

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ОБИСКАЛОВ ІВАН СЕРГІЙОВИЧ

УДК: 159.955.4:159.923.2]:001.891

ДИСЕРТАЦІЯ

**РЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність: 053 – психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ Обискалов І. С.

Науковий керівник: Шевченко Наталія Федорівна, доктор психологічних наук,
професор.

Запоріжжя – 2026

АНОТАЦІЯ

Обискалов І. С. Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеню доктора філософії в галузі психології за спеціальністю 053 «Психологія» (05 – Соціальні та поведінкові науки) – Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2026.

У дисертації «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці» здійснено комплексне міждисциплінарне дослідження проблеми підвищення ефективності ухвалення рішень в осіб юнацького віку. На основі аналізу наукових джерел було визначено підходи до формулювання понять процесів рефлексії та ухвалення рішень, їхні психологічні структури, функції рефлексії та чинники ухвалення рішень. Охарактеризовано якісні особливості досліджуваних явищ в осіб юнацького віку, що стало підставою для вивчення з представниками цієї вікової групи.

Вивчені підходи до визначення поняття, видів та функцій рефлексії дозволили трактувати його як *процес пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення*. Обрана за основу структура рефлексії включає три фази перебігу та їхні елементи: 1) перегляд досвіду – містить опис досвіду в цілому та усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів; 2) критичний аналіз – включає «рефлексивний запит» та «пошук відповідей» в умовах наявної ситуації; 3) рефлексивний результат – містить нові перспективи та рефлексивну поведінку (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії).

Дослідження феномену ухвалення рішень дало можливість схарактеризувати його як *інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв*. Відповідно визначена структура процесу ухвалення рішень містить такі елементи:

1) проблемна ситуація; 2) мета; 3) відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації; 4) критерії оцінки альтернатив; 5) оцінювання альтернатив; 6) власне вибір найоптимальнішої альтернативи; 7) виконання.

Теоретично обґрунтовано роль рефлексії в забезпеченні зворотного зв'язку при ухваленні рішень і формуванні основи для наступних рішень у юнацькому віці. Вивчення новоутворень особистості, характерних для цього вікового періоду, дало можливість виявити зв'язок між досліджуваними процесами, який полягає у посиленому розвитку рефлексії в регуляторній і ціннісно-смысловій сферах, а також у змістовному розширенні рішень, що передбачає вибір стратегічно важливих життєвих напрямів, таких як професійне самовизначення, вибір партнера чи формування особистісних ціннісно-смыслових орієнтирів.

Для підтвердження припущення про наявність зв'язку між процесами рефлексії та ухвалення рішень в констатувальній частині дисертації було підібрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на детальне вивчення досліджуваних процесів, який дозволив чітко зафіксувати показники їхнього розвитку на всіх рівнях організації та виявити зв'язки між ними.

Всі математичні обчислення, побудова таблиць та графічне представлення результатів було виконано на базі програмного забезпечення SPSS 23. Для максимізації достовірності результатів було використано таку модель проведення статистичного аналізу: комплексна перевірка наборів даних, отриманих за допомогою вимірювання відповідних шкал на нормальність розподілу та власне визначення кореляції між відповідними шкалами.

Отримані результати вивчення особливостей розвитку рефлексії та ухвалення рішень зафіксували динамічний стрибок у своєму розвитку в досліджуваних віком 19-20 років, що відповідає вітчизняним дослідженням новоутворень юнацького віку та співвідносяться з новоутвореннями характерними для пізнього юнацького віку (актуалізація потреби в

інтелектуальному розвитку, активне самоствердження в професійній діяльності, участь в суспільному житті, розвиток самосвідомості та незалежної самооцінки (М. Савчин)).

Емпірично вивчено міру прояву та характер кореляції між процесами рефлексії та ухвалення рішень на всіх рівнях їхньої організації (рівень загальних показників, рівень структурних компонентів та рівень елементів у зіставленні з їхніми показниками).

Рівень дослідження окремих показників засвідчив, що здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття мають високий рівень зв'язку зі здатністю адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію, рішучістю і наполегливістю особистості; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається, має найвищий прояв кореляції з показниками ухвалення рішень у порівнянні з іншими показниками рефлексії (найбільше корелює з рішучістю та наполегливістю особистості).

Виявлено, що на рівні дослідження структурних компонентів етап перегляду досвіду має високий рівень зв'язку з когнітивною та вольовою сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень, а етап рефлексивного результату корелює на високому рівні з когнітивною та вольовою сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень.

Зафіксовано стійкий середньо виражений прямо пропорційний прояв кореляції на рівні загальних показників ухвалення рішень та процесу рефлексії.

Встановлений факт того, що рефлексія має стійкий середньо виражений зв'язок з ухваленням рішень, повною мірою відповідає твердженням науковців про високий рівень значущості рефлексії для ефективного перебігу процесу ухвалення рішень у юнацькому віці (Л. Помиткіна; А. Широких). Теоретичні погляди (Л. Новик, О. Маляр) щодо визначальної ролі рефлексивності в когнітивній сфері особистості юнацького віку підтверджено отриманими нами результатами, які зафіксували, що етап рефлексивного

результату має високий рівень зв'язку з когнітивною та вольовою сферами особистості, що залучені до процесу ухвалення рішень.

Отримані дані про високий рівень зв'язку етапів перегляду досвіду та рефлексивного результату з когнітивною і вольовою сферами особистості, що залучені до ухвалення рішень, суголосні з поглядами A. Wain, S. Koole et al. про визначну роль рефлексії в навчальній діяльності, оскільки вона забезпечує адекватність орієнтації в актуальній ситуації та відіграє важливу роль у реалізації запланованих дій (J. Smallwood et al.; J. Zhu et al.).

Водночас результати вказують на незначну перевагу зв'язку етапів рефлексії – перегляду досвіду та рефлексивного результату – з вольовою сферою особистості, що залучена до процесу ухвалення рішень. Ці дані відрізняються від описаної вище позиції Л. Новик і О. Маляр та інших зарубіжних вчених, які зазначають, що основний вплив рефлексії на процес ухвалення рішень здійснюється через активізацію когнітивної сфери особистості (S. Prezenski et al.; C. Gonzalez; S. Donovan et al.).

У процесі аналізу й інтерпретації отриманих результатів було виявлено особливість у дослідженні кореляції між процесами рефлексії та ухвалення рішень: з підвищенням рівня синтетичності досліджуваних процесів зростає середнє значення кореляції за обома критеріями. Це наводить на думку про набуття більшої автономності складно організованих психічних явищ від базових елементів і в певному сенсі навіть від фізіологічних особливостей функціонування мозку, що підсилює позиції досліджень вищих психічних процесів та складно організованих психічних явищ через зосередження на їхніх якісних характеристиках і феноменальній природі (D. Chalmers,), на противагу жорстко детерміністичним позиціям, що є типовими для американських досліджень (R. Sapolsky; D. Dennet).

Результати констатувального експерименту вказали на доцільність розробки та впровадження програми підвищення ефективності ухвалення рішень у юнацькому віці, мета якої полягала в цілеспрямованому впливі на

ухвалення рішень і компоненти його психологічної структури через розвиток рефлексії.

Програма містила три етапи її реалізації: етап актуалізації знань і формування уявлень про процеси рефлексії та ухвалення рішень; етап вдосконалення здатностей, які лежать в основі процесу рефлексії; етап закріплення патернів ефективного ухвалення рішень.

Виділено три ключові наскрізні напрями роботи протягом реалізації програми: формування уявлень про зміст і механізми рефлексії та ухвалення рішень; розвиток особистісних здатностей, які є складовими процесу рефлексії; психологічний супровід, що охоплював індивідуальні та групові консультації для підтримки та поглиблення навичок ефективного ухвалення рішень.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося за допомогою послідовних діагностичних зрізів. Основним показником ефективності виступила наявність позитивної динаміки у вибірках, що аналізувалися. Для перевірки статистичної значущості зафіксованих змін застосовувався непараметричний критерій Вілкоксона, а також коефіцієнт Коена для визначення розміру ефекту.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дисертаційного дослідження і засвідчили, що рефлексія є чинником процесу ухвалення рішень в юнацькому віці на різних рівнях їхньої організації (рівень окремих показників, рівень структурних компонентів та рівень загальних показників).

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів.

Вперше здійснено послідовне теоретико-експериментальне дослідження рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці; визначено показники процесу ухвалення рішень на основі виокремлених елементів його психологічної структури (проблемна ситуація; мета; пригадування чи генерація альтернатив рішень; критерії оцінки альтернатив; оцінювання альтернатив; вибір найоптимальнішої альтернативи; виконання); досліджено зв'язок між процесами рефлексії та ухвалення рішень на різних рівнях їхньої

організації (рівень окремих показників; рівень структурних компонентів; рівень загальних показників). Обґрунтовано використання розвитку процесу рефлексії для підвищення ефективності ухвалення рішень.

Розширено та доповнено наукові уявлення про вплив рефлексії на процес ухвалення рішень в юнацькому віці; уточнено трактування понять «рефлексія» як процесу пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення та «ухвалення рішень» як інтегративного когнітивного процесу вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв.

Набуло подальшого розвитку знання про роль процесу рефлексії в оптимальному функціонуванні особистості юнацького віку; розроблено теоретичну модель впливу рефлексії на процес ухвалення рішень в осіб юнацького віку на всіх рівнях організації досліджуваних процесів.

Практичне значення результатів дослідження полягало в розробці, апробації та доведенню дієвості програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку. Пакет психодіагностичних методик та авторська програма можуть застосовуватися викладачами та практичними психологами як психологічний засіб розвивального характеру. Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані при розробці спецкурсів та викладанні предметів психологічного циклу. Урахування результатів дослідження у груповій психокорекційній, психопрофілактичній і виховній роботі сприяє актуалізації й адекватному розвитку всіх сфер особистості в юнацькому віці, пов'язаних з ухваленням стратегічних життєвих рішень (професійне самовизначення, вибір партнера, вибір ціннісно-смислових позицій, тощо).

Ключові слова дисертаційного дослідження: рефлексія; функції рефлексії; суб'єкт; досвід; пізнання; процес ухвалення рішень; вибір; ситуація невизначеності; чинники ухвалення рішень; ефективність ухвалення рішень; юнацький вік; особистість; адаптивність; психологічна структура; оптимальне функціонування особистості.

ABSTRACT

Obyskalov I. S. Reflection as a factor in decision-making in youth. – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, specialty 053 "Psychology" (05 – Social and Behavioral Sciences) – Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia, 2026.

In the dissertation “Reflection as a factor in decision-making in youth”, a comprehensive interdisciplinary study of the problem of increasing the effectiveness of decision-making in youth was carried out. Based on the analysis of scientific sources, approaches to the formulation of the concepts of reflection and decision-making processes, their psychological structures, reflection functions and decision-making factors were determined. The qualitative features of the studied phenomena in youth were characterized, which became the basis for studying with representatives of this age group.

The studied approaches to defining the concept, types and functions of reflection allowed us to interpret it as *a process of cognition by the subject of his own experience with the aim of transforming it*. The structure of reflection chosen as a basis includes three phases of the process and their elements: 1) review of experience - contains a description of the experience as a whole and awareness of essential aspects based on taking into account personal thoughts, feelings and important contextual factors; 2) critical analysis - includes a "reflective request" and "search for answers" in the conditions of the existing situation; 3) reflective result - contains new perspectives and reflective behavior (behavior that has formed as a result of the reflection process).

The study of the phenomenon of decision-making made it possible to characterize it as *an integrative cognitive process of choosing the most optimal alternative from a set of available ones, which is carried out in accordance with the formulated goal based on the selected criteria*. Accordingly, the defined structure of the decision-making process contains the following elements: 1) a problem

situation; 2) a goal; 3) the reproduction in memory of alternative solutions or the generation of new ones in the case of the situation novelty; 4) criteria for evaluating alternatives; 5) evaluation of alternatives; 6) the actual choice of the most optimal alternative; 7) execution.

The role of reflection in providing feedback in decision-making and forming the basis for subsequent decisions in youth is theoretically substantiated. The study of personality formations characteristic of this age period made it possible to identify the connection between the studied processes, which consists in the enhanced development of reflection in the regulatory and value- semantic spheres, as well as in the meaningful expansion of decisions, which involves the choice of strategically important life directions, such as professional self-determination, choice of a partner or the formation of personal value- semantic guidelines.

To confirm the assumption of a connection between the processes of reflection and decision-making, a complex of psychodiagnostic tests was selected in the concluding part of the dissertation. Methods aimed at a detailed study of the processes under study, which allowed us to clearly record indicators of their development at all levels of the organization and identify connections between them.

All mathematical calculations, tabulation and graphical presentation of results were performed using SPSS 23 software. To maximize the reliability of the results, the following model of statistical analysis was used: a comprehensive check of data sets obtained by measuring the corresponding scales for normality of distribution and the actual determination of the correlation between the corresponding scales.

The results of the study of the features of the development of reflection and decision-making recorded a dynamic leap in their development in the subjects aged 19-20 years, which corresponds to domestic studies of youth formations and correlates with formations of late youth persons (actualization of the need for intellectual development, active self-affirmation in professional activity, participation in public life, development of self-awareness and independent self-esteem (M. Savchyn)).

The degree and nature of the correlation between the processes of reflection and decision-making at all levels of their organization (the level of general indicators, the level of structural components, and the level of elements in comparison with their indicators) was empirically studied.

The level of research on individual indicators showed that the ability to adequately describe a situation/event and determine the main thing and describe one's own thoughts and feelings has a high level of connection with the ability to adequately perceive and evaluate a problem situation, decisiveness and persistence of the individual; the ability to answer search questions and realize the conditions of the situation in which this occurs has the highest correlation with indicators of decision-making compared to other indicators of reflection (corresponds most with decisiveness and persistence of the individual).

It was found that at the level of structural component research, the experience review stage has a high level of connection with the cognitive and volitional spheres of the personality that are involved in the decision-making process, and the reflective outcome stage correlates at a high level with the cognitive and volitional spheres of the personality that are involved in the decision-making process.

A consistent, moderately strong, directly proportional correlation was observed at the level of general indicators of decision-making and the reflection process.

The established fact that reflection has a consistent, moderately strong connection with decision-making fully corresponds to the statements of scientists about the high level of significance of reflection for the effective course of the decision-making process in youth (L. Pomytkina ; A. Shyrokykh). Theoretical views (L. Novik , O. Malyar) regarding the determining role of reflexivity in the cognitive sphere of the youth personality are confirmed by our results, which recorded that the stage of the reflective outcome has a high level of connection with the cognitive and volitional spheres of the personality involved in the decision-making process.

The data obtained on the high level of connection between the stages of reviewing experience and reflective outcome with the cognitive and volitional

spheres of the personality involved in decision-making are consistent with the views of A. Wain, S. Koole and al . about the significant role of reflection in educational activities, as it ensures the adequacy of orientation in the current situation and plays an important role in the implementation of planned actions (J. Smallwood and al .; J. Zhu and etc.).

At the same time, the results indicate a slight advantage in the connection of the stages of reflection - review of experience and reflective result - with the volitional sphere of the personality, which is involved in the decision-making process. These data differ from the above-described position of L. Novik and O. Malyar and other foreign scientists, who note that the main influence of reflection on the decision-making process is carried out through the activation of the cognitive sphere of the personality (S. Prezenski and al .; C. Gonzalez ; S. Donovan and etc.).

In the process of analyzing and interpreting the obtained results, a peculiarity was revealed in the study of the correlation between the processes of reflection and decision-making: with an increase in the level of syntheticity of the studied processes, the average value of the correlation by both criteria increases. This suggests that complexly organized mental phenomena are gaining greater autonomy from the basic elements and, in a certain sense, even from the physiological features of brain functioning, which strengthens the position of research on higher mental processes and complexly organized mental phenomena through focusing on their qualitative characteristics and phenomenal nature (D. Chalmers), as opposed to the rigidly deterministic positions typical of American research (R. Sapolsky ; D. Dennet).

Results of the diagnostic experiment indicated the feasibility of developing and implementing a program to increase the effectiveness of decision-making in youth, the purpose of which was to exert a targeted influence decision-making and the components of its psychological structure through the development of reflection.

The program included three stages of its implementation: the stage of updating knowledge and forming ideas about the processes of reflection and decision-making;

the stage of improving the abilities that underlie the reflection process; the stage of consolidating patterns of effective decision-making.

Three key cross-cutting areas of work were identified during the implementation of the program: the formation of ideas about the content and mechanisms of reflection and decision-making; the development of personal abilities that are components of the reflection process; psychological support, which included individual and group consultations to support and deepen effective decision-making skills.

The effectiveness of the program was assessed using consecutive diagnostic sections. The main indicator of effectiveness was the presence of positive dynamics in the analyzed samples. To check the statistical significance of the recorded changes, the non-parametric Wilcoxon test was used , as well as the Cohen coefficient to determine the effect size.

The results obtained confirmed the hypothesis of the dissertation research and showed that reflection is a factor in the decision-making process in youth at different levels of their organization (the level of individual indicators, the level of structural components, and the level of general indicators).

Scientific novelty and theoretical significance of the results obtained.

For the first time a consistent theoretical and experimental study of reflection as a factor in decision-making in youth was carried out; indicators of the decision-making process were determined based on the identified elements of its psychological structure (problem situation; goal; recalling or generating alternative solutions; criteria for evaluating alternatives; evaluating alternatives; choosing the most optimal alternative; execution); the relationship between the processes of reflection and decision-making at different levels of their organization was investigated (level of individual indicators; level of structural components; level of general indicators). The use of the development of the reflection process to increase the efficiency of decision-making was substantiated.

Scientific ideas about the influence of reflection on the decision-making process in youth *have been expanded and supplemented* ; the interpretation of the

concepts of "reflection" as a process of cognition by the subject of his own experience with the aim of its transformation and "decision-making" as an integrative cognitive process of choosing the most optimal alternative from a set of available ones, which is carried out in accordance with the formulated goal based on the selected criteria, has been clarified.

Has been further developed a theoretical model of the influence of reflection on the decision-making process in youth at all levels of the organization of the studied processes has been developed.

The practical significance of the research results was to develop, test, and prove the effectiveness of a program to improve decision-making efficiency through the development of reflection in youth. A package of psychodiagnostic tests, the methods and the author's program can be used by teachers and practical psychologists as a psychological means of developmental nature. The results of the dissertation research can be used in the development of special courses and teaching subjects of the psychological cycle. Taking into account the results of the research in group psychocorrectional, psychoprophylactic and educational work contributes to the actualization and adequate development of all areas of the personality in youth, related to the adoption of strategic life decisions (professional self-determination, choice of partner, choice of value -semantic positions, etc.).

Keywords of the dissertation research: reflection; functions of reflection; subject; experience; cognition; decision-making process; choice; situation of uncertainty; factors of decision-making; effectiveness of decision-making; youth age; personality; adaptability; psychological structure; optimal functioning of the personality.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у вітчизняних наукових фахових виданнях, затверджених МОН

України:

1. Обискалов І. С. Рефлексія: поняття, види, функції, психологічна структура. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 4 (31). С. 47-57. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3942/3765>
2. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. Змістовні компоненти процесу ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники. *Psychological journal*. 2023. Т. 9, № 4(72). С. 7–18. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4.1>.
3. Обискалов І. С. Методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. № №1. С. 126-132. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.22>
4. Обискалов І. С. Теоретичне обґрунтування програми підвищення ефективності ухвалення рішень. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 67-75. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-8>
5. Обискалов І. С. Емпіричне вивчення рівня розвитку процесу ухвалення рішень у юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 4(39). С. 77-85. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-4-9>.

Розділи в колективних монографіях:

6. Обискалов І. С. Аналіз поняття «рефлексивність»: від давногрецьких філософів до сучасного дискурсу гуманітарних наук. В кн.: *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* Riga: “Baltija Publishing”. 2023. С. 267-294. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-15>.

**Статті в періодичних наукових виданнях, проіндексованих у базах даних
Web of Science Core Collection та/або Scopus:**

7. Шевченко Н., Обискалов І. Зв'язок рефлексії та ухвалення рішень в осіб юнацького віку. *Інсайд: психологічні виміри суспільства* 2025. № 13. С. 260-279. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-11>

Статті та тези апробаційного характеру:

8. Obyskalov I. «Ways of researching the connection between reflexivity and the decision- making process». Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку», м. Запоріжжя, 28-29 жов. 2022р. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С. 6-7.
9. Обискалов І. С. Вивчення процесу рефлексії як чинника ухвалення рішень. Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції "Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку" 27 -28 жовтня 2023 р. м. Запоріжжя Запоріжжя: ЗНУ, 2023. С. 11-12.
10. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. «Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості». Scientific Collection «InterConf» : with the Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference «Scientific horizon in the context of social crises», (February 26-28, 2023; Tokyo, Japan) Tokyo: De Boeck, 2023. № 142. С. 68- 72.
11. Обискалов І. С. Рефлексія як чинник благополуччя особистості юнацького віку. Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» 19–21 жовтня 2023 року Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 161- 162.
12. Обискалов І. С. Теоретичний аналіз поняття "рефлексія". Матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (24- 25 квітня 2024 року) "Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку" Запоріжжя: БДПУ, 2024. С. 227-228.

