

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний економічний університет
Юридичний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ІНОЗЕМЦЕВА Наталія Андріївна

**Соціальна ситуація розвитку і рефлексивні механізми переживання
кризи в юнацькому віці/ The social situation of development and the
reflexive mechanisms of experiencing crisis in adolescence**

спеціальність 231 – Соціальна робота
освітньо-професійна програма – Соціальна робота

Випускна кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
СРм-21
Н.А. Іноземцева

Науковий керівник:
к.пс.н., доцент Я.М. Бугерко

Випускну кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
_____ А.В. Фурман

ТЕРНОПІЛЬ-2019

АНОТАЦІЯ

Іноземцева Н.А. Соціальна ситуація розвитку і рефлексивні механізми переживання кризи в юнацькому віці. – Рукопис.

Дослідження на здобуття ступеня «магістр» за спеціальністю «Соціальна робота», освітньо-професійна програма підготовки магістра – Тернопільський національний економічний університет, Тернопіль, 2019.

У роботі вивчено зміст та етапи розгортання рефлексивних механізмів переживання кризи, визначені психодіагностичні показники основних компонентів переживання кризи в юнацькому віці; обґрунтовано критерії для відбору «кризових» студентів; уточнено види рефлексивних механізмів переживання кризи (ситуативно-фрагментарний, діяльнісно-узгоджувальний і загально-проектувальний) та встановлено їх вплив на зміну ціннісно-сміслової сфери в старшому юнацькому віці.

ANNOTATION

Inozemtseva N.A. The social situation of development and the reflexive mechanisms of experiencing crisis in adolescence

Research for the Master's Degree in the specialty Social Work, educational and professional master's program - Ternopil National Economic University, Ternopil, 2019.

The content and stages of deployment of reflexive mechanisms of crisis experience are studied in the work, psychodiagnostic indicators of the main components of crisis experience in adolescence are determined; the criteria for selection of "crisis" students are substantiated; the types of reflexive mechanisms of crisis experience (situational-fragmentary, activity-coordinating, and general-designing) are specified and their influence on the change of the value-semantic sphere in the older youth is established.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Соціальна ситуація розвитку як об'єкт психологічного аналізу.....	8
1.2. Ціннісно-смилова сфера як основа регуляції життєдіяльності особистості юнацького віку.....	11
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	18
2.1. Дія рефлексивних механізмів на ціннісно-смилове самовизначення особистості в пізньому юнацькому віці.....	18
2.2. Рефлексивні механізми переживання кризи, їх зміст та етапи розгортання.....	25
Висновки до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСІВ ПЕРЕЖИВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	35
3.1. Організація і методи дослідження.....	35
3.2. Психологічний аналіз прояву активності при переживанні життєвої кризи юнаками і дівчатами.....	43
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження проблеми переживання життєвих криз особистістю не втрачає своєї актуальності для психології, оскільки є обумовленим самим життям людини з постійно виникаючими протиріччями (Е. Еріксон, Ф.Е. Василюк, А.С. Шаров, М.Ю. Овчинникова). При всьому різноманітті причин виникнення життєвої кризи, її основними характеристиками є неможливість здійснювати людиною регуляцію життєдіяльності та відсутність життєвих перспектив.

У процесі переживання кризи відбувається зміна ставлення до життя, поглядів, трансформація ціннісно-сміслової сфери, що посилює внутрішні суперечності особистості, загострює важкі смисложиттєві переживання, ускладнює планування і розгортання життєдіяльності.

Необхідно відзначити, що проблема переживання кризи диктується не тільки сутністю природи людини, її психічним життям і культурним устроєм. Вона визначена також суспільно-політичною та економічною нестабільністю в державі, що досить характерно в даний час і для нашої країни. Великий набір різних вимог і суспільних установок, відсутність чітких орієнтирів зумовлюють виникнення життєвих проблем, які найчастіше призводять до кризи.

Криза може виникати у людини в різних вікових періодах, і одним із сензитивних періодів є пізня юність. В силу статевовікових та індивідуальних особливостей, юнаки та дівчата стикаються з життєвими проблемами, коли необхідно визначитися, розставити пріоритети, змінити погляди, вибрати свій життєвий шлях (С.Л. Рубінштейн, К.А. Абульханова-Славська, І. С. Кон, Т.В.Снегірьова та ін.).

В процесі переживання життєвої кризи часто відбувається зміна ціннісно-сміслових утворень, які є глибинними структурами особистості, складають її «ядро», задають спрямованість життєдіяльності в цілому. У зв'язку з цим, в психології виділяється ряд проблем таких як: яким чином відбувається зміна

ціннісно-сміслової сфери людини в процесі переживання кризи, які психологічні механізми забезпечують цю зміну, яка природа і зміст цих механізмів.

Стан наукової розробки теми. Варто відзначити, що рефлексивні механізми і механізми функціонування ціннісно-сміслової сфери активно досліджуються (А.Г. Асмолов, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьєв, А.С. Сухоруков, А.С. Шаров, А.В. Петровський, Г.П. Щедровицький, В.І. Слободчиков, І.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, В.В. Рубцов, В.А. Лефевр, А.В. Карпов, А.А. Тюков та ін.). Однак залишається відкритим питання про їх зміст, природу і реалізацію в процесі переживання кризи.

Процес переживання, в даному випадку, представляється в широкому плані як регулятивний, як певна рефлексивна робота людини, спрямована на оформлення ціннісно-сміслової сфери і подолання кризи. Розробка даного питання вкрай важлива, оскільки дозволяє більш змістовно вивчати механізми зміни ціннісно-сміслової сфери і регуляції життєдіяльності людини в цілому.

Крім того, знання і розуміння змісту механізмів переживання кризи представляє безперечну важливість для практичної психології, а саме, відкриває нові можливості в роботі з людьми, які переживають кризу життєдіяльності, в тому числі в юнацькому віці. Таким чином, проблема нашого дослідження визначається недостатньою розробленістю питання про природу і зміст рефлексивних механізмів переживання кризи і їх ролі в зміні ціннісно-сміслової сфери, а також значимістю цієї проблеми для практики.

Мета дослідження: вивчити вплив соціальної ситуації розвитку на особливості протікання рефлексивних механізмів переживання кризи в юнацькому віці.

Завдання наукового пошуку:

1) здійснити теоретичний аналіз проблеми життєвих криз особистості, обґрунтувати соціальну ситуацію розвитку в юнацькому віці;

2) виявити рефлексивні механізми переживання кризи та обґрунтувати їх зміст та етапи розгортання;

3) емпірично вивчити особливості процесів переживання кризи в юнацькому віці.

Об'єктом вивчення є процес переживання життєвої кризи юнаків і дівчат.

Предмет дослідження – рефлексивні механізми переживання кризи у студентському віці.

Гіпотеза дослідження. Ми припускаємо, що в процесі переживання життєвої кризи функціонують різні види рефлексивних механізмів переживання, які певним чином впливають на зміну ціннісно-смиислової сфери людини. Ймовірно, що види рефлексивних механізмів переживання визначаються: якісними характеристиками рефлексії; часовою спрямованістю рефлексії; переважною активністю, в якій розгортається переживання (афективна, когнітивна, конативна). У зв'язку з цим, в ціннісно-смисловій сфері відбуваються ситуативно-динамічні, або змістовні зміни.

Методи дослідження. Теоретико-методологічною основою дослідження є регулятивно-діяльнісний підхід до розуміння психіки і життєдіяльності людини (І.М. Сеченов, С.Л. Рубінштейн, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, П.К. Анохін, А.С. Шаров), який реалізує принципи системності (Б.Ф. Ломов), єдності зовнішньої та внутрішньої детермінації (С.Л. Рубінштейн, К.К. Платонов).

Теоретичну базу дослідження склали основні положення про розуміння цінностей, смислів, їх взаємозв'язку і механізмів функціонування та розуміння рефлексивної природи процесу переживання (В. Дільтей, М.М. Бахтін, С.Л. Рубінштейн, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А. Леонтьєв, А.С. Шаров), підходи до розуміння рефлексії, рефлексивних механізмів (Г. Гегель,

Г.П. Щедровицький, В.І. Слободчиков, С.Ю. Степанов, І.Н. Семенов, Ю.Н. Кулюткін, А.С. Шаров, А.В. Карпов та ін.).

Для вирішення поставлених завдань і перевірки вихідної гіпотези був використаний комплекс методів, адекватних проблемі дослідження, що включає теоретичний аналіз літератури, інтерв'ювання, анкетування, тестування, якісні та кількісні методи обробки даних.

В експериментальній частині роботи були використані наступні методики: «Індивідуальна міра рефлексивності» (А.В. Карпов – В.В. Пономрьова); «Морфологічний тест життєвих цінностей» (І.Г. Сенін); модифікований варіант методики «Життєві кризи в розвитку особистості», «Рефлексивність людини в життєдіяльності», «Життєві смисли», «Методика вивчення системи ціннісних орієнтацій» (А.С. Шаров), методика проведення якісного інтерв'ю, спрямована на виявлення рефлексивних механізмів переживання кризи.

Надійність і достовірність результатів забезпечується теоретичною обґрунтованістю даної проблеми, адекватністю використовуваних методів завданням, цілі і логіці дослідження, репрезентативністю вибірки, статистичними методами аналізу отриманих даних, що включають факторний і кореляційний аналіз.

Емпірична база дослідження. У дослідженні брали участь студенти I-V курсів спеціальності «Соціальна робота» та «Соціальне забезпечення» Тернопільського національного економічного університету в кількості 62 особи, з яких 19 переживають кризу.

Наукова новизна роботи: визначені психодіагностичні показники основних компонентів переживання кризи в юнацькому віці зокрема, прояв афективної, конативної та когнітивної активності, вираженість видів, якостей та рівнів рефлексії, значимість ціннісно-сміслових утворень та їхній ієрархічний взаємозв'язок; обґрунтовано критерії для відбору «кризових» студентів;

уточнено види рефлексивних механізмів переживання кризи (ситуативно-фрагментарний, діяльнісно-узгоджувальний і загально-проектувальний) та встановлено їх вплив на зміну ціннісно-сміслової сфери в старшому юнацькому віці.

Практичне значення одержаних результатів. Дані результати можуть бути використані при розробці корекційних програм, тренінгів подолання життєвих криз, а також в роботі з людьми, які переживають кризу.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, теоретичні висновки та емпіричні узагальнення висвітлювалися на міжнародних науково-практичних конференціях «Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика» (18-19 січня 2019 р., м. Одеса) та «Наукові теорії сьогодення та перспективи розвитку наукової думки» (11 жовтня 2019 р., м. Київ). За результатами дослідження опубліковано статті «Рефлексивні механізми переживання кризи в юнацькому віці» та «Особливості рефлексивних механізмів самовизначення студентів ЗВО».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 74 наукові праці українських і зарубіжних авторів та додатків.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Соціальна ситуація розвитку як об'єкт психологічного аналізу

Поняття «соціальна ситуація розвитку» було введене Л. С. Виготським, одним із засновників та розробників когнітивної психології, як одиниця аналізу динаміки розвитку людини, тобто, сукупність законів, що визначають виникнення та зміну структури особистості на кожному віковому етапі [28, с. 25]. При цьому основною характеристикою є не зміна самого середовища від одного вікового етапу до іншого, а зміна відношення особистості до середовища: «Перебудова потреб та спонукань, переоцінка цінностей є основним моментом при переході від одного вікового періоду до іншого» [22, с. 285].

О. М. Леонтьєв, один з найближчих послідовників Л. С. Виготського, розвиваючи ідеї свого вчителя, заперечував інтелектуалістичне розуміння відношення людини до середовища. Він робить акцент на єдності свідомості та діяльності. «Відношення ... це не що інше, як зміст конкретної діяльності суб'єкту. Даний предмет і становиться середовищем, лише вступаючи у дійсність діяльності суб'єкту як один із моментів цієї дійсності. ... Суб'єкт поза його діяльністю по відношенні до дійсності, до його «середовища» є такою ж абстракцією, як і середовище по відношенню до його суб'єкту» [58, с. 126].

Найбільш послідовно реалізувала замисел Л.С. Виготського відносно соціальної ситуації розвитку його учениця та дослідниця розвитку дитячої особистості Л. І. Божович. Її «внутрішня позиція» – це суб'єктивне психологічне утворення, пов'язане із змістом та співвідношенням головних

мотиваційних тенденцій особистості, про які Виготський також говорив як про ядро змін особистості у зв'язку із соціальною ситуацією розвитку. Одночасно з цим Божович трактує соціальну ситуацію розвитку як «особливе поєднання внутрішніх процесів розвитку та зовнішніх умов, яке є типовим для даного вікового етапу». Таке визначення соціальної ситуації розвитку задає її двошарову структуру – «зовнішні умови» та «внутрішні процеси розвитку». Ця структура у формі «об'єктивного» та «суб'єктивного» аспектів соціальної ситуації розвитку сьогодні є загальноприйнятою.

Досліджуючи соціальну ситуацію розвитку, І. В. Дубровина зацентрувала зусилля на вивченні особистісних новоутворень, вказуючи на нетотожність цих понять. Виготський теж підкреслював нетотожність соціальної ситуації розвитку та мотиваційної сфери особистості: «Саме на основі нової соціальної ситуації розвитку відбувається докорінна зміна у змісті та співвідношенні головних мотиваційних тенденцій особистості, що визначають зміни й інших її психологічних особливостей» [22, с. 12].

Серед різноманітних відношень, що створюють соціальну ситуацію розвитку, Л.С. Виготський виділяв «найближчі та далекі» відносини із суспільством. М.М. Лисіна конкретизує їх у розкритті генезису форм спілкування, виділяючи два плани відноси: 1) із «суспільним дорослим» як представником соціальної функції (вчитель, викладач, лікар); 2) індивідуальні особистісні відносини з дорослими в сім'ї та однолітками.

Розвиваючи ідеї Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконін визначає соціальну ситуацію розвитку наступним чином: «це та система відносин, у яку особистість вступає у суспільстві. Це те, як вона орієнтується в системі суспільних відносин, у які області суспільного життя вона входить» [71, с. 191]. Ситуація розвитку розумілася як співвідношення «ідеальної форми» та реальної діяльності. Дія є механізмом оволодіння «ідеальною формою».

Останні десятиліття ХХ ст. відзначені тягою до індивідуальності, «суб'єктивності», «внутрішнього світу», «самості». Саме це характеризує стан «парадигматичного здвигу» у психології, прийдешню «антопологічну парадигму». Цим можна пояснити критичні підходи до проблеми соціальної ситуації розвитку.

В.І. Слободчиков повертається до даного поняття на новій основі: «при теоретичному конструюванні того «простору» де здійснюється (повинен здійснюватися) розвиток, недостатньо враховується одна фундаментальна обставина [...]: людина зароджується, народжується і живе в системі реальних (а не просто абстрактно суспільних), живих, хоч і різнорідних зв'язках з іншими людьми [...]. Можна постулювати: ніде і ніколи ми не можемо побачити людського індивідуума до і поза його зв'язку з іншими; він завжди існує та розвивається в суспільстві і через суспільство. Наявність і сам характер цих зв'язків, динаміка їх перетворення в систему предметних відношень якраз і утворюють предметну ситуацію розвитку, утворюють шукану єдність вихідних передумов та умов розвитку» [66, с. 14].

У період ранньої юності соціальна ситуація розвитку розгортається переважно через три альтернативні статуси, які іноді можуть поєднуються (див. рис. 1.1.):

- старшокласник,
- студент,
- працівник.

Учні старшої школи, окрім того, що знаходяться у звичному середовищі, де є найстаршими, мають додатковий час для обдумування та вибору професії, що безперечно позитивно впливає на психіку.

Ті, які працюють, отримують професійний досвід та до певної міри матеріальну незалежність. Однак їхня професійна діяльність зазвичай

непрестижна та малокваліфікована. Тому цей статус не забезпечує найкращих надбань психічного розвитку.



Рис. 1.1. Позитивні та проблемні аспекти соціального статусу юнацтва

Оптимальним статусом є *студентство* (за умов правильного вибору професії та успішної адаптації до навчання у вищій школі). Студент здобуває загальну та професійну освіту, накопичує комунікативний досвід та шліфує свій інтелект. Якщо в активної молоді людини високі амбіції, вона може паралельно навчатися на кількох напрямках або додатково працювати, забезпечуючи себе матеріально.

1.2. Ціннісно-сміслова сфера як основа регуляції життєдіяльності особистості юнацького віку

Проблема вивчення ціннісно-сміислової сфери є однією з найбільш широко і активно досліджуваних в психології (С. Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, Д.А. Леонт'єв, А.С. Шаров та ін.). Це обумовлено теоретичною

та практичною значимістю, складністю, багатоаспектністю даного питання. У більшості досліджень ціннісно-смилова сфера представляється як центральне утворення особистості, її «ядро», що задає спрямованість життєдіяльності людини і визначальне відношення «людина – світ».

У зв'язку з важливістю проблеми, дослідження її здійснюється в різних аспектах:

1. Питання про природу ціннісно-смилових утворень.
2. Вивчення структурних елементів ціннісно-смилової сфери людини і їх взаємозв'язків.
3. Проблема динаміки та механізмів функціонування ціннісно-смилової сфери.

Для опису ціннісно-смилової сфери часто використовуються такі синонімічні поняття, як «ціннісні орієнтації» (М. Рокич, М.С. Яніцкій), «смиложиттєві орієнтації», «мотиваційно-смилова сфера», «смилова сфера особистості», «смилові системи», «смилові освіти» (О.Г. Асмолов), «особистісні смисли» (О.М. Леонт'єв), «узагальнені смислові освіти» (Б.С. Братусь), «смилове поле» (Г.В. Біренбаум, Б.В. Зейгарник) та ін. Важливо відзначити, що ці поняття дано в різних теоретичних контекстах і використовуються авторами з метою систематизувати, структурувати ціннісно-смилову сферу, вибрати одиницю для її аналізу. Всі ці спроби в тій чи іншій мірі спрямовані на вирішення проблеми єдності ціннісно-смилової сфери. У зв'язку з цим виникають різні підходи до розуміння цінностей і смислів як таких.

