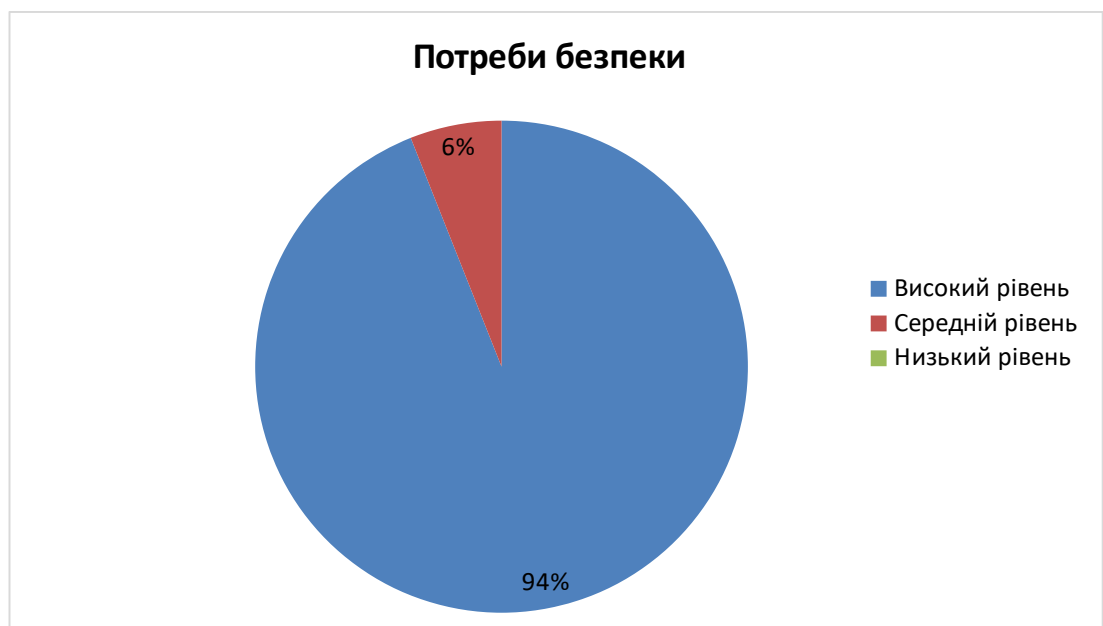


Рис. 2.7. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група Б)

Соціальні потреби. Коли базисні потреби задоволені, актуальною стає потреба в любові та прихильності. Людині хочеться любити і бути коханою, мати друзів чи стати частиною будь-якої соціальної групи. Студентство – саме той період, коли ці потреби простіше задовольнити, адже студенти – частина університету, навчальної групи, творчого колективу. Багато хто навіть знаходить любов у стінах університету і створює сім'ї.

Спираючись на рисунок 2.8, ми бачимо що у 70% студентів 1 курсу соціальні потреби знаходяться на високому рівні, у 22% на середньому рівні, 8% – на низькому рівні. Щодо групи Б (рис. 2.9), ми бачимо що у 78% студентів соціальні потреби знаходяться на високому рівні, в інших 22% студентів на середньому рівні. Низький рівень задоволення соціальних потреб у студентів 4 курсу виявлено не було.



Рис. 2.8. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група А)

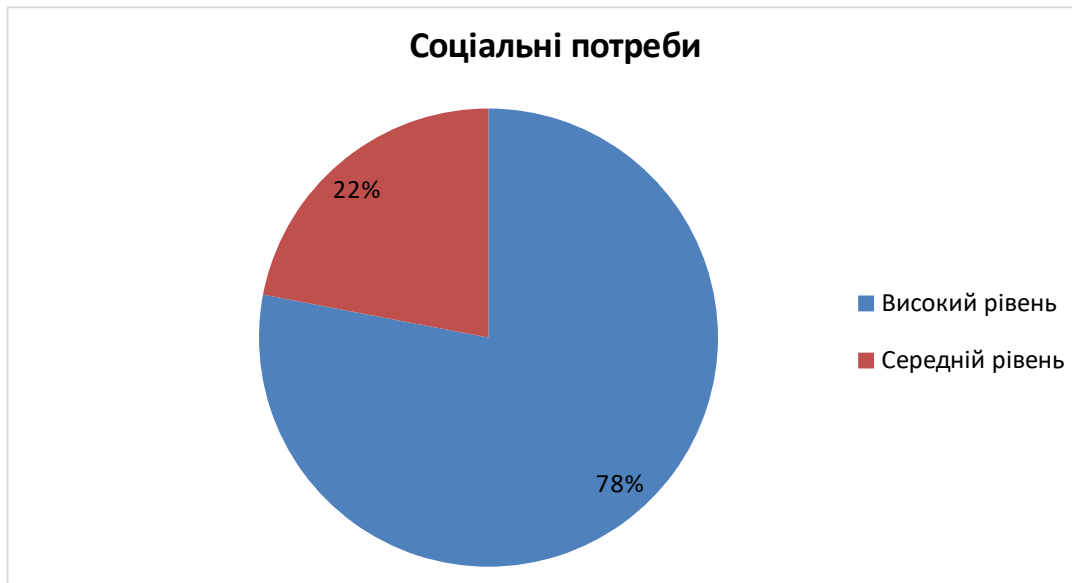


Рис. 2.9. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група Б)

Студенти, чий соціальний потреба задоволені, можуть глибше рефлексувати над своїми взаєминами, роллю в колективі, а також відчуттям приналежності до певної соціальної групи. Це може впливати на їх здатність до самооцінки і розвитку критичного мислення.

Потреби в поважанні. Розглядаючи цей ступінь, ми можемо помітити (рис. 2.10), що у група А відсоток високого рівня задоволеності становить 51%, середній рівень задоволеності – 29%, низький рівень задоволеності – 20%. У групі Б (рис. 2.11), відсоток високого рівня задоволеності становить 63%, середній рівень задоволеності – 31%, низький рівень задоволеності – 6%.

Низький рівень задоволення потреби в повазі у студентів часто свідчить про низьку самооцінку, соціальну ізоляцію або стрес від невизнання. Середній рівень вказує на здоровий баланс між внутрішніми і зовнішніми мотивами, що дозволяє зберігати впевненість і адекватно реагувати на соціальні взаємодії.

Високий рівень задоволення потреби в повазі зазвичай проявляється у високій самооцінці, активній соціальній позиції та мотивації до досягнення високих результатів для отримання визнання, хоча й може призводити до чутливості до критики.