- 13.Обискалов І. С., Шевченко Н. Ф. Обґрунтування емпіричного дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 15 лютого 2024 р. Кам'янець-Подільськ: КПНУ ім. Івана Огієнка, 2024. С. 36-40.
- 14.Обискалов І. С. Методологічні засади програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2024 року, м. Запоріжжя) Запоріжжя: ЗНУ, 2024. С. 22-23.
- 15.Обискалов І. С. Розвиток рефлексії як спосіб підвищення ефективності ухвалення рішень. Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Т. 1 С. 93-96.
- 16.Обискалов І. С., Шевченко Н. Ф. Методологічне підґрунтя програми підвищення ефективності ухвалення рішень у юнацькому віці. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інновації в освіті та науці: від ідеї до втілення» (10 - 11 листопада 2025 року, м. Запоріжжя) Запоріжжя: ЗОППО, 2025. № 3(61). С. 91-96.
URL: <https://drive.google.com/file/d/1eaYmte8fisHUfLcYS1AAWQccIxd1ardW/view>.
- 17.Обискалов І. С. Емпіричне дослідження рівня розвитку рефлексії в осіб юнацького віку. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку 23 -24 жовтня 2025 р. м. Запоріжжя Запоріжжя: ЗНУ, 2025. С. 66-68.
URL: https://www.znu.edu.ua/faculty/spp/nauka/psikhologi/konferentsiyi/materiali_IX_vseukrayins_koyi_naukovo-praktichnoyi_konferents_yi_2025.pdf

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
1.1. Поняття рефлексії, її види, функції та психологічна структура	
1.2. Процес ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники ...	
1.3. Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці	
Висновки до розділу 1	
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
2.1. Методичний інструментарій та організація вивчення процесів рефлексії та ухвалення рішень.....	
2.2. Емпіричне дослідження рівня розвитку процесів рефлексії та ухвалення рішень в юнацькому віці.....	
2.2.1. Оцінка рівня розвитку рефлексії юнаків і юнок.....	
2.2.2. Особливості рівня розвитку ухвалення рішень в період юнацтва.....	
2.3. Емпіричне дослідження рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці.....	
2.3.1. Дослідження наборів даних за показникам процесів рефлексії і ухвалення рішень на відповідність закону нормального розподілу та визначення кореляції між ними.....	
2.3.2. Дослідження наборів даних за етапами процесу рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень, на відповідність закону нормального розподілу та визначення кореляції між ними.....	
2.3.3. Дослідження наборів даних узагальнених показників рефлексії і ухвалення рішень на відповідність закону нормального розподілу та визначення кореляції між ними	
Висновки до розділу 2	
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	

3.1. Теоретичне обґрунтування програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії юнаків.....	
3.2. Змістові та структурні аспекти формуального експерименту з підвищення ефективності ухвалення рішень в осіб юнацького віку.....	
3.3. Результати апробації програми підвищення ефективності ухвалення рішень в юнацькому віці.....	
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови соціальної, економічної та політичної дестабілізації українського суспільства неминуче позначаються на рівнях психічного і психологічного благополуччя особистості. За таких обставин пошук оптимальних і ефективних рішень стає ключовим чинником нормального функціонування особистості в межах актуальних ситуацій та визначає основні траєкторії її майбутнього розвитку.

Активна залученість особистості до ухвалення стратегічних життєвих рішень (професійне самовизначення, вибір партнера, вибір ціннісно-смыслових позицій, тощо) набуває стрімкого динамічного розвитку в період юнацького віку (Л. Помиткіна; О. Іванова; Л. Новик, О. Маляр; L. Kvasková, C. Almenara). Ухвалені юнацтвом рішення впливають не тільки на їхній індивідуально-психологічний добробут, а й на соціально-груповий, оскільки саме молодь є носієм тих трансформацій, які визначають майбутнє кожного суспільства. Тому перед вченими-психологами постає комплексне завдання в дослідженні шляхів сприяння підвищенню ефективності ухвалення рішень особами юнацького віку (K. Milkman, D. Chugh, M. Bazerman).

Вивчення змістовних компонентів процесу ухвалення рішень (інтегративність; процес вибору; набір альтернатив; мета або бажаний результат; критерії, які дозволяють оцінити альтернативи відповідно до сформульованої мети) активно доповнювалось дослідженням чинників, які сприяють підвищенню його ефективності: соціально-економічний статус, рівень соціальної підтримки, оточення однолітків та рівень соціальних ризиків (B. Fischhoff, S. Broomell); цінності освіченості, свободи, суспільного визнання та життєвої мудрості (Є. Степура); основна інтегративна властивість рішучість, яка включає: толерантність, ризикованість, асертивність, авантюризм, докладність, рефлексивність та далекоглядність (О. Санніков); нагальні потреби і вимоги до предмету вибору, евристики і упередження,

почуття жалю, значення атрибутів різних альтернатив в ситуації рішення (Я. Короход); сила волі особистості (Л. Помиткіна).

Значний рівень розробленості проблематики процесу ухвалення рішень та його чинників все ще залишає відкритим питання щодо характеру та сили впливу рефлексії на процес ухвалення рішень в юнацькому віці, що й визначає необхідність в обґрунтуванні і проведенні відповідного дослідження.

Важливим аспектом якісного дослідження впливу рефлексії на ухвалення рішень є комплексне вивчення феномену рефлексії, яке спирається на концептуальні роботи не тільки в межах психології (I. Van Seggelen-Damen et al.; S. Koole et al.; О. Зімовін, Є. Заїка; С. Stefan, L. Cheie), а й філософії (S. Matherne; H. Jacobs; K. Scharp; О. Плющ; Г. Суходубова та ін), соціології (Т. Golob, M. Makarovic; I. Burkit; N. Mouzelis; та ін.), педагогіці (А. Пісковенко, О. Бондаренко; D. Boud, R. Keogh, D. Walker; та ін.), менеджменту (V. Pammer et al.; A. Wain та ін.).

Проведені теоретичні розвідки дають можливість стверджувати, що рефлексія є одним з ключових чинників ухвалення рішень, який уможливорює перебіг цього процесу забезпечуючи особу, яка ухвалює рішення, зворотнім зв'язком щодо досвіду минулих рішень та орієнтацією в ситуації невизначеності.

Враховуючи актуальність, соціальну й психологічну значущість проблематики, недостатню теоретичну та практичну розробленість проблеми, було обрано тему дослідження «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в осіб юнацького віку».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до тематичного плану науково дослідної роботи кафедри психології Запорізького національного університету за напрямом «Психологічні закономірності соціальних процесів та розвитку особистості у сучасному суспільстві» (номер державної реєстрації 0122U200428).

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою Радою Запорізького національного університету (протокол №1 від 21 вересня 2023 року).

Об'єкт дослідження: процес ухвалення рішень особами юнацького віку.

Предмет дослідження: рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні рефлексії як чинника процесу ухвалення рішень в юнацькому віці, розробці і апробації програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що рефлексія здійснює стійкий вплив на ухвалення рішень в юнаків на всіх рівнях організації досліджуваних процесів (рівень окремих показників; рівень структурних компонентів; рівень загальних показників), завдяки чому ефективність ухвалення рішень юнацтвом може бути підвищеною через розвиток рефлексії.

У відповідності до мети та гіпотези дослідження було сформульовано такі **завдання**:

- здійснити міждисциплінарний теоретичний аналіз понять «рефлексія» і «ухвалення рішень» та змістових компонентів відповідних явищ;
- встановити роль рефлексії в перебігу процесу ухвалення рішень у юнацькому віці;
- визначити показники процесів рефлексії та ухвалення рішень на різних рівнях їхньої організації; експериментально дослідити міру прояву та характеристику кореляції між процесами рефлексії та ухвалення рішень в юнацькому віці;

- обґрунтувати, розробити та апробувати програму підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку для вивчення впливу рефлексії на ухвалення рішень в юнаків.

Теоретико–методологічними засадами дослідження виступають концептуальні положення про сутність і розвиток особистості в процесі життєдіяльності (Е. Еріксон, С. Максименко; А. Маслоу; Т. Титаренко); положення розвитку особистості, самосвідомості та суб'єктності (І. Бех; Д. Дьюї; К. Роджерс; В. Татенко); засади з вивчення рефлексії в професійній діяльності (D. Schön; J. Moon; О. Горова); вивчення евристик та упереджень, що перешкоджають ефективному ухваленню рішень (Т. Gilovich, D. Griffin, D. Kahneman); позиції щодо новоутворень юнацького віку, які пов'язані з ухваленням рішень та розвитком рефлексії (Л. Помиткіна; О. Іванова; Л. Новик); фундаментальні дослідження про природу, механізми і методики розвитку рефлексії у навчанні (D. Boud, R. Keogh, D. Walker); принципи впливу невизначеності на процес ухвалення рішень (А. Tversky, D. Kahneman; L. Festinger).

Методи дослідження. *Теоретичні:* аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення філософської, соціально–психологічної та психологічної наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки»; методика «Здатність до самоуправління»; шкала прогресивних матриць Д. Равена; тест «Креативність»; Мельбурнський опитувальник прийняття рішень; методика «Дослідження вольової організації особистості»; *математико-статистичні* методи обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS 23 (описова статистика: середнє значення, медіана, коефіцієнти асиметрії та ексцесу; тест на нормальність розподілу Kolmogorov-Smirnov, через великий об'єм вибірки; метод графічного аналізу порівняння графіку реального частотного розподілу з нормальним; метод графічного аналізу Boxplot); кореляційний аналіз: коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона та коефіцієнт кореляції Спірмена).

Організація дослідження. Дослідження за темою дисертації проводилося упродовж 2022–2025 років у три етапи: перший – підготовчий (2022–2023 рр.), під час якого здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, розроблено програму та методичний інструментарій дослідження; другий – експериментальний (2023–2024 рр.), який включав у себе емпіричне вивчення міри прояву та характеру зв'язку процесів рефлексії та ухвалення рішень в процесі констатувального експерименту; третій – формувальний – етап експериментального дослідження (2024–2025 рр.) передбачав розробку та апробацію програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку, проведення контрольного зрізу для встановлення ефективності запропонованої програми, узагальнення результатів формувального експерименту, перевірялись їх відповідність меті, гіпотезі та завданням дослідження, проводилося оформлення дисертаційного дослідження.

Експериментальна база дослідження. Експериментальна робота була виконана на базі Запорізького національного університету, Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, Фахового коледжу бізнесу та харчових технологій Запорізького національного університету, Державного університету економіки і технологій, також до числа учасників увійшли представники юнацького віку, які не були студентами. Вибірку констатувального етапу дослідження склали особи юнацького віку (17-23 років). Загальна кількість досліджуваних констатувального етапу дослідження – 253 особи. Вибірку формувального експерименту склали 64 студентів I року навчання. Загальна кількість респондентів – 360 осіб.

Наукова новизна результатів дисертаційного дослідження полягає в наступному:

вперше здійснено послідовне теоретико-експериментальне дослідження рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці; визначено показники процесу ухвалення рішень (здатності формулювати мету і завдання діяльності, адекватно описувати подію, порівнювати та визначати

оптимальний варіант, творчість особистості, рішучість особистості, здатність до вольової регуляції) на основі виокремлених елементів його психологічної структури (проблемна ситуація, мета, пригадування чи генерація альтернатив рішень, критерії оцінки альтернатив, оцінювання альтернатив, вибір найоптимальнішої альтернативи, виконання); досліджено зв'язок між процесами рефлексії та ухвалення рішень на різних рівнях їхньої організації (рівень окремих показників; рівень структурних компонентів; рівень загальних показників); обґрунтовано можливість підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток процесу рефлексії; розроблено, апробовано та доведено дієвість програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку;

розширено та доповнено наукові уявлення про вплив рефлексії на процес ухвалення рішень в юнацькому віці; уточнено трактування поняття «рефлексія» як процес пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення та «ухвалення рішень» як інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв

набуло подальшого розвитку знання про роль процесу рефлексії в оптимальному функціонуванні особистості юнацького віку; здійснено подальший розвиток способів підвищення ефективності ухвалення рішень.

Практичне значення результатів теоретичного та експериментального дослідження полягає у розробці засобів психологічного впливу з метою підвищення ефективності ухвалення рішень. Урахування результатів дослідження у груповій психокорекційній, психопрофілактичній і виховній роботі сприяє актуалізації й адекватному розвитку всіх сфер особистості в юнацькому віці, пов'язаних з ухваленням стратегічних життєвих рішень (професійне самовизначення, вибір партнера, вибір ціннісно-смыслових позицій, тощо). Пакет психодіагностичних методик та програма підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку можуть застосовуватися викладачами та практичними психологами як психологічний засіб розвивального характеру. Результати дисертаційного

дослідження можуть бути використані при розробці спецкурсів та викладанні предметів психологічного циклу.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних положень; використанням валідних та надійних діагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження; тривалістю експерименту; поєднанням кількісної обробки та якісного аналізу емпіричних даних; репрезентативністю вибірки дослідження; використанням методів математичної статистики.

Особистий внесок здобувача. Дисертаційна робота є самостійним науковим дослідженням. Усі наведені в дисертаційному дослідженні наукові результати, висновки, в тому числі й ті, що характеризують наукову новизну, одержані і сформульовані автором особисто. У спільних з науковим керівником статтях «Змістовні компоненти процесу ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники» і «Зв'язок рефлексії та ухвалення рішень в осіб юнацького віку» здобувачеві належить аналіз результатів теоретичного та емпіричного досліджень, формулювання висновків.

Апробація та впровадження.

Основні тези та ідеї дисертаційного дослідження апробовано у низці виступів та доповідей на всеукраїнських та міжнародних наукових конференціях. Зокрема на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку», м. Запоріжжя, 28-29 жов. 2022р.; VII Всеукраїнській науково-практичній конференції "Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку" 27 -28 жовтня 2023 р.; XIII Міжнародній науковій та практичній конференції «Наукові горизонти в контексті соціальних криз» (лютий 26-28, 2023; Токуо, Japan); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» 19–21 жовтня 2023 року Львів; VII Міжнародної науково-практичній інтернет-конференції (24- 25 квітня 2024 року), Запоріжжя; IX Міжнародній науково-практичній конференції, 15 лютого 2024 р., Кам'янець-Подільськ; VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції (24-25 жовтня 2024 року м.

Запоріжжя); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) Київ; Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інновації в освіті та науці: від ідеї до втілення» (10 - 11 листопада 2025 року м. Запоріжжя; IX Всеукраїнській науково-практичній конференції Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку 23 -24 жовтня 2025 р. м. Запоріжжя.

На основі результатів дисертаційного дослідження оптимізовано алгоритм ухвалення рішень в межах функціонування міжрегіонального територіального органу Національної поліції України Департаменту кіберполіції управління протидії кіберзлочинам в Запорізькій області (довідка № 68519-2025 від 23.12.2025); на базі кафедри психології Запорізького національного університету впроваджено методологічні та науково-практичні положення дисертаційного дослідження при розробці програм з дисциплін «Психологія мотивації особистості» та «Психологія мислення та цілепокладання» (довідка №01/01-23/1854 від 10.11.2025); науково-методичні розробки дослідження використовувались у процесі супроводу розвитку вчителів та фахівців психологічних служб закладів загальної середньої освіти Запорізької області в межах освітньої діяльності Комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради (довідка №595 від 15.12.2025); адаптовано й впроваджено програму підвищення ефективності процесу ухвалення рішень через розвиток рефлексії для професійно-особистісного розвитку фахівців Психологічного центру організаційного й особистісного розвитку «НІКА» (довідка №17 від 10.12.2025).

Публікації. Основні ідеї та результати дисертаційного дослідження викладено в 17 публікаціях, 3 з яких є науковими статтями у фахових виданнях України, 8 – інші наукові публікації, матеріали і тези наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, додатку. Список використаних джерел містить 277 позицій, з яких іноземною мовою – 130. Обсяг основного тексту дисертації становить 168 сторінок, повний обсяг – 291 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Поняття рефлексії, її види, функції та психологічна структура

Поняття «рефлексія» пройшло великий шлях у своєму довершенні та продовжує розвиватись і утверджуватись сьогодні в різних напрямках науки, підходах до розуміння та подальших перспективах розвитку. Перші свідчення про здатність людини до рефлексії містяться у тексті, якому понад чотири тисячі років [213, с. 19], однак перші спроби сформулювати її визначення здійснені тільки у двадцятому столітті. За останні сто років дослідження рефлексії значно прогресувало: від світських бесід у салонах до чи не найголовнішого інструменту у пізнанні самих себе [155, с. 17].

Основи визначення рефлексії почали закладатись ще філософами Древньої Греції [69]. Сократ – найперший з філософів, хто поставив в основу буття людини процеси самопізнання та самоспостереження [79, с. 25], що відображено у «Діалогах» його учня, Платона: Сократ визначає мудрість через визнання власного незнання та кордонів знання [92, с. 23-24] та формулює основним своїм життєвим завданням дослідження самого себе [92, с. 295].

В працях Арістотеля, як свідчать дослідження науковців, представлено те, що ми сьогодні пов'язуємо із рефлексивністю (у доробку Арістотеля це здатність об'єкта звернутись до себе у стверджувальному відношенні [228, с. 493]).

R. Descartes у другій медитації розглядає природу нашого розуму, де, ставлячи під сумнів існування власного тіла і відчуттів, стверджує, що саме існування думок свідчить про існування Я, яке їх мислить [173, с. 9], саме з цих міркувань і виходить відоме Декартове «Cogito ergo sum» [172, с. 73]. Це, в свою чергу, спрямовує нас на умовивід, що процеси рефлексії відіграють найістотнішу роль у формуванні досвіду, Я та свідомості. Т. May та В. Perry аналізуючи роботи Р. Декарта, знаходять, що «розум сам забезпечує

визначеність і робить це через рефлексивний поворот, який відкриває свої власні основи» [217, с. 12].

Д. Локк один з перших почав розробляти визначення рефлексії. Так, К. Sharp зазначає певні умови, відповідно до яких слід підходити до вивчення теорії Д. Локка: 1) визначення «інтроспекції» як «цілеспрямованого усвідомлення розумом власних ментальних феноменів», для того, щоб розмежувати його із рефлексією [249, с. 26]; 2) за Д. Локком, рефлексія і відчуття – дві форми однієї ментальної здатності, а саме – сприйняття [249, с. 34]; 3) рефлексія і свідомість – не тотожні, проте розум не здатен усвідомлювати власних ментальних процесів, він це робить опосередковано, через усвідомлення ідей ментальних процесів, які йому надає рефлексія [249, с. 30]; 4) не всі ментальні операції рефлексуються. На думку К. Sharp, Д. Локк розрізняє ментальні утворення, які потім стають ідеями та «ментальними враженнями» (англ. – «mental impression»). Цей термін був введений К. Sharp для позначення тих ментальних утворень, які не були сприйняті розумом, але породжують ідеї, якщо розум їх прийме [249, с. 40].

В працях Г. Гегеля, за Е. Miller, продемонстрована еволюція визначення рефлексії через критику таких філософів як Е. Кант, Й. Фіхте та Ф. Шеллінг [219]. Філософія зазначає, що у Г. Гегеля є три різні, проте пов'язані між собою визначення «рефлексії» [219, с. 3]: 1) метод розуміння через «аналіз» (буквально від грецької) - відокремлювати або розбивати щось на складові частини для того, щоб дізнатися, що це таке; 2) розщеплення або суб'єкта/об'єкта, що призводить до розрізнення суб'єкта/об'єкта, або пояснює виникнення та зміну речі; 3) суб'єктивну/об'єктивну різновидність «відображення», яке також можна розглядати як фундаментальну динаміку природи.

Займаючись проблематикою пізнання та пошуку біологічних засад, на яких спирається знання, Ж. Піаже приділив значну увагу процесу рефлексії. Він надав їй визначення у психологічному аспекті : «... перебудова за допомогою думки, деякої матерії, раніше представленої суб'єкту в грубій або

безпосередній формі.» [233, с. 320]. Процес такого перебудування J. Piaget назвав «рефлексивним абстрагуванням» [233, с. 320]. Рефлексивне абстрагування не є тільки розширенням накопиченого досвіду, а скоріше «виробництвом нових комбінацій» [233, с. 222]. З цього виходить, що процес рефлексії здатен створювати нові знання, проте на базі вже існуючого досвіду особистості.

В сучасному науковому дискурсі проблематика рефлексії виходить далеко за межі психології та досі є актуальною у філософії [216; 207; 192; 249; 94; 34; 234; 11; 29]. Поширеними є дослідження рефлексії у соціології [187; 163; 149; 224; 46], педагогіці [91; 174; 54; 86], менеджмент [242; 250; 272; 47].

Дослідження рефлексії у сфері освіти є одним з провідних напрямів досліджень цього феномену, оскільки освітній процес передбачає систематичний та тривалий перебіг рефлексії [17]. Активно вивчається рефлексія з позиції викладачів [132; 102], студентів [56], вчителів [60] та адміністраторів освітнього процесу [49].

Особливо актуальним є вивчення рефлексії у сфері підготовки майбутніх психологів [77; 141; 41], оскільки свідоме розпізнавання власних емоцій, думок, ставлень та здатність їх відстежувати – одна із найважливіших навичок психотерапевта [265, с. 152], тому теоретичне дослідження і розвиток саморефлексії (англ. «self-reflection») є одним із пріоритетних напрямків і для психологів-практиків, зокрема це підкреслено в когнітивно-поведінковому напрямі [265, с. 152].

Л. Носко [76] провела дослідження рефлексії серед студентів-психологів для аргументації програм розвитку в процесі підготовки майбутніх спеціалістів, а Н. Шевченко дослідила особливості рефлексивності практикуючих психологів та представила структурну модель їхньої рефлексивності [76, с. 88].

Ще одним важливим напрямом досліджень рефлексії в західній гуманітарній сфері є соціологічні та психосоціологічні праці, які сформувались навколо робіт М. Арчер, Е. Гідденса та П. Бурдьє.

Відстоюючи позиції критичного реалізму, М. Арчер визначає рефлексивність як ментальну здатність людини розглядати себе відповідно до соціального контексту, в якому вона знаходиться [187, с. 1]. Важливим, положенням у теорії М. Арчер є твердження, що внутрішній діалог – основна умова здійснення рефлексивності. Внутрішня розмова є посередником між структурою (соціальним контекстом) та суб'єктом (в ориг. «agency»). Свою причинну силу суб'єкт черпає з внутрішнього діалогу, який в свою чергу уможливорює рефлексивність [163, с. 462].

Попри значний науковий внесок, праці М. Арчер також зазнали багато критики. Зокрема, відповідно до її поглядів індивід і суспільство, розглядаються, як окремі причинні сили [163, с. 462], внутрішній діалог і рефлексивність є принципово приватною справою, чимось, що не має причинних зв'язків із соціальною сферою [163, с. 464]. Так, наприклад, А. Caetano у емпіричному дослідженні встановила, що екстерналізоване спілкування (написання або розмова з іншою людиною), як зовнішній прояв рефлексивності, відіграє ту саму роль у посередництві між структурою (соціальною ситуацією) та суб'єктом (в ориг. «agency») [163, с. 84].