Так, цінності, як феномен психічного життя, спочатку розуміються в поглядах В. Дільтея і Е. Шпрангера, де вони є складовою внутрішнього світу людини і проявляються поза ним [64; 3]. Серед психологів є і прихильники «соціологічного» підходу до цінностей. Цінність тут розглядається як об'єктивно дана реальність, до якої людина належить, так чи інакше, тим

самим, суб'єктивуючи та інтеріоризуючи її [2]. У зазначених підходах до розуміння цінностей піднімається багато фундаментальних питань психології про співвідношення суб'єктивного і об'єктивного, зовнішнього і внутрішнього в людині, про ставлення людини і світу.

Смисли, поряд з цінностями, є одними з основних складових ціннісно-сміслової сфери людини. Вони висловлюють суб'єктивне, особистісне ставлення людини до світу, вирішують проблему взаємозв'язку культури і людини (О.Г. Асмолов, Д.О. Леонтьєва ін.). В онтологічному плані розгляду смисли виступають як «координати багатовимірного світу людини його життєвого простору» (Б.С. Братусь, В.Є. Клочкота ін.).

Одночасно сенс виступає як одиниця, «клітинки» психічного, як елементарна цілісність людської сутності. За О.М. Леонтьєвим, сенс – це завжди емоція плюс думка. «Сенс є щось, опосередковане значенням, пізнанням самого себе і свого життя». «Емоція – безпосереднє відношення людини до тих чи інших подій і ситуацій». В даний час сенс, більшою мірою розуміється як особлива системне якість, що породжується взаємодіями суб'єкта з об'єктом (Д.О. Леонтьєв, В.А. Петровський, В.Є. Клочкота ін.).

Через ціннісно-сміслову сферу розгортається активність людини, направляється її життєдіяльність. Сама сфера являє собою цілісне утворення, яке розвивається, змінюється і кожен елемент взаємно доповнює інший. Елементи ціннісно-сміслової сфери представлені цінностями, смислами і мотивами, які в суб'єктивній картині світу не є ізольованими компонентами, а єдиної системно-структурної та динамічної організацією (А.С Шаров).

Цінності, смисли і мотиви завжди пов'язані із значущістю, з тим, що для людини важливе і цінне в житті, що виражає залежність людини від світу, як представника культури.

Динаміка ціннісно-сміслової сфери відбувається одночасно від загального до приватного і від приватного до загального. «Інтеграція кордонів –

це рух від ситуативних кордонів (мотивів) до багатовимірної обмеженості індивідуально направлено-напруженого простору життєдіяльності людини. Диференціація кордонів – рух від обмеженого культурою і людиною простору її життєдіяльності (цінності) до реального прояву в конкретних ситуаціях обмеженою направлено-напруженою активністю суб'єкта» (А.С. Шаров). Причому смисли в цьому діалектичному русі займають вузлове положення, з'єднуючи в собі внутрішні та зовнішні кордони, процеси інтеграції та диференціації одночасно.

Смислова система актуалізує цінності людини і задає спрямованість її діяльності. Процеси інтеграції та диференціації меж відбуваються завдяки наявності у людини можливості здійснювати рефлексію. Рефлексія, в даному випадку, висловлює суть смислової динаміки і механізмів її зміни.

Ціннісно-смислова сфера особистості як психічне новоутворення заявляє про себе саме в юнацькому віці та проявляється у здатності визначати життєві цілі, усвідомлювати смисл власного існування, свою гендерну і психосексуальну ідентичність, бути суб'єктом своєї життєдіяльності. На цьому етапі вікового розвитку, як стверджують психологи, відбувається не тільки розширення діапазону цінностей та смислів, але і їх усвідомлення, ієрархізація, структурування (Л.І. Божович, І.С. Кон, В.І. Слободчиков).

Психологічною особливістю раннього юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Найважливішим фактором розвитку особистості в ранній юності є прагнення старшокласника будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи. Складність полягає в тому, що на даному етапі розвитку особистості молодим людям дуже складно отримати будь-яку підтримку, оскільки мова йде про особистий вибір. Досить поширеною є ситуація, коли юнаки і дівчата не мають осмисленої мети в житті і не змогли сформувати ціннісного ставлення до неї.

У філософії ціннісно-смилова сфера особистості розуміється як результат особливого виду діяльності – ціннісно-орієнтаційної діяльності свідомості, яка, поряд з навчально-професійною, виконує функції провідної. Саме в ній відбувається формування уявлень про «соціально корисне, ідеальне, необхідне, про те, до чого потрібно прагнути, а чого варто уникати» [42, с. 101].

Традиційними джерелами інформації про цінності є:

- психологічний аналіз змісту цінності в процесі безпосереднього спостереження;
- вербальне пояснення цінностей самими носіями;
- аналіз вербальних джерел, при цьому застосовуються методи інтерв'ю, психометричні процедури, прийоми, спрямовані на виявлення логічного зв'язку цінностей з іншими конструктами досліджуваного.

Засвоєння цінностей відбувається в процесі соціалізації. При цьому засвоєні цінності не представляють собою остаточної схеми поведінки, а динамічно розвиваються в процесі взаємодії особистості і суспільства.

Юнацький вік відрізняється рядом особливостей, які впливають на еволюцію системи цінностей. В цьому відношенні найбільш важливою подією даного віку є необхідність участі в житті суспільства. Це означає, що дії молодій людині повинні узгоджуватися з ціннісними орієнтаціями колективу. Однак тут виникає певна складність, оскільки система цінностей в юнацькому віці ще не оформилася остаточно. Тому молодь виявляється вразливою до різних стресогенних факторів. Кризові ситуації юнацького віку можуть долатися успішніше за умови, що молоді люди визначилися з життєвою перспективою [38].

Соціально-економічна ситуація вимагає від молоді вміння орієнтуватися в сучасних тенденціях. І хоча багато способів вирішення проблем не є цілком

вірними, проте в юнацькому віці особистий вибір в складних ситуаціях робиться найчастіше самотійно. На думку дослідників, молодь може вибирати різні життєві шляхи: навчання у ВНЗ, пошук роботи і служба в армії. Який вибір буде зроблений залежить від спрямованості особистості, домінуючих мотивів, основних життєвих цінностей.

Вступ до ВЗО в сучасних умовах передбачає наявність у студентів певної особистісної готовності до навчання, розвиненої системи цінностей. Однак, на практиці справа інша. Часто потрібен ще певний розвиток особистості до необхідного вікового рівня, розвиток ціннісно-сміслової сфери.

Як показують дослідження В.В. Завражанова та К.Д. Железної, студенти ще не цілком усвідомили особистісної значущості багатьох життєвих цінностей. Так, наприклад, студенти визнають значимість таких цінностей як здоров'я і любов, але при цьому не надають достатнього значення впевненості в собі і розвитку. Також, окремі цінності, що визначають ставлення до суспільства і професії, такі як свобода, творчість та ін., ігноруються студентами в якості цілей. Серед цінностей-інструментів найбільше значення мають вихованість і відповідальність [38, с. 266].

Водночас сучасні психологічні дослідження засвідчують, що серед осіб юнацького віку спостерігається часто недостатній рівень сформованості ціннісних орієнтацій стосовно себе і до професії. Юнаки і дівчата часто ще не цілком визначилися із сферою діяльності та не усвідомили особистісної значимості багатьох життєвих цінностей.

Висновки до першого розділу

Вперше поняття «соціальної ситуації розвитку» як одиниці аналізу динаміки розвитку людини, сукупність законів, що визначають виникнення та

зміну структури особистості на кожному віковому етапі у науковий обіг ввів Л.С. Виготський. Загальноприйняту нині двопластову структуру соціальної ситуації розвитку у формі «об'єктивного» та «суб'єктивного» її аспектів сформувала Л.І. Божович. В останні десятиліття ХХ ст. з'явилися критичні підходи до проблеми соціальної ситуації пов'язані з парадигмальним зсувом у психології, доповненням пануючої антропологічної парадигми прагненням до розгляду смисложиттєвої сфери особистості як системи, що впорядковує її інтенційні та потенційні запити і становить екзистенційне осереддя її персоніфікованого буття.

У період ранньої юності соціальна ситуація розвитку розгортається переважно через три альтернативні статуси, які іноді можуть поєднуються: старшокласник, студент, працівник. Оптимальним статусом є студентство, однак лише при умові правильного вибору професії та успішної адаптації до навчання у вищій школі.

Психологічною особливістю раннього юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Прагнення молодшої людини будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи – найважливіший фактор розвитку особистості в юності. Саме в цьому віці ціннісно-сміслова сфера особистості заявляє про себе як психічне новоутворення та проявляється у здатності визначати життєві цілі, усвідомлювати смисл власного існування, свою статево і психосексуальну ідентичність, бути суб'єктом своєї життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2

РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Дія рефлексивних механізмів на ціннісно-сміслову самовизначення особистості в пізньому юнацькому віці

У психологічній літературі прийнято розділяти *ранню* (15-18 років) та *пізню* юність (18-23 роки). Перехід від одного періоду до іншого характеризується зміною акцентів розвитку: завершується попереднє самовизначення та здійснюється перехід до самореалізації. Варто відзначити, що криза 17 років, причиною якої є зміна звичної шкільної обстановки, виникає раніше, якщо підліток покидає школу в 9 класі (15 років) [68].

Процес самовизначення є складним та багатоплановим, тому в психологічній літературі доволі багато уваги приділяється дослідженню даного питання [23; 43; 53; 60 та ін.]. Найбільш загальне уявлення про зміст поняття «самовизначення» наступне: це процес визначення свого місця в житті, в суспільстві, усвідомлення своїх інтересів [3, с. 80].

М.Р. Гінзбург, опираючись на праці М.О. Бердяєва, С.Л. Рубінштейна, М.М. Бахтина, С.Л. Франка, запропонував та розвинув власну концепцію самовизначення особистості, яка сьогодні є однією з найпопулярніших у психологічній літературі. Його концепція відображає два компоненти: ціннісно-смісловий та активно-діяльнісний, оскільки сутність людини є подвійною – духовно-матеріальною. Також він зауважує, що людина одночасно проживає у двох площинах: ціннісно-смісловій та просторово-часовій [23].

Часовий аспект Гінзбург поділяє на три компоненти:

- минуле (існує як втілення досвіду),

- теперішнє (відображає дійсність та передбачає саморозвиток),
- майбутнє (існує як проект, забезпечує смислову та часову перспективу).

Виходячи з цього, автор розглядає «особистісне самовизначення» як «змістовне конструювання людиною свого життєвого поля, яке включає в себе як сукупність індивідуальних життєвих смислів, так і простір реальної дії (актуальної та потенційної)» [23, с. 47].

Вибір професії в юнацькому віці, за словами М.Р. Гінзбурга, суттєвим чином характеризує смислове майбутнє, оскільки юнаки та дівчата змушені не тільки будувати плани на майбутнє, але й зіставляти їх з оточуючою дійсністю, враховуючи при цьому часову перспективу. Розвиток та становлення особистості відбувається саме в процесі професійного самовизначення [пор. 23, с. 47-50].

Варто відзначити і наступне спостереження психологів, що людина, плануючи своє майбутнє, скоріше враховує досвід теперішнього життя, а не минулого, міркуючи про себе таку, якою є на даний момент [7].

В логіко-філософській традиції поняття *смислу* найчастіше є ідентичним поняттю «значення», хоча нерідко вони вживаються як різні. Як філософська категорія, *смысл* вперше (хоч і неявно) використовується ще Аристотелем як домінуюча у всій його метафізиці «думка про доцільність природи та всього світового процесу» [4, с. 32].

У середині ХХ ст. стала популярною концепція В. Франкла, згідно з якою головна потреба людини та провідна сила особистісного розвитку – це прагнення до *смыслу*, який є унікальним, знаходиться у конкретних ситуаціях, та який, спираючись на совість, щоразу потрібно заново відшукувати [59]. Відчуття втрати *смыслу*, яке Франкл називає екзистенційним вакуумом, складає основу багатьох видів соціальних патологій та особистісних порушень.

Починаючи з кінця минулого століття розширюється поле емпіричних досліджень, особливо у позитивній психології (Р. Баумайстер, П. Понг та ін.), у якій один з головних факторів душевного та тілесного здоров'я, а також гармонійного розвитку – це власне наявність та вираженість смислу.

Окрім семантичних визначень смислу, існують і прагматичні, які оцінюють його з позиції людини як суб'єкту діяльності. В такому випадку смисл стає *цінністю*, значимістю або характеристикою корисності предмету для користувача. В той же час, філософське поняття «*система цінностей*» під «цінностями» має на увазі те, що цінує особистість в тому соціумі, який її оточує («соціальні установки»). Дуже тісно це поняття пов'язане з поняттям мотивації.

Особливою вагомістю виділяються дослідження українського психолога А. А. Фурмана, котрий розглядає проблему ціннісних орієнтацій як чинники особистісного розвитку людини [70; 71]. Розглядаючи особливості співвідношення соціальних цінностей особистості та певних чинників (зовнішніх і внутрішніх) її поведінки, дослідник відзначає особливу роль цінностей, які «інтеріоризуються особистістю через сферу сприйняття об'єктивної реальності зовнішнього світу і в подальшому формовиявляються як учинковий компонент життєдіяльності» [70, с.104].

Рефлексивний механізм, або ж механізм рефлексії, у психологічній літературі прийнято описувати як модель рефлексивного виходу суб'єкту за межі діяльності, яку він здійснює. Інший варіант, що є змістом поняття «рефлексивний механізм», це встановлення відношення між різними структурними утвореннями дійсності з метою подолання «розривів» та зупинок, які виникають у ній [26].

Філософ Г.П. Щедровицький першим процес рефлексії поділив на наступні етапи:

- дослідження ситуації,

- виявлення труднощів у діяльності;
- встановлення їхніх причин;
- критика старої норми;
- вироблення нової норми.

З перспективи особистісно-сислової зумовленості розглядали механізм рефлексії С.Ю. Степанов та І.Н. Семенов. Вони трактували рефлексивні механізми як «переосмислення і перебудова суб'єктом змісту своєї свідомості, своєї діяльності, спілкування, тобто, своєї поведінки, як цілісного відношення до оточуючого світу» [26]. Сам процес переосмислення вони поділили на 5 фаз:

1. Коли суб'єкт входить у проблемно-конфліктну ситуацію та починає її розуміти, актуалізуються смислові структури «я».
2. У наступній фазі він випробовує (апробує) різноманітні шаблони дії та стереотипи досвіду, при чому ці актуалізовані смисли вичерпуються.
3. При виявленні різноманітних протиріччя ці смисли дискредитуються (іноді повністю обезсмилюються).
4. Цю фазу називають «власне переосмисленням», коли заново осмислюється цілісним «я» проблемно-конфліктна ситуація та сам суб'єкт у ній. При цьому для конструктивного подолання протиріччя шукаються (створюються) інноваційні принципи.
5. Заново здобутий цілісний смисл реалізується завдяки реорганізації змісту особистого досвіду та дієвого й адекватного подолання виявлених протиріччя.

Саме завдяки рефлексії процес самопізнання може стати більш усвідомленим та цілеспрямованим. Н.О. Деєва розуміє рефлексивні механізми як «внутрішню роботу по осмисленню людиною себе, свого життя, оформлення, зміну ціннісно-сислової сфери» [28, с. 90].

Її дослідження показують, що смисли, які перш за все формують людину як особистість для самої себе, є переважаючими для всіх представників пізнього юнацького періоду. «Такі смисли виражаються в саморозвитку, фізичному розвитку, збереженні свого здоров'я, освіті, але можуть проявлятися і з протилежної сторони як підрив здоров'я, шкідливі звички, упертість, критиканство» [там же, с. 111].

Дещо менш виражені ті смисли, через які виражається людина у світі, тобто смисли взаємодії з іншими: важливість соціального статусу, авторитету, влади, любові тощо. А найменш виражені ті смисли, які спрямовують реальну діяльність людини, її досягнення, творчість, тобто смисли самореалізації [пор. 28, с. 111-112].

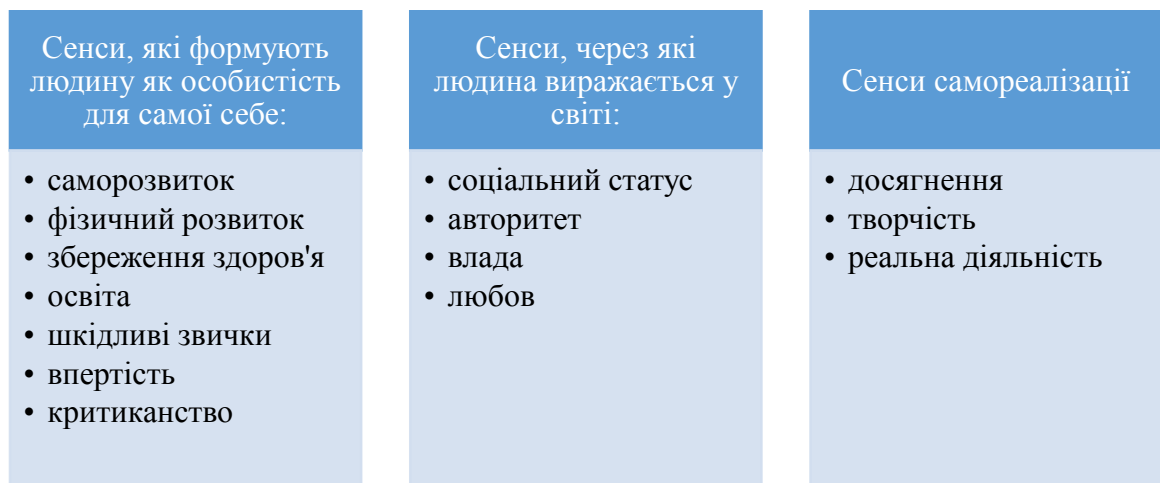


Рис. 2.1. Групи смислів у порядку їх вираженості у студентів

Результати тестів, проведених Н.О. Деєвою, показують що при переживанні кризи у пізньому юнацькому віці значимість цінностей підвищується, а значимість смислів, навпаки, понижується. Із цього вона робить висновок, що «молоді люди виходять на більш узагальнений контекст життєдіяльності, де відбувається обмеження, оформлення та зміна ціннісно-сміслової сфери зовні» [28, с. 113].