Студенти з високим рівнем задоволення потреби в поважанні (самоповага, соціальне визнання) зазвичай мають більш розвинену рефлексію. Вони здатні оцінювати не тільки зовнішні фактори, але й глибше аналізувати свої досягнення, помилки, цілі. Це дозволяє більш свідомо ставитися до свого розвитку і ставити перед собою серйозні завдання для самореалізації.



Рис. 2.10. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група А)



Рис. 2.11. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група Б)

Потреби в самовираженні, самореалізації. За даними дослідження, високий рівень задоволеності в самовираженні в групі А отримало 81% студентів, решта отримали середній рівень (19%) (рис. 2.12). В групі Б – високий рівень отримало 83%, середній – 17% (рис. 2.13).

За цими результатами ми можемо зробити висновок про те, що більшість студентів все ж таки мають можливість показати свою значимість і зробити свій внесок, як і в розвитку себе, так і в розвитку суспільства. Найголовніше те, що у більшості студентів це проходить успішно, і вони не залишаються непоміченими.

Студенти, у яких ця потреба задоволена, можуть демонструвати високий рівень рефлексії. Вони здатні глибоко осмислювати свої життєві цілі, особистісний розвиток і місце в суспільстві. Рефлексія на цьому етапі зосереджена на пошуках сенсу життя, розвитку творчих здібностей і досягненні максимального потенціалу.

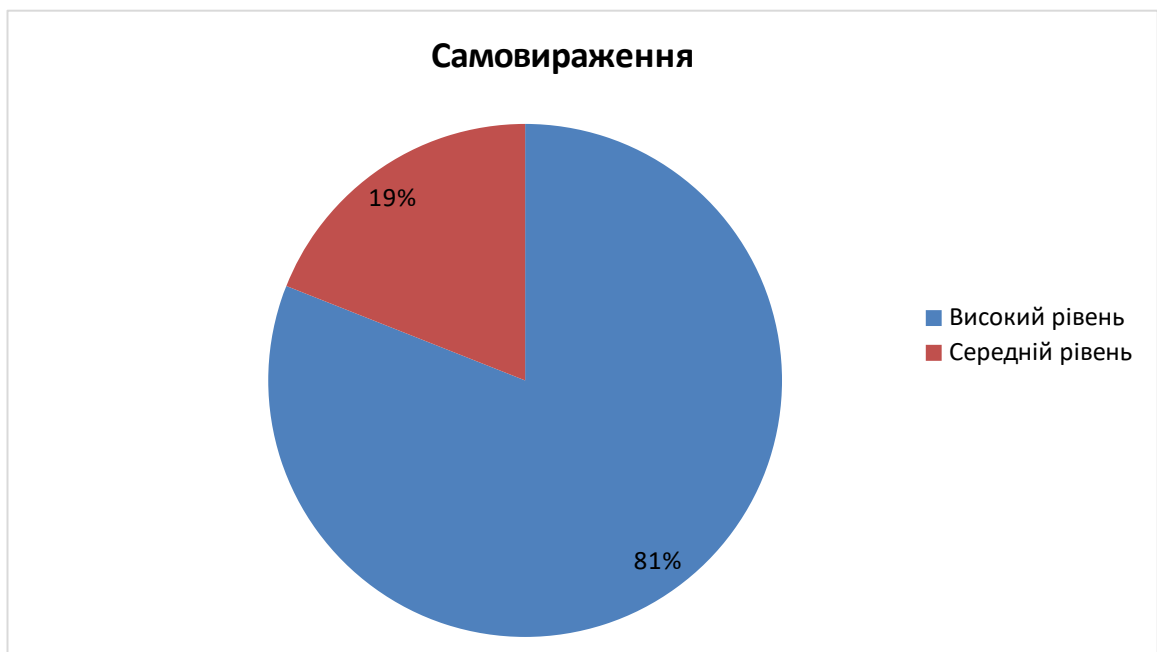


Рис. 2.12. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група А)

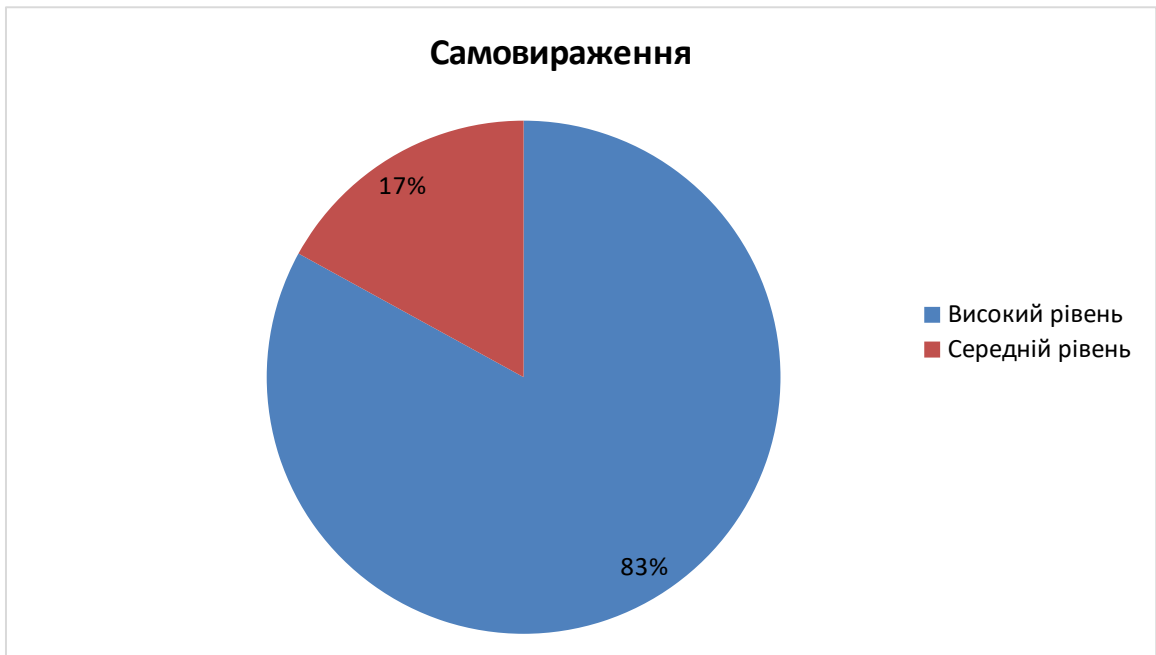


Рис. 2.13. Результати Методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (Тест «Піраміда Маслоу») (група Б)

Розглянемо результати тесту САТ. У Таблиці 2.1 представлені узагальнені результати отриманих даних за вибіркою загалом.