А. Gilbert та Y. Sliep розглядають рефлексивність у контексті соціальної дії і акцентують увагу не на рефлексивності власне індивіда, а на рефлексивності соціального рівня, що передбачає аспекти критичної оцінки зацікавленими сторонами власних та чужих намірів і припущень, та їхнього впливу на себе та інших [185, с. 471]. Автори ввели поняття «inter-relational reflexivity» [185, с. 469] для позначення цього виду рефлексивності.

Британський соціолог Е. Гідденс, вивчаючи рефлексивність особистості, здійснює більший акцент на особистості, що рефлексує (ориг. «reflexive self») [149, с. 626]. Вчений розглядає рефлексивність як відстеження характеру постійного потоку соціального життя та надає можливість людині рекурсивно впорядковувати власні соціальні практики [163, с. 459].

Австралійський соціолог D. Farrigia, критикуючи погляди Е. Гідденса та М. Арчер [179, с. 285-288], звертає увагу на те, що концепт габітусу П. Бурдьє

пояснює, яким чином ідентичність і дія формуються під впливом соціальної структури [179, с. 289]: рефлексивність діє відповідно до логіки практичної зрозумілості, яке описує втілене знання («диспозиції» в термінах П. Бурдьє) про соціальний світ, яке суб'єкт здобуває із досвіду взаємодії з ним. Рефлексивні практики здійснюються як творча відповідь на умови актуальної, незнайомої ситуації [179, с. 298]. Таким чином, рефлексивність є «містком» між суб'єктом і соціумом: соціум має вплив на суб'єкта, проте і суб'єкт здатен впливати на соціум, використовуючи рефлексивні практики, що підсилюється іншим теоретичним дослідження доробку П. Бурдьє, проведеного N. Mouzelis [224, с. 2].

Теоретичний і емпіричний доробок науковців-соціологів свідчить про значну та навіть вирішальну роль рефлексії у формуванні ідентичності суб'єкта і його спроможності ефективно взаємодіяти з оточуючими суб'єктами задля задоволення власних потреб.

Практична площина досліджень рефлексії висвітлена в роботах, присвячених промоції здоров'я (англ. «health promotion») [168; 243; 26; 182; 198; 191; 194], використанню рефлексивних практик для покращення результатів навчання в системі вищої школи [190; 203; 238; 244; 247; 252; 257; 276].

У сучасному науковому дискурсі стосовно рефлексії існує окремий напрям зарубіжних досліджень, які зосереджені на рефлексивності дослідника, частіше саме психолога-науковця [223; 246; 277]. Так, зокрема, у роботі J. Morawski було здійснено огляд робіт В. Джеймса, Г. Бонда та С. Розенцвейга, в яких представлено рефлексивний аналіз роботи психолога в лабораторії, виявлено обмеження в домінуючій, на той час, природничо-науковій моделі експерименту та запропоновано методологічні та епістемологічні альтернативи [223]. L. Lazard дослідила значення і можливості практичного залучення рефлексивності у психологічних дослідженнях [209]. В. Probst та К. Haynes [237; 195] у своїх окремих роботах висвітлюють роль і місце рефлексивності дослідника у проведенні якісних («qualitative»)

досліджень, а також пропонують способи практикування рефлексивності, задля підвищення якості досліджень.

У роботі R. Holland [197] розроблено проблематику рефлексивності як методологічного способу розуміння окремих наук і науки взагалі. Вчений представляє, як в межах різних парадигм утворюються різні типи рефлексивності та рівні рефлексивного аналізу, в залежності від широти охоплення вказаних парадигм [197, с. 473-474].

Така кількість і різноманіття напрямів досліджень рефлексії обумовлена її інтегративністю та наявністю на всіх рівнях функціонування психічної реальності [38, с. 93; 135; 272].

Водночас всеохоплююча природа рефлексії створює значні проблеми для визначення її поняття. Так, зарубіжні дослідники В. Рорovenіус [235, с. 205] та G. Ixer [199] вказують на широке коло трактувань та відсутність конкретної теорії рефлексії. Подібні висновки знаходимо і в роботах українських вчених [29; 31]. Р. Павелків наголошує на характерній невизначеності поняття рефлексії [82, с. 166], а В. Федько вказує на відсутність не лише загальної психологічної концепції рефлексії, а й єдиного підходу до її вивчення, що відзначається на невизначеності її понятійного статусу [131, с. 146].

Відповідно до проаналізованих I. Seggelen–Damen, R. Hezewijk, A. Helsdingen та I. Wopereis робіт, рефлексія вважається глибоко індивідуальним і внутрішнім процесом, що подібний внутрішньому діалогу, який недоступний іншим, в тому числі і досліднику [239, с. 794].

Дослідивши підходи до вивчення рефлексії Н. Пеньковська виокремлює три основні аспекти цієї проблеми [88, с. 68-69]: 1) інтелектуальний (обґрунтування закономірностей теоретичного мислення); 2) комунікативно-кооперативний (пояснення процесів комунікації та координації, пов'язаних з потребою зрозуміти засади сумісних дій та підґрунтя їх координації); 3) особистісний (становлення самосвідомості особистості у процесі її виховання і самовиховання). Вчена зазначає, що дослідження особистісного аспекту

рефлексії акцентують увагу на принципі саморозвитку особистості, відповідно до якого особистісна рефлексія самоорганізацію і самообілізацію особистості, і водночас характеризує ступінь осмислення особистісних значень, що обумовлює зміни цих значень і призводить до новоутворень особистості [88, с. 70].

У відповідності до теоретичного аналізу А. Четверик-Бурчак та В. Куц сьогодні існують два полярні погляди серед вчених, що досліджують рефлексію: перші відзначають деструктивність рефлексії, що полягає у акцентуації особистості на власних переживаннях, а не на рішучих діях; другі розробляють рефлексію як найважливіший механізм самопізнання, який лежить в основі особистісного розвитку [139, с. 80]. Така «негативна» сторона рефлексії має спеціальну назву – румінація [211].

Як зазначає В. Федько, психологічні дослідження рефлексії здійснюються на основі двох позицій: «... як спосіб (механізм) усвідомлення людиною основ і результатів своєї життєдіяльності та як базова властивість суб'єкта, завдяки якій стає можливою регуляція своєї життєдіяльності.» [131, с. 145]. Проте, незважаючи на розбіжності в численних дослідженнях, присвячених рефлексії, спільним для них є визнання механізму її дії – принципу зворотного зв'язку [131, с. 146]. У сучасній психологічній науці виокремлюються три провідні напрями у розробці проблеми рефлексії: дослідження рефлексивної самосвідомості людини, праці по творчому мисленню та вивчення рефлексії як пізнання людиною явищ чужої свідомості [131, с. 148]. Відповідно до першого напрямку рефлексія розглядається як представленість у свідомості механізмів і форм довільного контролю над процесами генерації інформації, її розвитку та функціонування [131, с. 149]. В тематиці досліджень творчого мислення відбувається умовне розділення рефлексії на інтелектуальну та особистісну [131, с. 150].

Порівняння концептів рефлексії, проведене I. Seggelen-Damen, R. Hezewijk, A. Helsdingen, I. Wopereis, вказує на три підходи до її визначення: 1) включення рефлексії в наявність самосвідомості (наголошення на вивченні

структур особистісного знання за допомогою інтроспекції); 2) рефлексія з точки зору самореференції (зосередження уваги на стосунках «Я-інший» і підкреслення оціночного, а не критичного характеру рефлексії); 3) самодослідження («епістемічний» інтерес до себе, що полягає у сумніві щодо припущень, які сприймаються як належне) [239, с. 795].

Ще одна проблема, яка постає при визначенні поняття рефлексії – це відокремлення понять «рефлексія» та «рефлексивність», які доволі часто вживаються як синонімічні, що значно ускладнює утворення чіткої дефініції цих понять.

Українські дослідники О. Зімовін та Є. Заїка сформулювали проблемність зіставлення понять «рефлексивність» та «рефлексія» [39, с. 3]. Вчені пропонують три наступні варіанти співвідношення понять «рефлексивність» та «рефлексія» [39, с. 3-4]: 1) рефлексивність і рефлексія – тотожні. Цей підхід до розуміння є історично раннім, коли ще не було сформовано потреби розмежувати між собою вказані поняття; 2) рефлексія є ширшим поняттям від рефлексивності. Рефлексивність виступає модусом рефлексії; 3) рефлексивність є ширшим поняттям від рефлексії і виступає як здатність системи спрямовувати діяльність на саму себе. О. Зімовін та Є. Заїка є прибічниками останнього варіанту, аргументуючи це проведенням аналізом специфічних властивостей рефлексивності та рефлексії [39, с. 6]. Таким чином, якщо розглядати рефлексію як процес, то рефлексивність є здатністю і забезпечує саму можливість перебігу цього процесу, що власне і приводить нас до логічного висновку, що рефлексивність є ширшим поняттям від рефлексії.

Розрізняючи поняття «рефлексії» та «рефлексивності» С. Іллющенко характеризує останню таким чином: «Рефлексивність мислиться як категорія наукового аналізу, властивість суб'єкта, індивідуальна міра вираженості якого опосередковано враховує процесуальність рефлексії й особливий стан свідомості – рефлексування, більш глибокий рівень рефлексії, який бере участь у привласненні нових знань» [42, с. 34].

Розглянувши наявні в сучасній психологічній науці підходи до вивчення рефлексії, а також зіставлення понять «рефлексивність» та «рефлексія», перейдемо до виокремлення змістовних компонентів та загального трактування поняття «рефлексія».

У сформованій концепції метакогнітивістики рефлексія розглядається як «... процес свідомості, який дозволяє здійснювати перехід на метарівень аналізу особистістю власного суб'єктивного досвіду.» [105, с. 82].

Відповідно до концепції рефлексивного навчання, на основі досвіду, D. Boud, R. Keogh та D. Walker трактують рефлексію таким чином: «Рефлексія – це форма відповіді особи, яка навчається, на досвід» [159, с. 18].

І. Бех зазначає, що у сфері духовного життя особистості рефлексія і інтроспекція є двома рівнями роботи самосвідомості [7, с. 10]. Рефлексія, на відміну від інтроспекції, є високоактивним процесом, який полягає у можливості здійснювати ті чи інші перетворення внутрішнього світу [7, с. 10]. Вчений констатує, що становлення рефлексії обумовлене наявністю активно-проблемної позиції суб'єкта до навколишнього світу [7, с. 11].

Р. Павелків представив комплексний підхід до розкриття феномену рефлексії [81]. Автор надає широке та вичерпне визначення рефлексії: «Рефлексія (від пізньолатинського *reflexio* – звернення назад) означає принципи людського мислення, що спрямовують людину на осмислення й усвідомлення власних форм свідомості з метою предметного розгляду самого знання, критичного аналізу його змісту й методів пізнання, а також аналізу особистістю своєї діяльності з метою глибокого самопізнання, що розкриває внутрішню будову й специфіку духовного світу людини» [81, с. 85]. Аналізуючи процеси пізнання, вчений стверджує, що індивідуальне пізнання передбачає наявність рефлексії, за рахунок якої стає можливим вихід за межі наявної системи знань та створення нового знання [81, с. 87].

У психологічному словнику-довіднику Ю. Приходько та В. Юрченко представлено таке визначення: «Рефлексія – це процес самопізнання суб'єктом власних психічних станів та дій. Стосується як сфери актуальних

досягнень, так і можливостей розвитку здібностей. Рефлексивність особистості виявляється в її здатності критично оцінювати свої дії та змінювати відповідно цього мислення і діяльність.» [99, с. 156].

Наведені визначення рефлексії дають можливість виокремити основні змістовні компоненти цього поняття: рефлексія – це процес; рефлексія здійснюється суб'єктом; предметом рефлексії є досвід суб'єкта; пізнання досвіду суб'єктом. За допомогою виділених компонентів можемо сформулювати загальне трактування поняття «рефлексія» таким чином: рефлексія – це процес пізнання суб'єктом власного досвіду.

Проте сформульоване трактування є неповним, оскільки ігнорує проактивну позицію суб'єкта в представлених вище визначеннях поняття «рефлексія». Для уточнення та доповнення формулювання трактування рефлексії розглянемо дослідження видів та функцій рефлексії.

Філософія М. Merritt розрізняє конститутивну і нормативну рефлексії у доробку Е. Канта: конститутивна рефлексія прирівнюється до самосвідомості, що в принципі необхідно для будь-якої думки; ця рефлексія утверджується у здатності бути суб'єктом, що здатен мислити; нормативна ж рефлексія, у термінах дослідниці, передбачає залучення певних стандартів самого процесу мислення, тобто певного зворотного зв'язку, що дозволяє відстежувати відповідність наших думок про нас, інших і світ в цілому [216, с. 1].

Аналізуючи етапи становлення самосвідомості за Г. Гегелем, Н. Пеньковська співвідносить їх із формами рефлексії [88, с. 71]: 1) покладальна рефлексія – здійснює первинне розрізнення самості суб'єкта від способу його життєдіяльності; 2) порівняльна рефлексія – дає змогу людині порівнювати себе з іншими та знаходити своє місце серед них; 3) визначальна рефлексія – дає змогу індивіду відрізнити свій спосіб життя від способу життя інших.

Р. Павелків виділяє три основні види рефлексії (соціально-перцептивна, комунікативна, соціально-психологічна) [81, с. 88-89] та визначає види

рефлексії, значущі для досліджень особистісної рефлексії (ситуативний, ретроспективний, перспективний) [81, с. 91-92].

А. Gillespie, аналізуючи соціокультурні теорії виникнення саморефлексії, розмежовує два її процеси. Так, вчений розглядає теорію конфліктів, згідно з якою саморефлексія виникає через соціальну боротьбу [186, с. 247]; теорію розриву, відповідно до якої саморефлексія виникає внаслідок перешкоджання дії або людина постає перед певним рішенням [186, с. 245]; теорія дзеркал, в контексті якої саморефлексія – це «відображення» уявлень, знань про себе з перспективи іншої людини [186, с. 246]; теорія інтерналізації, згідно з нею саморефлексія виникає через поступове переймання погляду інших на себе як власного [186, с. 249]. Протиставляючи цим теорію теорію Дж. Міда про соціальну дію, А. Gillespie вказує на одночасність і єдність одразу двох процесів саморефлексії: 1) дистанціювання від себе (рух від позиції того, хто здійснює дію до позиції спостерігача [186, с. 253]; 2) ідентифікація з іншими (рух від позиції спостерігача до позиції того, хто діє) [186, с. 254].

У доробку Е. Гуссерля зустрічаємо вичерпну характеристику перебігу процесу рефлексії. За результатами вивчення його праць Н. Jacobs, ми можемо визначити наступні психологічні характеристики рефлексії відповідно до поглядів Е. Гуссерля:

Є два типи рефлексії: дорефлексивне усвідомлення [200, с. 262-263] (як я переживаю щось) та справжня рефлексія [200, с. 267] (вихід за межі актуальної ситуації та усвідомлення декількох сенсів стосовно об'єкта);

Функція цих процесів полягає у визначенні того, як ми сприймаємо щось та подальшому перегляді способів сприймати, що в принципі вказує на регулювання орієнтації особистості у світі через свій досвід [200, с. 261].

Рефлексія – не є завершеним у часі процесом, а є циклом, який відбувається постійно і, переходячи від одного типу рефлексії до іншого, ми здобуваємо нові, уточнені сенси через збільшення власного досвіду [200, с. 267].

З представлених теоретичних думок вчених щодо видів рефлексії чітко відслідковується відсутність підходів чи критеріїв класифікації видів рефлексії. Тому продовжимо аналіз функцій процесів рефлексії для доповнення трактування поняття «рефлексія».

A. Stephens, T. Tjosheim аналізують твердження філософа Г. Корнбліт, який критикує традиційні погляди щодо необхідності і важливості рефлексії. Натомість автори критикують позицію Г. Корнбліт у контексті когнітивної психології, вони пропонують ряд праць, які вказують на те, що рефлексивний розум включає в себе багато специфічних функцій, пов'язаних із процесами II типу (відповідно до «Dual process theory») [261, с. 2225], а це, в свою чергу, передбачає створення єдиного досвіду, який є центральним для самоусвідомлення, та досвіду від першої особи [261, с. 2228].

D. Jardine, розбираючи поняття «рефлексивна абстракція» відповідно до поглядів Піаже, стверджує, що воно забезпечує не тільки усвідомлення того, що раніше було невідомим, але й передбачає вихід на новий, «вищий рівень» розвитку. Таким чином, рефлексивне абстрагування дозволяє не тільки знайти нові способи розуміння світу суб'єктом, а й перебудувати саме розуміння [201, с. 13].

Серед сучасних психологічних робіт доволі розповсюджене дослідження рефлексії у контексті регуляторної сфери особистості, що відображено у роботах О. Мирошник, І. Костенко, І. Дорожко, J. Merkebu et. al. [225; 52; 33; 274]. Так, у проведеному О. Мирошник емпіричному дослідженні вказується, що серед усіх компонентів саморегуляції найбільша роль належить саме процесам особистісної рефлексії, які залучені не тільки до планування і програмування майбутньої поведінки, але й до «роботи контролю, оцінки та корегування результатів активності» [225, с. 243]. На думку А. Четверик-Бурчак та В. Куц, системна рефлексія як стійка особистісна властивість може вважатись потенційною детермінантою досягнення оптимального функціонування [139, с. 79].

Р. Павелків характеризує наступні функції рефлексії [82, с. 167]: рефлексія дозволяє людині вийти за межі власних природних потягів; за допомогою рефлексії людина може критично ставитися до себе та своєї діяльності. Це в свою чергу уможливорює засвоєння нових знань та оволодіння новими видами діяльності [82, с. 167].

Згідно з науковим доробком О. Савченко упродовж життєдіяльності особистості різні форми рефлексії здійснюють три функції: 1) відображувальну; 2) регуляторну; 3) перетворювальну [42, с. 38].

Р. Павелків аргументує визначальну роль рефлексії в саморегуляції поведінки особистості, оскільки рефлексія здатна не тільки відображувати власні об'єкти, але й впливати на них, змінювати їх властивості [83, с. 7]. На думку дослідника, це стає можливим за рахунок поєднання в індивіді функцій суб'єкта і об'єкта [83, с. 7]. Базуючись на цьому, вчений зазначає, що моральна рефлексія є функціональним елементом когнітивної складової саморегуляції особистості, оскільки забезпечує передбачення наслідків власних вчинків для себе та інших [83, с. 7].

Рефлексія забезпечує усвідомлення компонентів саморегуляції та самоорганізації навчальної діяльності [93, с. 71; 231].

Продуктом рефлексії є пошук і створення нових смислів і цінностей [93, с. 70; 145].

За І. Бехом, особистісна рефлексія реалізує наступні функції [7, с. 11-13]: породжувальна функція (спрямована на формування духовного «Я»); акмецентована функція (визначає нескінченність духовного поступу особистості); самоутверджувальна функція (зумовлена викликами людського оточення); самозахисна функція (збереження суб'єктом власного «Я»); функція самоцінності (провідний оптимізуючий фактор життя особистості); консолідуюча функція (об'єднання всіх складових «Я» в єдину гармонію); функція душевного умиротворення (сигнал про внутрішні процеси емоційної рівноваги-нерівноваги у житті особистості). Вчений вказує на те, що рефлексія є основоположним процесом в духовному житті особистості [7].

У дослідженні М. Ardelt та S. Grunwald обґрунтовано значущість рефлексивності у забезпеченні ментального здоров'я та нормального розвитку особистості [154, с. 6], описано її роль у роботі із соматичними проблемами та ПТСР [154, с. 3]. Це свідчить про те, що достатній рівень розвитку процесів рефлексії є запорукою оптимального функціонування психіки людини як в нормальних умовах, так і в стресовій ситуації.

G. Dimaggio et al [206] провели аналіз зв'язку саморефлексії та розуміння інших (англ. «mindreading»). Вчені пропонують ряд робіт і доказів, які свідчать про те, що здатність відстежувати і розуміти власні думки і почуття сприяє кращому розумінню думок і почуттів інших людей [206, с. 779-780]. Подібні дослідження на теоретичному рівні були проведені українськими психологами, якими було визначено роль рефлексії в самостворенні особистості [2] і тому як це впливає на міжособистісне спілкування та вибудовування соціальних зв'язків [19; 58].

Важливим у розробці теоретичної думки про рефлексію є наявність досліджень, які вказують на те, що дії людини здебільшого визначаються нашими очікуваннями і орієнтаціями на майбутнє [187, с. 4], а це, в свою чергу, пов'язано із дослідженням J. Smallwood, et al [253, с. 4], в якому виявлено, що блукаючи думками (англ. «mind-wandering») людина в більшості випадків рефлексує майбутні очікування.

На нашу думку, всі вище зазначені функції рефлексії можуть бути об'єднані у дві великі групи, які чітко сформульовані В. Федько як головні функції рефлексії [131, с. 152]:

- контрольна функція, спрямована на усвідомлення базової предметної моделі та її внутрішніх підстав для організації дії відповідно до прийнятих еталонів чи ухвалених рішень;
- конструктивна функція, спрямована на перебудову базового еталону (моделі) дії як неефективної у даних умовах чи на перебудову відносин і смислів як неадекватних ситуації, що склалася.

У зв'язку з описаним трактуванням поняття «рефлексія» ці функції розкриваються як усвідомлення, розпізнавання, деталізація досвіду (контрольна функція) та моделювання, прогнозування майбутнього досвіду (конструктивна функція). Зазначені головні функції рефлексії дають можливість повністю сформулювати трактування поняття «рефлексія» як *процес пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення*.

Дослідивши поняття рефлексії і представивши його трактування, перейдемо до аналізу психологічної структури процесу рефлексії.

Серед множини доступних нам джерел дослідження психологічної структури процесу рефлексії загалом представлено і детально розроблено у педагогічному напрямі, а саме – рефлексивного навчання на основі досвіду.

Рефлексивне коло G. Gibbs розглядає рефлексію як циклічний процес, де результат попередньої рефлексії формує наступну дію [272, с. 663]. Рефлексивне коло включає такі елементи [272, с. 663]: 1) опис: учень пригадує події; 2) почуття: учень визначає реакцію на події; 3) оцінка: учень зауважує позитивні і негативні аспекти досвіду; 4) аналіз: учень порівнює особисту взаємодію із опублікованими дослідженнями та літературою; 5) висновок: учень узагальнює відповіді на подію, що було вивчено та яка реакція чи відповідь була б найкращою у майбутньому; 6) план дій: у випадку повторення ситуації, як би учень відреагував.