Таким чином, юнаки та дівчата, бажаючи визначити горизонти свого існування, речі, які будуть для них найважливішими в житті, границями та орієнтирами, у певній мірі відкидають особистісні смисли, що стають для них неактуальними. Стараючись «вписатися» в суспільство, вони звертають велику увагу на ті смисли, які схвалює соціум: саморозвиток, самопіднесення та реальні досягнення. Ті юнаки та дівчата, які в даний віковий період переживають кризу, ще менше в порівнянні зі «звичайними» звертають увагу на смисли, несхвалювані суспільством: саморуйнування, впертість, залежність, наслідування, підлеглисть, занурення в чуттєві задоволення, хвастощі, хибна самооцінка, фікс досягнень, гра [пор. 28, с. 113-114].

Наведені вище факти частково протирічать традиційним уявленнями про період юності та підтверджують те, що в період переживання значної події молоді люди активізують життєві смисли самореалізації, долаючи складні ситуації та оформлюючи себе у світі. Взаємозв'язок цінностей та смислів забезпечує цілісність регуляції, задає загальну спрямованість життєдіяльності людини. Бажаючи вивищити себе, завоювати авторитет чи здобути владу, людина знаходить смисл у переживанні різних тілесних радощів, самовихвалянні, змінах стану свідомості (алкоголь, наркотики тощо), однак це призводить до (часткової) втрати здоров'я та виражається у хвастоощах, хибному самовихвалянні та залежності від сильнішого. Н.О. Деєва вказує також на варіант, коли схвалювані та несхвалювані соціумом смисли є однаково значимими для підлітка: наприклад, коли він цінує здоров'я й тому бачить смисл у спорті та правильному способі життя, але одночасно є завзятим курцем і бачить смисл у паління задля зняття стресу.

При переживанні кризи юнацького віку загальний рівень рефлексії в студентів дещо підвищується. При чому відзначається така особливість, що при майже однаковому рівні рефлексії теперішньої діяльності в «звичайних» студентів та тих, які переживають кризу, в останніх значно вищий рівень

ретроспективної та особливо проспективної рефлексії. Дослідниця пов'язує це з тим, що для юнацького віку характерним є планування, прогнозування свого майбутнього задля самовизначення. А ось мале значення рефлексії теперішньої діяльності вона пов'язує з розривом ліній часу, який відбувається в юності, коли заплановане не здійснюється, а минулий досвід не застосовується ефективно [пор. 28, с. 117-118]. Рефлексія майбутнього, будучи однолінійною (тобто, коли все життя стягується до єдиної значимої події), часто може не виводити молодь на нові рівні осмислення свого життя.

У звичайних студентів («не кризових») більш-менш рівномірно виражені три головні рефлексивні якості, які задають внутрішню логіку рефлексивним механізмам переживання: *обґрунтованість, осмисленість та пробудованість.* Пробудованість – це якість, яка виражає, наскільки послідовно людина здійснює рефлексію відносно контексту. Натомість для тих, хто переживає кризу, обґрунтованість майже удвічі важливіша за інші дві якості.

Обґрунтування та пробудовування цінностей може також бути передумовою кардинальних змін ціннісно-сміслової сфери людини, що веде за собою і зміну світогляду, життєвих стереотипів та орієнтирів. Цінності задають простір для формування смислів та мотивів, у якому відбувається осмислення подій та встановлюються причинно-наслідкові якості.

Спостерігаються також гендерні особливості рефлексивних механізмів переживання кризи у пізній юності. У хлопців зміна ціннісно-сміслової сфери пов'язана насамперед з життєдіяльним (стратегічним) рівнем рефлексії, когнітивним аспектом рефлексії, осмисленістю, обґрунтованістю та ретроспективною рефлексією. А в дівчат зміни ціннісно-сміслової сфери суттєво взаємопов'язані з діяльним (тактичним) рівнем рефлексії, афективним аспектом рефлексії, рефлексивною якістю осмисленості та проспективною рефлексією.

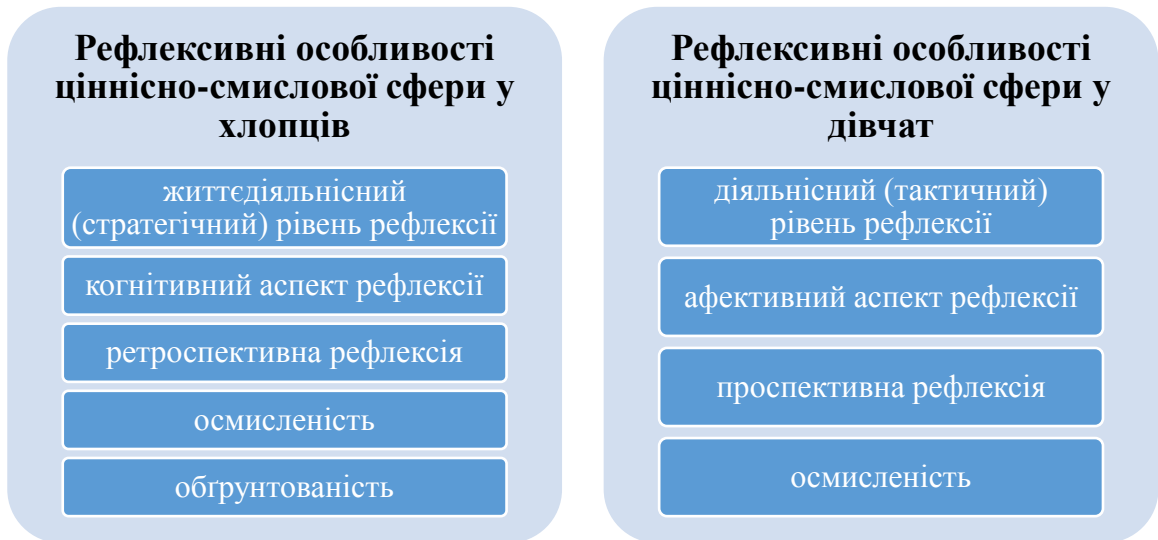


Рис. 2.2. Порівняльна характеристика особливостей ціннісно-сислової сфери у хлопців та дівчат

Тобто, якщо хлопці продумують, проектують своє життя та пробують виходити на стратегічний рівень рефлексії, то дівчата намагаються осмислити дійсність, знайти смисли тієї діяльності, якою займаються зараз, відповісти на питання «для чого». Це здебільшого не призводить до кардинальних змін ціннісно-сислової сфери, а найбільше виражається у здатності адаптуватися до існуючої ситуації, не заглиблюючись у пошук об'єктивних причин дійсності. Окрім того, зміни ціннісно-сислової сфери у дівчат пов'язані з прогнозуванням, але не життя загалом, а в рамках певної діяльності.

2.2. Рефлексивні механізми переживання кризи, їх зміст та етапи розгортання

Аналіз наукових джерел показує, що *рефлексія* є однією з базових характеристик психіки людини із своїми закономірностями і механізмами функціонування, що визначає її онтологічність. Водночас, вона є центральним

феноменом внутрішньої активності людини і базовим механізмом самоорганізації психічної активності, а тому і механізмом регуляції взаємодій людини в світі.

Ця функція проявляється в тому, що щоразу, при зверненні інтенційної психічної активності на себе йде пошук:

- по-перше, джерела спрямованої інтенційної активності;
- по-друге, критерію, на основі якого можна оцінити ефективність дії;
- по-третє, тих принципів, за допомогою яких можливе існування зазначеної інтенційної активності [28, с. 61].

Власне, мовиться про те, що людина шукає ті засади своєї життєдіяльності, на яких будується її життя. Серед них, в першу чергу, є ціннісно-смилова сфера (потреби, мотиви, смисли і цінності), яка завжди змістовно означена (рос. – о-граничена) в просторі та часі і певним чином рефлексивно оформлена та організована в масштабі життя людини.

Ціннісно-смилова сфера є внутрішньою засадою дій людини і проявляє себе зовні. Для цього, як вважає дослідник Шаров, людина повинна не тільки рефлексивно збирати і узгоджувати всі свої прояви та особливості взаємодії зі світом, вибудовувати їх межі, а, перш за все, в процесі рефлексувань будувати ціннісно-смилову сферу як реальну і дієву основу своїх дій. Ця основа не дана людині безпосередньо у феноменах її життєдіяльності чи у взаємодіях її зі світом.

Усвідомити засади своєї життєвої активності – вкрай важливе завдання людини, оскільки саме вони є тією вихідною мірою, за якою людина може звіряти свою лінію життя. Процес співвідношення, зіставлення засад з явищами – рефлексивний і сутнісно полягає в тому, що в процесі переживання відбувається означення, взаємопов'язування і організація зовнішніх і внутрішніх меж самості особистості, а відповідно і її ціннісно-смилової сфери.

В даному випадку переживання - це внутрішня рефлексивна діяльність, спрямована на подолання «розриву життя», зміну існуючих цінностей і смислів [28].

Безпосередньо в переживанні відбувається зміна цінностей і смислів людини, оскільки при цьому процесі задіяні різні рівні та сфери психіки. Власне, переживання є тим процесом, в якому виявляється онтологічна природа рефлексії. Воно одночасно включає в себе всі компоненти регуляції і водночас представляє їх людині. «Людина ніби звертається до своїх засад, до свого «ядра», тобто до ціннісно-сміслових утворень, і співвідносить їх з ситуацією життєдіяльності. Внутрішню логіку цього процесу задає рефлексія, а саме рефлексивні механізми» [28, с. 62]. Особливо яскраво зазначене проявляється в ситуації кризи життєдіяльності.

В психологічній літературі даються різні визначення кризи. Найбільш доцільним в контексті нашого дослідження є визначення кризи як неможливості зібрати і завершити себе, своє "Я" цілісним і несуперечливим чином, коли прагнення до власної значущості блокується, і людина гостро це переживає [29].

Найбільш істотні ознаки життєвої кризи:

- *неможливість зібрати себе:*
 - нестійкість образів і думок про себе, про своє "Я",
 - втрата почуття ідентичності,
 - блокада рефлексії,
 - розмита тимчасова перспектива або її відсутність;
- *блокада прагнення до власної значущості:*
 - зниження прагнення до саморозвитку,
 - пониження самоствердження та самореалізації,
 - відчуття своєї непотрібності і нікчемності;
- *смісложиттєві переживання, роздуми і вчинки.*

Рис. 2.3. Характеристика найбільш істотних ознак життєвої кризи особистості

У стані кризи людина не розуміє, як і навіщо жити, не може пояснити для себе причини труднощів, які виникають в її житті, не здатна поєднати своє минуле і майбутнє в сьогодні, зібрати межі свого "Я" цілісним і несуперечливим чином. Відбувається порушення безперервності лінії життя, виникає конфлікт між "Я" в минулому і "Я" в майбутньому, який не може відразу вирішитися за допомогою наявних рефлексивних механізмів зв'язування меж "Я". Необхідний певний час, протягом якого здійснюється процес переживання складної життєвої ситуації [28].

Процес переживання кризи розгортається безпосередньо в активності людини. Феноменологічно в процесі переживання кризи можна виділити кілька етапів. На початку кризової ситуації у людини виникають негативні бурхливі, емоційні переживання. Вони сигналізують про те, що відбулася подія, котра зачіпає значимі ціннісно-сміслові засади, які є для людини «координатами життя», цілісність яких знаходиться під загрозою руйнування, а людина прагне їх зібрати, не дати розвалитися. Це виражається у відкиданні ситуації, в прагненні за будь-яку ціну довести свою правоту, в обвинуваченні інших людей, в посиленні на обставини. Провідними емоціями і почуттями є образа, злість, гнів, емоційний шок і т.п.

Необхідно зазначити, що такі переживання інтегративні і цілісні, вони неначе звужують до певної точки свідомість людини. У такому випадку свідомість звернена лише до цього емоційного переживання і «не бачить» нічого навколо, не уявляє своє життя цілісно. Своєю чергою це може призвести до зациклення людини на проблемі, коли вона потрапляє в емоційну пастку. Наприклад, образа виникає, коли не виправдовуються очікування людини стосовно до когось, коли вона відчуває себе недооціненою, ущемленою, страждає цінність її «Я». В такому випадку відбувається звернення людини саме до тих цінностей і сенсів, які виявилися ураженими, поставленими під сумнів.

Загроза втрати певної цінності викликає сплеск її значущості. Такого роду переживання поглинають всю людину, вона інтегрується з цими почуттями та емоціями, в результаті може виникати блокування процесу рефлексії, коли немає можливості диференціювати свої почуття, зрозуміти що відбувається, як назвати це, вийти на нові горизонти осмислення проблеми. У даній ситуації саме диференційованість емоційної сфери та сформованість рефлексивних механізмів, навичок рефлексії дає можливість перейти на наступний етап переживання.

У найзагальнішому вигляді *рефлексивні механізми переживання* Н.О. Дєєва визначає як «деякі функціональні органи, чия робота здійснюється при зверненні людини на себе, на свій внутрішній світ, в результаті чого відбувається пробудовування, збирання-зв'язування і відображення меж психіки» [28]. В даному випадку, межами виступають ціннісно-сміслові утворення, які самі по собі виражаються у формі обмеженої значущості чого-небудь для людини.

Рефлексивний механізм переживання починає функціонувати при зустрічі активності суб'єкта з якимось зовнішньо-внутрішнім кордоном, яка є втіленням як одного, так й іншого та не є присвоєною. При цьому відбувається відображення кордону у вигляді виникаючих протиріч, проблемно-конфліктної ситуації, неможливості далі здійснювати життєдіяльність. Це призводить до внутрішньої напруженості, тяжінню значущості до даної межі, зосередження регулятивного центру людини біля неї. Регулятивний центр представлений у вигляді обмеженої значущості, яка включає в себе значущі ціннісно-сміслові утворення, що розгортаються в активності.

Виявлення свого регулятивного центру можливо тільки при виході за його межі, тобто при відображенні людиною його з іншого, рефлексивної позиції. Освоєння рефлексивної позиції можливе при децентрації людського «Я». Децентрація, в даному випадку, розуміється, як здатність людини зайняти

рефлексивну позицію, здійснити рефлексивний вихід за межі наявної ситуації, діяльності. Займаючи децентровану позицію, можна виявити свій регулятивний центр, відобразити значущі ціннісно-сміслові утворення та особливості розгортання активності.

Важливо також зазначити, що при децентрації відбувається зміщення регулятивного центру, який наче роздвоюється на дві позиції:

- Я-рефлексивне (Я-виконавець) і
- Я-регулятивне (Я-контролер).

Змінювати ціннісно-сміслові утворення можна тільки з першої позиції (Я-рефлексивне) в процесі зверненої активності. Завдяки цьому відбувається переоформлення меж ціннісно-сміслових утворень, привласнення, освоєння напруженої границі, освоєння іншого і включення його у свій суб'єктивний досвід за рахунок дії законів зв'язування меж. Розгортання рефлексивного механізму і специфіка прояву його в переживанні обумовлена індивідуально-особистісними особливостями людини.

Ці особливості складаються із специфіки прояву і взаємодії якісних характеристик рефлексії, рівнів розгортання рефлексивного механізму щодо життєдіяльності, а також домінуючого виду активності, в якій розгортається рефлексивний механізм.

Осмиленість, обґрунтованість та пробудованість беруть участь в оформленні та зміні ціннісно-смісловій сфері, а також направляють рух людини до своїх основ. Так, за рахунок пробудованості оформляються і змінюються, в більшій мірі, мотиви, за рахунок осмиленості – смисли, а за рахунок обґрунтованості – цінності людини. Якості рефлексії можуть по-різному співвідноситися один з одним, маючи різну ступінь взаємозв'язку та будучи більш чи менш розвиненими. Наприклад, людина відтворює послідовно хронологію події, пов'язує її з іншими подіями свого життя, але не може обґрунтувати причину події, не бачить в ній сенсу.

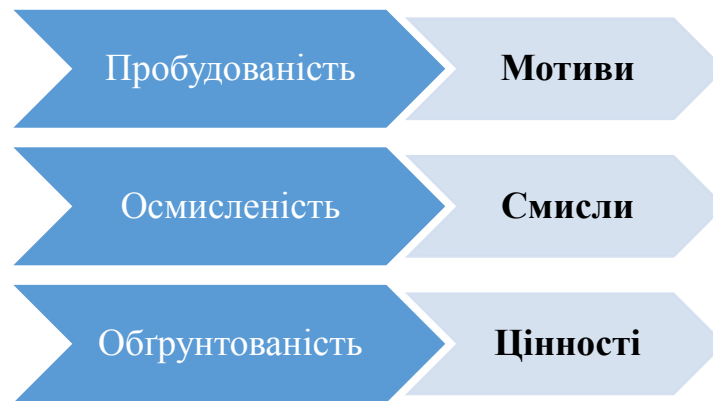


Рис. 2.4. Взаємозалежність рефлексивних якостей та відповідних елементів ціннісно-сислової сфери людини

Специфіка рефлексивного механізму також проявляється і в залежності від рівнів рефлексування щодо життєдіяльності. Так, рефлексія може здійснюватися на ситуативному (операціональному), діяльнісному (тактичному) і життєдіяльнісному (стратегічному) рівнях. На операціональному або предметно-ситуативному рівні рефлексивний механізм зміни ціннісно-сислової сфери активізується при неможливості здійснювати який-небудь конкретний вид діяльності. На діяльнісному або ж цілісно-особистісному рівні рефлексивний механізм функціонує при виникненні внутрішніх конфліктів, при неузгодженості системи Я-людини. На стратегічному, узагальнено-філософському рівні, рефлексивний механізм реалізується при неузгодженості глобальних контекстів, коли людина виходить на проблеми буття. Наприклад, людина може здійснювати рефлексію ситуації, або якоїсь діяльності, але при цьому не виходити на стратегічний рівень, не уявляти своєї життєдіяльності цілісно і того, яку роль для його життя грає дана ситуація або діяльність.

Якості і рівні рефлексії проявляються в різних видах активності (див. **Помилка! Джерело посилання не знайдено.**). Через активність людина може звернутися до себе, можна сказати, що це «звернена,

інтенціональна активність», яка спрямована за допомогою рефлексії на оформлення і зміну особливо значущих ціннісно-сміслових утворень в період переживання кризи.