Таблиця 2.1

Результати тесту САТ (за вибіркою загалом)

Діапазон Базові шкали	Нижче норми	Норма	Вище норми
«Орієнтація у часі»	19	47	34
«Підтримка»	16	59	26

*джерело: складено автором

Методика САТ передбачає виділення діапазонів самоактуалізації – норма, вища за норму, нижче норми. Ми, у цьому дослідженні, будемо вважати дані діапазони – рівнями самоактуалізації. При аналізі враховувалися показники за двома базовими шкалами тесту – «Орієнтація у часі» та «Підтримка».

З таблиці 2.1 видно, що більшість студентів (47%) мають середній відсоток за показником «Орієнтація у часі» та (59%) студентів мають середній

рівень за шкалою «Підтримка». Більшість респондентів потрапляють у діапазон норми щодо двох базових шкал методики – мають нормальний рівень особистісного розвитку загалом.

Тобто, більшість респондентів розташовується в діапазоні нормальних показників рівня самоактуалізації. Також, показники діапазону вище норми прослідковуються у 34% респондентів за показником «Орієнтація у часі», і 26% респондентів за показником «Підтримка». Також ми виявили респондентів, рівень самоактуалізації яких нижче за норму – 19% за показником «Орієнтація в часі» та 16% за показником «Підтримка». Потім ми порівняли дані рівні самоактуалізації, у респондентів двох груп, результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати тесту САТ (по групах)

Діапазон	Нижче норми		Норма		Вище норми	
Базові шкали	Група Б	Група А	Група Б	Група А	Група Б	Група А
«Орієнтація у часі»	10	13	30	16	29	6
«Підтримка»	5	11	45	12	19	6

*джерело: складено автором

Низький бал за шкалою «Орієнтація у часі» виражений у 10% студентів із групи Б (4 курс) та 13% студентів з групи А, що означає орієнтацію респондентів лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, теперішнє чи майбутнє) та дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Нормальний рівень орієнтації у часі виражений у 30% студентів з групи Б та 16% студентів із групи А. Високий бал за шкалою виражений у 29% студентів із групи Б та 6% студентів з групи А. Що свідчить, по-перше, про більш виражену здібність студентів з групи Б (4 курс) переживати «тут і зараз» своє життя у всій його повноті; по-друге, такі студенти відчують нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, тобто бачать своє життя

цілісним. Таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

За шкалою «Підтримка» низький бал свідчить про високий рівень залежності, конформності, несамотійності студентів. Розглядаючи діапазон «вище норми» було виявлено, що 19% студентів із групи Б та 6% з групи А отримали найвищі показники.

Середній показник у 45% студентів із групи Б та 12% студентів із групи А. У таких молодих людей присутні деякі сумніви, іноді – невпевненість при прийнятті якихось відповідальних рішень, певний ступінь схильності чужого авторитетного впливу. Таким чином, на підставі кількісного аналізу, можна сказати що рівень самоактуалізації за двома базовими показниками у групи А (1 курс) нижче, для них властиві: орієнтованість на якийсь один проміжок часу, як правило, на минуле; високий ступінь орієнтованості на авторитети, конформізм, невпевненість у собі під час здійснення вибору. Більшість студентів мають середній показник за шкалою «Підтримка». Це може говорити про те, що такі студенти схильні сумніватися у собі, боятися самотійного вибору та шукати підтримку у соціальному оточенні, що і призводить до уповільнення процесу самоактуалізації.

Для більш повної інтерпретації з метою виявлення відмінностей за показниками компонентів самоактуалізації у студентів нами був застосований непараметричний статистичний метод – U-критерій Манна Уїтні. В результаті по досліджуваних показникам-компонентів самоактуалізації були виявлені статистично значущі відмінності. У ході статистичного аналізу даних було виявлено, що у респондентів двох груп, є значні відмінності за таким показниками, як «Орієнтація у часі» ($U_{\text{емп}} = 298,000$; $p \leq 0,01$), «Підтримка» ($U_{\text{емп}} = 297,500$; $p \leq 0,01$), «Ціннісні орієнтації» ($U_{\text{емп}} = 151,000$; $p \leq 0,01$); «Сензитивність» ($U_{\text{емп}} = 188,500$; $p \leq 0,01$), «Спонтанність» ($U_{\text{емп}} = 167,000$; $p \leq 0,01$), «Самоповага» ($U_{\text{емп}} = 325,500$; $p \leq 0,05$), «Самоприйняття» ($U_{\text{емп}} = 336,500$; $p \leq 0,05$), «Уявлення про природу людини» ($U_{\text{емп}} = 352,500$; $p \leq 0,1$),

«Прийняття агресії» ($U_{\text{емп}} = 285,500$; $p \leq 0,01$), «Контактність» ($U_{\text{емп}} = 288,000$; $p \leq 0,01$), «Пізнавальні потреби» ($U_{\text{емп}} = 271,500$; $p \leq 0,01$).

Студенти 1 курсу (група А), мають нижчий рівень самоактуалізації, що проявляється, перш за все, менш розвинутою здатністю до цілісного сприйняття часу, а також у більш вираженій орієнтації на пошук підтримки з боку соціального оточення. Студенти групи А поведуться менше природно, не схильні демонструвати емоції, найбільш проблемними аспектами особистісного розвитку у студентів даної групи є: міжособистісна чутливість, чутливість до самого себе та самосприйняття.

Варто зазначити, що чим вищий рівень самоактуалізації, тим вищий потенціал до усвідомленої, глибокої та трансформативної рефлексії. Ці процеси взаємно підсилюють один одного.

На наступному етапі нами було проведено порівняльний аналіз по групам. Такий аналіз дозволяє виявити відмінності у мотиваційній структурі осіб на різних етапах студентського життя та оцінити вплив життєвого досвіду та соціального оточення.

За Методикою визначення рефлексивності (А. Карпова, В. Пономарьової) у групі А (1 курс) низький рівень рефлексивності виявлено у 7,5% студентів, тоді як у групі Б (4 курс) – лише у 3%. Цей показник свідчить про певне зниження кількості студентів з низьким рівнем розвитку особистісної рефлексії на старших курсах. Вірогідно, це пов'язано з набуттям досвіду, розширенням світогляду та формуванням більшої самостійності у прийнятті рішень і плануванні особистої та навчальної діяльності. Молодші студенти, зазвичай, ще не мають достатнього досвіду усвідомленої рефлексії, що цілком закономірно для цього етапу розвитку.