Розробляючи практику використання рефлексії у професійних ситуаціях Д. Шен розмежував процес рефлексії на два типи: рефлексія в дії і рефлексія над дією [272, с. 664]. Так рефлексія в дії (безпосередню під час розгортання події) містить такі елементи: власне досвід; розмірковування про досвід протягом перебігу події; рішення як діяти; негайна дія [272, с. 664]. Рефлексія над дією (після події) включає такі елементи: розмірковування над тим, що відбулось; розмірковування над тим, що можна було б зробити інакше, якщо це відбулося б знову; здобута нова інформація та/або теоретичні перспективи з вивченого [272, с. 664].

Відповідно до концепції навчання на основі досвіду D. Kolb процес рефлексії також має циклічну природу, який містить такі етапи [272, с. 664]: 1) конкретний досвід; 2) рефлексивний огляд; 3) абстрактна концептуалізація (спроба визначення та інтерпретації досвіду); 4) активне експериментування (спроба використання вивченого з досвіду).

Модель рефлексивного процесу у контексті, запропонована D. Boud, R. Keogh та D. Walker, містить три основні стадії-компоненти: 1) досвід (переживання), який включає поведінку, ідеї і почуття; 2) рефлексивні процеси (повернення до досвіду: утилізація позитивних почуттів та видалення деструктивних почуттів; переоцінка досвіду); 3) результати (перспективи нового досвіду, зміни в поведінці, готовність до використання результатів рефлексивних процесів та прагнення діяти) [159, с. 36]. Автори наголошують, що другий етап, рефлексивних процесів, не обов'язково переходить до етапу результатів, натомість може повертати до етапу досвіду аби відтворювати його і відстежувати, що саме відбувалось та, що відчувала особа, яка рефлексувала [159, с. 27].

На основі вивчення теорій та моделей рефлексії представлених вище авторів, S. Koole et al. пропонують еkleктичну модель спільних елементів, що описують процес рефлексії [178, с. 4]. Відповідно до цієї моделі, рефлексія є циклічним процесом, який виникає з досвіду та описує майбутню поведінку [178, с. 4]. Ця модель складається з трьох фаз, кожна з яких містить в собі по два елементи [177, с. 4]: 1) перегляд досвіду: містить опис досвіду в цілому та усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів; 2) критичний аналіз: включає «рефлексивний запит» та «пошук відповідей» в умовах наявної ситуації; 3) рефлексивний результат: містить нові перспективи та рефлексивну поведінку (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії). Ця поведінка формує новий досвід і тим самим запускає нове коло рефлексії.

На нашу думку, еkleктична модель процесу рефлексії, описана S. Koole et al., може розглядатись як психологічна структура процесу

рефлексії, структурними компонентами якого виступають відповідні фази з елементами, що характеризують їх наповнення.

Проведений теоретичний аналіз поняття «рефлексія» дозволив трактувати його як *процес пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення*. Охарактеризовані головні функції процесів рефлексії за В. Федько (контрольна і конструктивна) відображають пасивний і активний аспекти рефлексії. На підставі дослідження моделей і підходів щодо визначення психологічної структури процесу рефлексії за основу взято еkleктичну модель процесу рефлексії S. Koole et al.

1.2. Процес ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники

Дослідження процесу ухвалення рішень мають глибоке коріння у роботах філософів минулого, оскільки один із основних компонентів рішення – вибір розглядався ними з точки зору проблем моральності, волі та розуму [138, с. 147-148]. В історичному контексті дослідження у сфері ухвалення рішень містили в собі принципи, запозичені з економічної та психологічної науки. Раціональність виступала основним концептом в економічній науці, а принцип максимізації суб'єктивної очікуваної корисності (ориг. «SEU») активно використовувався для розкриття особливостей перебігу процесу ухвалення рішень [188, с. 3]. Однак доволі швидко такий підхід зазнав критики, оскільки багатьма дослідниками зазначалось, що в реальних ситуаціях рішення людей дещо обмежені в раціональності [188, с. 4]. Зокрема праці Д. Канемана, А. Тверські та їх колег започаткували цілий напрям вивчення евристик та упереджень, які тривали декілька десятиліть та й досі не втратили власної актуальності [188, с. 4]. Ці вчені сформулювали і дослідили низку евристик та пов'язаних з ними упереджень, які чітко вказують на відсутність ідеальності і раціональності в тому, як ми ухвалюємо рішення[196]:

1. Евристика репрезентативності:

- відсутність чутливості до апріорної ймовірності результатів;
- відсутність чутливості до розміру вибірки;
- помилкові концепції шансу;
- відсутність чутливості до надійності прогнозу;
- ілюзія валідності;
- неправильні уявлення про регресію.

2. Евристика доступності:

- упередження, обумовлені мірою подій в пам'яті;
- упередження, обумовлені ефективністю напряму пошуку;
- упередження, обумовлені здатністю до уявлення образів;
- ілюзорний взаємозв'язок.

3. Евристика коригування та «прив'язки»:

- недостатнє «коригування»;
- упередження в оцінці кон'юнктивних та диз'юнктивних подій;
- «прив'язка» при оцінці розподілу суб'єктивної ймовірності.

Тим не менш, згодом з'явилися роботи, які стверджували, що наявність цих евристик і упереджень все-таки обумовлена певною практичною «раціональністю» [188, с. 5; 170]. На нашу думку, вивчаючи процес ухвалення рішень, необхідно зважати, на те, що «помилки» є частиною нашого минулого досвіду як онтогенетичного, так і філогенетичного, що обумовлено певною доцільністю тої чи іншої евристики на певному етапі розвитку.

На сьогоднішній день розмаїття робіт, присвячених ухваленню рішень, характеризується різними сферами прикладного застосування, як от: дослідження процесу ухвалення рішень, як характеристики професійного мислення психолога [65, с. 55]; дослідження ухвалення рішень у проблемних педагогічних ситуаціях та умов розвитку уміння ухвалювати ефективні рішення вчителями [140, с. 5; 78]; вивчення індивідуально-психологічних особливостей прийняття рішень споживачами в сучасних соціо-економічних

умовах [125; 112]; дослідження психологічних особливостей ухвалення командиром в умовах невизначеності [137]; та ін.

Починаючи з роботи Г. Саймона «Адміністративна поведінка», яка вийшла у 1947 році, в області когнітивної науки утворюється окремий напрям досліджень процесу ухвалення рішень – вивчення управлінських рішень [220]. З тих пір ухвалення рішень є одним з основоположних компонентів психології управління [5; 15; 27]. З того часу вивчення управлінських рішень не втратило своєї актуальності, що підтверджується у роботах української вченої Г. Горбань, присвячених особливостям проектування управлінських рішень [21], ухваленню рішення як соціально-психологічного феномену в контексті управлінського рішення [22], ухваленню рішень як системній управлінській дії [23], а також моделюванню соціально-психологічного забезпечення процесів ухвалення управлінських рішень у соціальних системах [20], зокрема у соціальних системах на рівні місцевих громад [24]. Важливим напрямом у цій сфері є дослідження чинників процесу ухвалення управлінських рішень [127; 32].

В психологічній науці широко розроблене дослідження процесу ухвалення рішень в умовах ризику та невизначеності [90; 113; 9; 16; 32; 158; 210; 236; 126; 114]. Так О. Саннікова та О. Санніков стверджують, що схильність до ризику є провідним чинником авантюристичності особистості, яка виступає джерелом і причиною процесу ухвалення рішень [108, с. 116]. В. Артемов та І. Сингаївська декларують подібні ж погляди, зазначаючи, що готовність і схильність до ризику є провідними детермінантами в організації процесів ухвалення рішень [3, с. 151]. На думку вчених, схильність до ризику є професійно необхідною рисою для фахівців, чия робота пов'язана з небезпекою [3, с. 151]. Дослідження ухвалення рішень військовими командирами, чия робота є втіленням небезпеки, детально розроблені С. Черевичним [137]. Автор визначив компоненти і показники, які впливають на рішення командира в умовах невизначеності [136], разом із О. Хміляр вони висвітили психологічні чинники, врахування яких сприятиме ефективності

ухвалення рішень в бойовій обстановці [133, с. 225]. В. Стасюком та О. Ковальчуком визначено психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних ситуаціях [118].

Зазвичай теорії ухвалення рішень об'єднані у дві категорії: описові – засновані на спостереженні та експериментальному вивченні поведінки під час вибору; нормативні – передбачають особистість, яка ухвалює найоптимальніші рішення з точки зору об'єктивної раціональності [273, с. 74]. Окремим напрямом досліджень в зарубіжній психологічній науці про ухвалення рішень є натуралістичні дослідження, які полягають у вивченні реальних прикладів ухвалення рішень в конкретних ситуаціях, які відбулися [205; 214]. Ці дослідження : «... відрізняється від інших поглядів на прийняття рішень у двох аспектах: дослідницькі методи, що використовуються (наприклад, польові спостереження, а не лабораторні експерименти) та їх зосередженість на вивченні експертів у певному контексті (наприклад, професіоналів-пожежників, а не студентів університетів)» [188, с. 18]. S. Prezenski, A. Brechmann, S. Wolff та N. Russwinkel характеризують ці дослідження наступним чином: «Натуралістичні дослідження ухвалення рішень вивчають, як рішення ухвалюються «в дикій природі». Рішення в реальному житті, ухвалені людьми, які мають певні знання та досвід, досліджуються в контексті обмеженого часу, суперечливих цілей, умов, що динамічно змінюються, та джерел інформації різної надійності.» [147, с. 2].

В українському психологічному дискурсі наявні дослідження життєвих та стратегічних життєвих рішень [110; 98]. Л. Помиткіна досліджуючи ухвалення стратегічних життєвих рішень зосереджує увагу і на переживаннях особистості, яка ухвалює рішення. Визначаючи переживання як: «...форма вияву ставлення суб'єкта до об'єкта, до ситуації, до іншої людини, до самої себе, це – форма емоційно-чуттєвого відображення ставлення суб'єкта до того, що його оточує» [97, с. 344], вчена стверджує, що вони є внутрішніми сигналами, які сприяють усвідомленню вибору можливих альтернатив, ухваленню рішень та регуляції поведінки особистості [97, с. 343]. Згідно з

проведеним аналізом теоретичних робіт Л. Помиткіною, до стратегічних життєвих рішень належать: професійне самовизначення, вибір супутника життя, визначення власної життєвої позиції (стосунки з іншими); а основні їх характеристики це особлива відповідальності, проекція на великі часові відрізки людського життя, особливої ваги набувають цінності, почуття та емоції [97, с. 344]. Авторка зазначає, що відповідно до вікових особливостей ухвалення стратегічних життєвих рішень особистістю, найбільш сенситивним віком для таких рішень є пізній юнацький вік [97, с. 344], що є очікуваним, оскільки перелічені стратегічні життєві рішення відповідають основним аспектам кризи юнацького віку.

Психологічна система ухвалення життєвих рішень особистістю, за О. Санніковим, складається з трьох функціональних підсистем: блок особистісних компонентів, блок компонентів взаємодії із середовищем та блоку компонентів рішучості [110, с. 3]. Відповідно всі ці компоненти виступають в ролі чинників, які в тій чи іншій мірі впливають на ухвалення рішень, а комбінація їх пропорцій утворює індивідуально-стильові особливості рішення.

Проблематика ухвалення рішень має широкі міждисциплінарні зв'язки, які найтісніше пов'язані з економікою, когнітивістикою [183; 122], комп'ютерними науками та сферою управління [274, с. 73; 164], водночас є актуальною і в нейробіології [89, с. 196; 152], соціальній психології [150; 170; 192] та військовій справі [137].

В сучасній українській науці актуальним є питання позбавлення від російськомовних калёк та утвердження автентичних українських конструктів та термінів. Так, дослідниця Г. Горбань стверджує, що використання конструкту «прийняття рішення» є некоректним згідно з нормами української мови, натомість вчені аргументують доцільніше використання слова «ухвалювати», зміст якого чітку відповідає контексту рішення [25]. Тому в нашому дослідженні ми надалі використовуватимемо конструкт «ухвалення рішень».

Для глибшого розуміння процесу ухвалення рішень перейдемо до аналізу змісту його поняття та суттєвих характеристик. С. Gonzalez надає наступне визначення процесу ухвалення рішень (англ. «decision-making») [188, с. 1]: «Ухвалення рішень - це когнітивний процес "вищого рівня", який чітко відрізняється від інших щонайменше двома особливостями: він ґрунтується на більш базових когнітивних процесах, таких як сприйняття, пам'ять та увага, і він однозначно ідентифікується за своїм основним елементом: процес вибору.». Автор зазначає, що процес вибору перебуває під сильним впливом тих процесів, які йому передують (сприйняття, розпізнавання та судження) і тих, що відбуваються після зробленого вибору (зворотній зв'язок і навчання) [188, с. 1]. У цій же праці С. Gonzalez більш детально характеризує процес судження, що передує процесу вибору, як такий, що включає оцінювання переваг і уподобань різних альтернатив [188, с. 1], бо на думку вченого процеси судження та вибору займають більшу частину уваги в дослідженнях ухвалення рішень [188, с. 1]. С. Gonzalez виокремлює два погляди на процес ухвалення рішень, які присутні у когнітивній науці: замкнена (англ. «closed-loop») та відкрита або лінійна (англ. «open-loop or linear») моделі ухвалення рішень [188, с. 2].

Y. Wang та G. Ruhe пропонують відмінне від попереднього визначення процесу ухвалення рішень: «Ухвалення рішень - це процес вибору найкращого варіанту або способу дій з серед набору альтернатив на основі заданих критеріїв або стратегій» [273, с. 73]. Дослідники притримуються філософії аксіоми вибору, тому стверджують про наявність трьох основних компонентів ухвалення рішень: цілі рішення, набір альтернатив вибору та набір критеріїв відбору чи стратегій [273, с. 74]. Відповідно до цієї думки маємо уточнене визначення ухвалення рішень: «Ухвалення рішень – це процес вибору рішення з наявних альтернатив на основі обраних критеріїв для досягнення певної мети.» [273, с. 75]. Y. Wang та G. Ruhe пропонують таксономію стратегій і критеріїв для ухвалення рішень, які можуть бути класифіковані у чотири категорії: інтуїтивні, емпіричні, раціональні та евристичні [273, с. 76].

Вивчаючи проблематику дослідження концепту «ухвалення рішень» у психології, Я. Короход характеризує ухвалення рішень наступним чином: «... прийняття рішення – це акт формування послідовності дій, що ведуть до досягнення мети на основі перетворення вихідної інформації в ситуації невизначеності. Рішення – це обов’язковий предмет інтеграції та предмет вибору, серед великої кількості альтернатив обирається лише одна, та, що сприятиме організму чи машині досягти найбільшої ефективності» [50, с. 278].

За Г. Горбань, процес ухвалення рішень це: «...системна психологічна активність, яка спрямована на усвідомлене подолання невизначеності й поліваріантності ситуації шляхом виокремлення й прийняття конкретної ідеї із множини можливих, з урахуванням наслідків цієї активності та аналізом здійснених дій.» [24, с. 69].

Відповідно до запропонованих загальних понять процесу ухвалення рішень, можемо виділити основні компоненти його змістовного наповнення: це інтегративний когнітивний процес; процес вибору; набір альтернатив; мета або бажаний результат; критерії, які дозволяють оцінити альтернативи відповідно до сформульованої мети. За допомогою виділених компонентів можемо сформулювати таке визначення поняття «ухвалення рішень»: *це інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв.*

Характерним для сьогодення в зарубіжних дослідженнях є вивчення динамічного ухвалення рішень [193; 273; 229]. Y. Wang та G. Ruhe надають визначення динамічним стратегіям та критеріям ухвалення рішень: «Динамічні стратегії та критерії ухвалення рішень – це такі, в яких всі альтернативи та критерії залежать як від навколишнього середовища, так і від впливу історичних рішень, ухвалених особою, яка ухвалює рішення.» [273, с. 77]. Вчені зазначають, що до статичних рішень належать рішення в умовах визначеності, ризику та невизначеності, а до динамічних – серія рішень, рішення із інтерактивними подіями та рішення в умовах змагання [273, с. 77].

C. Gonzalez наводить власне визначення динамічного ухвалення рішень (англ. «Dynamic decision making») [188, с. 8]: «Динамічне ухвалення рішень (DDM) може бути концептуалізовано як процес контролю: замкнутий цикл процесу навчання, в якому на рішення впливають цілі та зовнішні події, які і є результатом попередніх рішень і попередніх результатів. Відповідно до цього погляду, прийняття рішень - це процес навчання, в якому рішення приймаються на основі досвіду і залежать від зворотного зв'язку.». Таким чином, динамічне ухвалення рішень є замкненим процесом, в якому навчання є основою, що забезпечує його перебіг.

На думку S. Prezenski, A. Brechmann, S. Wolff та N. Russwinkel, у процесі динамічного ухвалення рішень, рішення не є остаточно завершеними, вони можуть змінюватись відповідно до вхідної інформації, а тому однією з характерних рис динамічного ухвалення рішень є не тільки внутрішні психологічні чинники, а й зовнішні, оточуючі, які надають зворотній зв'язок про результати виконаних дій та вказують на подальші необхідні зміни [147, с. 2]. Проаналізувавши праці W. Edwards, вчені підкреслюють три визначальні аспекти динамічного ухвалення рішень [147, с. 2]: 1) ряд дій, що здійснюється протягом певного часу для досягнення конкретної мети; 2) дії залежать одна від одної (рішення визначаються попередніми діями); 3) зміни в навколишньому середовищі відбуваються в результаті цих дій, але також спонтанно. Дослідниками представлено погляд на динамічне ухвалення рішень як на безперервний цикл оновлення ментальної моделі, розроблений A. li та K. Maani, який полягає у використанні циклу «CER» (англ. «Conceptualization–Experimentation–Reflection») [147, с. 2]. Концептуалізація полягає в усвідомленні ситуації і ментальному симулюванні результатів потенційно ухвалених рішень; протягом експериментування рішення і інтервенції, які були сформульовані ментально, перевіряються в умовах реальної ситуації; на етапі рефлексії відбувається осмислення результатів: у випадку досягнення очікуваного результату попередньо сформульована ментальна модель підкріплюється, якщо результат неочікуваний (негативний

зворотний зв'язок) або відрізняється від очікуваного, то особа, яка ухвалює рішення, оновлює ментальну модель та ухвалює рішення про альтернативні дії [147, с. 2].

Згідно з розглянутими характеристиками і поняттями процесу динамічного ухвалення рішень, доходимо висновку, що концептуальним доповненням, яке відрізняє його від загального поняття ухвалення рішень, є зосередження уваги на змінах в навколишньому середовищі (ситуації) внаслідок дій, спричинених процесом ухвалення рішень, та перетворенні цього зворотного зв'язку у досвід, що виступить в ролі чинника для наступних циклів ухвалення рішень в подібних ситуаціях. Доповнення раніше сформульованого нами визначення процесу ухвалення рішення суттєвими рисами динамічного ухвалення рішень дає можливість охарактеризувати процес динамічного ухвалення рішень як *інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв та досвіду раніше ухвалених рішень в подібних ситуаціях*. Напрямок досліджень динамічного ухвалення рішень передбачає більшу відповідність природнім умовам ухвалення рішень, оскільки в повсякденному житті попередній досвід має значний вплив на наші рішення. Тому, на нашу думку, розвиток досліджень динамічного ухвалення рішень є актуальним питанням в дискурсі української психології.

Аналіз поняття «ухвалення рішень» та його суттєвих характеристик дає можливість більш детально перейти до визначення структурних компонентів та психологічної структури процесу ухвалення рішень, що потребує детальнішого занурення у концептуальні положення конкретних авторів.

Розглядаючи основні теорії навчання в динамічному ухваленні рішень, С. Gonzalez підсумовує їхні загальні риси [188, с. 11]: «Всі моделі сходяться на тому, що люди засвоюють знання про факти (причинно-наслідкові зв'язки, пов'язані з контекстом) і жодна з моделей не представляє основну форму навчання як структурне знання чи правила. Крім того, всі моделі

погоджуються з актуальністю певної форми розпізнавання знайомих шаблонів з минулого досвіду; тобто, що рішення ухвалюються з досвіду шляхом пошуку рішення з подібних ситуацій, які ми вже переживали в минулому.». Серед зазначених теорій навчання у динамічних ситуаціях С. Gonzalez запропонував свою – теорію навчання на основі прикладів (англ. «instance-based learning theory» або «IBLT»). Ця теорія пропонує опис процесу навчання та утворення, подальшої оцінки і підкріплення досвіду у динамічних системах [188, с. 12]. Навчання відбувається через зберігання «прикладів» на основі пережитого досвіду; «приклади» в цій теорії є репрезентаціями трьох елементів: ситуації, рішення і цінності (СРЦ) [188, с. 12]. Таким чином, IBLT пропонує загальний процес ухвалення рішень, за допомогою якого приклади СРЦ утворюються, відтворюються, оцінюються та підкріплюються через наступні кроки, які, на наш погляд, виступають структурними елементами процесу ухвалення рішень [188, с. 12]: 1) розпізнавання (пошук минулих, подібних варіантів у пам'яті); 2) судження (оцінка очікуваної корисності); 3) вибір (припинення пошуку та обрання оптимальної альтернативи); 4) виконання (реалізація обраної альтернативи); 5) зворотний зв'язок (коригування корисності прикладів відповідно до отриманих результатів). На переконання С. Gonzalez ухвалення рішень за IBLT визначається набором механізмів навчання [188, с. 13]: змішування (загальне зважене значення альтернатив з урахуванням корисності прикладу СРЦ та ймовірності його відтворення у пам'яті); необхідність (рішення про продовження чи припинення дослідження навколишнього середовища); зворотний зв'язок (вибір прикладів для підкріплення). Теорія вченого пропонує в своїй основі процес навчання, який забезпечує замкнений цикл процесу ухвалення рішень в динамічних ситуаціях через накопичення досвіду попередніх рішень для підвищення ефективності наступних.