Таблиця 2.1

Прояв якостей та рівнів рефлексії у різних видах активності особистості

Види активності	Якості та рівні рефлексії
Афективна активність	емоційні переживання, розпач, страх, тривога, вина, образа, гнів
Когнітивна активність	нав'язливі думки і образи, спотворення перцепції, програвання одних і тих же ситуацій, відсутність перспективи
Конативна активність	порушення в поведінці, алкоголізм, наркоманія, акцентуації, пасивність або надмірна хаотична активність та ін.

Специфіку рефлексивним механізмам переживання кризи задають способи їх реалізації та розгортання, які обумовлюються особливостями прояви зверненої активності, якостей і рівнів рефлексії.

Таким чином, рефлексивний механізм переживання можна визначити як психологічний механізм, який розгортається в зверненні активності людини на

переоформлення значущих ціннісно-сміслових утворень з метою організації життєдіяльності і взаємодії з навколишнім світом. У процесі онтогенезу відбувається становлення структурних компонентів рефлексії, формування зв'язків між ними, що задає специфіку рефлексивним механізмам, зокрема в юнацькому віці.

Висновки до другого розділу

У юнацькому віці основним новоутворенням є самовизначення, коли особа тільки починає визначати свій життєвий шлях, своє місце у житті. Підґрунтям для нього є самопобудова себе як особистості, розгортання самопізнання, духовна робота над собою, визначення меж своїх спроможностей. Самореалізація юні осмислено здійснюється на основі рефлексивних механізмів самосвідомості. Самотворення студентами власної індивідуальності відбувається шляхом постійної рефлексії способів дієвого самовизначення і самопобудови в контексті ідеалів і цінностей, які формуються в окультуреному освітньому довіллі.

Водночас зазначений період характеризується віковою кризою, яка є межею між ранньою та пізньою юністю. Ця криза спричинює складний та багатоплановий процес самовизначення, пов'язаний із пошуком молодою людиною свого місця в житті, суспільстві та усвідомлення власних інтересів. У процесі професійного самовизначення молоді люди змушені не тільки будувати плани на майбутнє, але й зіставляти їх з оточуючою дійсністю, враховуючи при цьому часову перспективу, завдяки чому відбувається розвиток та становлення особистості.

З перспективи особистісно-сміислової зумовленості рефлексивні механізми трактують як переосмислення і перебудову суб'єктом змісту своєї свідомості, діяльності, спілкування, своєї поведінки як цілісного відношення до

оточуючого світу. Саме завдяки рефлексії процес самопізнання може стати більш усвідомленим та цілеспрямованим. Основні рефлексивні якості осмисленість, обґрунтованість та пробудованість беруть участь в оформленні та зміні ціннісно-сміслової сфери, а також спрямовують рух людини до своїх засад. Так, за рахунок пробудованості оформляються і змінюються, в основному, мотиви, за рахунок осмисленості – смисли, а за рахунок обґрунтованості – цінності людини. Якості рефлексії можуть мати різний ступінь взаємозв'язку та бути більш чи менш розвиненими.

Для представників пізнього юнацького періоду переважаючими є сенси, які виражаються в фізичному розвитку, збереженні свого здоров'я, освіті, саморозвитку, але водночас, часто проявляються і протилежно спрямовані цінності, такі як підрив здоров'я, шкідливі звички, упертість, критиканство. Смисли взаємодії з іншими (соціальний статус, авторитет, влада, любов) виражені менше, а найменша частка припадає на вираженість смислів самореалізації (досягнення, творчість, реальна діяльність).

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСІВ ПЕРЕЖИВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Організація і методи дослідження

Дослідження проводилося на протязі 2018-2019 навчального року. Вибірку склали студенти I - V курсів Тернопільського національного економічного університету спеціальностей «Соціальна робота» та «Соціальне забезпечення» в загальній кількості 62 особи. Майже третина з них, 19 студентів на момент дослідження переживали кризу (цю групу ми умовно назвали «кризовою»). Вікові межі вибірки – 18-25 років. Зазначений віковий період – це етап онтогенезу психіки молодої людини, коли впродовж відносно незначного часу відбуваються достатньо глибокі зміни особистості. Важливим є те, що в юнаків та дівчат не тільки з'являються нові інтереси, прагнення, але й часто втрачаються або істотно видозмінюються старі. Важливою суперечністю даного вікового періоду є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід. Першочерговими стають мотиви, пов'язані з життєвими планами студентської молоді, її майбутніми намірами. Важливого значення набуває особистісна рефлексія як самопізнання молодою особою себе активним суб'єктом своєї життєдіяльності.

Для відбору «кризових» студентів ми застосовували критерії, які вперше виділив А.С. Шаров, коли розробляв концептуальне розуміння кризи крізь призму регуляторного підходу та теорії границь:

- 1) неможливість змобілізуватися та сконцентруватися,
- 2) блокада потягу до власної значимості,
- 3) роздуми над сенсом життя, переживання, вчинки.

Зміст головних критеріїв та показників кризи в юнацькому віці відображено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст критеріїв та показників кризи особистості

Головні показники кризи	Сутнісний зміст показників
Неможливість сконцентруватися	Розрив лінії часу через нестійкість думок та образів про себе в минулому та майбутньому
Блокада потягу до власної значимості	Понижене прагнення до самореалізації, саморозвитку та соціального визнання (відчуття непотрібності нікому, нікчемності) або ж, навпаки, гіперактивне перебування «на своїй хвилі» (у власному ментальному світі, де людина відчуває себе важливою та потрібною)
Смисложиттєві вчинки та переживання	Важкі та деструктивні, можуть доводити до відчаю та самогубства

Причиною виникнення кризи ставали різні сторони життя студентів: проблеми із здоров'ям, втрата близьких, відносини з батьками або інтимно-особистісні, зрештою, навчально-професійна діяльність. У переважної більшості обстежених (43 студента) дані показники були невисокими та неявно виражені, тому цю групу ми умовно назвали «звичайною».

Методики дослідження були спрямовані на вивчення компонентів механізму переживання кризи: активності, рефлексії та ціннісно-сміслової сфери. Для кожного з цих компонентів були визначені психодіагностичні показники (Помилка! Джерело посилання не знайдено..2).

Таблиця 3.2

Психодіагностичні показники основних компонентів переживання кризи в юнацькому віці

Компоненти механізму переживання	Психодіагностичні показники
Активність	Прояв афективної конативної та когнітивної активності
Рефлексія	Вираженість видів, якостей та рівнів рефлексії
Ціннісно-смілова сфера	Значимість ціннісно-сміслових утворень та їхній ієрархічний взаємозв'язок

Методи дослідження наступні: анкетування, автобіографічний метод, тестування, сфокусоване інтерв'ю, якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

В останню четверть минулого століття у західній психології з'явилося багато робіт, присвячених якісним методам дослідження, які на сьогодні стають все популярнішими. Об'єктивні кількісні методи не можуть надати повної інформації про складні інтегративні процеси психіки та внутрішній світ людини, тому для підсилення їхньої надійності та перехресної валідизації необхідно поєднувати їх із якісними.

Особливо якісні методи необхідні для врахування суб'єктивних особливостей сприймань контексту досліджуваних феноменів учасниками дослідження. Ці аспекти повністю втрачаються при квантифікації даних у

кількісних дослідженнях. Використання якісних методів дозволяє долати дискретність і досягати цілісності інформації. Окрім того, коли суб'єктивний смисл досліджуваних феноменів виходить на перший план, тоді, за словами Д. О. Леонтєва, якісні методи надають можливість «вступити в діалог з внутрішнім світом людини, торкнутися його змісту та зробити більш зрозумілим» [28, с. 89].

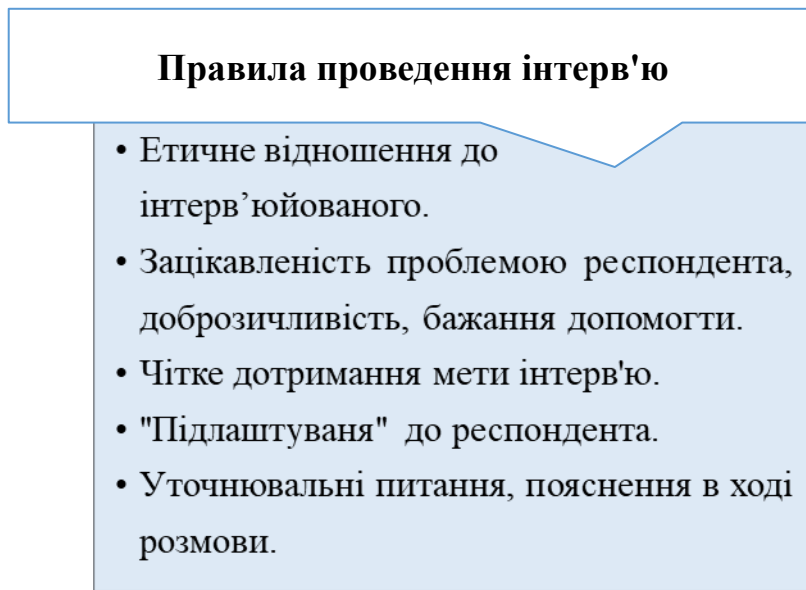


Рис. 3.1. Правила проведення дослідницького інтерв'ю

У багатьох випадках після такого типу інтерв'ю респондент виявляє бажання продовжити роботу по своїй проблемі; в такому разі інтерв'ю трансформується у консультативне та вимагає залучення спеціаліста. Етапи проведення дослідницького інтерв'ю відображає табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Етапи проведення дослідницького інтерв'ю

Етапи інтерв'ю	Сутнісний зміст
Початковий етап	Встановлення контакту з респондентом (традиційний етап для психологічного інтерв'ю)
Основна частина	Розповідь респондента про власні переживання через значущі події та питання інтерв'юера відповідно до заданої цілі.
Завершальний етап	Узагальнення та уточнення інформації, отриманої в респондента

Один з ефективних методів є якісне дослідницьке інтерв'ю, яке дозволяє розкривати змістовну сторону проблеми психологічних механізмів та проникати у зміст внутрішнього світу людини. Проводиться воно у формі бесіди, в ході якої з допомогою вербально-усних питань встановлюється контакт з респондентом з метою отримання етико-побуто-соціально-психологічної інформації [пор. 72, с. 221]. Форма, у якій проводить інтерв'ю, малоструктурована та індивідуальна. Зауважимо, що для складання письмового протоколу інтерв'ю необхідно використовувати диктофонний запис розмови. Згодом отримані дані обробляються поетапно. Процес обробки поєднує якісні та кількісні методи аналізу даних (див. Рис. 3.2).

Оскільки при якісних методах суб'єктивний смисл досліджуваного феномену виходить на перший план, тому необхідно заново переглянути норми об'єктивності емпіричних даних. Головний параметр об'єктивності – це «підтверджуваність», що показує наскільки інші дослідники можуть підтвердити отримані результати. Для цього можна використати метод

експертних оцінок, коли різні спеціалісти обробляють протокол та аудіозапис інтерв'ю, а опісля порівнюються їхні результати.

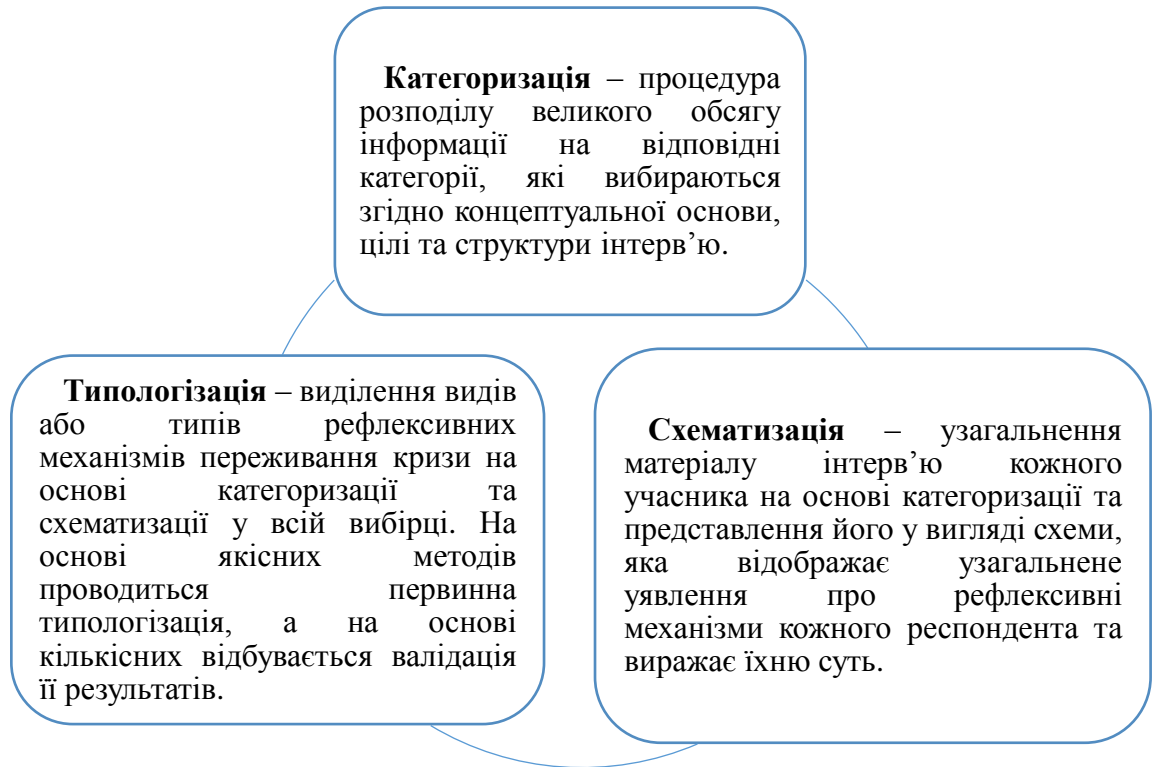


Рис. 3.2. Схемапроцесу обробки даних при використанні якісно-кількісних методів дослідження

Ще один параметр об'єктивності якісних методів – «включеність». Він позначає «включений» в контекст характер дослідження, який у свою чергу є залежним від контексту. Цей параметр відповідає надійності об'єктивних досліджень.

Оцінити інтерв'ю можна за допомогою двох типів валідності:

- *внутрішньої*, коли учасник сам оцінює результати, прочитавши протокол та ознайомившись із висновками (своєрідний відповідник «правдоподібності»), та
- *зовнішньої*, коли дані інтерв'ю порівнюються з даними інших діагностичних методик («переносимість»).

Комплекс методик складався із наступних: «Життєві кризи у розвитку особистості», «Смисли життєдіяльності» та «Методика вивчення системи ціннісних орієнтацій» А.С. Шарова, «Індивідуальна міра рефлексивності» А.В. Карпова, «Морфологічний тест життєвих цінностей» І.Г. Сеніна.

Методика *«Життєві кризи у розвитку особистості»* спрямована на вивчення особливостей переживання кризи: ознак кризи, ціннісно-сміслової сфери, рефлексії та активності.

Спершу студенти у вільній формі відповідають на питання: «Назвіть переломну важливу для вас подію, після якої змінилося ваше життя та ваш погляд на нього. Або відповідний період, в часі якого були непрості роздуми про те, як жити далі і для чого. Охарактеризуйте (2-3 речення) цей період, опишіть ситуацію. Які почуття переважали? Як ви відносилися до себе? Як відносилися до оточуючих? Що робили та як себе поводити?».

Далі юнаки і дівчата заповнюють анкету із 52 питань з трьома варіантами відповідей. Кожну відповідь студенти оцінюють самостійно від 0 до 3 балів. Отримані дані обробляються за відповідним ключем якісно та кількісно.

Теоретичною основою для *«Методики вивчення ціннісних орієнтацій»* є розвинений А.С. Шаровим регулятивний підхід. Цінності у даному випадку – це «багатовимірні оформлення індивідуального спрямовано-напруженого простору життєдіяльності людини, у якому вона визначається як людина культури» [28, с. 103]. Автор розрізняє цінності взаємодії (властивості та якості особистості людини, що ведуть до досягнення цілей життєдіяльності, т.зв. «цінності засобу») та цінності організації життєдіяльності (найбільш загальні цілі життєдіяльності, т.зв. «цінності цілі»).

Залежно від загальних регулятивних тенденцій людини (самопобудова, самовизначення, самореалізація) та рівнів регуляції (вітального, соціального, духовного) всі цінності розбиваються на відповідні групи.

В методиці присутні 20 суджень для вивчення цінностей організації життєдіяльності та 18 суджень для вивчення цінностей взаємодії. За семибальною шкалою студенти повинні визначити ступінь значимості кожного судження для них: 1 – абсолютно незначне, 2 – незначне, 3 – швидше незначне, 4 – не знаю, 5 – скоріше значне, 6 – значне, 7 – дуже значне.

За подібною семибальною шкалою учасники також оцінюють ступінь активності реалізації цінностей. Отримані результати обробляються відповідно до ключа.

Методика *«Індивідуальна міра рефлексивності»* А.В. Карпова складається із 27 тверджень, на які потрібно відповісти, вибравши варіант із семи градацій: абсолютно невірно, невірно, скоріше невірно, не знаю, скоріше вірно, вірно, абсолютно вірно. «Сирі» тестові бали згідно з ключем підраховуються та переводяться в стенові показники. Всі судження поділяються на 4 групи: ретроспективна рефлексія, рефлексія теперішньої дійсності, проспективна рефлексія, рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Мета *«Морфологічного тесту життєвих цінностей»* І. Г. Сеніна полягає у визначенні мотиваційно-ціннісної структури особистості. Представлені в методиці твердження згруповані відповідно до життєвих цінностей – духовного задоволення, саморозвитку, креативності, власного престижу, активних соціальних контактів, досягнень, високого матеріального становища. Термінальні цінності, які у різний спосіб реалізуються в різних життєвих ситуаціях та визначають значимість останніх, є головним діагностичним конструктом. Кожне твердження студенти оцінюють за п'ятибальною шкалою: смисл твердження не має жодного значення, має невелике значення, має певне значення, це для Вас важливо, це для Вас дуже важливо. «Сирі» тестові бали згідно з ключем переводяться в стенові показники.