У групі А середній рівень рефлексивності мають 45% опитаних, тоді як у групі Б – 47%. Цей рівень свідчить про формування базових рефлексивних навичок. Студенти з таким рівнем здатні аналізувати свої вчинки та вчинки інших, планувати дії, але ці процеси часто залишаються несистемними або

недостатньо глибокими. Така рефлексія може мати фрагментарний характер, залежати від емоційного стану або зовнішніх обставин.

Слід зазначити, що показники середнього рівня є майже однаковими у двох групах, що свідчить про стабільне збереження цієї категорії впродовж навчання. Можливо, частина студентів, які мали середній рівень на 1 курсі, зберегли його й на 4-му через недостатню роботу над собою, відсутність стимулів до глибшого самоаналізу або особливості особистісного розвитку. З іншого боку, частина студентів могла покращити свій рівень рефлексивності, але через притік нових студентів із низьким рівнем та індивідуальні коливання загальна частка залишилася практично незмінною.

Високий рівень рефлексивності виявлено у 47,5% студентів 1 курсу та у 50% студентів 4 курсу. Цей результат демонструє позитивну динаміку: зростання на 2,5% серед старшокурсників. Хоча зростання не є значним, воно все ж свідчить про поступове вдосконалення здатності студентів до глибокого аналізу своїх дій, критичного мислення, прогнозування наслідків, саморегуляції та емпатії.

Студенти з високим рівнем рефлексивності, як правило, володіють хорошими навичками самоусвідомлення та саморозвитку. Вони не тільки аналізують власні дії, але й здатні бачити ситуацію з різних точок зору, прогнозувати можливі варіанти розвитку подій і коригувати свою поведінку відповідно до обставин. У навчальному середовищі це проявляється в здатності ефективно планувати свій час, вибудовувати міжособистісні стосунки, вирішувати конфліктні ситуації та демонструвати стійкість до стресу.

У межах дослідження також було проведено порівняння рівня задоволеності основних потреб студентів 1 курсу (група А) та студентів 4 курсу (група Б) відповідно до методики «Піраміда Маслоу».

Почнемо з фізіологічних потреб, які є базовими в ієрархії. У групі А 67% студентів продемонстрували високий рівень задоволення цих потреб, тоді як середній рівень було виявлено у 33%. У групі Б ці показники дещо вищі: 73% мали високий рівень, 27% – середній. Отже, студенти 4 курсу частіше

відчувають комфорт у задоволенні фізіологічних потреб. Це може бути пов'язано з тим, що старшокурсники зазвичай краще адаптовані до студентського побуту, мають стабільніше фінансове становище або підробіток, що дозволяє забезпечувати себе їжею, житлом та іншими базовими ресурсами. Молодші студенти, щойно вступивши до ВНЗ, нерідко ще перебувають у стані адаптації, що знижує суб'єктивне відчуття фізичного комфорту.

Потреба у безпеці також виявляє цікаву динаміку. У групі А 92% студентів мають високий рівень задоволеності, а 8% – середній. У групі Б високий рівень мають 94%, середній – 6%. Хоча відмінність не є суттєвою, проте вона демонструє, що з віком і досвідом відчуття стабільності зростає. Студенти 4 курсу частіше відзначають емоційну, соціальну та фінансову захищеність. Можна припустити, що вони краще орієнтуються в академічному середовищі, мають налагодженіші зв'язки з викладачами, адміністрацією, а також опанували життєві навички, що забезпечують певну стабільність. Натомість студенти-першокурсники ще проходять етап адаптації, тож почуття безпеки у них дещо нижче.

Наступна сходинка піраміди – соціальні потреби, тобто потреба в належності до групи, дружбі, любові. У групі А високий рівень задоволення цієї потреби мають 70% студентів, 22% – середній, а 8% – низький. У групі Б частка студентів із високим рівнем задоволеності вища – 78%, середній рівень мають 22%, а низький рівень у цій групі відсутній. Ці результати підтверджують те, що з часом студенти створюють стабільні міжособистісні зв'язки: дружбу, романтичні стосунки, участь у студентських колективах. У той час як першокурсники тільки починають соціалізацію в новому середовищі, що й пояснює наявність низького рівня в окремих випадках. Задоволення соціальних потреб відіграє важливу роль у формуванні позитивного емоційного стану, що опосередковано впливає на розвиток рефлексивності.

Потреба в повазі. У групі А 51% студентів мають високий рівень задоволеності, 29% – середній, 20% – низький. У групі Б спостерігається позитивна динаміка: 63% мають високий рівень, 31% – середній і лише 6% –

низький. Цей розрив є показовим і відображає логічне зростання впевненості в собі зі зростанням досвіду, успіхів у навчанні та соціальних досягнень. Старшокурсники вже мають певний бекграунд: написані курсові, участь у проєктах, стажування, можливо – робочий досвід. Це сприяє підвищенню самоповаги, що є основою для рефлексії. Натомість студенти 1 курсу ще не мають значних досягнень, тож оцінюють себе критичніше, що й знижує рівень задоволення потреби в повазі.⁹

Найвищим рівнем у піраміді Маслоу є потреба в самовираженні, яка включає прагнення реалізовувати свій потенціал, досягати особистих цілей, бути творчим і незалежним. У групі А 81% студентів мають високий рівень задоволення, 19% – середній. У групі Б спостерігається ще вищий результат: 83% – високий рівень, 17% – середній. Хоча різниця незначна, вона все ж є показовою. Вона демонструє, що вже на 1 курсі більшість студентів прагнуть самореалізації, але в 4 курсі ця потреба проявляється ще виразніше – імовірно тому, що студенти старших курсів уже краще розуміють себе, свої сильні сторони та мають більше можливостей реалізуватися у конкретних напрямках. Вони частіше беруть участь у наукових конференціях, проходять стажування, займаються волонтерством, що свідчить про розвиток рефлексивності через активне самопізнання та самореалізацію.

Отже, порівняльний аналіз продемонстрував, що студенти 4 курсу мають вищі показники задоволення всіх п'яти основних потреб за Маслоу, що є логічним результатом життєвого, академічного та соціального досвіду, накопиченого протягом навчання. Найпомітніша різниця простежується у задоволенні потреб у повазі та соціальній приналежності, де 4 курс має явну перевагу. Натомість фізіологічні та потреби у безпеці задоволені на високому рівні у всіх студентів, із незначною перевагою у старшокурсників.

Ці дані також підтверджують, що рівень задоволення потреб прямо пов'язаний із розвитком рефлексивності: із підвищенням суб'єктивного відчуття захищеності, самоповаги й можливості самовираження зростає й здатність особистості до глибшого самоаналізу, критичного осмислення досвіду

та побудови власної системи цінностей. Таким чином, старші курси створюють сприятливі умови для глибшого розвитку рефлексивних якостей, що необхідно враховувати в контексті освітнього процесу та психологічного супроводу студентської молоді.