Групою вчених Y. Wang, D. Patel та S. Patel було розроблено багаторівневу референсну модель мозку (англ. «A layered reference model of the brain» або «LRMB») [151], в якій представлено 37 когнітивних процесів різних рівнів та їх взаємодію, зокрема і процес ухвалення рішень, який знаходить на

шостому, найвищому, рівні, відповідно до їхньої теорії [273, с. 78]. За Y. Wang та G. Ruhe, процес ухвалення рішень залучає до власного функціонування три процеси нижчого рівня (пошук, репрезентація та запам'ятовування) та три процеси відповідного, шостого, рівня (розуміння, якісне оцінювання, кількісне оцінювання), і в той же час ухвалення рішень є процесом, що залучається до функціонування процесу вирішення проблем, який теж розміщений на шостому рівні [273, с. 79]. Оскільки запам'ятовування відіграє істотну роль у процесі ухвалення рішень, автори пропонують спиратися на когнітивну модель пам'яті, зокрема довготривалої, яка розкривається через два головні артефакти: «...(а) Об'єкти: абстракція зовнішніх сутностей та внутрішніх понять. Існують також підоб'єкти (англ. «sub-objects»), відомі як атрибути, які використовуються для позначення детальних властивостей і характеристик об'єкта. (б) Відносини: зв'язки між об'єктом-об'єктом, модель позначається як OAB (об'єкт, атрибут, відносини; англ. «OAR»). Ґрунтуючись на багаторівневій референтній моделі мозку (LRMB) та когнітивній моделі людської пам'яті (OAR) Y. Wang та G. Ruhe представляють неформальну структуру процесу ухвалення рішень [273, с. 79]:

1. Розуміння проблеми ухвалення рішень та визначення мети рішення в термінах об'єкта (O) та його атрибутів (A);
2. Пошук на абстрактному рівні довготривалої пам'яті альтернативних рішень (A - атрибути) та критерії для корисних стратегій ухвалення рішень (C - критерії);
3. Кількісно оцінити A (альтернативи) і C (критерії) та визначити, чи варто продовжувати пошук;
4. Побудувати множину рішень, використовуючи A та C, отриманих у попередніх пошуках;
5. Обрати найкраще рішення на основі задоволеності особистості, яка ухвалює рішення;
6. Представити рішення в новій моделі суб-OAR;
7. Запам'ятати модель суб-OAR в довготривалій пам'яті.

Аналізуючи психологічну концепцію ухвалення рішень Ч. Хіза та Д. Хіза («WRAP»), І. Петровська описала чотири етапи ухвалення рішень [89, с. 197]: 1) необхідність вибору («ми зіштовхуємося з проблемною ситуацією та необхідністю обирати»); 2) аналіз варіантів («ми аналізуємо альтернативні варіанти»); 3) вибір («ми здійснюємо вибір»); 4) прогноз («ми живемо зі зробленим вибором»). Етапи, представлені вченою, можна вважати структурними компонентами процесу ухвалення рішень, оскільки вони відображають типові змістові характеристики ухвалення рішень. Розглядаючи типові помилки мислення при ухваленні рішень (вузьке бачення, підтвердження упередженості, короточасні/миттєві емоції та надмірна самовпевненість), дослідниця пояснює способи підвищення ефективності ухвалення рішень, які закладені авторами концепцію в аббревіатурі її назви: «WRAP – це аббревіатура з початкових літер назв етапів процесу: Widen Your Options (розширення спектру варіантів), Reality-Test Your Assumptions (перевірка припущень у реальних умовах), Attain Distance Before Deciding (дистанціювання (емоційне) перед прийняттям рішень), Prepare to be Wrong (підготування до можливих помилок)» [89, с. 197].

По проведенню аналізу підходів щодо виявлення змісту процесу ухвалення рішень Г. Горбань стверджує, що: «... переважна більшість дослідників процес прийняття рішення описує, спираючись на такі основні елементи: ситуація невизначеності; суб'єкт прийняття рішення; прийняте (ухвалене) рішення; процес прийняття рішення» [24, с. 47].

О. Кушлик-Дивульська та Б. Кушлик пропонують деталізовану послідовність етапів процесу ухвалення рішень [55, с. 8-9]: 1) виявлення і описання проблемної ситуації; 2) постановка задачі; 3) формулювання та структуризація мети вирішення проблемної ситуації; 4) виявлення та (або) генерація альтернатив досягнення цілі; 5) описання можливих станів та дій зовнішнього середовища; 6) оцінювання можливості виникнення конкретних станів зовнішнього середовища; 7) виявлення можливих результатів дій; 8) описання і оцінювання результатів реалізації альтернатив в конкретних

умовах зовнішнього середовища; 9) вибір критеріїв оцінювання відповідності результатів дій поставленій меті; 10) оцінювання очікуваного ефекту дій; 11) порівняння окремих альтернатив за очікуваними ефектами дій (реалізаціями) і вибір найкращої; 12) прийняття рішень, тобто затвердження плану вирішення проблемної ситуації і його впровадження.

Відповідно до представленої деталізованої послідовності етапів процесу ухвалення рішень, можемо виокремити його загальні структурні компоненти: 1) проблемна ситуація; 2) сформульована мета; 3) набір альтернатив; 4) особливості станів і дій навколишнього середовища; 5) прогноз щодо можливих результатів; 6) оцінка можливих результатів; 7) критерії оцінювання; 8) безпосереднє рішення.

Аналіз різних підходів до визначення компонентів і структури ухвалення рішень дає нам підстави виокремити найістотніші з них та представити їх у психологічній структурі процесу ухвалення рішень:

- 1) проблемна ситуація, що призводить до необхідності знаходження оптимального рішення;
- 2) мета (образ очікуваного результату розв'язаної проблемної ситуації);
- 3) відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації;
- 4) критерії оцінки альтернатив відповідно до сформульованої мети (очікуваного результату);
- 5) оцінювання альтернатив;
- 6) власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення.
- 7) виконання (реалізація обраної альтернативи).

Продовжуючи розгляд психологічної структури ухвалення рішень у контексті динамічного ухвалення рішень, то до запропонованих структурних компонентів слід додати восьмий – зворотній зв'язок, тобто усвідомлення результатів реалізації тої чи іншої альтернативи, які ляжуть в основу подальших рішень.

Ухвалення рішень як інтегративний процес здійснює надзвичайний вплив на інші психічні процеси, а також сам піддається впливу тих чи інших чинників, що наявні у структурі психічного. Тому перейдемо до аналізу чинників процесу ухвалення рішень.

Здійснюючи теоретичний аналіз наукового доробку у проблематиці ухвалення рішень, В. Fischhoff та S. Broomell стверджують, що в науці про ухвалення рішень досі не існує чіткого критерію для визначення того, чому саме люди віддають перевагу: так в економічних дослідженнях ґрунтуються на корисності, в той час як в психологічній науці цей критерій часто критикується і піддається спростуванню [180, с. 336]. У власному ж дослідженні вчені встановили, що вищий соціально-економічний статус, вищий рівень соціальної підтримки, позитивне оточення однолітків та нижчий рівень соціальних ризиків позитивно корелюють із вищим рівнем компетентності в ухваленні рішень [180, с. 339-340], що дає підстави визначити ці соціальні умови як чинники ухвалення рішень.

Дослідження чинників процесу ухвалення рішень українськими вченими представлені у роботах Є. Степури, О. Саннікова, О. Сазонової та Я. Короход. Так, у дисертації Є. Степури визначено ціннісно-сміслові чинники ухвалення рішень в умовах невизначеності [119]. Відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження, вченим було встановлено позитивні кореляції між ефективною стратегією розв'язування задач і цінністю освіченості, між імпульсивною стратегією та цінностями свободи і суспільного визнання і, між обережною стратегією і цінністю життєвої мудрості [119, с. 16]. Відповідні цінності можуть виступати чинниками ухвалення рішень при дотриманні тої чи іншої стратегії особою, що ухвалює рішення. Дослідником також зазначено, що: «Ефективна стратегія прийняття рішень у наших задачах виявилась пов'язаною з цінністю продуктивного життя, імпульсивна стратегія – із соціальною цінністю мати хороших та вірних друзів, обережна стратегія – з цінностями відповідальності та старанності. Вибір позитивної інтерпретації невизначених стимулів пов'язаний з

цінностями розваг, високих запитів та нетерпимості до недоліків, негативної інтерпретації – з цінністю терпимості, нейтральної – з цінністю життєрадісності.» [119, с. 17]. Науковий вклад Є. Степури вказує на високий вплив смислів цінностей особистості на процес ухвалення рішень, водночас слід зважати на набір цінностей, притаманних особистості, оскільки вони визначають стратегію ухвалення рішення.

Серед когнітивних чинників успішності ухвалення рішень О. Санніков виокремлює рішучість як інтегральну властивість особистості, що містить наступні такі компоненти: толерантність, ризикованість, асертивність, авантюризм, докладність, рефлексивність [109, с. 40]. Окремо, поміж компонентів рішучості, згідно із концепцією вченого, представлено далекоглядність, зміст якої подібний до передбачливості, прозорливості, прогнозування [109, с. 40]. На думку автора, далекоглядність забезпечує передбачення наслідків власних дій, що й зумовлює значний вплив на ухвалення рішень [109, с. 40]. Відповідно до такої характеристики, далекоглядність має закономірну позитивну кореляцію із іншим компонентом рішучості – рефлексивністю [109, с. 42].

О. Сазанова, аналізуючи теоретичний доробок досліджень ухвалення рішень, зазначає, що мотив досягнення успіху виступає кінцевою метою ухвалення рішень, вектором, що зумовлює залучення людини до конкретної діяльності і способи ухвалення рішень [107, с. 397]. Результати відповідного емпіричного дослідження вченої вказують на наступні закономірності процесу ухвалення рішень в залежності від мотиваційних особливостей особистості: вищі показники конструктивності ухвалених рішень мають особи з високим рівнем мотивації на успіх; особи з низьким рівнем мотивації на успіх схильні до ризику та відкладання ухвалення рішень; особи з високим рівнем умовно позитивних мотиваційних установок (процес, результат, праця, свобода, досягнення успіху, уникнення невдач та ін.) є більш раціональними і конструктивними в прийнятті рішень, мають вищий рівень самоуправління і

саморегуляції та їх компонентів, порівняно з особами, які мають високий рівень умовно корисливих установок (егоїзм, гроші) [107, с. 398].

Свідомо відходячи від нормативних, раціоналізаторських, підходів у дослідженні ухвалення рішень, Я. Короход пропонує огляд основних описових теорій ухвалення рішень, з якого стає можливим виокремити психологічні чинники ухвалення рішень [51]. Відповідно до теорії обмеженої раціональності Г. Саймона люди спрощують реальну ситуацію та проблему вибору, через це ми обираємо не кращий варіант з точки зору раціональності, а той, що відповідає нашим вимогам або нагальним потребам [51, с. 167]; відтак нагальні потреби і вимоги до предмету вибору є чинниками процесу ухвалення рішень згідно з теорією Г. Саймона. Теорія перспектив Д. Канемана та А. Тверські підкреслює вплив численних евристик і упереджень на те, як ми ухвалюємо рішення в невизначеності [51, с. 167-168] (перелік евристик і упереджень наданий нами вище). В теорії каяття Г. Лумса та Р. Сагдена містяться два основних положення: про відчуття каяття і жалю людьми після ухвалення рішення через оцінювання того, що могло би бути в разі вибору дійсно кращої альтернативи; люди не тільки відчують жаль і каяття, а ще й передбачають їх ще до моменту ухвалення рішень [51, с. 168]. Таким чином, почуття жалю є чинником ухвалення рішень через вплив на оцінювання альтернатив до та після вибору. Далі Я. Короход описує ряд стратегій міжкритеріального відбору, якими користується особа, що ухвалює рішення, які об'єднані в дві великі групи: стратегії компенсації (адитивна стратегія, стратегія адитивних різниць і стратегія ідеальної точки) та стратегії виключення (стратегія домінування, кон'юнктивна стратегія, диз'юнктивна стратегія, лексикографічна стратегія та стратегія видалення по аспектам) [51, с. 169]. Перелічені стратегії, хоч і відрізняються за суттю, проте всі в основі своїй передбачають певні маніпуляції із оцінками атрибутів різних альтернатив особою, що ухвалює рішення, тому, на наш погляд, згідно із стратегіями міжкритеріального відбору чинниками ухвалення рішень є ті

значення, які особа, що ухвалює рішення, надає атрибутам різних альтернатив в ситуації рішення.

Варто зазначити, що на думку Л. Помиткіної сила волі особистості займає важливе місце у процесі ухвалення стратегічних життєвих рішень, оскільки забезпечує їх реалізацію, а тому здатне зменшити негативні переживання, такі як страждання, пов'язані із нереалізованістю тих чи інших життєвих рішень [97, с. 349]. Таким чином розвиток сили волі особистості, яка ухвалює рішення, сприяє конструктивним переживанням, що підвищують ефективність рішень.

Підсумовуючи науковий доробок вчених, представимо загальний перелік чинників процесу ухвалення рішень:

- за В. Fischhoff та S. Broomell: соціально-економічний статус, рівень соціальної підтримки, оточення однолітків та рівень соціальних ризиків;
- за Є. Степуною: цінності освіченості, свободи, суспільного визнання та життєвої мудрості;
- за О. Санніковим: основна інтегративна властивість рішучість, яка включає низку компонентів (толерантність, ризикованість, асертивність, авантюризм, докладність, рефлексивність та далекоглядність);
- за О. Сазоновою: мотивація на успіх;
- за Я. Короход: нагальні потреби і вимоги до предмету вибору, евристики і упередження, почуття жалю, значення атрибутів різних альтернатив в ситуації рішення.
- за Л. Помиткіною: сила волі особистості.

Проведений теоретичний аналіз поняття «ухвалення рішень» надав можливість трактувати його як *інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв та охарактеризувати процес динамічного ухвалення рішень, виділити структурні*

компоненти та визначити психологічну структуру цих процесів, а також представити загальний перелік чинників процесу ухвалення рішень.

Отримані результати дозволяють перейти до аналізу особливостей перебігу процесу ухвалення рішень в юнацькому віці та впливу рефлексії на процес ухвалення рішень в юнацькому віці.

1.3. Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці

Теоретичний аналіз процесу ухвалення рішень, його психологічної структури та чинників вказує на визначальну роль рефлексії як при перебігу процесу ухвалення рішень в цілому, так і для окремих його компонентів [266; 240; 221; 157], що дає нам можливість перейти до детальнішого аналізу рефлексії як чинника ухвалення рішень.

Розкриті раніше концепція CER-циклів та IBLT теорія унаочнюють важливість рефлексії при ухваленні рішень. Так, в контексті динамічного ухвалення рішень виглядає, що рефлексія є визначальним чинником, оскільки вона забезпечує особу, яка ухвалює рішення, необхідним досвідом, що лежатиме в основі наступних рішень: процес рефлексії утворює зв'язок між попереднім циклом CER та наступним, а накопичення досвіду попередніх рішень є запорукою ефективності наступних рішень за С. Gonzalez.

Згідно з проведеним теоретичним дослідженням зв'язку динамічного ухвалення рішень та рефлексії, С. Guss, J. Donovan та D. Naslund, було встановлено, що рефлексивне ухвалення рішень потребує усвідомленого та тривалого розмірковування над собою та ситуацію, що допомагає особі, яка ухвалює рішення, адаптуватись до нових умов і ситуацій, оскільки рефлексія покращує здатність зіставляти нову інформацію і попередні знання [176, с. 285]; «Таким чином, рефлексія є критично важливим процесом з тієї причини, що він дозволяє особі, яка ухвалює рішення вносити стратегічні корективи до ситуативних змін» [176, с. 285]. Вчені стверджують, що рефлексія може сприяти кожному етапу динамічного ухвалення рішень та

процесу розв'язування проблем, таким як: 1) ідентифікація проблеми та визначення мети; 2) збір інформації; 3) розробка та прогнозування; 4) стратегічне і тактичне планування; 5) ухвалення рішення і дія; 6) оцінка результату з удосконаленням стратегії [176, с. 285].

Дані наукових джерел свідчать про переваги і функції рефлексії під час динамічного ухвалення рішень [176, с. 285]:

- розуміння слабких і сильних сторін свого процесу ухвалення рішень;
- розвиток допитливості та вивчення непередбачуваних обставин у середовищі;
- зменшення кількості помилок, спричинених евристиками та упередженнями;
- підвищення обізнаності та стратегічної гнучкості.

Рефлексія може бути одним із детермінантів переживань особистості, а тому здатна впливати і на процес ухвалення стратегічних життєвих рішень. На думку Л. Помиткіної, в контексті стратегічних життєвих рішень слід розглядати інтелектуальну і особистісну рефлексії [97, с. 347]. Якщо інтелектуальна рефлексія забезпечує загальну регуляцію предметно-операційних трансформацій змісту процесу ухвалення рішень, то особистісна – : «самоорганізацію і самомобілізацію особистості в різних умовах її існування. Особистісна рефлексія передбачає здатність індивіда осмислювати свої спонуки, прогнозувати наслідки власних дій і вчинків для себе самого та інших людей, здатність до узгодження цілей, власної поведінки із засобами їх досягнення.» [97, с. 348]. Тому, на думку вченої, особистісна рефлексія забезпечує визначення особистості у трьох ключових аспектах життя: життєва позиція, професійне самовизначення та вибір партнера [97,с . 348].

Окреслені Л. Помиткіною позиції мають підтвердження і сучасних зарубіжних дослідження груп вчених F. Becker et al. та S. Ellis et al., в роботі яких емпірично підтверджено, що системна рефлексія забезпечує формулювання стратегічних рішень [262; 263].

Отже, рефлексія забезпечує сам перебіг процесу ухвалення рішень через постійний зворотній зв'язок як на підготовчих етапах рішення, так і після його реалізації. Особливо виразно позначається роль рефлексії у контексті динамічного ухвалення рішень, через необхідність рефлексувати попередній досвід для ухвалення наступних рішень.

Для уточнення ролі і значення рефлексії в юнацькому віці та особливостей процесу ухвалення рішень в цей віковий період перейдемо до розгляду психологічних особливостей юнацького віку і його новоутворень.

Стосовно вікових рамок юнацького віку проведений аналіз А. Широких вказує на певну умовність його меж – від 16-17 до 21-25 років [144, с. 39]. Аналізуючи широке коло уявлень дослідників стосовно вікових кордонів юнацтва, В. Поліщук зупиняється на визначенні його меж двома кризами: криза 17 років, що пов'язана із переходом у юнацькій вік, та криза 23 років, що пов'язана із переходом юнака до дорослості [96, с. 89].

В подальшому дослідженні ми опиратимемось саме на цей віковий діапазон 17-23 роки, запропонований В. Поліщуком.

Відповідно до поглядів Л. Новик та О. Маляр, в юнацькому віці відбувається найбільш інтенсивний розвиток самосвідомості в процесі становлення «Я-концепції», тому психологічні чинники розвитку суб'єктності в юнацькому віці можливо зіставляти із базовими структурними компонентами самосвідомості особистості [73, с. 171]. Дослідники виокремлюють когнітивний компонент самосвідомості як чинник розвитку суб'єктності у юнацькому віці.

Серед механізмів розвитку суб'єктності особистості в юнацькому віці Л. Новик виділяє наступні: самопізнання, самовизначення, саморегуляція та саморозвиток [72, с. 61-62].

Дослідивши зміни цінностей та смислів в структурі смисложиттєвих орієнтацій юнаків, О. Іванова виділила три класи смисложиттєвих орієнтацій, що поступово змінюють одна одну в процесі розвитку: орієнтація на себе і свої потреби, орієнтація на інших людей та орієнтація на світ і духовні цінності –

цей процес супроводжується розвитком суб'єктності та ускладненням ціннісно-смислової структури юнаків [40, с. 179].

В. Поліщук у дисертаційному дослідженні зазначає такі змістовні компоненти соціалізації юнацького віку, які формуються на основі прагнення до автономії: структура самосвідомості; цілісна концепція «Я»; прагнення до самовдосконалення [96, с. 84].

Відповідно до представлених думок стає очевидним, що процеси рефлексії посідають чи не основну роль у життєдіяльності особистості в юнацькому віці. Ціннісний розвиток особистості в юнацькому віці передбачає процеси соціалізації, індивідуалізації та універсалізації, перебіг яких залежить від здатності до рефлексії та глибинних переживань [75, с. 72; 41; 255].

У дисертаційному дослідженні О. Іванової, присвяченому психологічним особливостям розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці, визначено такі особливості: мінливість, динамічність, ситуативність, різна міра усвідомленості та нестабільності [40]. Водночас вчена зазначає, що головним чинником розвитку смисложиттєвих орієнтацій у юнацькому віці є зміна соціальної ситуації, що ставить перед юнацтвом нові завдання із самовизначення [40, с. 96]. Воля і рефлексія виокремлені авторкою як основні механізми розвитку смисложиттєвих орієнтацій, які необхідні юнаку для успішної соціальної адаптації [40, с. 96]. Результатами і критеріями розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці визначено відчуття осмисленості свого життя й духовного зростання, здатність до рефлексії, воля [40, с. 96], сформованість яких свідчить про успішну адаптацію юнака до нової соціальної ситуації.

В рамках теоретичного дослідження, проведеного Л. Новик а О. Маляр, когнітивний компонент самосвідомості юнаків містить рефлексивність, «образ-Я» і цілепокладання [73, с. 172], результати ж емпіричного дослідження вказують на визначальну роль рефлексивності серед інших складових когнітивного компоненту [73, с. 173].

На переконання Л. Новика, суб'єктна позиція і суб'єктність в цілому визначаються розвитком самосвідомості та її компонентами, почуттям дорослості, особистісним, смисложиттєвим та професійним самовизначенням, становленням і розвитком ідентичності [74, с. 153]. З-поміж низки психологічних детермінант становлення і розвитку суб'єктної позиції автор надає найважливішого значення рефлексивності і самоставленню [74, с. 153].

Відповідно до результатів проведеного В. Бірюченко емпіричного дослідження юнаки з оптимальнішими показниками розвитку загальної рефлексії мають домінуючий тип реагування «компроміс» у конфліктній ситуації [8, с. 15]. Таким чином, на думку вченої, рефлексія є основним компонентом в суб'єктивному сприйманні та переживанні конфлікту, який забезпечує довільну регуляцію поведінки юнаків у конфліктній ситуації [8, с. 15]. В підсумку авторка зазначає головну роль процесу рефлексії у конфліктній ситуації: «Оскільки результатом рефлексії є суб'єктивна «картина» власної діяльності, то саме рефлексивні процеси і усвідомлення ситуації забезпечують оцінку та прогноз можливих варіантів дій у конфліктній ситуації» [8, с. 15].