Дані методики є надійними та валідними для діагностики особливостей рефлексивних механізмів зміни ціннісно-сислової сфери представників репрезентативної вибірки.

3.2. Психологічний аналіз прояву активності при переживанні життєвої кризи юнаками і дівчатами

У своєму дослідженні ми виходили з твердження, що криза – це не катастрофа, а переламний, перехідний момент, критична точка розвитку, період, в якому загострюється чутливість людини до світу, до системи її відносин, що склалися, до себе й інших. У результаті проходження цієї критичної точки людина змінюється. Така критична точка розвитку надає можливість переходу особистості до нового досвіду, реалізації сформованих здібностей і потреб. А тому кризовий стан людини можна вважати перехідним явищем, що дає імпульс до подальшого самовдосконалення та саморозвитку особистості.

За допомогою методики вивчення системи ціннісних орієнтацій ми здійснили дослідження цінностей взаємодії («цінності засобів») – якості особистості людини, які вона цінує в собі, якою прагне бути) та цінностей організації життєдіяльності («цінності цілі») – найзагальніші цілі, орієнтири життя людини. Аналіз одержаних результатів показав, що вираженість значимості цінностей в обох групах (кризових студентів і в звичайній групі) є більшою за реалізацію їх в активності (Рис. 3.3). Наприклад, для багатьох студентів високо значущою є любов (в середньому отримувала 7 – максимальний бал), однак активність її досягнення в середньому складає 4 бали. Тобто, молоді люди бажають кохати та бути коханими, однак не завжди

знають, як цього досягнути, що часто може призвести до внутрішніх протирічч, напруженості.

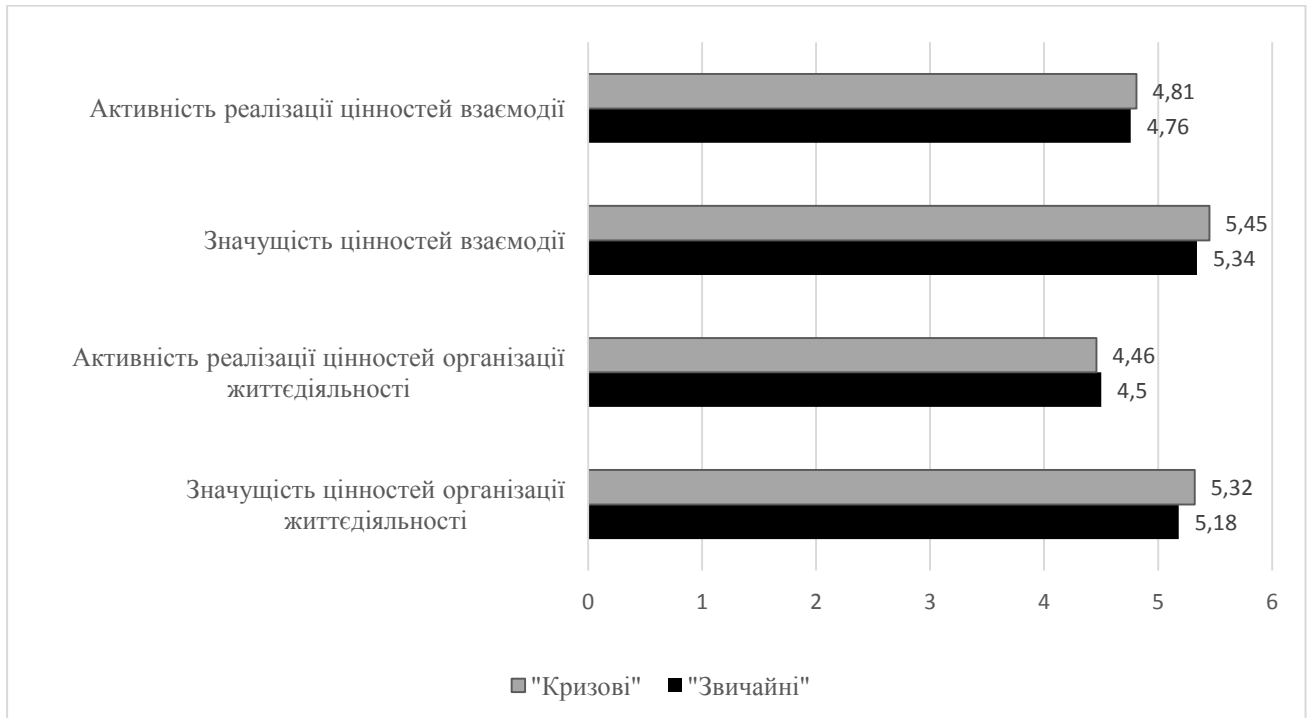


Рис. 3.3. Вираженість значущості та активності реалізації цінностей у студентів, котрі переживають і не переживають кризу життєдіяльності за методикою вивчення системи ціннісних орієнтацій (березень 2019 р., вибірка 62 особи)

Варто відмітити, що значимість цінностей взаємодії дещо вища за значимість цінностей організації життєдіяльності (на 0,68 балів у групі «звичайних» та 0,84 бали у групі «кризових»), що свідчить про зацікавленість собою, бажання бути ідеальним, підвищену увагу до власної особистості. Тобто, найважливішими для студентів є якості особистості, які є засобами для організації взаємодії з оточуючими, але не завжди вони реалізуються в самовдосконаленню, розвитку певних рис характеру та якостей особистості.

У кризовій ситуації розрив між значущістю цінностей та реалізацією їх в активності збільшується (різниця у групі «звичайних» складає 5,32 бали, у «кризових» – 5,45 балів відповідно), що свідчить про підвищення внутрішнього

напруження, негативні емоційні переживання, неузгодженість регуляції життєдіяльності. Це підтверджують також дані якісного оброблення інтерв'ю.

На Рис. представлені дані морфологічного тесту життєвих цінностей І.Г. Сеніна, де видно, що для «кризових» студентів найважливішими є цінності, пов'язані з реальними досягненнями, незалежністю, творчістю. Спираючись на ці результати, ми припускаємо, що при переживанні кризи юнаки та дівчата заглиблюються у свій внутрішній світ, для них стає важливою їхня індивідуальність, що може проявлятися у різноманітних досягненнях та самореалізації.

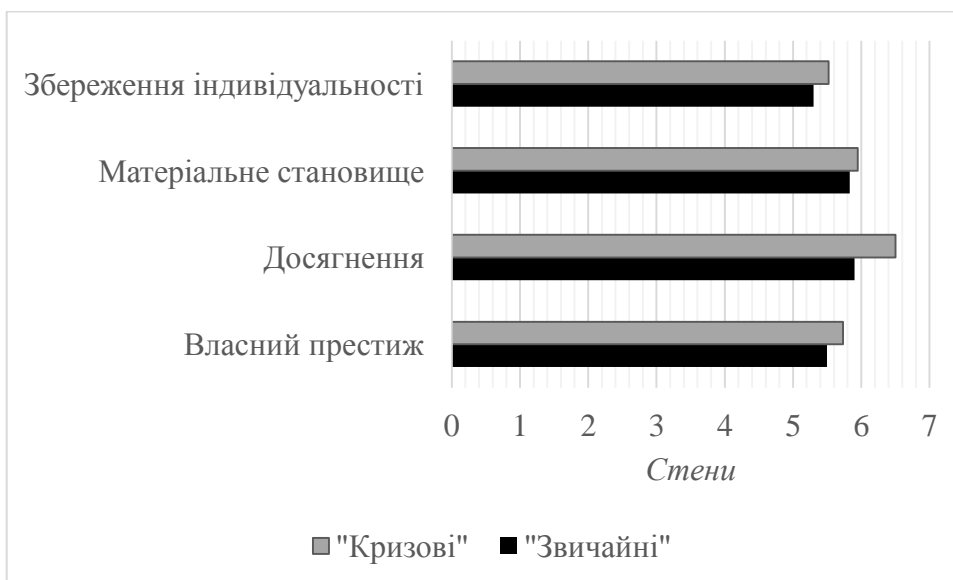


Рис. 3.4. Порівняльні результати визначення індивідуальних цінностей студентів «кризової» та «звичайної» категорій за морфологічним тестом життєвих цінностей І. Г. Сеніна(березень 2019 р., вибірка 62 особи)

Як показують результати дослідницької методики А.С.Шарова «Смисли життєдіяльності» (рис. 3.5), переважаючими для юнаків та дівчат є ті смисли, які спричиняють позитивний розвиток особистості: саморозвиток, збереження здоров'я, фізичний стан, освіта, але, водночас, інтенсивно проявляються негативні – підрив здоров'я, шкідливі звички, впертість, критиканство.

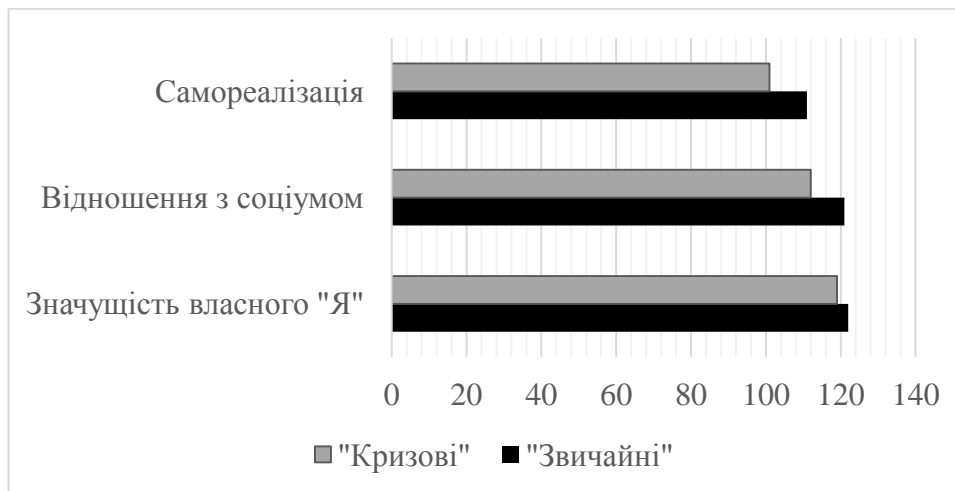


Рис. 3 Вираженість смислів у спрямованості життєдіяльності при переживанні кризи у пізньому юнацькому віці за методикою А.С.Шарова «Смисли життєдіяльності» (березень 2019 р., вибірка 62 особи)

Смисли взаємодії з іншими людьми знаходяться на другому місці по вираженості. Через ці смисли визначається місце людини у світі, до них належать: авторитет, важливість соціального статусу, любов, влада, соціальне визнання. Найменш виражені ті смисли, які спрямовують реальну діяльність людини, її досягнення, творчість.

На основі цих даних ми можемо спробувати пояснити деякі особливості юнацького віку, визначальним серед яких є пошук юнаками і юнками свого місця в житті та визначення власного життєвого шляху. Самопізнання, пробудовування себе як особистості, праця над собою складають базу для самовизначення. Осмислено самореалізація може здійснюватися на ґрунті самовизначення та самопобудови.

Базовим компонентом переживання є рефлексія, рівень якої підвищується у «кризових» студентів (Рис. 4). Окрім того, варто відзначити, що юнаки й дівчата, які переживають кризу, набагато більше задумуються про своє майбутнє, що відображається у дуже вираженому рівні проспективної рефлексії (різниця із групою «звичайних» складає 3,68 балу). Це також є наслідком особливості юнацького віку, якому притаманне прогнозування та планування

власного життя з метою самовизначення, до того ж при переживанні кризи юнаки та дівчата стикаються з неможливістю зібрати себе з майбутнього, що створює внутрішню напругу.

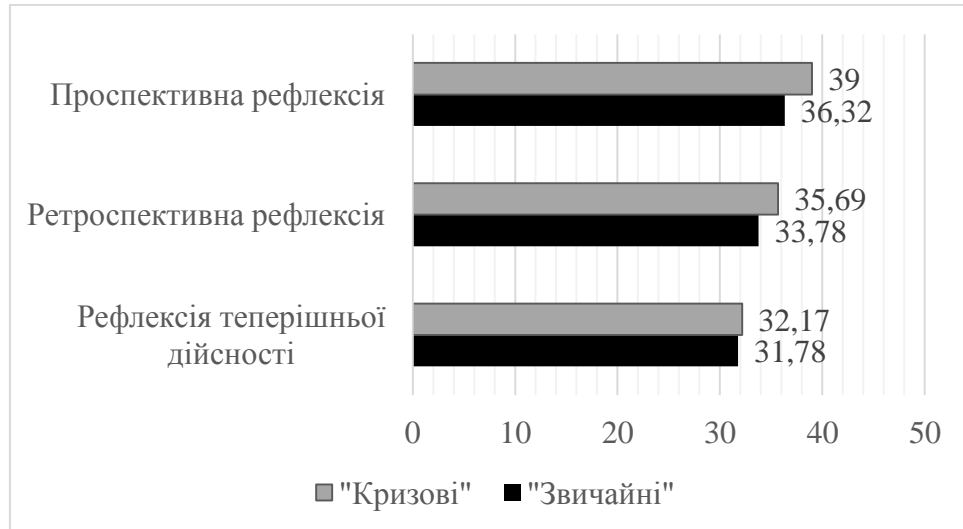


Рис. 4. Вираженість видів рефлексії часу в групах "звичайних" та "кризових" студентів за методикою «Індивідуальна міра рефлексивності»

А.В. Карпова»(травень 2019 р., вибірка 60 осіб)

Доволі помітна різниця між обома групами і в рівні ретроспективної рефлексії – 1,98 балу, а найменш виражений рівень рефлексії теперішньої дійсності. Останнє свідчить про розрив лінії часу, коли заплановане не здійснюється, а минулий досвід застосовується неефективно. Це може служити причиною різноманітних особистісних проблем, що феноменологічно підтверджують результати інтерв'ю.

Один з найпоширеніших прикладів: студент, проаналізувавши власний вчинок, зробив постанову в майбутньому в аналогічних ситуаціях так не поступати. Однак у відповідній ситуації знову діє так само і втрачає контроль над собою та всією ситуацією. В цьому разі існує розрив між минулим та теперішнім, а також між теперішнім та майбутнім, через що юнаки та дівчата не в стані ефективно діяти та реалізувати себе. Почуття ідентичності деформується і між «Я» в минулому, теперішньому та майбутньому виникають

протиріччя. Вислови «Я насправді не такий», «Це ніби не зі мною сталося» являються яскравим індикатором даного стану.

Обробка даних інтерв'ю за допомогою якісних та кількісних методик дала можливість виявити специфічні особливості проявлення видів активності у «звичайних» та «кризових» представників пізнього юнацького віку. У «кризових», як видно з

Рис. 3.7, афективна активність значно вища, у порівнянні зі звичайними студентами, що проявляється у підвищеній емоційності, експресії емоцій та почуттів, їх внутрішньому переживанні. Зазвичай доволі сильні негативні переживання супроводжують кризу: стид, гнів, почуття вини, агресія. Остання може бути спрямованою як на себе, так і на інших.

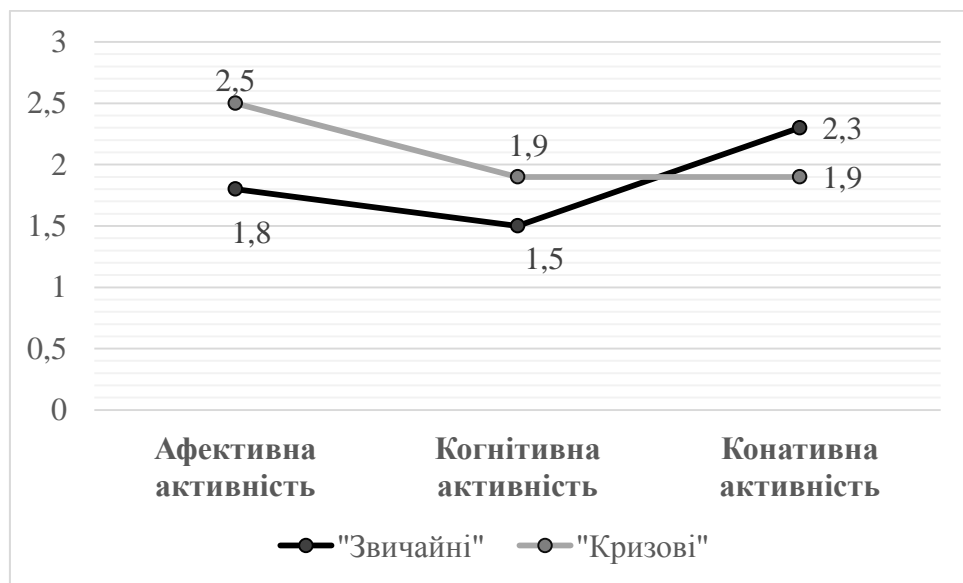


Рис. 3.7. Прояв активності у групі "звичайних" та "кризових" студентів за опитувальником А. С. Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності» (травень 2019 р., вибірка 60 осіб)

Когнітивна активність теж дещо вища у «кризових» студентів, які аналізують ситуацію, роздумують та осмислюють те, що відбувається, планують, шукають вихід і т.п. Хоч це проявляється феноменологічно як

зовнішня бездіяльність, однак в цей час відбувається посилена внутрішня робота.