Для виявлення відмінностей у рівнях самоактуалізації студентів 1 та 4 курсів було проаналізовано результати базових шкал методики САТ – «Орієнтація у часі» та «Підтримка» – у розрізі двох досліджуваних груп.

Рівень самоактуалізації за шкалою «Орієнтація у часі» виявив істотні відмінності між групами. У групі Б (4 курс) високий рівень цього показника мали 29% респондентів, тоді як у групі А (1 курс) – лише 6%. Це свідчить про те, що студенти старших курсів краще усвідомлюють зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, що є ознакою сформованішої життєвої позиції та зрілого сприйняття себе в часі.

Нормальний рівень мали 30% студентів групи Б і лише 16% студентів групи А. Тобто у студентів 4 курсу значно більше учасників із зрілим, збалансованим сприйняттям часової перспективи.

Низький рівень орієнтації в часі спостерігається у 13% студентів групи А та у 10% студентів групи Б. Це свідчить про те, що серед першокурсників більше осіб, які не усвідомлюють власної часової перспективи, зосереджуються переважно на одному часовому відрізку (переважно минулому або майбутньому), що є ознакою нерозвиненої самоактуалізації.

Результати за шкалою «Підтримка» ще більше підкреслюють розрив між рівнями самоактуалізації у досліджуваних групах. Високий рівень самоактуалізації за цим показником у групі Б демонструють 19% студентів, у той час як у групі А – лише 6%. Це свідчить про вищу незалежність, автономність та самостійність у прийнятті рішень у студентів старших курсів.

Нормальний рівень мали 45% студентів групи Б та 12% групи А. Знову ж таки, у старшокурсників спостерігається переважання зрілої позиції в аспекті опори на себе.

Низький рівень «Підтримки» (тобто високий рівень залежності, конформізму та несаможитності) мав 11% респондентів групи А проти 5% у групі Б. Це підкреслює, що першокурсники частіше потребують зовнішнього керівництва та схвалення, менш упевнені у власних силах.

Отримані дані свідчать про наявність суттєвих відмінностей у рівні самоактуалізації студентів 1 та 4 курсів. Студенти групи Б (4 курс) демонструють:

- вищу орієнтацію у часі, що проявляється в умінні мислити у категоріях минулого, теперішнього і майбутнього як єдиного цілого;
- більшу автономність та самостійність, меншу потребу у зовнішній підтримці;
- загалом вищий рівень самоактуалізації, що підтверджується більшою кількістю респондентів у діапазоні «вище норми».

Натомість студенти групи А (1 курс):

- більш схильні до одновимірного сприйняття часу;
- частіше демонструють залежність від авторитетів та невпевненість у прийнятті рішень;
- мають нижчий рівень розвитку рефлексії та метакогнітивних здібностей.

Результати, отримані за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, статистично підтверджують ці висновки. Порівняльний аналіз за даною методикою свідчить, що з віком та освітнім досвідом у студентів суттєво зростає рівень самоактуалізації та рефлексії. Поступовий розвиток особистості відбувається під впливом як освітнього, так і соціального середовища, що вказує на важливість цілеспрямованої педагогічної підтримки на ранніх етапах навчання у ЗВО.

Таким чином, аналізуючи результати проведених нами методик, ми визначили, що рівень рефлексії у студентів 1 курсу нижчий, ніж у студентів 4 курсу, що зумовлено як віковими, так і освітньо-психологічними факторами. По-перше, першокурсники мають менше навчального й життєвого досвіду, що

обмежує кількість ситуацій, у яких виникає потреба в глибокому самоаналізі. По-друге, на початку навчання у ВНЗ метакогнітивні процеси ще перебувають у стадії активного формування, тоді як у старшокурсників вони вже значно розвинуті. По-третє, освітнє середовище старших курсів передбачає вищий рівень самостійності, критичного мислення та відповідальності за власне навчання, що стимулює розвиток рефлексивного мислення. Студенти 4 курсу більшою мірою схильні до професійного самовизначення, що також спонукає до глибшого усвідомлення власних цілей, цінностей і поведінкових стратегій.

У ході дослідження також було виявлено, що рівень рефлексивності, мотиваційно-ціннісні орієнтації та ступінь самоактуалізації суттєво відрізняються у студентів 1 та 4 курсів. Старшокурсники мають вищі показники саморозуміння, внутрішньої мотивації та особистісної зрілості, тоді як першокурсники демонструють лише початкові етапи цих процесів, що свідчить про природну динаміку особистісного розвитку у процесі навчання у вищому закладі освіти. Таким чином, нам вдалося підтвердити гіпотезу дослідження.

Отримані результати підтверджують важливість підтримки рефлексивного мислення та розвитку внутрішньої мотивації з перших курсів навчання. Формування таких якостей, як самопізнання, автономність, усвідомленість у діях і цілях, є ключовим фактором повноцінної адаптації студентів до професійного та особистісного життя, а також запорукою їх подальшої самореалізації.

Узагальнюючи усе вищесказане, зазначимо, що рефлексія є важливим психологічним процесом, який допомагає особистості розвиватися, вдосконалюватися та краще розуміти себе та світ навколо. Ця тема залишається актуальною і потребує подальших досліджень для кращого розуміння її ролі в житті людини.

2.3 Рекомендації щодо розвитку рефлексії у студентському віці

В умовах модернізації діяльності вищих навчальних закладів в Україні запроваджується нова система цінностей та цілей освіти, заснована на ідеях особистісно орієнтованої педагогіки. Важливу роль при цьому відіграє саме індивідуальний ресурс професійного розвитку, який, розглядається як деяка сукупність властивостей людини, як внутрішній потенціал, що забезпечує можливість успішного освоєння професії, високоефективну діяльність.

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

Методи формування рефлексивності варіативно розглядаються на основі використання відповідних теорій рефлексії. Однак слід зазначити, що необхідною умовою формування рефлексії в цілому у студентів у процесі їх професійного навчання, а також їх неформальної освіти є створення так званого «рефлексивного середовища», в рамках якого заохочуються і стимулюються спроби звернення до свого внутрішнього світу та свого досвіду. Саме таким чином формується «рефлексивна позиція» студента, яка полягає у спробі індивіда відмовитися від звичного способу діяльності, вийти за межі «простору», зробити її (діяльність) об'єктом свого розгляду, що дозволяє «побачити» її та почати аналізувати по-новому [31].

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

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

1-й етап. Зустріч із ситуацією. На цьому етапі індивід відчуває стан ступору, розгубленості, відчуття неможливості виходу з ситуації, яка стає особистісно значущою і починає набувати нового особистого змісту. У цей момент з'являється і формується мотив її усвідомлення та розуміння.