В науковому доробку О. Мирошник рефлексія розглядається в системі регуляторних процесів особистості. Вчена характеризує явище рефлексії таким чином: «... психологічний механізм, що складається з психічних дій, спрямованих на співвіднесення основ власних дій (мотиваційних, операційних, смислових) з умовами досягнення цілі з метою їх узагальнення, розуміння та трансформації [225, с. 71]. На думку вченої, процеси особистісної рефлексії є провідним утворенням у рефлексивному патерні юнаків [225, с. 73].

Емпіричне дослідження копінг-стратегій юнаків, проведене О. Мирошник, засвідчило високу вірогідність звертання до стратегій позитивної переоцінки особами юнацького віку з розвиненими рефлексивними процесами [64, с. 57]. Юнаки з розвиненими рефлексивними процесами розглядають проблему як стимул для особистісного розвитку [64,

с. 58]. Серед наявних рефлексивних процесів авторка виокремлює особистісну рефлексію, що має значущий позитивний зв'язок зі стратегіями когнітивної адаптації до стресу [64, с. 58]. Вчена зазначає, що процеси особистісної рефлексії: «... забезпечують змістовний взаємозв'язок та інтеграцію структурних компонентів особистості та є фактором стійкості до стресу [64, с. 58].

Результати іншого дослідження, проведеного О. Мирошник, вказують на позитивний кореляційний зв'язок між рефлексивними процесами юнаків, які виступають психологічним інваріантом регуляції інтегральних процесів діяльності особистості, та інтегральними показниками сформованості емоційного інтелекту [63, с. 143], водночас встановлено, що юнаки з нижчим рівнем розвитку емоційного інтелекту мають більш інтегровану та складнішу структуру рефлексивних процесів [63, с. 147]. На думку вченої, це пояснюється важливістю рефлексії для функціонування психічних підструктур на етапах їх несформованості, а по мірі їх дозрівання активність рефлексивних процесів знижується [63, с. 147].

Теоретичне дослідження соціологічного аспекту рефлексивності у концепціях «рефлексивної сучасності» Е. Гідденса і У. Бека та габітусу П. Бурдьє, проведене S. Threadgold та P. Nilan, вказує на рутинність і легкість процесу рефлексії для тих юнаків, які мають більш матеріально та онтологічно стабільний габітус [267, с. 54]. Такі люди здатні до саморегуляції, адаптації і конкуренції використовуючи рефлексію як форму культурного капіталу [267, с. 55].

Підсумуємо характеристики особливостей прояву рефлексії в юнацькому віці думками В. Бірюченко, за твердженням якої юнацький вік є сенситивним для розвитку рефлексії, оскільки в цей період розвиваються складові самосвідомості особистості, ціннісно-смилова сфера, ставлення до світу, самовизначення, формується життєва позиція [8, с. 13].

Перейдемо до вивчення особливостей процесу ухвалення рішень та власне рішень, характерних для періоду юнацького віку з роботи Р. Пасічняк,

яка зазначає, що оскільки особистісне самовизначення є центральним новоутворенням кінця підліткового початку юнацького віку, то рівень його розвитку визначає можливість юнаків формулювати власні позиції та ухвалювати важливі рішення, що стосуються життєвих перспектив [87, с. 2]. На думку вченої, потреба молодшої людини в емансипації, яка проявляється в бажанні самостійно визначати власне життя, є передумовою для побудування ціннісно-смиислової системи, що виступає особливим критерієм ухвалення рішень стосовно перспектив особистісного розвитку [87, с. 9]. Психологиня виокремлює основні проблеми, що вимагають усвідомленого і самостійного ухвалення рішень в ранній юності: вибір майбутньої професії, утвердження морально-етичних принципів поведінки, громадянське та політичне самовизначення [87, с. 10].

Л. Новик вказує на те, що суб'єктність юнаків відіграє провідну роль у здійсненні вибору, оскільки передбачає самостійний вибір, як прояв себе [75, с. 71]. На думку автора, одним з найважливіших елементів в структурі особистості є ціннісні орієнтації, через які особистість здатна презентувати прояви власної суб'єктності [75, с. 72].

Досліджуючи особливості морального вибору в юнацькому, І. Булах та Т. Некіз виявили, що справедливість посідає особливе місце серед моральних цінностей особистості юнацького віку, оскільки вона супроводжується осмисленням власного вибору на засадах рівності, узгодженості власних інтересів та інших людей [14, с. 26].

В представлених роботах, як і в проаналізованих раніше працях Л. Помиткіної та О. Саннікова, рішення в юнацькому віці переважно досліджуються відносно їх змістового наповнення – стратегічних життєвих рішень (за Л. Помиткіною). Відповідно до розглянутих досліджень ці рішення пов'язані із вибором професії, партнера, системи цінностей, політичного самовизначення тощо. Таким чином, якісні зміни, яких набуває ухвалення рішень в юнацькому віці, пов'язані не з його процесуальними ознаками, а зі

змістовим наповненням самих рішень, які стають характерними для зазначеного вікового періоду.

До цього слід додати, що на думку О. Гріньової, юнацький вік характеризується все більшою переорієнтацією з соціальної на особистісну детермінацію власної активності та реалізацією відповідальних життєвих рішень, які визначають соціальні вектори буття особистості на тривалий час [28, с. 96]. В юнацькому віці відбувається становлення ряду психологічних утворень: усвідомлення власної індивідуальності й ауторефлексії; самовизначення в соціальному, особистісному, професійному та інших доменах життя; конструювання життєвих планів та прагнення до усвідомлення творіння свого майбутнього [28, с. 96]. Так як вчена зазначає, що витоками життєпроекування юнаків є досягнення екзистенційної ідентичності [28, с. 98], то розгортання смисложиттєвого пошуку, у зазначений віковий період, пов'язане зі становленням нового екзистенційного конструкту – екзистенційної рефлексії [28, с. 100]. О. Гріньова наводить кілька визначень екзистенційної рефлексії: «... здатність особистості генерувати сенс власного буття, життєві цілі й цінності; процес динамічного творення людиною власного «Я», смислів, засад і протиріч буття; конструювання екзистенційного змісту з наявного у житті людини досвіду, що включає екзистенційне смислоутворення, смислоусвідомлення й смислопобудову.» [28, с. 100].

На основі проведеного теоретичного аналізу, О. Гріньовою визначено механізми проектування юнаком власного життєвого шляху: екзистенційна рефлексія, ухвалення життєвого рішення, авторський життєвий вибір та суб'єктна детермінація процесу життєдіяльності [28, с. 171]. Виокремлюючи погляди І. Беха, вчена зазначає, що рефлексія виступає механізмом духовної саморегуляції особистості, з її допомогою відбувається осмислення особистісного світу людини [28, с. 172].

Досліджуючи психологічні чинники життєвого проектування юнаків, А. Широких розглядає рефлексію як: «... базовий механізм проектування життєвого шляху особистістю, що забезпечує усвідомлення нею

загальнолюдських життєвих інтенцій та їх трансформацію у власні життєві конструкти.» [144, с. 30]. Вчена наголошує на взаємозв'язку рефлексії і здатності особистості до ухвалення життєвих рішень [144, с. 30].

Подібно до О. Гріньової, А. Широких виділяє рефлексію як базовий механізм екзистенційно-суб'єктного управління життєвим проєктуванням у юнацькому віці [144, с. 40].

З цього слідує, що рефлексія є чинником процесу ухвалення рішень, вплив якого значною мірою посилюється в юнацькому віці внаслідок постановня перед особистістю необхідності в ухваленні стратегічних життєвих рішень.

Теоретичний аналіз рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці дав можливість обґрунтувати роль рефлексії як чинника ухвалення рішень, яке полягає у забезпеченні ухвалення рішень зворотним зв'язком та підґрунтям для наступних рішень; дослідити новоутворення особистості, характерні для юнацького віку, серед яких: активний розвиток процесів рефлексії як в регуляторній сфері особистості, так і в ціннісно-смисловій; змістовне розширення рішень особистості, що полягає в ухваленні стратегічних життєвих рішень (професійне самовизначення, вибір партнера, вибір ціннісно-смислових позицій, тощо). На основі результатів теоретичного аналізу рефлексію можна вважати чинником ухвалення рішень в юнацькому віці.

Висновки до розділу 1

Здійснений аналіз поняття «рефлексія», а також видів і функцій процесу рефлексії дозволив трактувати його як *процес пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення*. Охарактеризовані головні функції процесів рефлексії за В. Федько (контрольна і конструктивна) відображають пасивний і активний аспекти рефлексії. З-поміж представлених моделей за основу психологічної структури процесу рефлексії взято еkleктичну модель S. Koole et al., яка складається з трьох фаз перебігу рефлексії та їхніх

елементів: 1) перегляд досвіду: містить опис досвіду в цілому та усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів; 2) критичний аналіз: включає «рефлексивний запит» та «пошук відповідей» в умовах наявної ситуації; 3) рефлексивний результат: містить нові перспективи та рефлексивну поведінку (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії). Ця поведінка формує новий досвід і тим самим запускає нове коло рефлексії.

Проведене теоретичне дослідження поняття «ухвалення рішень» надало можливість визначити його як *інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв*.

Охарактеризовано процес динамічного ухвалення рішень, виділено структурні компоненти та визначити психологічну структуру цих процесів, а також представлено загальний перелік чинників процесу ухвалення рішень. Подана психологічна структура процесу ухвалення рішень містить такі елементи: 1) проблемна ситуація, що призводить до необхідності знаходження оптимального рішення; 2) мета (образ очікуваного результату розв'язаної проблемної ситуації); 3) відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації; 4) критерії оцінки альтернатив відповідно до сформульованої мети (очікуваного результату); 5) оцінювання альтернатив; 6) власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення. 7) виконання (реалізація обраної альтернативи).

На підставі аналізу рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці теоретично обґрунтовано роль рефлексії як чинника ухвалення рішень, яке полягає у забезпеченні ухвалення рішень зворотним зв'язком та підґрунтям для наступних рішень. Вивчення характерних для юнацького віку новоутворень особистості виявило аспекти, які пов'язують процеси рефлексії та ухвалення рішень: активний розвиток процесу рефлексії в регуляторній і ціннісно-смисловій сферах особистості; змістовне розширення рішень особистості, яке полягає в ухваленні стратегічних життєвих рішень

(професійне самовизначення, вибір партнера, вибір ціннісно-смислових позицій, тощо).

Результати дослідження, які представлено в 1 розділі, знайшли відображення в таких публікаціях автора:

1. Обискалов І. С. Рефлексія: поняття, види, функції, психологічна структура. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 4 (31). С. 47-57. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3942/3765>
2. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. Змістовні компоненти процесу ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники. *Psychological journal*. 2023. Т. 9, № 4(72). С. 7–18. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4.1>.
3. Обискалов І. С. Аналіз поняття «рефлексивність»: від давногрецьких філософів до сучасного дискурсу гуманітарних наук. В кн.: *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society* Riga: "Baltija Publishing". 2023. С. 267-294. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-15>.
4. Obyskalov I. «Ways of researching the connection between reflexivity and the decision- making process». Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку», м. Запоріжжя, 28-29 жов. 2022р. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С. 6-7.
5. Обискалов І. С. Вивчення процесу рефлексії як чинника ухвалення рішень. Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції "Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку" 27 -28 жовтня 2023 р. м. Запоріжжя Запоріжжя: ЗНУ, 2023. С. 11-12.
6. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. «Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості». Scientific Collection «InterConf» : with the Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference «Scientific horizon in the context of social crises», (February 26-28, 2023; Tokyo, Japan) Tokyo: De Boeck, 2023. № 142. С. 68-72.

7. Обискалов І. С. Рефлексія як чинник благополуччя особистості юнацького віку. Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» 19–21 жовтня 2023 року Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 161- 162.

8. Обискалов І. С. Теоретичний аналіз поняття "рефлексія". Матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (24- 25 квітня 2024 року) "Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку" Запоріжжя: БДПУ, 2024. С. 227-228.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЧИННИКА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методичний інструментарій та організація вивчення процесів рефлексії та ухвалення рішень

Згідно з викладеними у попередньому розділі теоретичними положеннями та обґрунтуванням рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці, подальший напрямок дослідження здійснювався за допомогою проведення експериментальних заходів у кілька етапів.

Перший етап – підготовчий – (2023 р.) включав в себе розробку концепції експериментальної роботи, визначення мети та завдань дослідження, підбір валідних методів і методик, які є взаємодоповнювальними та відповідають меті, гіпотезі й завданням дослідження.

Другий – констатувальний – етап експериментального дослідження (2023 – 2024 рр.) мав на меті дослідження розвитку рефлексії та особливостей процесу ухвалення рішень в осіб юнацького віку; перевірку гіпотези про те, що рефлексія як високоінтегративний процес впливає на процес ухвалення рішень на рівні окремих його компонентів (ціннісно-мотиваційний, когнітивний та емоційно-вольовий). Завданнями констатувального етапу дослідження стали:

- визначити критерії, показники та рівні розвитку довіри до себе в осіб юнацького віку;
- сформувати дослідницьку вибірку та визначити комплекс психодіагностичних методик, що відповідають предмету і завданням дослідження; підібрати методи та методики відповідно до структурної організації рефлексії та ухвалення рішень;
- провести емпіричне дослідження розвитку рефлексії та особливостей процесу ухвалення рішень в осіб юнацького віку.

Третій – формувальний – етап експериментального дослідження (2024 – 2025 рр.) передбачав розробку та апробацію програми розвитку рефлексії в осіб юнацького віку; проведення контрольного зрізу для встановлення ефективності запропонованої програми; узагальнення результатів формувального експерименту.

У цьому розділі дисертаційної роботи розкрито особливості перших двох етапів дослідження.

Сучасна українська методологія емпіричного дослідження рефлексії спирається на доробок радянського і пострадянського періодів, для яких характерні[68]: 1) психологічні технології діагностики видів рефлексії; 2) психологічні технології діагностики механізмів рефлексії; 3) психологічні технології діагностики рівнів рефлексії.

В англomовному психологічному науковому середовищі для дослідження процесу рефлексії і окремих його аспектів розповсюджене використання опитувальників, питання яких зосереджені на здатності до усвідомлення власних почуттів, емоцій, думок та поведінки, здатності відстежувати на впливати на них за необхідності і т.д. (A. Sidis et al; S. Müller et al.; A. Grant, J. Franklin, P. Langford; G. Schraw, R. Dennison; P. Trapnell, J. Campbell; J. Murphy et al.; P. Silvia, A. Phillips [167; 148; 189; 251; 268; 269; 255]).

В попередньому розділі серед розглянутих варіантів психологічної структури процесу рефлексії нами була взята за основу еклектична модель процесу рефлексії, запропонована S. Koole et al. Цією групою вчених зазначено, що оскільки рефлексія це метакогнітивний процес, то її дослідження можливе опосередковано [178, с. 7], що й так ускладнено великою кількістю підходів до визначення рефлексії в різних напрямках. Тому дослідники упорядкували загальні показники процесу рефлексії, на яких слід акцентувати уваги під час її дослідження [178, с. 5]: 1) здатність адекватно описувати ситуацію/подію; 2) здатність визначати основне та описувати власні думки і почуття; 3) здатність ставити пошукові запитання; 4) здатність

відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається; 5) здатність формулювати висновки; 6) здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій.

Виокремлені показники цілком відповідають етапам процесу рефлексії та їх змістовому наповненню. Так, здатність адекватно описувати ситуацію/подію зі здатністю визначати основне та описувати власні думки і почуття проявляються на етапі перегляду досвіду; здатність ставити пошукові запитання і здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається проявляються на етапі критичного аналізу; здатність формулювати висновки та здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій проявляються на етапі рефлексивного результату (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Структура і показники рефлексії

Етапи процесу рефлексії	Елементи етапів процесу рефлексії	Показники процесу рефлексії
1. Перегляд досвіду	1) опис досвіду в цілому; 2) усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів.	- здатність адекватно описувати ситуацію/подію; - здатність визначати основне та описувати власні думки та почуття.
2. Критичний аналіз	1) рефлексивний запит; 2) пошук відповідей в умовах наявної ситуації.	- здатність ставити пошукові запитання; - здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається.
3. Рефлексивний результат	1) нові перспективи; 2) рефлексивна поведінка (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії).	- здатність формулювати висновки; - здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій.

Європейська і американська концепції досліджень ухвалення рішень загалом зосереджені навколо когнітивного підходу, який поєднує в собі завдання з визначенням ймовірності певних подій (Д. Канеман, П. Словік,

А. Тверські; J. Nyhlen, G. Liden; P. Koprinkova-Hristova et al), створення віртуального середовища для моделювання рішень та виміру їх ефективності (S. Donovan, C. Güss, D. Naslund), опитувальники (C. Gonzalez, A. Parker, B. Fischhoff) та ін.

Емпіричне вивчення процесу ухвалення рішень має ряд особливостей, які слід враховувати при підборі методів і методик дослідження. Необхідно зважати на прагматичний і методологічний аспекти проблеми ухвалення рішень, які полягають в надмірній раціональності ухвалення рішень без врахування більш широких еволюційних і культурних контекстів та відповідності теоретичних даних ухвалення рішень реальним життєвим ситуаціям [182, с. 502-503].

Виокремлені аспекти тісно пов'язані з іншою проблемою дослідження процесу ухвалення рішень – оцінка ефективності перебігу ухвалення конкретного рішення. На наш погляд, саме ця проблема є основною в емпіричних дослідженнях ухвалення рішень, оскільки оцінка ефективності дає можливість фактично визначати, що саме впливає на результат конкретного рішення: певні параметри перебігу власне ухвалення рішення або конкретні чинники.

Складність та багатоаспектність ухвалення рішень, зумовлених широким спектром та багаторівневістю життєдіяльності особистості [24, с. 89], визначає специфічність досліджень ухвалення рішень полягає в комплексному дослідженні дій, що спрямовані на подолання ситуації невизначеності, власне вибору, мети та готовності її реалізувати [25, с. 26].

Виділені проблеми вивчення процесу ухвалення рішень вказують на значну складність дослідження його процесуального аспекту [15; 172], що підводить нас до застосування вже розробленого в українській науковій спільності способу дослідження ухвалення рішень – визначення рівня розвитку здатностей особистості, які лежать в основі цього високоінтегративного процесу та рівня сформованості властивостей особистості, які виступають чинниками ухвалення рішень.

Так, в науковому доробку О. Саннікова вивчено низку властивостей особистості, які значною мірою визначають успішність процесу ухвалення рішень: толерантність, ризикованість, асертивність, авантюризм, докладність, рефлексивність та рішучість [109, с. 40].

Л. Помиткіна, вивчаючи особистісну готовність студентів до ухвалення стратегічних життєвих рішень, виокремлює набір критеріїв, що засвідчують сформованість певної здатності особистості щодо конкретних стратегічних життєвих рішень [98, с. 188]. Представляючи психологічну модель ухвалення студентами стратегічних життєвих рішень вчена виділила ціннісно-смысловий, емоційно-пізнавальний, цілеутворювальний та операціональний компоненти особистісної готовності студентів до ухвалення стратегічних життєвих рішень, які мають відповідний зміст: усвідомлення значущості цілей, оцінювання бажаності альтернатив, ухвалення попереднього рішення та ухвалення остаточного рішення.

Відповідно до розглянутої моделі та охарактеризованої нами раніше психологічної структури процесу ухвалення рішень, вважаємо за необхідне виокремити сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень (табл. 2.2): ціннісно-смыслова, когнітивна та вольова. Виокремлені сфери цілком узгоджуються з компонентами психологічної структури процесу ухвалення рішень. Ціннісно-смыслова сфера включає мету(очікуваний результат) та критерії оцінки альтернатив; когнітивна сфера містить усвідомлення та оцінювання проблемної ситуації, відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації та оцінювання альтернатив; вольова включає власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення та виконання (реалізація обраної альтернативи).

Таблиця 2.2

Співвіднесення компонентів ухвалення рішень зі сферами особистості

Сфера особистості	Компоненти ухвалення рішень	Здатності і властивості особистості, що лежать в основі
Ціннісно-сміслова	- мета(очікуваний результат); - критерії оцінки альтернатив	- здатність формулювати мету і завдання діяльності;
Когнітивна	- усвідомлення і оцінювання проблемної ситуації; - відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації; - оцінювання альтернатив	- здатність адекватно описувати подію; - творчість особистості; - здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант
Вольова	- власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення; - виконання (реалізація обраної альтернативи)	- рішучість особистості; - здатність до вольової регуляції

Відповідно до виокремлених методологічних положень в дослідженні використовувались такі методики і опитувальники:

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (авт. В. Моросанова) [36, с. 27] з метою вивчення рівня розвитку здатностей адекватно описувати ситуацію/подію, визначати основне та описувати власні думки і почуття при вивченні процесу рефлексії, визначення рівня розвитку здатності адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію та формулювати висновки;

Методика «Здатність до самоуправління» (авт. Н. Пейсахов) [36, с. 35] для визначення рівня розвитку здатностей відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій та формулювати мету і завдання діяльності;

Тест рефлексії діяльності (авт. В. Шадриков, С. Кургинян) [36, с. 14] для дослідження загального рівня розвитку рефлексії діяльності особистості;

Шкала прогресивних матриць Д. Равена [101, с. 221] з метою вивчення рівня розвитку інтелекту та когнітивних здібностей особистості, які лежать в основі здатностей ставити пошукові запитання та відповідати на них;

Тест «Креативність» [101, с. 319] для дослідження рівня творчості особистості;

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (адапт. Т. Корнілової) [100, с. 36] з метою визначення рівня розвитку пильності особистості, яка відображає здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант;

Методика «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) [101, с. 137] для дослідження рішучості і наполегливості особистості.