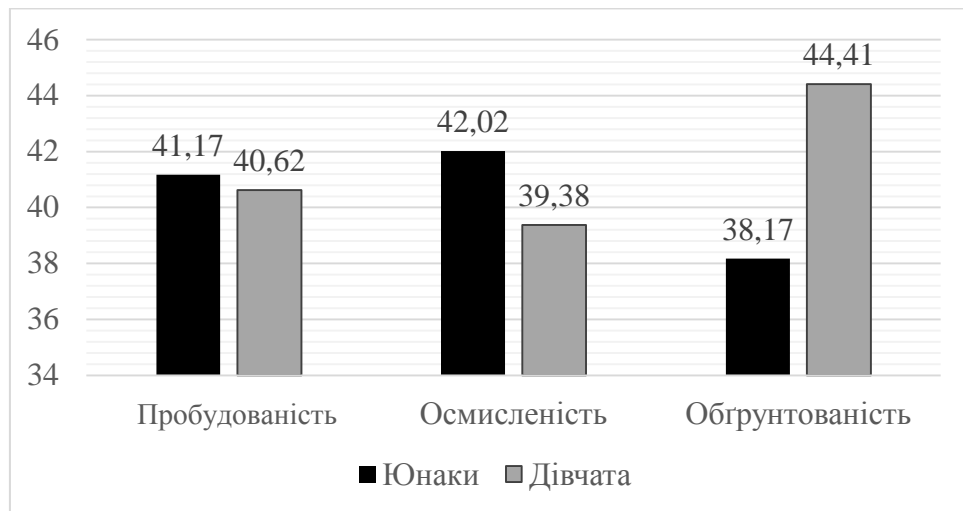


Рис. 3.8. Середні значення головних рефлексивних якостей у юнаків та дівчат, що переживають кризу заопитувальником А. С. Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності»(травень 2019 р., вибірка 19 осіб)

Доволі цікаві гендерні особливості у групі «кризових» студентів. Так, на Рис.8 показана діаграма вираженості головних рефлексивних якостей (пробудованість, осмисленість та обґрунтованість) у юнаків та дівчат, що переживають кризу. Хоча перші дві якості більше виражені у хлопців, однак остання, обґрунтованість, притаманна здебільшого дівчатам (44,41 бал проти 38,17).

Окрім того, проаналізувавши середні показники рефлексії для груп хлопці та дівчат, які переживають кризу (Рис.), приходимо до висновку, що в юнацькому віці зміни ціннісно-сислової сфери пов'язані з життєдіяльним (стратегічним) рівнем рефлексії, когнітивним аспектом рефлексії та проспективною рефлексією.

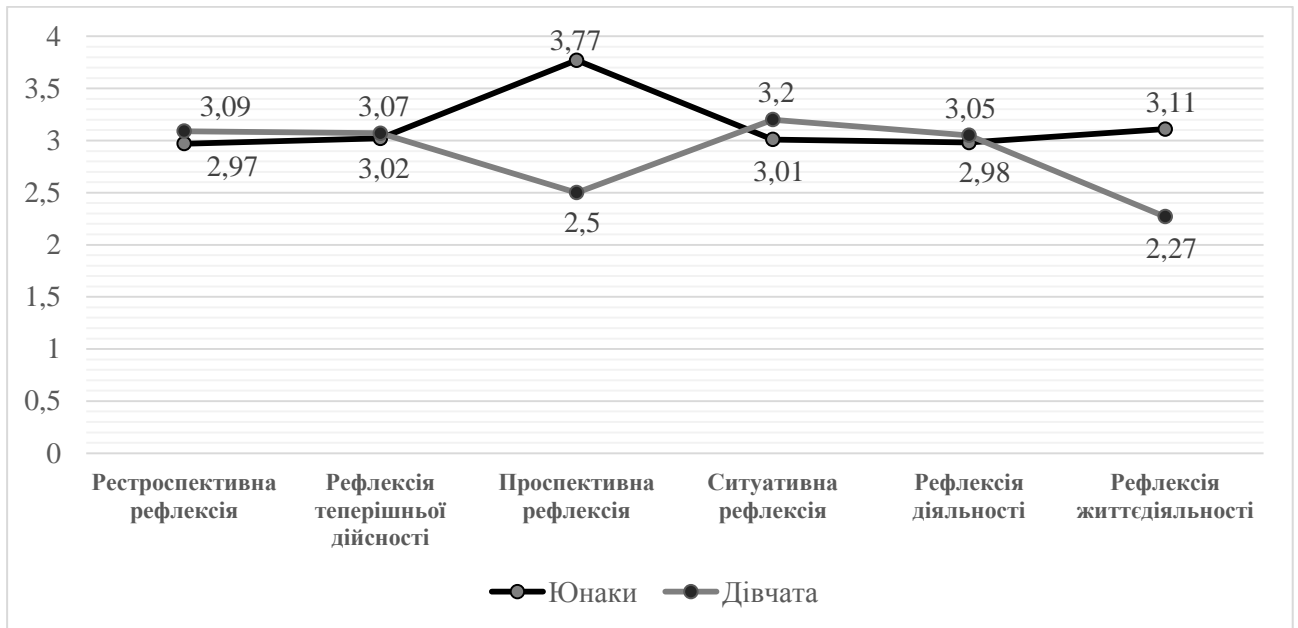


Рис. 3.9. Середні значення показників рефлексії для юнаків та дівчат, що переживають кризу за опитувальником А. С. Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності» (травень 2019 р., вибірка 19 осіб)

Можна сказати, що хлопці при осмисленні значимої події виходять на узагальнений стратегічний рівень рефлексії, зміни в ціннісно-смісловій сфері відбуваються при аналізі та обдумуванні ситуації. Це також підтверджують результати інтерв'ю.

У дівчат, натомість, зміни ціннісно-сміислової сфери сильно пов'язані з тактичним (діяльнісним) рівнем рефлексії, з проспективною рефлексією та афективним її аспектом. Тому можемо стверджувати, що зміни ціннісно-сміислової сфери дівчат відбуваються головним чином у рамках певної діяльності та у більшості випадків не є кардинальними. Таким чином дівчата здатні адаптуватися до наявної ситуації, не заглиблюючись у пошуки об'єктивних причин, що зумовлюють її. Також варто зауважити, що зміни ціннісно-сміислової сфери у дівчат пов'язані з афективним аспектом рефлексії, що може виражатися у рефлексії емоційних переживань. Також ці зміни пов'язані з прогнозуванням, але не життя в цілому, а прогнозуванням у рамках певної діяльності.

Висновки до третього розділу

В сучасних психологічних дослідженнях все більшої вагомості набувають якісні методи дослідження складних внутрішніх проблем особистості, які враховують контекст ситуації, що опускається при використанні лише об'єктивних кількісних методів. Для підсилення надійності та перехресної валідазації отриманих результатів необхідне поєднання як якісних, так і кількісних методик. Процес обробки даних усіх методик можна умовно поділити на три етапи: категоризація, схематизація та типологізація.

Для проведення дослідження нами підібраний комплекс діагностичних методик спрямований на вивчення особливостей переживання кризи: ознак кризи, ціннісно-сміслової сфери, рефлексії та активності. Для аналізу зазначеної проблеми ми використовували як якісні (метод сфокусованого інтерв'ю), так і кількісні (методики «Життєві кризи у розвитку особистості», «Смисли життєдіяльності» та «Методика вивчення системи ціннісних орієнтацій» А.С. Шарова, «Індивідуальна міра рефлексивності» А.В. Карпова – В.В. Пономарьової, «Морфологічний тест життєвих цінностей» І.Г. Сеніна) методи дослідження.

Дослідження проводилось серед студентів різних курсів спеціальностей «Соціальна робота» та «Соціальне забезпечення». Загальну вибірку склали 62 майбутні фахівці соціальної сфери, серед котрих було виділено групу студентів (в кількості 19 осіб), котрі в даний час переживають кризову ситуацію. На основі одержаних результатів виділено дві групи досліджуваних – «звичайна» та «кризова».

Результати емпіричного вивчення ціннісно-сміслової сфери студентів показали, що для учасників обох груп характерним є те, що вираженість значимості цінностей є більшою за реалізацію їх в активності. Окрім того, значимість цінностей взаємодії дещо вища за значимість цінностей організації

життєдіяльності, що свідчить про зацікавленість собою, бажання бути ідеальним, підвищену увагу до власної особистості, однак ці якості не завжди реалізуються у самовдосконаленні. Розрив між значущістю цінностей та їх реалізацією збільшується у кризовій ситуації, що свідчить про підвищення внутрішнього напруження, негативні емоційні переживання та неузгодженість регуляції життєдіяльності.

Для «кризових» студентів переважаючими є смисли, які їх оформляють як особистість для самих себе: саморозвиток, збереження здоров'я, фізичний розвиток, освіта, але, водночас, до значимих смислів попали і такі як підрив здоров'я, шкідливі звички, впертість, критиканство. На другому місці знаходяться смисли взаємодії з іншими людьми – авторитет, соціальний статус, любов, влада, через які визначається місце людини у світі. Найменш виражені ті смисли, які спрямовані на реальну діяльність людини, її досягнення, творчість.

Найбільш вираженою, особливо у «кризових» юнаків і дівчат, є проспективна форма рефлексія, найменший рівень з майже однаковими показниками в обох групах отримала рефлексія теперішньої діяльності. Це вказує на особливості юнацького віку, якому притаманне прогнозування та планування власного життя з метою самовизначення. Водночас частині студентів притаманно понижене прагнення до самореалізації та саморозвитку, значні складності при необхідності сконцентруватись, зібратись, вкрай низька спрямованість в майбутнє, що помітно впливає на результати їх діяльності і створює додаткову внутрішню напругу.

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

1. Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях вимагають від особистості гнучкості, високого рівня саморегуляції, вміння долати виникаючі життєві випробовування. В останні роки різні аспекти життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення такого складного явища, як життєва криза. Сучасні психологічні дослідження даної проблеми стосуються різних аспектів важких життєвих ситуацій(Л.І. Анциферова, І.В. Бринза, О.А. Будницька та ін.); особливостей подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій(Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянчук, О.О. Зайва, Т.Л. Крюкова, Т.М. Титаренко та ін.); особливостей надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації(О.Ф. Бондаренко, П.В. Лушин, В.Г. Ромек,Т.М. Титаренко та ін.).

2. Незважаючи на значну кількість публікацій з даної проблеми, проведений нами аналіз засвідчив, що на теперішній час відсутнє єдине визначення життєвої кризи та процесу її психологічного подолання, не досліджені рефлексивні механізми переживання кризи в юнацькому віці. Найчастіше життєві кризи досліджуються в онтогенетичному ракурсі, головним чином, як вікові, де основний наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а кризи життєвого шляху особистості в юнацькому та дорослому віці залишаються ще недостатньо вивченими.

3. Вікова криза або криза розвитку пов'язана з переходом людини від однієї вікової сходинки до іншої, під час чого відбуваються системні

перевтілення у сфері соціальних відносин, діяльності і свідомості. Зазначений вид криз є нормативним процесом, зумовленим логікою особистісного розвитку та необхідністю вирішення вікового протиріччя та пов'язаний із поняттям «соціальна ситуація розвитку. Класичне визначення даного поняття, вперше введеного в науковий обіг одним із засновників та розробників вітчизняної когнітивної психології Л.С. Виготським, характеризує її як «одиницю аналізу динаміки розвитку людини, сукупність законів, що визначають виникнення та зміну структури особистості на кожному віковому етапі». На думку Л. Виготського, вікові кризи зумовлені руйнуванням звичної соціальної ситуації розвитку і виникненням іншої, яка більше відповідає новому рівню психологічного розвитку людини. Загалом, кризи розвитку особистості у середньому виникають кожні 7 ± 2 роки. Вони зумовлюють часто не лише зміни у поведінці (непослух, упертість, негативізм), а й переоцінку внутрішніх цінностей, формування нового світогляду тощо.

4. Студентський період життя людини характеризується сукупністю багатьох криз. Він припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, під час якого відбувається опанування всього різноманіття соціальних ролей дорослої людини, отримання права вибору, набуття певної юридичної й економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності, здобуття вищої освіти та опанування професії. Оптимальна соціальної ситуації розвитку для представників пізнього юнацького віку – це статус студента, однак при умові, що юнак чи дівчина правильно вибрали професію та успішно адаптувалися до навчання у вищій школі. Саме в юнацькому віці, віковими межами якого прийнято вважати 16–17 років, коли відбувається первинна соціалізація особистості, а верхньою межею – 24–25 років, коли соціалізація завершується, з'являється стійке і міцне Его, пов'язане із закінченням школи, вступом до вищого навчального закладу, першим робочим місцем, створенням власної сім'ї, переїздом від батьків.

5. Юнацький вік – це період формування світогляду з системи знань, переконань та цінностей, коли особистість ставить перед собою питання “Для чого я живу”, “У чому сенс життя”, “Ким і яким я хочу бути” тощо. Саме тепер ціннісно-смилова сфера заявляє про себе як психічне новоутворення та проявляється у здатності визначати життєві цілі, усвідомлювати свою психосексуальну та гендерну ідентичність, бути суб’єктом власної життєдіяльності. В цей віковий період особливо зростає роль рефлексії та самоаналізу. Завдяки рефлексії процес самопізнання стає більш усвідомленим та цілеспрямованим.

6. Результати дослідження показали, що окрім кризи юності, яка характеризується різкими та суттєвими психологічними зрушеннями і змінами особистості, потребою в самовизначенні після закінчення загальноосвітньої школи та пошуком свого місця в подальшому, уже самостійному житті, частина студентської молоді переживає ще й особистісну кризу. Процес переживання кризи стимулює рефлексивні процеси самопізнання, загострює чутливість людини до світу, до системи її відносин, що склалися, до себе й інших. Завдяки функціонуванню рефлексивних механізмів переживання кризи не обов’язково має негативні наслідки. Навпаки, її можна розглядати як критичну точку розвитку, яка надає можливість переходу особистості до нового досвіду, реалізації сформованих здібностей і потреб, ще одна можливість переосмислити своє життя, його цілі і цінності. Рух людини до власних засад спрямовують головні рефлексивні якості – осмисленість, обґрунтованість та пробудованість, які також формують та змінюють ціннісно-смилову сферу і можуть мати різний ступінь взаємозв’язку, будучи більш чи менш розвиненими. За рахунок обґрунтованості оформлюються та змінюються цінності, за рахунок осмисленості – смисли, а за рахунок пробудованості – мотиви.

7. У найзагальнішому вигляді, за визначенням Н.О. Дєєвої, *рефлексивні механізми переживання* – це певні функціональні органи, чия робота здійснюється при зверненні людини на себе, на свій внутрішній світ, в результаті чого відбувається пробудовування, збирання-зв'язування і відображення меж психіки. Такими межами виступають ціннісно-сміслові утворення, які самі по собі виражаються у формі обмеженої значущості чого-небудь для людини. Розгортання рефлексивного механізму і специфіка прояву його в переживанні обумовлена індивідуально-особистісними особливостями людини. Ці особливості складаються із специфіки прояву і взаємодії якісних характеристик рефлексії (її видів, якостей), рівнів розгортання рефлексивного механізму щодо життєдіяльності (ситуативно-операційний, діяльнісно-тактичний, життєдіяльнісно-стратегічний рівні), а також домінуючого виду активності (афективна, конативна, когнітивна), в якій розгортається рефлексивний механізм. Тому *рефлексивний механізм переживання* ми означаємо як такий психологічний механізм, який розгортається в зверненні активності людини на переоформлення значущих ціннісно-сміслових утворень з метою організації життєдіяльності і взаємодії з навколишнім світом.

8. Загальна схема нашого емпіричного дослідження здійснювалася на підставі чіткого визначення наукової проблеми, яка впливає з практичного завдання – виявити рефлексивні механізми переживання кризи, обґрунтувати їх зміст та етапи розгортання; та вибору відповідних засобів дослідження (методологічних принципів, методів, методик). Методики дослідження були спрямовані на вивчення компонентів механізму переживання кризи: активності, рефлексії та ціннісно-сміислової сфери. Для кожного з цих компонентів були визначені психодіагностичні показники, зокрема, прояв афективної конативної та когнітивної активності, вираженість видів, якостей та рівнів рефлексії, значимість ціннісно-сміслових утворень та їхній ієрархічний взаємозв'язок.

9. Для відбору «кризових» студентів ми застосовували критерії, виділені А.С. Шаровим: а) неможливість сконцентруватися; б) блокада потягу до власної значимості; в) роздуми над сенсом життя, переживання, вчинки. Сутнісний прояв зазначених показників полягає в: а) (розриві лінії часу через нестійкість думок та образів про себе в минулому та майбутньому; б) пониженому прагненні до самореалізації, саморозвитку та соціальному визнанні (відчуття непотрібності нікому, нікчемності) або ж, навпаки, гіперактивне перебування «на своїй хвилі»; в) важкі та деструктивні смисложиттєві вчинки та переживання, які можуть доводити до відчаю та самогубства.

10. Результати емпіричного дослідження показали, що у кризовій ситуації збільшується характерний для юнацького періоду розрив між значущістю цінностей та їхньою реалізацією в активності, оскільки підвищується внутрішнє напруження. Зацікавленість собою, бажання бути ідеальним, підвищена увага до себе не завжди реалізуються у самовдосконаленні та розвитку бажаних рис характеру. Для «кризових» студентів переважаючими є смисли, які сприяють самоформуванню власної особистості, причому як позитивної (збереження здоров'я, саморозвиток, освіта), так і негативної спрямованості (шкідливі звички, впертість тощо). Друге місце посідають смисли взаємодії з іншими людьми (авторитет, соціальний статус, любов, влада).

Аналіз вираженості у двох групах («кризових» та «звичайних») студентів різних видів рефлексії (проспективної, ретроспективної і рефлексії теперішньої діяльності) вказує на її вплив на життєдіяльність юнаків та дівчат. Юнаки й дівчата, які переживають кризу, більше замислюються над своїм майбутнім, що відображається у більш вираженому рівні проспективної рефлексії (різниця із групою «звичайних» складає 3,68 бали). Водночас характерним є те, що для цієї категорії студентів такі загальні особливості юнацького віку, як планування,

прогнозування власного життя, спричинюють додаткову внутрішню напруженість.

Зазначене підтверджують і результати визначення специфічних особливостей прояву видів активності у «звичайних» та «кризових» представників пізнього юнацького віку. У «кризових» студентів афективна активність значно вища, у порівнянні зі звичайними студентами, що проявляється у підвищеній емоційності, експресії емоцій та почуттів, їх внутрішньому переживанні. Когнітивна активність теж дещо вища у «кризових» студентів, які аналізують ситуацію, роздумують та осмислюють те, що відбувається, планують, шукають вихід і т.п. Хоч це проявляється феноменологічно як зовнішня бездіяльність, однак в цей час відбувається посилення внутрішньої роботи.