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

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

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

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

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

Важливо, щоб у навчальному процесі для студентів було створено умови для самостійного визначення та усвідомлення мотивів, цілей, вибору засобів своєї діяльності, рефлексії результатів. Відносини викладачів зі студентами мають будуватися виключно на основі довіри, відкритості, діалогу, для

створення позитивної атмосфери, в якій могла б розвиватися та протікати рефлексія.

Ми дотримуємось думки, що студент буде володіти високим рівнем розвитку рефлексії, тільки в тому випадку, якщо він володітиме своєю діяльністю та буде здатний її здійснювати вже в процесі навчання. Пізнавальна діяльність студента має відтворювати в собі риси тієї професійної діяльності до якої готується фахівець [30].

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

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

Умови створювані викладачами мають бути спрямовані на:

- на формування особистісної рефлексії, через занурення студентів у себе;
- на формування власне професійної педагогічної рефлексії, через занурення у професійну діяльність [33].

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

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

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

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

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

Таким чином, формування рефлексії – це стихійний, цілеспрямований процес, який включає в себе ряд взаємопов'язаних і взаємозумовлених етапів. Постійне самооцінювання, самоорганізація, зіставлення власних досягнень (у різних часових періодах) здатне прищепити студентам звичку до самоаналізу та планування своєї діяльності, мотивованого професійного розвитку. Тому застосування рефлексивних методів навчання представляється необхідним, особливо на психологічних факультетах. Крім того, використання рефлексивних методів навчання виправдане тим, що вони дають простір для творчості та самореалізації викладачеві. Звичайно, рефлексивна модель навчання потребує відповідальності, постійного напруження розуму, критичного погляду на речі, імпровізації.

ВИСНОВКИ

Рефлексія – це процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів. Увага особливо направлена на діяльність власної душі, а також на необхідний рівень зрілості суб'єкта. Рефлексія – це відображення над власними діями і думками з метою кращого розуміння себе, свого оточення та своєї ролі в житті.

У результаті теоретичного аналізу розуміння різних аспектів явища рефлексії в психології ми прийшли до таких основних висновків:

Рефлексія є важливою складовою процесу самосприйняття та особистісного розвитку. Вона допомагає нам краще розуміти себе, свої думки, почуття та дії. Рефлексія дозволяє визначити свої сильні та слабкі сторони, а також з'ясувати, як можна поліпшити своє ставлення до навколишнього світу і взаємодію з іншими людьми

Крім того, рефлексія сприяє розвитку критичного мислення та аналізу. Вона допомагає нам виокремити важливі моменти і вивчити здобуті враження та досвід. Це важливо для прийняття обґрунтованих рішень і досягнення особистих та професійних цілей.

Загалом, рефлексія – це інструмент саморозвитку, який допомагає нам бути більш свідомими, вдумливими та самосвідомими особами. Вона сприяє підвищенню якості нашого життя і стає ключовим елементом постійного самовдосконалення.

Ми розглянули різні підходи та напрямки дослідження рефлексії в психології: когнітивний підхід розглядає рефлексію як ментальний процес, спрямований на аналіз та розв'язання проблем; філософський підхід досліджує рефлексію через філософський аналіз, розглядаючи погляди видатних філософів, таких як Декарт та Кант; феноменологічний підхід аналізує рефлексію через дослідження суб'єктивних переживань та свідомого досвіду; соціокультурний підхід звертає увагу на вплив соціокультурного контексту на рефлексію та розглядає її у різних культурах і соціальних групах;

психоаналітичний підхід розглядає рефлексію через призму свідомого та несвідомого, відділяючи її віддзеркалення в психічному житті. Кожен із цих підходів пропонує унікальні методи та концептуальні рамки для дослідження та розуміння рефлексії.

З'ясовано, що рефлексія є складним та багатогранним психологічним феноменом, який вивчається з різних точок зору. Кожен з цих підходів надає важливу інсайт в розуміння рефлексії та її ролі в житті людини. Дослідження в галузі рефлексії залишається актуальною та цікавою областю для подальших досліджень.

Розглянуто основні аспекти поняття рефлексії як психологічного феномену. Ми визначили, що рефлексія – це усвідомлений процес аналізу власних думок, почуттів та дій з метою отримання глибшого розуміння себе та навколишнього світу. Рефлексивність відображає здатність особистості до систематичного рефлексивного мислення та діяльності.

Науковці виділяють різні типи та види рефлексії, які можуть включати в себе спостереження, аналіз, самоаналіз, внутрішній діалог, інтроспекцію та багато інших. Основними механізмами, за допомогою яких відбувається рефлексія є усвідомлення, питання, внутрішній діалог, інтерпретація досвіду тощо.

Процес рефлексування включає кілька послідовних етапів, таких як збір інформації, аналіз, постановка питань, внутрішній діалог, формулювання висновків і практична реалізація. Цей процес дозволяє особистості розвивати своє розуміння себе та навколишнього світу, підвищувати рівень самосвідомості та приймати більш обґрунтовані рішення.

Керуючись ціллю дослідження рівня розвитку рефлексії у студентів, нами було організовано і проведене експериментальне дослідження, яке проводилось у 2025 навчальному році. Дослідження було проведено на базі Соціально-психологічного центру ЧНУ. В дослідженні взяло участь 30 – 15 студентів 1 курсу та 15 студентів 4 курсу (студенти віком від 17-ти до 23-х років).

Аналізуючи результати проведених нами методик, ми визначили, що рівень рефлексії у студентів 1 курсу нижчий, ніж у студентів 4 курсу, що зумовлено як віковими, так і освітньо-психологічними факторами. По-перше, першокурсники мають менше навчального й життєвого досвіду, що обмежує кількість ситуацій, у яких виникає потреба в глибокому самоаналізі. По-друге, на початку навчання у ВНЗ метакогнітивні процеси ще перебувають у стадії активного формування, тоді як у старшокурсників вони вже значно розвинуті. По-третє, освітнє середовище старших курсів передбачає вищий рівень самостійності, критичного мислення та відповідальності за власне навчання, що стимулює розвиток рефлексивного мислення. Студенти 4 курсу більшою мірою схильні до професійного самовизначення, що також спонукає до глибшого усвідомлення власних цілей, цінностей і поведінкових стратегій.