Перейдемо до детального розгляду кожної із запропонованих методик і опитувальників.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Миросанової містить 46 тверджень, які утворюють шість шкал: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність [36, с. 27]. Учасникам пропонується після послідовно прочитаних тверджень обрати одну з чотирьох відповідей – «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно». Підрахунок показників опитувальника здійснюється за відповідними ключами, де «так» означає позитивні відповіді, а «ні» – негативні [36, с. 31]. В межах нашого дослідження було використано такі шкали:

«Моделювання» для визначення рівня розвитку здатностей адекватно описувати ситуацію/подію, визначати основне та описувати власні думки і почуття при вивченні процесу рефлексії та для визначення рівня розвитку здатності адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію при вивченні процесу ухвалення рішень. Оскільки в зазначеній характеристиці цієї шкали вказано: «Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості й адекватності» [36, с. 32];

«Оцінювання результатів» для визначення рівня розвитку здатності формулювати висновки, оскільки ця шкала «характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки» [36, с. 33].

Методика «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова містить 48 тверджень, з якими учасник має погодитись чи заперечити, або вказати, що описана поведінка є для нього характерною або навпаки (позитивні відповіді позначаються «+», негативні – «-»)[36, с. 36]. Серед представлених у методиці шкал (аналіз суперечностей, прогнозування; цілепокладання; планування; критерій оцінювання якості; прийняття рішення; самоконтроль; коригування; загальна здатність до самоврядування) нами були відібрані такі:

«Аналіз суперечностей» для визначення рівня розвитку здатності відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається, оскільки ця шкала вимірює здатність людини формувати об'єктивну модель ситуації відповідаючи на питання, які вона сама собі ставить [36, с. 42];

«Коригування» для вивчення рівня розвитку здатності описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій, тому що зазначена шкала вимірює здатність людини змінювати власні дії, спілкування і поведінку відповідно до наявних результатів попередніх дій [36, с. 44];

«Цілепокладання» для дослідження рівня розвитку здатності формулювати мету і завдання діяльності, бо цілепокладання і є власне процесом створення системи цілей, співвідношення їх між собою і вибору кращих [36, с. 42].

Шкала прогресивних матриць Д. Равена складається з шістдесяти невербальних завдань, які розподілена 5 серій з прогресивним рівнем складності завдань у кожній [101, с. 221]. На виконання всіх завдань виділено 20 хвилин, після чого за кожну правильну відповідь нараховується один бал і загальна кількість балів переводиться у відсотки за вказаними інструкціями [101, с. 222-223]. Відповідно до отриманих відсоткових значень розрізняють п'ять ступенів інтелектуального рівня:

I ступінь – більше 95% – високий інтелект;

II ступінь – 75-94% – інтелект вище середнього;

III ступінь – 25-74% – середній інтелект;

IV ступінь – 5-24% – інтелект нижче середнього;

V ступінь – менше 5% – дефект

Тест «Креативність» [101, с. 319] складається із вісімдесяти питань, які розподілені на креативні якості: О – оригінальність, Д – допитливість, У – уява, І – інтуїція, М – творче мислення, Е – емоційність, Г – почуття гумору, П – творче ставлення до професії. Для нашого дослідження було використано лише питання для визначення креативної якості «Творче мислення» (М), оскільки показники цієї якості відповідають вимогам дослідження здатності до генерування нових альтернатив в процесі ухвалення рішень.

Методика дослідження вольової організації особистості А. Хохлова направлена на дослідження як окремих факторів вольової організації особистості, так і її загального показника. Методика містить 56 питань, на які слід відповісти: «Безумовно, так»; «Швидше так, ніж ні»; «Швидше ні, ніж так»; - «Безумовно, ні» [101, с. 137]. Серед запропонованих факторів вольової організації (ціннісно-смилова організація особистості, організація діяльності, рішучість, наполегливість, самовладання, самостійність) було відібрано фактори «Рішучість» та «Наполегливість» для вивчення рівня сформованості відповідних якостей особистості, що відображають вольову компоненту процесу ухвалення рішень.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень в адаптації Т. Корнілової містить 22 питання, які дозволяють діагностувати чотири властивості особистості, які трактуються як продуктивні (пильність) та непродуктивні (уникнення, прокрастинація і надпильність) у ситуації ухвалення рішень [100, с. 36]. Згідно з цілями нашого емпіричного дослідження було відібрано показники за властивістю «Пильність» для визначення рівня розвитку здатності учасників порівнювати альтернативи та визначати оптимальний варіант, оскільки саме пильність визначається авторами як така властивість, що дозволяє особистості ухвалювати зважені, раціональні, усвідомлені рішення [100, с. 37].

Представлені методики і опитувальники відповідають вимогам валідності і надійності та можуть бути використані для досліджень учасників юнацького віку.

У систематизованому вигляді методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень

Дослідження рефлексії			
Етапи процесу рефлексії	Елементи етапів процесу рефлексії	Показники процесу рефлексії	Інструментарій дослідження
1. Перегляд досвіду	1) опис досвіду в цілому; 2) усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів.	- здатність адекватно описувати ситуацію/подію; - здатність визначати основне та описувати власні думки і почуття.	- шкала «Моделювання» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової
2. Критичний аналіз	1) рефлексивний запит; 2) пошук відповідей в умовах наявної ситуації.	- здатність ставити пошукові запитання; - здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається.	- шкала прогресивних матриць Д. Равена; - Шкала «Аналіз суперечностей» методики «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова
3. Рефлексивний результат	1) нові перспективи; 2) рефлексивна поведінка (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії).	- здатність формулювати висновки; - здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій.	- шкала «Оцінювання результатів» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; - шкала «Коригування» методики «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова
Дослідження ухвалення рішень			
Сфера особистості	Компоненти ухвалення рішень	Здатності і властивості особистості, що лежать в основі	Інструментарій дослідження

Ціннісно-смилова	- мета(очікуваний результат); - критерії оцінки альтернатив	- здатність формулювати мету і завдання діяльності;	- шкала «Цілепокладання» методики «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова
Когнітивна	- усвідомлення і оцінювання проблемної ситуації; - відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації; - оцінювання альтернатив	- здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію; - творчість особистості; - здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант	- шкала «Моделювання» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; - креативна якість «Творче мислення» (М) тесту «Креативність»; - шкала «Пильність» МОПР в адаптації Т. Корнілової.
Вольова	- власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення; - виконання (реалізація обраної альтернативи)	- рішучість особистості; - наполегливість особистості	- фактор «Рішучість» методики дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов); - фактор «Наполегливість» методики дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов).

Обґрунтовані методологічні особливості дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень і охарактеризований методичний інструментарій дали можливість перейти до розробки анкети учасників і власне проведення констатувального експерименту.

Відповідно до сформульованої теми дисертаційного дослідження та теоретичного обґрунтування рефлексії як чинника процесу ухвалення рішень, основною гіпотезою констатувального експерименту є наявність прямо пропорційної значущої кореляції між процесами рефлексії та ухвалення рішень.

Для підтвердження або спростування сформульованої гіпотези нами було організовано та проведено констатувальний експеримент на базі платформ «Google forms» та «Всеосвіта». Створена анкета на базі «Google forms» містила в собі : початкову сторінку, на якій були представлені основні

відомості про анкету та поля для заповнення респондентами загальних даних про себе (вік, стать, назва начального закладу та факультету (за наявності)); інструкції до опитувальників та власне питання анкет опитувальників, обґрунтованих раніше. На базі платформи «Всеосвіта» було організовано проходження тесту прогресивних матриць Равена. Оскільки все анкетування проходило анонімно, респондентам було запропоновано вигадати псевдонім, за допомогою якого узгоджувались результати тестів та опитувальників з різних платформ.

Перед тим як приступити до перевірки основної гіпотези охарактеризуємо загальну вибірку респондентів.

Всього в дослідження взяло участь 286 респондентів, дійсними було відібрано 253 анкети. Згідно із відповідями майже три чверті опитуваних (74, 3%) були жіночої статі, відповідно одна четверта (25, 7%) – чоловічої.

Щодо вікових особливостей розподілу респондентів, то з одержаних даних бачимо, що переважна більшість учасників (30%) 18-ти років, учасники з 19 і 23 років склали по 19%, а найменше досліджуваних було віком 22 років (3,2%), що відображено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Вікові особливості розподілу респондентів

		Вік			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17,00	35	13,8	13,8	13,8
	18,00	42	16,6	16,6	30,4
	19,00	37	14,6	14,6	45,1
	20,00	36	14,2	14,2	59,3
	21,00	33	13,0	13,0	72,3
	22,00	33	13,0	13,0	85,4
	23,00	37	14,6	14,6	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

Серед учасників дослідження переважною більшістю були представлені студенти Запорізького національного університету різних факультетів. Найбільше студентів з факультету соціальної педагогіки та психології (80 респондентів), з факультету журналістики – 22 респонденти, з

математичного факультету – 19 респондентів та інші факультети. До анкетування було залучено студентів Фахового коледжу бізнесу та харчових технологій Запорізького національного університету (18 респондентів). Другим закладом вищої освіти за кількістю залучених студентів був Дніпровський національний університет ім. Олесь Гончара. Так з факультету психології та спеціальної освіти долучились 62 студенти і 5 студентів з історичного факультету. З множини всіх учасників 34 респонденти не були студентами навчальних закладів на момент проходження анкетування. Детальний частотний розподіл респондентів за навчальними закладами представлений у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Навчальні заклади і факультети респондентів

Назва навчального закладу та факультету (за наявності)	Кількість респондентів
Запорізький національний університет, факультет соціальної педагогіки та психології	80
Державний університет економіки і технологій, юридичний інститут	1
Запорізький національний університет, математичний факультет	17
Дніпровський національний університет ім. Олесь Гончара, факультет психології та спеціальної освіти	62
Фаховий коледж бізнесу та харчовий технологій Запорізького національного університету	18
Запорізький національний університет, факультет менеджменту	1
Запорізький національний університет, факультет журналістики	22
Запорізький національний університет, факультет іноземної філології	9
Міжрегіональна академія управління персоналом	1
Дніпровський національний університет ім. Олесь Гончара, історичний факультет	5
Запорізький національний університет, юридичний факультет	1
Інженерний навчально-науковий інститут ім. Ю.М. Потебні Запорізького національного університету	2
Не є студентами	34

Охарактеризувавши організацію проведення емпіричного дослідження та вибірку респондентів, можемо перейти до власне оцінки наборів даних на нормальність розподілу та встановлення кореляції між ними.

2.2. Емпіричне дослідження рівня розвитку процесів рефлексії та ухвалення рішень в юнацькому віці

2.2.1. Оцінка рівня розвитку рефлексії в юнацькому віці

Визначені в підрозділі 2.1 показники рефлексії (здатність адекватно описувати ситуацію/подію; здатність визначати основне та описувати власні думки і почуття; здатність ставити пошукові запитання; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається; здатність формулювати висновки; здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій) та підібраний відповідний методичний інструментарій дозволили дослідити рівень розвитку процесу рефлексії.

З метою вивчення здатностей адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття нами було використано шкалу «Моделювання» опитувальника «Стилі саморегуляції поведінки» В. Моросанової [36, с. 32]. Відповідно до представлених норм за шкалою «Моделювання» [36, с. 32] результати від 4 до 6 балів включно є середніми показниками, а 7 і вище – високими. Зафіксовані нами результати (див. табл. 2.6 та рис. 2.1) вказують на те, що 54,6% респондентів мають середні показники прояву досліджуваних здатностей, й 29,6 % респондентів – високі показники прояву відповідних здатностей.

Таблиця 2.6

Частотний розподіл результатів за змінною «Моделювання»

Моделювання					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	1	,4	,4	,4
	9,00	2	,8	,8	1,2
	2,00	14	5,5	5,5	6,7
	3,00	25	9,9	9,9	16,6
	8,00	34	13,4	13,4	30,0
	7,00	39	15,4	15,4	45,5
	4,00	41	16,2	16,2	61,7
	6,00	45	17,8	17,8	79,4
	5,00	52	20,6	20,6	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

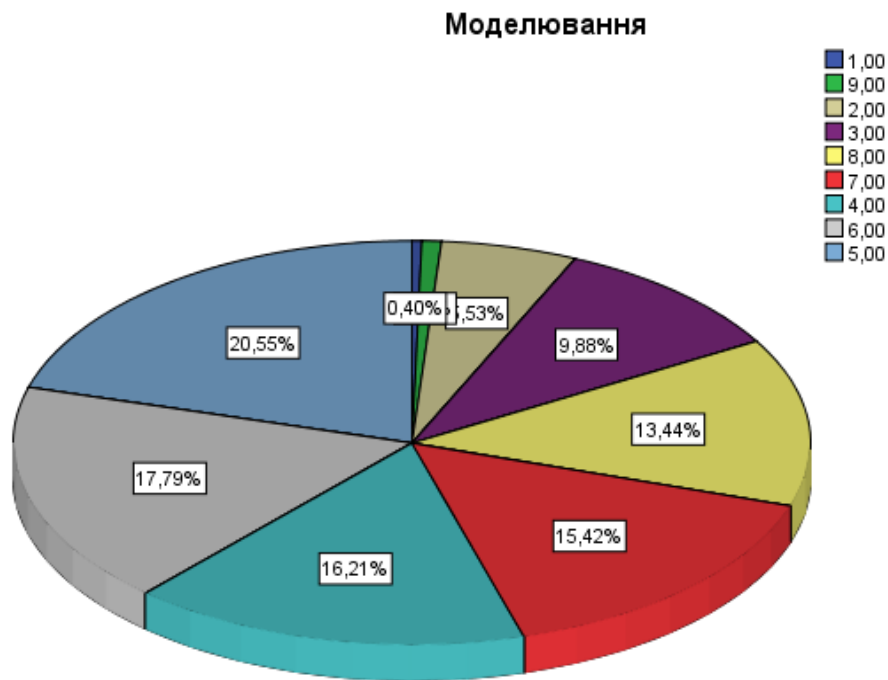


Рис.2.1. Діаграма відсоткового зіставлення результатів за змінною «Моделювання»

Подальші таблиці і графічні зображення розподілів результатів за показниками рефлексії розміщені у Додатку А.

Для вивчення здатності ставити пошукові запитання було використано методику прогресивних матриць Д. Равена, згідно з якою визначена така градація результатів: 37-48 – середній рівень інтелекту; 49-54 – рівень інтелекту вище середнього; 55-60 – високий рівень інтелекту [101, с. 222-223]. Фактичні показники засвідчили такий розподіл результатів для всієї вибірки: середній рівень – 48,2%; вище середнього – 26,1%; високий – 12,3%.

Для вивчення здатності відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається було використано шкалу «Аналіз суперечностей» методики «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова [36, с. 42]. Відповідно до шкали оцінювання показників [36, с. 41] для показника «Аналіз суперечностей» передбачені така градація: 3-4 – середній рівень вираженості; 5 – вище середнього; 6 – високий. Фактичні

результати засвідчили такі міри прояву: середній – 31,1%; вище середнього – 25,3%; високий – 12,6%.

З метою вивчення здатності формулювати висновки було застосовано шкалу «Оцінювання результатів» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової. Відповідно до представлених норм за шкалою «Моделювання» [36, с. 32] результати від 4 до 6 балів включно є середніми показниками, а 7 і вище – високими. Зафіксовані нами результати засвідчують такий розподіл: середній рівень розвитку – 49,8%; високий – 38,7 %.

В нашому дослідженні для вивчення здатності описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій було використано шкалу «Коригування» методики «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова [36, с. 44]. Відповідно до шкали оцінювання рівнів вираженості показників [36, с. 41] визначено таку градацію результатів: 3-4 – середній рівень розвитку; 5 – вище середнього; 6 – високий. Фактичні результати зафіксували такий розподіл: середній – 53,3%; вище середнього – 10,7%; високий – 3,6%.

Отримані результати дослідження міри розвитку окремих показників процесу рефлексії узагальнені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Рівні розвитку показників процесу рефлексії

Здатності	Середній рівень розвитку	Рівень розвитку вище середнього (за наявності такого проміжку градації)	Високий рівень розвитку
здатність адекватно описувати ситуацію/подію; здатність визначати основне та описувати власні думки і почуття	54,6%	Відсутній такий проміжок градації	29,6
здатність ставити пошукові запитання	48,2%	26,1%	12,3%
здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається	31,1%	25,3%	12,6%

здатність висновки	формулювати	49,8%	Відсутній такий проміжок градації	38,7 %
здатність конкретні плани і цілі для майбутніх дій	описувати	53,3%	10,7%	3,6%

Спираючись на зіставлення рівнів вираженості досліджуваних показників процесу рефлексії (табл. 2.8), можемо стверджувати, що для переважної більшості вибірки респондентів характерний середній рівень розвитку відповідних здатностей. Слід зауважити, що для всіх здатностей, крім здатності описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій, характерне переважання рівнів розвитку вище середнього і високого в сумі над нижче середнього і низьким в сумі (за наявності таких градацій, або високого над низьким відповідно), що свідчить про загальний середній рівень розвитку процесу рефлексії у досліджуваній вибірці із тяжінням до високого.

Для дослідження особливостей міри прояву показників рефлексії в залежності від віку респондентів ми використали метод перехресних таблиць (табл. 2.9) та графіки частотного розподілу показників у відповідності до віку (рис. 2.2); для всіх показників див. Додаток Б.

Таблиця 2.9

Зіставлення результатів за змінною «Моделювання» з віком респондентів

Моделювання * Вік Crosstabulation

Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Моделювання	9,00	0	0	1	0	0	0	1	2
	8,00	4	3	3	3	4	6	11	34
	7,00	3	4	1	7	8	8	8	39
	6,00	7	9	8	5	2	7	7	45
	5,00	5	11	9	10	9	5	3	52
	4,00	4	7	9	6	7	5	3	41
	3,00	7	4	5	4	2	1	2	25
	2,00	5	3	1	1	1	1	2	14
	1,00	0	1	0	0	0	0	0	1
Total		35	42	37	36	33	33	37	253

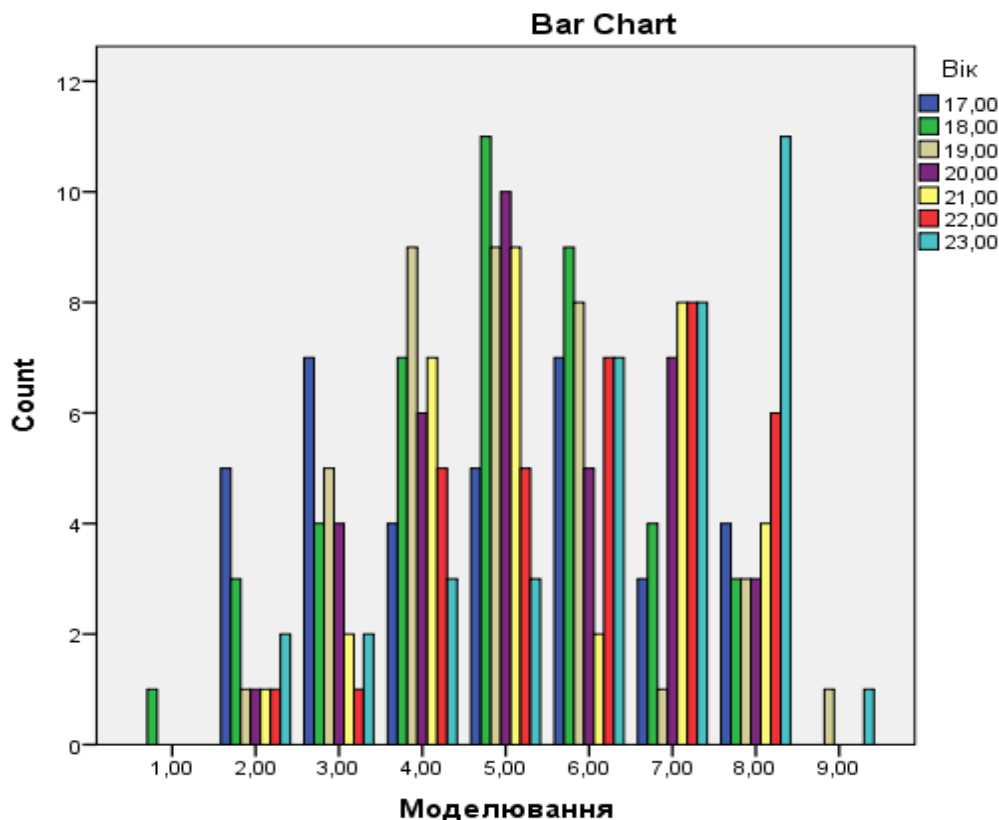


Рис.2.2. Діаграма розподілу результатів за змінною «Модельовання» відповідно до віку респондентів

Грунтуючись на отриманих даних методу перехресних таблиць і діаграм частотного розподілу, було побудовано таблицю середніх значень за кожним показником процесу рефлексії відповідно до віку респондентів (див. табл. 2.10). Побудована таблиця демонструє, що майже всі показники в середньому зростають по мірі збільшення віку учасників, крім змінної «Інтелект» (у респондентів 22-х років спостерігається значний регрес, але в середньому після 20-ти років показники інтелекту вище, ніж в учасників віком до 20-ти).