Доволі помітна різниця між обома групами і в рівні ретроспективної рефлексії (відмінність становить 1,98 бала), а найменш вираженим є рівень рефлексії теперішньої діяльності. Останнє свідчить про розрив лінії часу, коли заплановане не здійснюється, а минулий досвід застосовується неефективно. Це може служити причиною різноманітних особистісних проблем, що феноменологічно підтверджують результати інтерв'ю.

11. При аналізі результатів помітними виявились гендерні відмінності в протіканні механізмів переживання кризи в юнаків та дівчат. У хлопців більше виражені такі головні рефлексивні якості як пробудованість та осмисленість, натомість рівень обґрунтованості в них найнижчий з усіх, в той час як у дівчат цей рівень є найвищим. У хлопців зміна ціннісно-сислової сфери пов'язана насамперед з життєдіяльним (стратегічним) рівнем рефлексії, когнітивним аспектом рефлексії, осмисленістю, обґрунтованістю та ретроспективною рефлексією. А в дівчат зміни ціннісно-сислової сфери суттєво взаємопов'язані з діяльним (тактичним) рівнем рефлексії, афективним аспектом рефлексії, рефлексивною якістю осмисленості та проспективною рефлексією. Окрім того

ці зміни в дівчат відбуваються в рамках певної діяльності та не є кардинальними, через що вони легко адаптуються до ситуації, не заглиблюючись у пошуки об'єктивних причин, які її зумовлюють.

12. Підсумовуючи результати досліджень, варто сказати, що життєва криза суб'єктивно переживається як більш менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя. Водночас, за належного функціонування рефлексивних механізмів переживання криза дає імпульс до подальшого самовдосконалення, саморозвитку особистості.

Таким чином, переживання кризи в юнацькому віці одночасно містить як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про існування та специфіку рефлексивних механізмів переживання кризи у період пізнього юнацького віку, а також доводять вплив рефлексивних механізмів переживання на зміну ціннісно-сміслової сфери людини.

13. Дане дослідження не вичерпує всіх можливостей вибраного підходу до розуміння соціальної ситуації розвитку її впливу на переживання кризи в юнацькому віці. Подальша робота в цьому в цьому напрямку має бути орієнтована на вияв особливостей та ієрархії рефлексивних механізмів переживання кризи залежно від індивідуальних стилів, етапів та особливостей процесу переживання. Окрім цього, актуальною є розробка конкретних методичних прийомів та психодіагностичних процедур, які дозволять вивчити механізми усвідомлення й вибору певних стратегій подолання кризи та залежність цих механізмів від розвитку складових самосвідомості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова О. В. Интеллектуальная образовательная технология формирования коммуникативной и рефлексивной компетентностей / О. В. Александрова // Психология обучения. – 2017. – № 12. – С. 111-121.
2. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107–115.
3. Антонова Н. В., Белоусова В. В. Самоопределение как механизм развития идентичности // Педагогика и психология образования. – 2011. – № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samooopredelenie-kak-mehanizm-razvitiya-identichnosti> (дата звернення: 25.07.2019).
4. Аристотель. Сочинения в четырех томах. Т. 1. Ред. В.Ф. Асмус. М.: Мысль, 1976. – 550 с.
5. Бадалова М. В. Профессиональная рефлексия практических психологов: опыт изучения / М. В. Бадалова // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 4. – С. 28-31.
6. Байдарова О.О. Рефлексивні компоненти взаємодії соціального працівника і клієнта у процесі соціального втручання / О. О. Байдарова // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 4. – С. 4-9.
7. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / Александр Федорович Бондаренко. – М. : Класс, 2001. – 331 с.
8. Белкина В. Н. Возрастная динамика развития рефлексии на разных стадиях педагогической профессионализации / В. Н. Белкина, И. И. Ревякина // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 1 (34). – С. 2-7.

9. Бігун Н. Суб'єктивні образи депресії у студентів як предмет психологічної рефлексії / Неля Бігун // Психологія і суспільство. – 2007. – № 3. – С. 108-114.

10. Блинецова Октябрина Ивановна, Шапенкова Ирина Петровна Изучение ценностно-смысловой сферы личности как психического новообразования юношеского возраста // Вестник НВГУ. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-tsennostno-smyslovoy-sfery-lichnosti-kak-psihicheskogo-novoobrazovaniya-yunosheskogo-vozrasta> (дата звернення: 24.07.2019).

11. Боришевський М. Обґрунтування принципу самоактивності у форматі прикладної психології / Мирослав Боришевський // Психологія і суспільство. – 2012. – № 1. – С.89-92.

12. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Бринза Ірина В’ячеславівна. – К., 2000. – 16 с.

13. Брюдаль Л. Ф. Психическиекризисы в новойперспективе / Лисбет Ф. Брюдаль ; пер. с норвеж. М. Л. Алешкиной. – СПб. : ЕвропейскийДом, 1998. – 164 с.

14. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу/ Ярослава Бугерко //Психологія і суспільство. – 2017. – № 1. – С. 62-72.

15. Бугерко Я. Дослідження психологічних особливостей розвитку рефлексивності освітньої діяльності / Ярослава Бугерко // Психологія і суспільство. – 2008. – № 3. – С.67-92.

16. Бугерко Я. Категорійний аналіз рефлексії як явища, процесу, стану, властивості / Ярослава Бугерко // Психологія і суспільство. – 2008. – № 1. – С.93-105.

17. Бугерко Я. Рефлексивне самовираження людини в культурно-символічному просторі соціального буття / Ярослава Бугерко // Мова і культура, вип. 9, Т. 2 (90). – К: Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2007. – С. 34-40.

18. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 5. – С. 104–114.

19. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177-182.

20. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії студентів (на матеріалі сприйняття музики): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А. М. Виногородський. – К., 1999. – 20 с.

21. Воляннюк Н. Рефлексивність як детермінанта суб'єктності тренера-викладача / Н.Воляннюк // Соціальна психологія. – 2005. – № 22 (10). – С. 114-127.

22. Выготский, Л.С. Детская психология /Л.С.Выготский; под ред. Д.Б. Эльконина // Собрание сочинений. – Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.

23. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43-52.

24. Гончарук (Чолач) Т. Джерела духовної культури галичан / Тетяна Гончарук (Чолач), Софія Чолач // Психологія і суспільство. – 2017. – № 4. – С. 145-159.

25. Гордеева Н. Д. Роль рефлексии в построении предметного действия / Н. Д. Гордеева // Рефлексивные процессы и управление. – 2002. – Т. 2, № 2.- С. 90-105.

26. Гуманитарно-правовой портал "Psyera". Энциклопедическая статья: "Рефлексивный механизм и его этапы". Режим доступа до электронного ресурсу: <https://psyera.ru/refleksivnyy-mehanizm-i-ego-etapy-882.htm>

27. Гуменюк О. Духовно-універсумнесамотворення – центральна ланка психологічного впливу / Оксана Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2003. – № 4. – С.10-28.

28. Деева Н. А. Рефлексивные механизмы переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы : дис. канд. псих.наук : 19.00.01 / Деева Наталья Александровна – Омск, 2005. – 187 с.

29. Деева Н. А. Рефлексивные механизмы переживания жизненного кризиса / Н. А Деева // Тезисы V Междунар. симпозиума [«Рефлексивные процессы и управление»] (Москва, 11-13 октября 2005) / [под ред. В. Е. Лепского]. – М. : Ин-т философии РАН, 2005. – С. 70-73.

30. Деркач А. А. Психолого-акмеологические основы изучения и развития рефлексивной культуры госслужащих / А. А. Деркач, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов. – М. : РАГС, 1998. – 250 с.

31. Димченко Н. С. Професійна рефлексія майбутнього менеджера як предмет психологічного дослідження / Н. С. Димченко // Педагогіка і психологія. – 2008. № 2 (59). – С. 110-121.

32. Дмитерко Н. Рефлексивне мислення в контексті теоретичного та емпіричного пізнання психічної реальності / Наталія Дмитерко // Психологія і суспільство . – 2005. – № 4. – С.93-97.

33. Дорофеева Н. В. Психологические условия рефлексивного развития на ранних этапах онтогенеза / Н. В. Дорофеева // Психология обучения. – 2017. – № 9. – С. 18-35.

34. Дусавицький О. Соціальна ситуація розвитку як об'єкт психологічного аналізу / Олександр Дусавицький // Психологія і суспільство. – 2009. – № 3. – С.22-25.

35. Донченко Е. А. Личность : конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – 2-е изд., доп. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
36. Епимахина Ю. В. Взаимосвязь смысловых ориентаций и личностной рефлексии / Епимахина Ю. В. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2017. – С. 13-25.
37. Жмакина Н. Л. Педагогическая рефлексия в структуре педагогической компетентности студентов на уроках художественно-эстетического цикла / Н. Л. Жмакина // Психология обучения. – 2015. – № 9. – С. 43-53.
38. Завражнов В. В., Железнова Е. Д. Социально-психологические аспекты развития ценностно-смысловой сферы личности в юношеском возрасте // Молодой ученый. – 2017. – №19. – С. 265-267. – URL <https://moluch.ru/archive/153/43338/> (дата звернення: 24.07.2019).
39. Задорожнюк И. Е. Рефлексивные процессы: психолого-педагогические аспекты / И. Е. Задорожнюк // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 129-132.
40. Заїка Є. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання/ Євген Заїка, Олексій Зімовін // Психологія і суспільство. 2014. – № 2. – С. 90-97.
41. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 6. – С. 35-44.
42. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини / С. Я. Карпиловська // Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.] – К., 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – С. 239-249.

43. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладания / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5-15.

44. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности: [монография] / Анатолий Викторович Карпов. – М. : Изд-во “Институт психологии РАН”, 2004. – 424 с.

45. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов управления : / А. В. Карпов, В. В. Пономарева. – М. : ИП РАН, 2000. – 268 с.

46. Карпов А. В. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – М. : ИП РАН, 2002. – 312 с.

47. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45-57.

48. Карпов А. В. Рефлексия в структуре метакогнитивной организации субъекта / А. В. Карпов // Рефлексивные процессы и управление. – 2004. – Т. 4, № 1. – С. 99-109.

49. Каяшева О. И. Развитие личностной рефлексии в подростковом и юношеском возрасте : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Возрастная и педагогическая психология» / О. И. Каяшева. – М., 2006. – 20 с.

50. Кислицына Т. А. Организация рефлексивных процессов в самовоспитании студентов / Т. А. Кислицына // Проблемы логической организации рефлексивных процессов. – Новосибирск : Наука, 1986. – С. 196-197.

51. Князева В. В. Рефлексивность как показатель качества научного мышления / В. В. Князева // Ученые записки Оренбургского гос. университета. – Т. 1. – Оренбург, 2004. – С. 186-197.

52. Князева В. В. Рефлексия и рефлексивные методы / В. В. Князева // Вестник ОГПУ: Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2003. – С. 213-231.
53. Киселёв Ю. А. Психодуховный кризис личности как психосоциальное явление [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Киселёв Юрий Алексеевич. – М. : РГБ, 2005. – 199 с. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки). – Режим доступа до дис. : <http://diss.rsl.ru/diss/05/0642/050642012.pdf>
54. Коваленко О. Рефлексія логічної коректності в соціології / Олена Коваленко / Психологія і суспільство. – 2007. – № 4. – С. 30-38.
55. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. В. Комар. – К., 2003. – 18 с.
56. Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / І. О. Котик. – К., 2004. – 20 с.
57. Кравців О. Рефлексивний тренінг / Олександра Кравців // Психологія і суспільство. – 2007. – № 3. – С. 145-148.
58. Леонтьев А. Н. Психология образа / А. Н. Леонтьев // Вестн. моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1979. – № 2. – С. 3-13.
59. Леонтьев Д. А., Касавин И. Т., Шрейдер Ю. — Смысл. / Гуманитарная энциклопедия: Концепты [Электронный ресурс] // Центр гуманитарных технологий, 2002-2019 (последняя редакция: 23.04.2019). URL: <https://gtmarket.ru/concepts/7349>
60. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс : теория и практика / Павел Владимирович Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
61. Морщакова О. Самовизначення особистості у системі відносин «людина-світ» у рамках філософії віта культури // Психологія і суспільство. – 2008. – № 1. – С. 25-34.

62. Москалець В. Духовні горизонти особистості: потенціал вершинної аналітики / Віктор Москалець // Психологія і суспільство. – 2001. – № 1. – С. 73-84.

63. Николаева И.А. Социальная ситуация личности в образе социального мира подростка. – Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2009. – 148 с.

64. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2015. – 256 с.

65. Савчин М. Духовна складова української національної ідеї / Мирослав Савчин // Психологія і суспільство. – 2012. – № 1. – С.16-20.

66. Слободчиков, В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека/В.И.Слободчиков //Вопросы психологии. – 1986. – №6. – С. 14- 22.

67. Суліма Є. Філософія освітньої паритетності: парадигма діалогічності / Євген Суліма // Психологія і суспільство. – 2016. – № 3. – С. 53-60.

68. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. (Серія “Психол. інструментарій”).

69. Фурман А.А. Ціннісно-орієнтаційний портрет фахівця-психолога: від моделі до індивідуальних інваріантів / Анатолій А. Фурман // Психологія і суспільство. – 2012. – № 1. – С.118-126.

70. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : [монографія] / Анатолій Анатолійович Фурман. – Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. – 312 с.

71. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : [монографія] / Анатолій Анатолійович Фурман. – Тернопіль: ТНЕУ, 2017. – 508с.

72. Фурман В. Психодинаміка особистісної рефлексії: від першопричин до механізмів здійснення / Вікторія Фурман // Психологія і суспільство. – 2010. – № 1. – С112-119.

73. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Гейл Шихи; пер. с англ. Р. Никитенко. – СПб. : Ювента, 1999. – 436 с.

74. Юрчук В.В. Современный психологический словарь. – Мн.: «Современное слово», 1998. – 768с.

Додаток А

Опитувальник А. С. Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності»

Інструкція для обстежуваних

Вам потрібно оцінити нижче наведені твердження опитувальника, ніби з трьох позицій. У бланку відповідей напроти номера кожного твердження наведено по три позиції (А, В, С), які характеризують відповідь. Проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді по кожній позиції. Якщо вказані думки взагалі не характерні для Вас, то поставте цифру 1 (абсолютно невірно).

ШКАЛА ОЦІНОК: 1 – абсолютно невірно, 2 – невірно, 3 – мабуть невірно, 4 – не знаю, 5 – мабуть вірно, 6 – вірно, 7 – цілком вірно.

Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятаєте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не має.

Текст опитувальника

1. Коли у мене виникають труднощі із задоволенням основних вітальних потреб (їжа, секс, сон, відпочинок), то я:
 - А. Стараюсь визначити, що зараз мені найбільш В. Прагну осмислити свої дії в обставинах, що склалися.
 - С. Організую своє життя так, щоб обходитися тим, що є..
2. Згадуючи стан коли я хворів або думаючи про тілесні проблеми, я:
 - А. Пробую визначити, що цьому передувало.
 - В. Стараюсь подивитися на це цілісно, у взаємозв'язках.
 - С. Прагну знайти основну причину того, що трапилося.
3. Для того, щоб бути фізично розвиненим, мати красиве тіло, Я:
 - А. Перш за все намагаюся визначити, чого я хочу.
 - В. Прагну переглянути своє повсякденне життя.
 - С. Повинен слідувати певним життєвим правилам.
4. Коли я не можу задовольняти свої потреби в сексі, алкоголі і розвагах, то:
 - А. Продумую різні плани щодо їх задоволення.
 - В. Стараюсь цілісно подивитися на ситуацію, що склалася.
 - С. Нерідко замислююся, а чи це мені потрібно.
5. Стати освіченою (сучасною, діловою) людиною не просто, але я:
 - А. Продумую все, що треба для цього зробити.
 - В. Стараюсь підійти до цього цілісно, з усіх боків.
 - С. Прагну відповідним чином організувати життя і свою діяльність.
6. Згадуючи свої невдачі стосовно самовихованню, я стараюся:
 - А. Розкласти все по "поличках".
 - В. Осмислити, а навіщо мені це потрібно.
 - С. Знайти основну причину невдачі.

7. Готуючи себе до майбутнього життя, до того, щоб гідно жити, я:
 - A. Продумую всі етапи для досягнення цього.
 - B. Стараюсь подивитися на це з усіх боків, цілісно і нічого не упустити.
 - C. Роздумую і про те, як же реально реалізувати свої плани.
8. Я не хочу бути схожим на інших, тому я:
 - A. Часто продумую, що і як я для цього робитиму.
 - B. Нерідко замислююся, а навіщо мені це потрібно.
 - C. Стараюсь зрозуміти себе, знайти своє місце в житті.
9. Підвищення освітнього і культурного рівня для мене дуже важливе і тому я:
 - A. Планую, що для цього треба зробити.
 - B. Стараюсь нічого не упустити із можливостей, що відкриваються.
 - C. Добре планую і організую своє повсякденне життя.
10. Я бачу недоліки моєї освіти і тому:
 - A. Задумуюсь над причинами, які призвели до цього.
 - B. Стараюсь осмислити їх комплексно, у взаємозв'язках.
 - C. Головну причину шукаю в собі.
11. Моя підготовка (навчальна діяльність) недостатня, тому я:
 - A. Розробляю плани стосовно її підвищення.
 - B. Стараюсь осмислити, що і навіщо мені може знадобитися в майбутньому.
 - C. Продумую організацію щодо реалізації планів.
12. Коли Я відчуваю себе менш освіченим і культурним ніж інші, то я:
 - A. Намічаю план дій щодо підвищенню свого рівня.
 - B. Осмислюю все, що для цього знадобиться.
 - C. Передбачаю результати підвищення рівня освіти.
13. У своєму спілкуванні з представниками протилежної статі Я:
 - A. Стараюся бути послідовним (ою) і логічним (ою).
 - B. Стараюсь все тримати під контролем.
 - C. Шукаю те , що нас може об'єднати.
14. Згадуючи невдачі у спілкуванні особами протилежної статі, Я:
 - A. Прагну проаналізувати свої вчинки і поведінку.
 - B. Подумки "програю" різні ситуації.
 - C. Шукаю головну причину невдачі.
15. Я хотів (ла) б бути привабливішим (ою) для протилежної статі, тому я:
 - A. Задумуюсь над тим, що для цього треба зробити.
 - B. Прагну осмислити свою поведінку
 - C. Стараюсь знайти в собі те, що протилежну стать.
16. Якщо мене не сприймають як сексуально бажаного (у), то я:
 - A. В різні варіанти поведінки.
 - B. Прагну зрозуміти, що ж подобається представникам протилежної статі.
 - C. Організую свою поведінку відповідним чином.