Узагальнюючи усе вищесказане, зазначимо, що рефлексія є важливим психологічним процесом, який допомагає особистості розвиватися, вдосконалюватися та краще розуміти себе та світ навколо. Ця тема залишається актуальною і потребує подальших досліджень для кращого розуміння її ролі в житті людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. Становлення особистісної ефективності школярів в онтогенетичному просторі / Г.О. Балл, М.Т. Дригус, Н.І. Мусіяка, І.В. Яворська-Ветрова. – К. : Педагогічна думка, 2015. – 161 с.
2. Дячишин Б. Магія читання (рефлексії). *Культура і життя*. 2018. 28 груд. С. 5.
3. Жовтянська В. В. Розвиток теоретичного знання в сучасній українській соціальній психології. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. Вип. 32 (35). С. 19–35.
4. Кабаченко І. Л. Методи дослідження багатозначності. *Philological sciences, intercultural communication and translation studies: an experience and challenges*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-073-5-2-27>
5. Кетлер-Митницька Т., Сергєєв С. Особливості рефлексії майбутніх психологів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 119–129. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-51-1-119-129>
6. Кіреєва В. Е. Аналіз дефініції «рефлексія»: thesis. 2016. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/21859>
7. Кравчина Т. В. Професійна рефлексія в структурі інноваційної діяльності соціального педагога. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2019. Вип. 1 (44). С. 84–87.
8. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>
9. Лашта Р. Б. Поняття рефлексія: психологічний аспект. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 70–72. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/18>
10. Лопатюк О. Рефлексія як об'єкт наукових досліджень. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: педагогічні науки*. 2017. Вип. 1. С. 95–100.

11. Максимов М. В. Невербальні методи розвитку рефлексії. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2018. Т. 7, вип. 45. С. 179–187.
12. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід. Київ : Вид. Дім "Слово", 2015. 592 с.
13. Малхазов О. Р. Рефлексивність як чинник розвитку емоційної стійкості особистості. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 48–56. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-2-6>
14. Мирошник О. Г. Концепції педагогічної рефлексії у психологічних дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. Т. 2 (10). С. 189–199.
15. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2 (16). С. 22–36.
16. Омельченко І. М. Сутнісні модуси категорії «комунікативна діяльність» в дискурсі постнекласичної психології. *Психологія і особистість*. 2017. Т. 1 (11). С. 25–40.
17. Панок В. Теоретичне обґрунтування прикладної психології. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1 (63). С. 91–108.
18. Пісковенко А., Бондаренко О. Рефлексія як структурна одиниця навчального заняття. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.53>
19. Поліщук А. Ціннісні орієнтації та рефлексивність особистості як фактори впливу на обдарованих юнаків. *Вісник київського національного університету імені тараса шевченка. психологія*. 2016. Вип. 1 (4). С. 91–94.
20. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін: монографія / за ред. Н.Ю. Максимової. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712821>
21. Рибалка В. В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 9–19.

22. Рубанець О. М. Когнітивний підхід і його трансформації в сучасних умовах. *Філософські проблеми гуманітарних наук*. 2019. № 1 (29). С. 5–8.
23. Тараненко А. В. Дитяча психологія: науковий дискурс. *Таїни художнього тексту (до проблеми поетики тексту)*. 2018. Вип. 23. С. 101–106.
24. Хлебніков Г., Степанов В., Глущенко Ю. Платонівська рефлексія філософії. *Вісник ДДПУ. Серія: соціально-філософські проблеми розвитку людини і суспільства*. 2019. № 10. С. 83–94. URL: <https://doi.org/10.31865/2520-6842102019179570> (дата звернення: 30.09.2023).
25. Філіппова Л. В. Професійна рефлексія викладача у вищих навчальних закладах. *Наукові записки*. 2021. № 145. С. 199–207. URL: <https://doi.org/10.31392/nz-npu-145.2019.22>
26. Фурман В.В. Проблеми гуманізації вищої технічної освіти / В.В. Фурман // Актуальні проблеми вищої професійної освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 21-22 березня 2015 р./ За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К.: НАУ, 2013. – 160 с.
27. Чаплак Я., Чуйко Г. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. *Головна сторінка ARCher*. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4189>.
28. Щедровицький Г. Рефлексія. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1 (59). С. 37–45.
29. Яворська-Ветрова І. Рефлексія як механізм становлення особистісної ефективності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20, ч. 2. С. 192–198.
30. Lentz P. Student Reflection: A Tool for Growth and Development. AMLE (Association for Middle Level Education). 2021. URL: <https://www.amle.org/student-reflection-a-tool-for-growth-and-development>
31. Smith L. Teaching Young Students How to Reflect on Their Learning. Edutopia. 2022. URL: <https://www.edutopia.org/article/teaching-young-students-how-reflect-their-learning>

32. Bernstein B. L., Preece, C. D. Reflective Practices in Education: A Primer for Practitioners. CBE-Life Sciences Education. 2023. Vol. 22(4). URL: <https://www.lifescied.org/doi/10.1187/cbe.22-07-0148>

33. Wood C. Stop and Think: Teaching Students to Reflect. Responsive Classroom. 2020. URL: <https://www.responsiveclassroom.org/stop-and-think-teaching-students-to-reflect>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «Визначення рівня рефлексивності» А. Карпова, В.
Пономарьової**

Інструкція для обстежуваних. Вам потрібно дати відповіді на декілька тверджень опитувальника, поставивши відмітку навпроти відповідної графі варіанту Вашої відповіді: абсолютно невірно; невірно; мабуть невірно; не знаю; мабуть вірно; вірно; цілком вірно. Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може. Перша відповідь, яка прийшла на думку і є вірною.

№	Твердження	Абсолютно невірно	Невірно	Мабуть невірно	Не знаю	Мабуть вірно	Вірно	Цілком вірно
1	Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї, хочу її з кимось обговорити							
2	Коли мене раптом несподівано про щось запитують я можу відповісти перше, що прийшло в голову							
3	Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справі, я зазвичай в думках планую майбутню розмову							
4	Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу позбутися думок про нього							
5	Коли я роздумую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом пригадати, що послужило початком ланцюжка думок							
6	Приступаючи до важкого завдання, я прагну 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 хтось незадоволений мною							
9	Я часто ставлю себе на місце іншої людини							
10	Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи							
11	Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план							
12	Я вважаю за краще діяти, а не роздумувати над причинами своїх невдач							

13	Я досить легко ухвалюю рішення стосовно коштовної покупки							
14	Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюю деталі, розглядаю всі варіанти							
15	Я хвилююся про своє майбутнє							
16	Думаю, що в більшості ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову							
17	Деколи я ухвалюю необдумані рішення							
18	Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, приводячи все нові і нові аргументи в захист своєї точки зору.							
19	Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи над тим, хто в нім винен, я в першу чергу починаю з себе							
20	Перш ніж ухвалити рішення, я завжди стараюся все ретельно обдумати і зважити							
21	У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі							
22	Буває, що, обдумуючи розмову з іншою людиною, я ніби в думках веду з нею діалог.							
23	Я прагну не замислюватися над тим, які думки і відчуття викликають в інших людях мої слова і вчинки							
24	Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах 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 в більшості випадків не вважаю себе винним							
27	Рідко буває так, що я шкодую про те що сказав							

Ключ до методики. Методика містить 27 тверджень, з яких 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25).

Решта 12 – зворотних тверджень, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового балу підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідям випробовуваних, а в зворотних – значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

Всі пункти групуються в чотири групи: 1) ретроспективна рефлексія діяльності (РРД) – номери тверджень: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27; 2) ситуативна рефлексія (СРД) – твердження : 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26; 3) рефлексія майбутньої діяльності (РМД) – 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20.

4) рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) – номери запитань: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26.

Переведення тестових балів у стени:

Бали до 80 80- 100 101- 107 108- 113 114- 122 123- 130 131- 139 140- 147 148- 156 157- 171 171 і вище
 Стени 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10. Переведення в стени дозволяє інтерпретувати отримані результати, диференціюючи обстежуваних на три групи, в залежності від ступеню вираженості рефлексивності: до 4 стенів – низький рівень рефлексивності; 4-7 стенів – середній рівень рефлексивності; 8-10 стенів – високий рівень рефлексивності.

Додаток Б**Самоактуалізаційний тест (САТ) (Е. Шостром)**

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

Текст методики

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
2. а. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться.
б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.
4. а. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, так як це гарантує успіх.
б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.
7. а. Для мене важливо, поділяють інші мою точку зору.
б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.
8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших.

- б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
- б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
10. а. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться "кидатися" на людей.
- б. Я ніколи не буваю настільки зол, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.
11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.
- б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.
- б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним.
13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
- б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може привести до поганих наслідків.
14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
- б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.
- б. Я не прагну завжди уникати прикростей.
16. а. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
- б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.
- б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього треба було б трохи відійти від своїх принципів.
18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як ніби готуюся

до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б. Головне в нашому житті – приносити людям користь.

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

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

26. а. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них

намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному

вираженню своїх почуттів.

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

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

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

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

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

29. а. Я впевнений у собі.

б. Я не впевнений у собі.

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

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

31. а. Я ніколи не сплетничаю.

б. Іноді мені подобається брехати.

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

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

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

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

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

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

35. а. Мене рідко турбує почуття провини.

б. Мене часто турбує почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основних законах фізики.
б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.
38. а. Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".
б. Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".
39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.
б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
41. а. Я волію залишати приємне "на потім".
б. Я не залишаю приємне "на потім".
42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.
б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.
43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.
б. Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.
44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.
б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.
45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.
б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

- б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
48. а. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.
б. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.
49. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.
б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.
50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.
б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.
51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.
б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.
52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.
б. Досягнення щастя – це головна мета людських відносин.
53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.
б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.
54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.
б. Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.
55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.
б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив.
56. а. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

- б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.
- б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.
58. а. Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів.
- б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.
59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.
- б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
60. а. Я незадоволений своїм минулим.
- б. Я задоволений своїм минулим.
61. а. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
- б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
- б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
63. а. Прагнучи розібратися в характері і почуття оточуючих, люди часто бувають надмірно бестактні.
- б. Прагнення розібратися в характері і почуття оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.
64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
- б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
65. а. Я відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
- б. Я не відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.

- б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.
67. а. Іноді я боюсь бути самим собою.
б. Я ніколи не боюсь бути самим собою.
68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69. а. Лише гонорові люди думають про своїх достоїнствах і не думають про недоліки.
б. Не тільки гонорові люди думають про свої достоїнства.
70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.
б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках.
72. а. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73. а. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.
б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.
74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".
б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".
75. а. Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.
б. Навіть коли я подобаюся сама собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.
б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.
77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж

обмірковувати ситуацію.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

82. а. Досить часто мені буває нудно.

б. Мені ніколи не буває нудно.

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

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

84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.

б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

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

б. Іноді я вважаю можливим шахраювати.

86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

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

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

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

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

привілеїв, що у дорослих.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.

б. Мені іноді подобаються сальні жарти.

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

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

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

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

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

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

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

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

100. а. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
101. а. Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.
б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
б. Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
103. а. Іноді я боюся здатися занадто ніжним.
б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.
104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.
б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.
105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно.
б. Людина завжди повинен займатися тільки тим, що йому цікаво.
108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109. а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.
б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.
110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
б. Мені не легко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
111. а. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.
б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.
112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.
113. а. Про людину ніколи з упевненістю можна сказати, добрий він чи злий.
б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.
114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115. а. Люди часто дратують мене.
б. Рідко Люди дратують мене.
116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг.
117. а. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточують.
б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточують.
119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.
 б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках.
121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури.
 б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури.
122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.
 б. Мені не часто вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.
123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.
 б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.
124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області.
 б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області.
125. а. Я боюся невдач.
 б. Я не боюся невдач.
126. а. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому.
 б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

Ключі:

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

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Додаток В**Тест «Піраміда Маслоу»**

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

1. Спокійна робота – найголовніше для мене.
2. Я волію працювати незалежно, самостійно.
3. Висока зарплата – найкраще свідчення цінності людини в компанії.
4. Пошук того, що зробить мене щасливим – найважливіше в житті.
5. Безпека роботи – не найважливіший фактор для мене.
6. Мої друзі означають для мене більше, ніж будь-що.
7. Більшість людей думають, що вони краще, ніж є насправді.
- 8 Я хочу мати роботу, яка дозволяла б мені навчитися чогось нового і розвивати мої навички.
9. Регулярний дохід, на який я можу розраховувати, є вирішальним для мене.
10. Краще уникати дуже близьких відносин з колегами по роботі.
11. Моя самооцінка найбільш важлива для мене, ніж будь-яка інша думка.
12. Погоня за мрією – це марна трата часу
13. Гарна робота повинна включати хороший план виходу на пенсію.
14. Віддаю перевагу роботі, яка передбачає спілкування з людьми – клієнтами та колегами.
15. Я злось, коли хтось привласнює собі роботу, зроблену мною.
16. Йти все далі, встановлювати власні ліміти – ось те, що мною рухає.
17. Найважливіший аспект роботи в компанії – хороший план страхування здоров'я.
18. Для мене дуже важливо бути частиною згуртованої групи.

19. Мої досягнення дають мені право поважати себе.

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

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

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