17. У спілкуванні і взаємодії з людьми я:
- A. Завжди визначаю межі своїх дій і вчинків.
 - B. Чітко простежую взаємозв'язки і бачу причини вчинків.
 - C. Легко узагальнюю і знаю, чим все закінчиться.
18. Згадуючи конфлікт, я:
- A. Старюсь уявити його у всіх деталях.
 - B. Переосмислюю його, щоб розібратися в причинах.
 - C. Бачу ту послідовність дій, які привели до нього.
19. Перш ніж мені доведеться кимось керувати або командувати, я:
- A. Продумую послідовність дій.
 - B. Програю подумки можливий розвиток подій, свої дії.
 - C. Спробую знайти ті правила і принципи, які допоможуть впоратися із керівництвом.
20. Якщо мені доведеться комусь підкорятися, то я:
- A. Визначу для себе, що я робитиму, а що ні.
 - B. Контролюватиму в цілому свою поведінку і поведінку керівника.
 - C. Старатимусь планувати і проектувати свою поведінку.
21. У ситуаціях, коли мене хвалять або підкреслюють мою цінність, особливість, я:
- A. Зразу визначаю, де в сказаному правда, а де вигадка.
 - B. Розумію, чому і навіщо це робиться.
 - C. Бачу і подальший розвиток подій.
22. Згадуючи про те, як мене обійшли увагою, належно не оцінили, я:
- A. Задумуюсь над своїми особливостями та вчинками.
 - B. Прагну прослідкувати і "програти" дії тих, хто цьому перешкодив.
 - C. Стараюсь знайти головну причину.
23. Щоб здобути популярність і визнання я:
- A. Чітко планую, що і навіщо мені треба чинити.
 - B. Тримаю ситуації, що виникають, під контролем.
 - C. Опираюсь на певні принципи і правила поведінки.
24. Коли Я відчуваю, що життя мені явно не вдається, то я:
- A. Стараюсь визначити його особливості, етапи.
 - B. Переосмислюю колишнє життя, прагну побачити його загалом.
 - C. Звертаюсь до найголовнішого, до сенсу життя.
25. Для того, щоб бути матеріально забезпеченим, мати достатньо коштів я:
- A. Старанно планую, де і як можна їх заробити або отримати.
 - B. Контролюю ситуації, що виникають, відстежую, як свої дії, так і інших.
 - C. Достатньо чітко організую все своє життя.
26. Згадуючи про те, коли я був обмежений в матеріальних коштах і не міг дозволити собі чогось, я:
- A. Визначаю причини, які призвели мене до цього.
 - B. Стараюсь по-новому поглянути на ту ситуацію.

- С. Прагну узагальнити те, що відбулося і знайти головну причину.
27. Щоб добре себе відчувати в майбутньому, мати перспективи, я:
- А. Продумую і планую де і як можна заробляти на життя.
 - В. Обмірковую різні варіанти із роботою.
 - С. Стараюсь відповідним чином організувати своє життя.
28. Коли Я не можу розважитися або відпочити, як мені хочеться, то:
- А. Перш за все визначаю для себе, а що саме мені потрібно.
 - В. Прослідковую взаємозв'язок причин, які призвели до цього.
 - С. Шукаю основну причину, чому це трапилось зі мною.
29. Коли не помічають моїх досягнень, добре і оригінально зробленої роботи, то я:
- А. Ще раз визначаю для себе переваги і недоліки своєї роботи.
 - В. Стараюсь загалом зрозуміти, чому і як це відбулося.
 - С. Прагну по-філософськи дивитися на життя і робити свою справу.
30. Згадуючи про те, що мою роботу належно не оцінили я:
- А. Переживаю і прагну зрозуміти себе.
 - В. Шукаю причини того, що трапилось.
 - С. Прагну визначити для себе лінію поведінки.
31. Щоб добитися успіху в якійсь справі і визнання я:
- А. Повинен уточнити і визначити свої можливості.
 - В. Осмислити ситуацію загалом і розробити план.
 - С. Чітко організувати своє життя і діяльність.
32. Коли Я відчуваю себе в чомусь неспроможним або некомпетентним, то Я:
- А. Перш за все намагаюся визначити в чому це полягає і виявляється.
 - В. Стараюся подивитися на себе і своє життя загалом.
 - С. Продумую, до чого це може привести.
33. В даний час я не дуже задоволений собою, своєю працездатністю і продуктивністю, тому Я:
- А. Стараюся знайти причини ситуації, що склалася.
 - В. Осмислюю ситуацію загалом, прагну тримати її під контролем.
 - С. Стараюся ефективно організувати свою діяльність.
34. Коли я замислююся над собою, своїм творчим потенціалом, то:
- А. Прагну визначити, уточнити для себе свої творчі можливості.
 - В. Стараюся об'єктивно і цілісно осмислити своє життя і майбутню діяльність.
 - С. Прагну знайти те, де і в чому я зможу реалізувати себе.
35. Коли виникають думки про те, що ти в житті повинен щось зробити, про самореалізацію, тоді я:
- А. Будую плани, уявляю майбутні дії.
 - В. Аналізую і осмислюю ситуацію, що склалася, загалом.
 - С. Стараюся визначити основну лінію життя.
36. Коли у мене немає умов або важко реалізувати себе в звичному житті, то я

- А. йду у свій власний світ (фантазій і марень, комп'ютерних ігор, світ книг і ін.) і в нім знаходжу для себе те, що мені потрібно.
 В. Стараюсь осмислити, що відбувається загалом.
 С. Обдумую можливий розвиток життєвих подій.

Обробка отриманих даних здійснюється за ключем. Для визначення міри вираженості кожної з рис-якостей рефлексії підраховується загальна сума балів, отриманих по одній з позицій (А, В або С) і вона ділиться на кількість запитань, тобто знаходиться середнє арифметичне по кожній рисі-якості рефлексії. Стосовно визначення видів рефлексій, пов'язаних з часовим виміром (ретроспективна, ситуативна, проспективна), сферою життєдіяльності(вітальна, соціальна і культурна) або регулятивними тенденціями(самопобудова, самоутвердженн, саморозвиток) – підраховується середнє арифметичне по окремих колонках.

Таблиця А

Ключдля обробки результатів

Рефлек- сивні ознаки	Час			Сфери життя			Регулятивні тенденції		
	РР	РС	ПР	В	С	К	СП	СУ	СР
Обгрун- това- ність	2,6, 10, 14,18, 22,26, 30,34	1,5,9, 13,17, 21,25, 29,33	3,4,7,8, 11,12,15, 16, 19,20, 23,24,27, 28, 31,32, 35,36	1,2,3,4, 13,14, 15,16, 25,26, 27,28	5,6,7,8,1 7,18, 19,20, 29,30, 31,32	9,10, 11,12, 21, 22, 23, 24, 33, 34, 35, 36	1,2,3,4 ,5,6,7, 8,9,10, 11,12	13,14, 15,16, 17,18, 19,20, 21,22, 23,24	25,26, 27,28, 29,30, 31,32, 33,34, 35,36
Осмис- леність	2,6, 10, 14,18, 22,26, 30,34	1,5,9, 13,17, 21,25, 29,33	3,4,7,8, 11,12,15, 16,19,20, 23,24,27, 28,31,32, 35, 36	1,2,3,4, 13,14, 15,16, 25,26, 27,28	5,6,7,8,19, 7,18, 19,20, 29,30, 31,32	9,10,11,1 2,21, 22,23, 24,33, 34,35,36	1,2,3,4 ,5,6,7, 8,9,10, 11,12	13,14, 15,16, 17,18, 19,20, 21,22, 23,24	25,26, 27,28, 29,30, 31,32, 33,34, 35,36
Органі- зова- ність	2,6, 10, 14,18, 22,26, 30,34	1,5,9, 13,17, 21,25, 29,33	3,4,7,8, 11,12,15, 16,19,20, 23,24,27, 28,31,32, 35,36	1,2,3,4, 13,14, 15,16, 25,26, 27,28	5,6,7,8,1 7,18, 19,20, 29,30, 31,32	9,10,11 12,21, 22,23, 24,33, 34,35, 36	1,2,3,4 ,5,6,7, 8,9,10, 11,12	13,14, 15,16, 17,18, 19,20, 21,22, 23,24	25,26, 27,28, 29,30, 31,32, 33,34, 35,36

Позначення: РР – ретроспективна рефлексія; РС – ситуативна рефлексія; ПР – проспективна рефлексія; В – вітальна сфера життя людини; С – соціальна і К – культурна; СП – самопобудова, СУ – самоутвердження, СР – самореалізація.

Додаток Б

Діагностична методика А. В. Карпова, В. В. Пономарьової визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності

Інструкція для обстежуваних

Вам потрібно дати відповіді на декілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – мабуть невірно; 4 – не знаю; 5 – мабуть вірно; 6 – вірно; 7 – цілком вірно.

Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в данному випадку бути не може. Перша відповідь, яка прийшла в голову і є вірною.

Текст опитувальника

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 відвернутися від 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 дорогої 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 тому, що я деколи 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 сказане.

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.

Перевід тестових балів в стени

Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестові бали	80 і нижче	80- 100	100- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	171 і вище

Додаток В

Якісне сфокусоване інтерв'ю для вияву смислового змісту внутрішнього світу людини

Запитання якісного сфокусованого інтерв'ю спрямовані на виявлення видів (ретроспективна, ситуативна, проспективна рефлексія), рівнів (операційний, тактичний, стратегічний), рис-якостей (зorganizованість, осмисленість, обґрунтованість) та компонентів (афективна, когнітивна, конативна) рефлексії. Специфіка їх використання полягає в умінні інтерв'юера активізувати у досліджуваного рефлексивний пласт свідомості, спрямувати аналіз ситуації на пошук засад, причин, імовірних результатів власних дій респондента, ініціювати у респондента процес «звернення на себе».

Запитання, які визначають особливості прояву часових форм рефлексії:

Ретроспективна рефлексія:

- Що, на Вашу думку, підштовхнуло Вас саме до такого реагування в даній ситуації?
- Чи повертаєтесь подумки до подій в минулому, роздумуєте над іншими можливими варіантами розгортання подій?
- Чи можете з впевненістю сказати, що в такому розгортанні подій винна виключно інша сторона?

Ситуативна рефлексія:

- Чи є біля Вас люди, чиєю б підтримкою Ви б могли тепер скористатися?
- Які можна виділити позитивні моменти ситуації, що склалась?
- Чим Ви готові пожертвувати задля зміни даної ситуації?

Проспективна рефлексія

- Чи може дана ситуація кардинально змінити ваші життєві плани?
- Який подальший розвиток подій був би для Вас найбільш оптимальним?
- Чи можете сказати, що дана ситуація чогось Вас навчила? Які висновки Ви зробили для себе?

Запитання на вияв особливостей рівнів рефлексії

Операційний рівень:

- Чим зумовлена саме така ваша реакція (поведінка) в даній ситуації?
- Наскільки образливими (болісними, несподіваними) були для Вас дії протилежної сторони?
- Що нового Ви дізналися про людину, з якою виник конфлікт, а що, на вашу думку, вона дізналася про вас?

Тактичний рівень:

- Чи могли б Ви змінити лінію своєї поведінки задля досягнення важливих цілей (порозуміння з іншими і т.п.)?
- Як би Ви охарактеризували людину, яка перша робить крок до примирення?
- Якщо б ваш суперник (опонент, кривдник) був на вашому місці, як би він вчинив?

Стратегічний рівень:

- Що б змінилося у вашому житті, якби даної ситуації не було?
- Чи існує (з якою вірогідністю) імовірність виникнення подібних подій в майбутньому?
- Які наслідки в майбутньому може мати несприятливий для вас тепер перебіг подій?

Запитання для вияву якостей рефлексії

Організованість

- Чи можете послідовно відновити весь хід подій?
- Наскільки розгортання подій залежало від Вас, і наскільки – від протилежної сторони?
- Як би Ви охарактеризували подію в загальних рисах?

Осмисленість

- Які, на вашу думку, були справжні мотиви (наміри, підстави) у вашого кривдника (знайомого, друга)?
- Чи пов'язана дана подія із іншими подіями Вашого життя?
- Як відносяться до Вас оточуючі люди? А як ви – до них?

Обґрунтованість

- Яку міру відповідальності Ви б узяли на себе?
- Які, на вашу думку, справжні причини виникнення зазначеної ситуації?
- Які вчинки свідчать про прагнення (чи небажання) іншої сторони до порозуміння?
- Чому Ви поступили саме таким чином?

Запитання для визначення особливостей рефлексивної активності:

Афективна активність

- Що б Ви відчували, коли б були на місці вашого опонента (кривдника, знайомого)?
- За яких умов Ви б змогли вибачити іншому учаснику конфлікту?
- Які почуття охоплюють Вас, коли згадуєте ту ситуацію?

Когнітивна активність

- Яку мету (чим керувалися) ставили інші учасники конфлікту?
- Якщо б подія повторилася, якою б Ви хотіли бачити свою поведінку?

- Чи повертаєтеся Ви подумки до аналізу подій минулої ситуації, розмірковуєте над імовірними варіантами її розв'язання?

Конативна активність

- На вашу думку, чому саме стосовно вас дана людина вела себе таким чином?
- Які з ваших дій були найбільш вдалими?
- Яку констрдію Ви б використали в майбутньому у подібній ситуації?

Додаток Д

Таблиця Д

Кількісна обробка даних якісного фокусованого інтерв'ю

Компоненти рефлексії		Оцінка в балах виконання критеріальної ознаки	
		0	1
Види	Ретроспективна	Не аналізує подію, старається не думати, не згадувати про неї	Згадування без аналізу події
	Ситуативна	Не володіє, не контролює ситуацією, емоційні реакції часто неадекватні	Старається рефлексувати теперішню діяльність
	Проспективна	Не прогнозує наслідків події, не передбачує подальшого її розвитку	Прогнози часткові, переважають фантазії стосовно подій
Рівні	Операційний	Не рефлексує в межах конкретної ситуації, не уявляє свого місця в ситуації	Часткова рефлексія ситуації, нема її цілісного уявлення
	Тактичний	Ситуація не включається в контекст діяльності, не усвідомлюється смисл ситуації	Спроби включити ситуацію в контекст діяльності
	Стратегічний	Відсутня рефлексія життєдіяльності	Спроби осмислити подію в контексті свого життя
Риси-якості	Організованість	Не відновлює хід події, розповідь сумбурна, не логічна	Уривчастий опис подій, окремих моментів, які не зв'язані між собою
	Осмиленість	Не осмислює те, що відбулося, не називає смислу	Часткова осмиленість, подія не усвідомлюється цілком
	Обґрунтованість	Не називає причини події, не обґрунтовує своїх дій	Називаються причини подій загально прийняті, шаблонно
Активність	Афективна	Відсутність активності в період події, блокування емоцій і почуттів	Емоційні переживання уривчасті, часто не усвідомлені, неадекватні ситуації, слабо проявляються
	Когнітивна	Блокування когнітивної активності	Думки в момент події часткові, не прив'язані до події, не логічні
	Конативна	Блокується зовнішня активність, бездіяльність	Дії уривчасті, неадекватні ситуації
Ціннісно-смілова сфера		Учень не відповідає на запитання: навіщо він так вчинив, чому відбулася дана подія, чому це для нього важливе. Виділяючи подію як значиму, не розкриває її значимості	Пояснює подію, використовуючи ціннісно-смілові шаблони. Значимість подій ситуативна. Не розкриває власні погляди і позиції

Продовження табл.Д

Компоненти рефлексії		Оцінка в балах виконання критеріальної ознаки	
		2	3
Види	Ретроспективна	Спроби аналізувати подію і себе в ній, однак часто не виноситься досвід	Аналізує подію і себе, виносить досвід
	Ситуативна	Рефлексує якусь одну лінію події залежності від цілі	Рефлексує теперішню діяльність, може уявити себе зі сторони, володіє собою, контролює, відмічає плюси і мінуси
	Проспективна	Планує свою діяльність, проробляє плани, прогнози	Планує, ставить цілі, відмічає плюси і мінуси
Рівні	Операційний	Рефлексує ситуацію, цілісно її уявляє, усвідомлює свої мотиви діяльності	Цілісне уявлення ситуації, аналіз, управління
	Тактичний	Відмічається значення події для діяльності, але не визначається її місце в контексті життєдіяльності	Визначає місце події, ситуації в рамках діяльності; передбачає наслідки, визначає причини того, що відбулося
	Стратегічний	Спроби осмислити подію в контексті життєдіяльності, представити її у взаємозв'язках з іншими подіями	Цілісне уявлення життя, визначення значення події для життя в цілому
Рисиковість	Організованість	Виділення ключових моментів, при описі події задає логіку ретроспективному аналізу	Відновлює хід події послідовно, пов'язує одне з другим
	Осмисленість	Осмилює весь хід події, встановлює причинно-наслідкові зв'язки	Пояснює причини події, свої дії, осмисленість, усвідомленість
	Обґрунтованість	Спроби обґрунтувати подію, свої дії	Пошук об'єктивної причини, встановлення причинно-наслідкових зв'язків
Активність	Афективна	Бурхливі емоційні переживання, часто неконтролюємі і неадекватні ситуації	Доцільний прояв емоцій, контролювання їх
	Когнітивна	Раціональність, думки контролюють емоції і дії	Постійні роздуми про подію, аналіз
	Конативна	Активна діяльність, не завжди доцільна	Дії доцільні, спрямовані на вирішення ситуації
Ціннісно-смилова сфера		Пояснює значимість події. Виділяються мотиви, смисли, цінності, які ієрархічно взаємопов'язані. Даються відповіді на запитання: чому, навіщо це буває в житті	Пояснюється значимість події. Виділяються мотиви, смисли, цінності, які знаходяться у взаємозв'язку. Яскраво проявляється суб'єктна позиція (чому це важливо саме для мене, в чому ця значимість)