Таблиця 2.10

Середні значення показників рефлексії відповідно до віку респондентів

		Report				
Вік		Моделювання	Інтелект	Аналіз_суперечностей	Оцінювання_результатів	Коригування
17,00	Mean	4,7714	45,7714	3,3714	4,6571	2,8571
	N	35	35	35	35	35
	Std. Deviation	1,95667	5,41830	1,53557	1,45406	1,30931
18,00	Mean	4,9524	45,9524	3,2619	5,0000	2,5476
	N	42	42	42	42	42
	Std. Deviation	1,69580	5,48146	1,39790	1,49797	1,08656
19,00	Mean	5,0270	46,0270	3,5946	5,7027	3,0541
	N	37	37	37	37	37
	Std. Deviation	1,60704	6,04376	1,38362	1,71375	1,37328
20,00	Mean	5,3056	47,9167	4,0833	6,3333	3,3333
	N	36	36	36	36	36
	Std. Deviation	1,58239	7,00357	1,48083	1,60357	1,17108
21,00	Mean	5,4848	48,2727	3,9697	6,1818	3,5455
	N	33	33	33	33	33
	Std. Deviation	1,64167	6,10979	1,77632	1,33357	1,09233
22,00	Mean	5,9394	45,9697	4,3030	6,4545	3,6061
	N	33	33	33	33	33
	Std. Deviation	1,59960	5,69805	1,35750	1,56307	1,36792
23,00	Mean	6,2703	47,9459	4,3243	6,4054	3,5676
	N	37	37	37	37	37
	Std. Deviation	1,85066	6,70798	1,20310	1,62377	1,36505
Total	Mean	5,3794	46,8142	3,8261	5,7945	3,1937
	N	253	253	253	253	253
	Std. Deviation	1,76560	6,10499	1,49117	1,67298	1,29943

Для зручнішого аналізу мір вираженості показників процесу рефлексії в залежності від віку були побудовані відповідні графіки (див. рис. 2.3), для

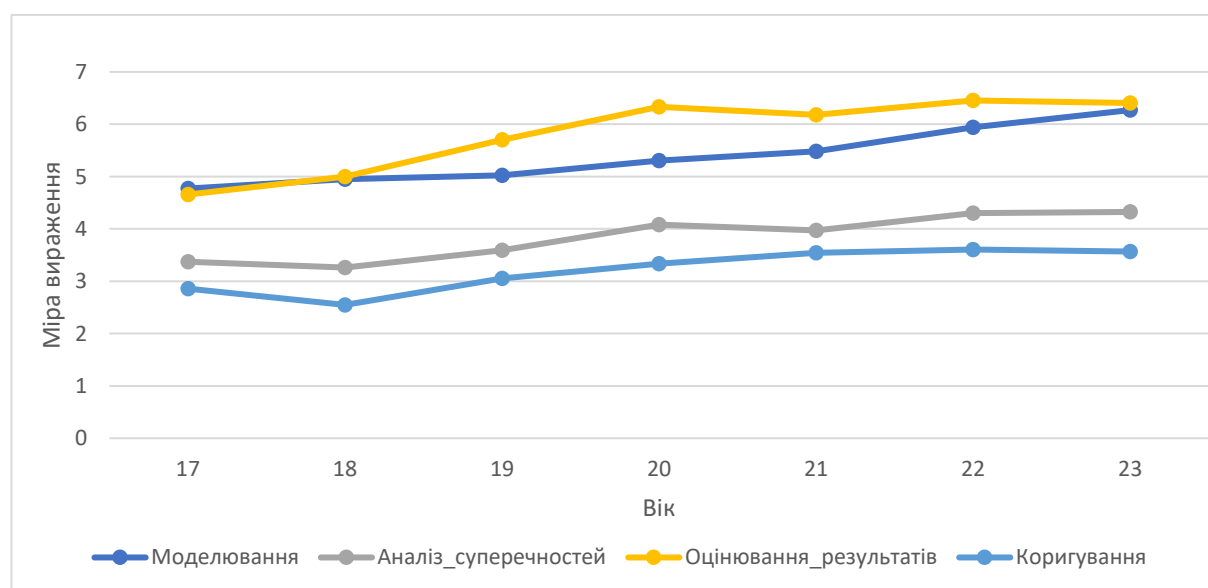


Рис.2.3. Вікові особливості розвитку показників процесу рефлексії

змінної «Інтелект» був побудований окремий графік (рис. 2.4), оскільки міра вираженості за цим показником значно відрізнялася від інших показників.

Так, з графіку 2.3 видно, що змінні «Оцінювання результатів», «Аналіз суперечностей» та «Коригування» мають «стрибок» у своєму розвитку в межах 19-20-ти років, а далі, після 20-ти років, це розвиток плавно стабілізується та вирівнюється. Змінна «Моделювання» має поступовий і лінійний характер розвитку по мірі всього вікового спектру досліджуваної вибірки.

Дослідження змінної «Інтелект» (рис. 2.4) теж зафіксувало стрибкоподібний розвиток з 20-ти років, проте із вираженим регресом у 22-річних учасників, проте із поверненням вищих значень в респондентів 23-х років, що в будь-якому разі вказує на вищий рівень розвитку досліджуваної здатності в респондентів віком від 20-ти років.

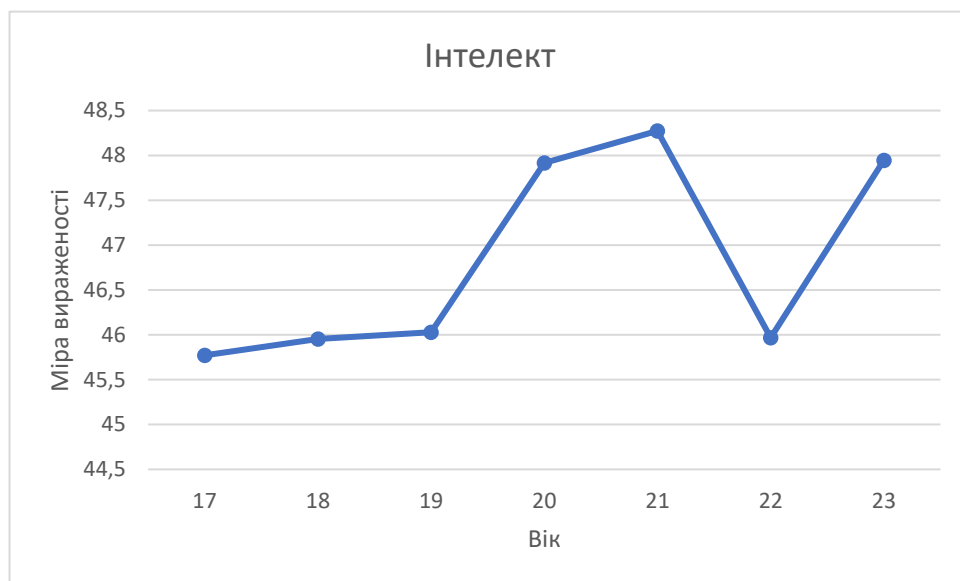


Рис. 2.4. Вікові особливості розвитку показника «Інтелект»

Проведене дослідження особливостей розвитку досліджуваних здатностей в залежності від віку дає можливість стверджувати, що такі здатності особистості як: здатність ставити пошукові запитання; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається; здатність формулювати висновки; здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій – мають стрибкоподібний розвиток по мірі дорослішання; стрімкий розвиток відзначається в межах 19-20 років. Здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття мають поступовий лінійний характер розвитку по мірі всього досліджуваного вікового спектру (17-23 роки). З цього випливає, що загальний рівень розвитку рефлексії збільшується з віком та має «стрибок» в межах 19-20 років (відповідне ілюстративне підтвердження на рис. 2.5).



Рис. 2.5. Вікові особливості розвитку рефлексії

Згідно з класичним для вітчизняної психологічної науки поглядом період юнацького віку поділяється на ранній і пізній [126, с. 179; 106, с. 235, с. 257; 18, с.214; 80, с. 267], межі яких припадають на (15)16-18 та 18-20 (25) років відповідно. Отримані дані про особливості розвитку рефлексії співвідносяться з новоутвореннями характерними для пізнього юнацького віку (актуалізація потреби в інтелектуальному розвитку, активне самоствердження в професійній діяльності, участь в суспільному житті,

розвиток самосвідомості та незалежної самооцінки [106, с. 259-260]), оскільки віковий відрізок 19-20 років демонструє «стрибок» у розвитку процесу рефлексії.

2.2.2. Особливості рівня розвитку ухвалення рішень в юнацькому віці

Визначені в підрозділі 2.1. показники ухвалення рішень (здатність формулювати мету і завдання діяльності; здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію; творчість особистості; здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант; рішучість особистості; наполегливість особистості) та підібраний відповідний методичний інструментарій дозволили дослідити рівень розвитку процесу ухвалення рішень

Відповідно до норм за шкалою «Цілепокладання» опитувальника «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова [36, с. 41] результати від 3 до 4 включно є середніми показниками досліджуваної здатності формулювати мету і завдання діяльності, 5 – вище середнього, 6 – високими. Зафіксовані нами результати (табл. 2.11, рис. 2.6) вказують на те, що 45,8% респондентів мають середній рівень розвитку досліджуваної здатності, 18,2% - рівень розвитку вище середнього та майже 13,8% – високий рівень (відповідні таблиці і діаграми для інших показників див. у Додатку А).

Таблиця 2.11

Частотний розподіл результатів за змінною «Цілепокладання»

Цілепокладання				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	2	,8	,8	,8
1,00	18	7,1	7,1	7,9
6,00	35	13,8	13,8	21,7
2,00	36	14,2	14,2	36,0
5,00	46	18,2	18,2	54,2
4,00	57	22,5	22,5	76,7
3,00	59	23,3	23,3	100,0
Total	253	100,0	100,0	



Рис.2.6. Діаграма відсоткового зіставлення результатів за змінною «Цілепокладання»

З метою дослідження здатності адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію нами було використано шкалу «Моделювання» опитувальника «Стилі саморегуляції поведінки» В. Моросанової [36, с. 32]. Відповідно до представлених норм за шкалою «Моделювання» [36, с. 32] результати від 4 до 6 балів включно є середніми показниками, а 7 і вище – високими. Зафіксовані нами результати вказують на те, що 54,6% респондентів мають середні показники прояву досліджуваної здатності, й 29,6% респондентів – високі показники прояву відповідної здатності.

Для дослідження творчості особистості було використано питання для визначення рівня розвитку креативної якості «Творче мислення» методики «Креативність» [101, с. 319]. Оскільки в методиці не передбачено нормування показників за шкалами, тому для градації результатів використано поділ на квартилі. Так низький рівень розвитку досліджуваної властивості особистості

відповідатиме першому квартилю (значення від 0 до 3 включно), середній – другому (від 4 до 7 включно), високий – третьому (від 8 до 10 включно). Зафіксовані такі фактичні показники досліджуваної якості: середній рівень вираженості – 40,7%; високий – 50,9%.

В дослідженні для вивчення здатності порівнювати та визначати оптимальний варіант було застосовано шкалу «Пильність» Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (адапт. Т. Корнілової) [100, с. 36]. Оскільки в методиці не представлено нормування показників за шкалами, тому для градації результатів використано поділ на квартилі. Мінімальна можлива кількість балів дорівнює 6, а максимальна – 18, так низький рівень розвитку досліджуваної властивості особистості відповідатиме першому квартилю (значення від 6 до 10 включно), середній – другому (від 11 до 14 включно), високий – третьому (від 15 до 18 включно). Фактичні результати зафіксували такий розподіл показників: середній рівень вираженості – 26,1%; високий – 72,7%.

Для дослідження рішучості особистості було використано шкалу «Рішучість» методики дослідження вольової організації особистості А. Хохлова [101, с. 137]. Відповідно до запропонованої градації отриманих результатів [101, с. 142] 9-16 балів – достатня міра розвитку вольової якості, 17-24 бали - вольова якість має найвищий розвиток. Фактичні результати засвідчили такий розподіл: достатній рівень розвитку – 61,2%; високий – 23%.

Для дослідження наполегливості особистості було використано шкалу «Наполегливість» методики дослідження вольової організації особистості А. Хохлова [101, с. 137]. Відповідно до запропонованої градації отриманих результатів [101, с. 142] 9-16 балів – достатня міра розвитку вольової якості, 17-24 бали - вольова якість має найвищий розвиток. Фактичні результати засвідчили такий розподіл: достатній рівень розвитку – 50,1%; високий – 26,8%.

Отримані результати дослідження міри розвитку окремих показників процесу ухвалення рішень узагальнені в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Рівні розвитку показників процесу ухвалення рішень

Здатності і властивості особистості	Середній рівень розвитку	Рівень розвитку вище середнього (за наявності такого проміжку градації)	Високий рівень розвитку
здатність формулювати мету і завдання діяльності	45,8%	18,2%	13,8%
здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію	54,6%	Відсутній такий проміжок градації	29,6
творчість особистості	40,7%	Відсутній такий проміжок градації	50,9%
здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант	26,1%	Відсутній такий проміжок градації	72,7%
рішучість особистості	61,2%	Відсутній такий проміжок градації	23%
наполегливість особистості	50,1%	Відсутній такий проміжок градації	26,8%

Спираючись на зіставлення рівнів вираженості досліджуваних показників процесу ухвалення рішень (табл. 2.12), можемо стверджувати, що для переважної більшості вибірки респондентів характерний середній рівень розвитку відповідних здатностей і властивостей особистості, крім творчості особистості та здатності порівнювати та визначати оптимальний варіант. Слід зауважити, що для всіх здатностей і властивостей притаманне переважання рівнів розвитку вище середнього і високого в сумі над нижче середнього і низьким в сумі (за наявності таких градацій, або високого над низьким відповідно), що свідчить про середній рівень розвитку процесу ухвалення рішень в досліджуваній вибірці із тяжінням до високого.

Для дослідження особливостей міри прояву показників ухвалення рішень в залежності від віку респондентів ми використали метод перехресних таблиць (табл. 2.13) та графіки частотного розподілу показників у відповідності до віку (рис. 2.7); для всіх показників див. Додаток Б.

Таблиця 2.13

Зіставлення результатів за змінною «Цілепокладання» з віком респондентів

Цілепокладання * Вік Crosstabulation

Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Цілепокладання	6,00	2	3	4	4	4	12	6	35
	5,00	8	5	6	8	3	6	10	46
	4,00	2	11	8	12	7	7	10	57
	3,00	11	13	9	5	12	3	6	59
	2,00	8	8	3	7	5	3	2	36
	1,00	2	2	7	0	2	2	3	18
	,00	2	0	0	0	0	0	0	2
Total		35	42	37	36	33	33	37	253

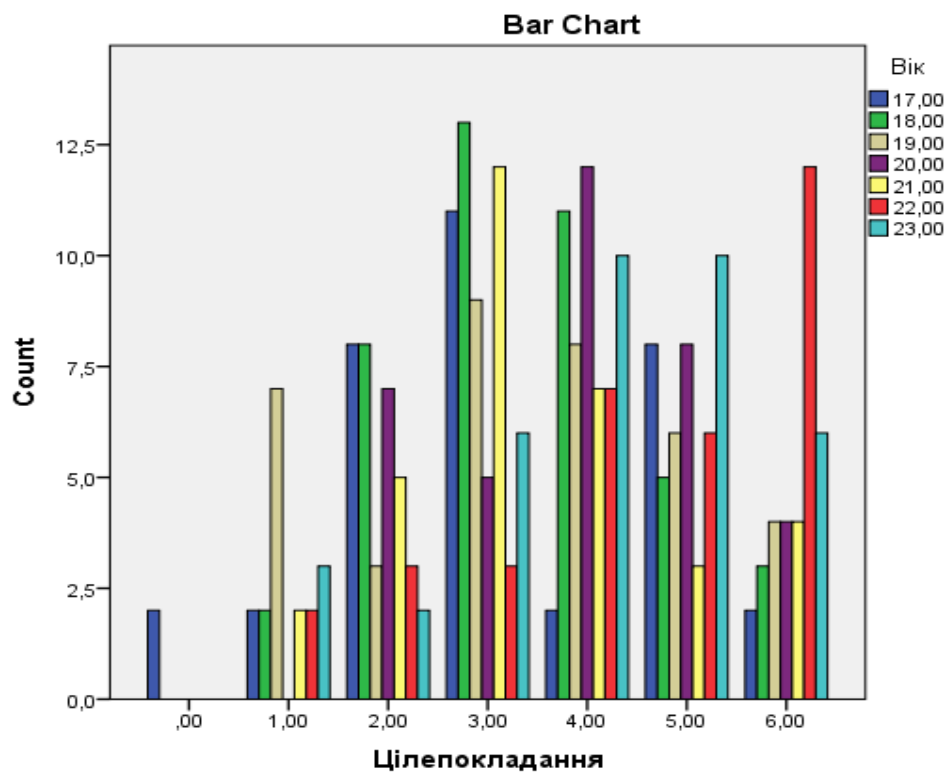


Рис.2.7. Діаграма розподілу результатів за змінною «Цілепокладання» відповідно до віку респондентів

Грунтуючись на отриманих даних методу перехресних таблиць і діаграм частотного розподілу, було побудовано таблицю середніх значень за кожним показником процесу ухвалення рішень відповідно до віку респондентів (див. табл. 2.14). Побудована таблиця демонструє, що всі показники в середньому зростають по мірі збільшення віку учасників.

Таблиця 2.14

Середні значення показників рефлексії відповідно до віку респондентів

Report							
Вік		Цілепокладання	Моделювання	Творче_мислення	Пильність	Рішучість	Наполегливість
17,00	Mean	3,1714	4,7714	6,7714	14,5143	11,8286	11,8571
	N	35	35	35	35	35	35
	Std. Deviation	1,58087	1,95667	2,10162	2,16077	4,39576	4,21582
18,00	Mean	3,4286	4,9524	6,0714	15,6429	10,7381	10,9286
	N	42	42	42	42	42	42
	Std. Deviation	1,27150	1,69580	1,95552	1,58993	3,55486	3,90992
19,00	Mean	3,4054	5,0270	6,2703	15,0811	12,0270	12,6216
	N	37	37	37	37	37	37
	Std. Deviation	1,60657	1,60704	2,12980	2,25313	3,90503	4,44942
20,00	Mean	3,9167	5,3056	7,7778	16,0278	12,9722	13,7222
	N	36	36	36	36	36	36
	Std. Deviation	1,27335	1,58239	1,80651	1,74824	5,06239	4,63903
21,00	Mean	3,4848	5,4848	7,3939	15,7879	13,3333	13,0000
	N	33	33	33	33	33	33
	Std. Deviation	1,37207	1,64167	2,27678	1,99621	4,39934	4,51387
22,00	Mean	4,4545	5,9394	8,0909	15,5758	14,7879	15,7879
	N	33	33	33	33	33	33
	Std. Deviation	1,58293	1,59960	1,92620	1,93698	4,17401	4,75498
23,00	Mean	4,0811	6,2703	7,2973	16,0000	15,5946	15,0000
	N	37	37	37	37	37	37
	Std. Deviation	1,44103	1,85066	1,79296	1,82574	4,21940	4,57651
Total	Mean	3,6957	5,3794	7,0553	15,5217	12,9723	13,2016
	N	253	253	253	253	253	253
	Std. Deviation	1,49013	1,76560	2,09991	1,97517	4,49639	4,65931

Для кращого аналізу вікових особливостей розвитку показників процесу ухвалення рішень було побудовано відповідний графік (рис. 2.8). З графіку випливає, що показники «Наполегливість», «Рішучість» та «Творче мислення» мають стрибкоподібну траєкторію розвитку із стрімким підвищенням в проміжку 19-20 років та подальшим рівномірним збільшенням (показник «Наполегливість» має ще один «стрибок» у 22 роки). Показники «Цілепокладання» та «Моделювання» мають рівномірну траєкторію поступового розвитку у міру всього вікового спектру (17-23 роки). Показник

«Пильність» відзначається підвищенням рівня розвитку у 18 років із подальшим стабілізованим рівнем без ознак зростання.

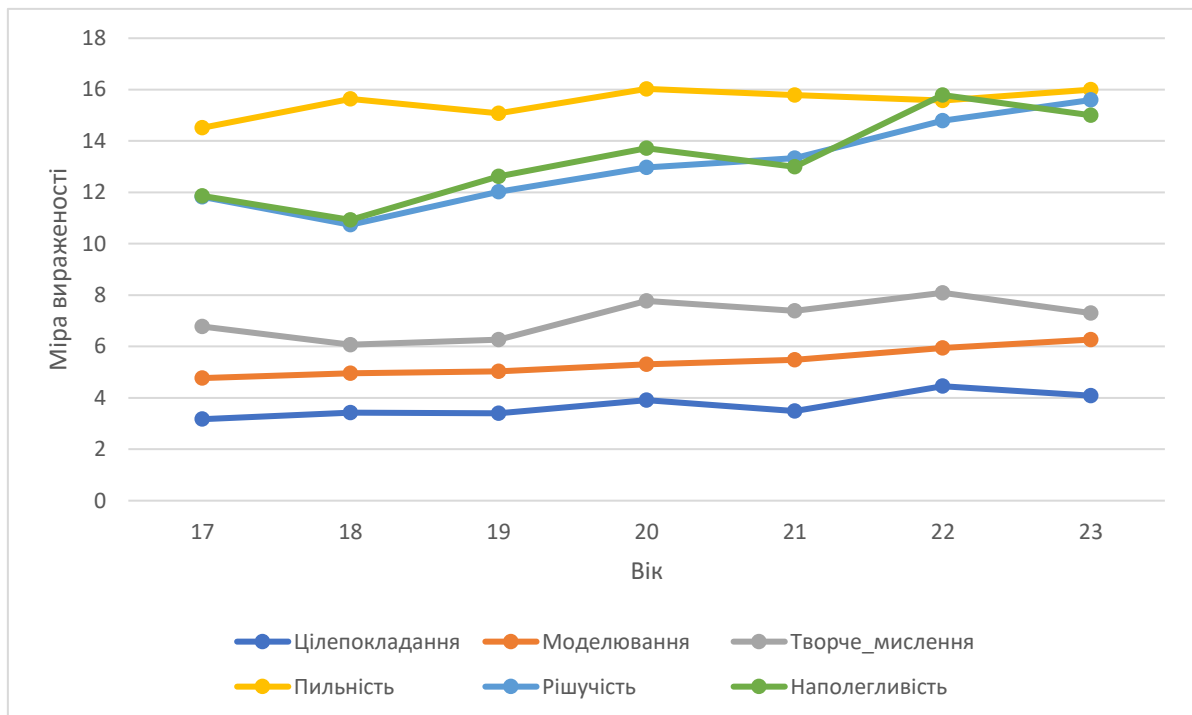


Рис. 2.8. Вікові особливості розвитку показників ухвалення рішень

Проведене вивчення особливостей розвитку досліджуваних здатностей і властивостей особистості в залежності від віку дає можливість стверджувати, що творчість, наполегливість та рішучість особистості мають стрибкоподібний розвиток, який відзначається стрімким підвищенням в межах 19-20 років із подальшим рівномірним або теж стрибкоподібним (наполегливість) характером розвитку. Здатності формулювати мету і завдання діяльності та адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію мають поступовий лінійний характер розвитку по мірі всього досліджуваного вікового спектру (17-23 роки). Здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант проявляє підвищення рівня розвитку у 18 років із подальшим стабілізованим рівнем без ознак зростання. З цього випливає, що загальний рівень ефективності ухвалення рішень збільшується з віком та має «стрибок» в межах 19-20 років (відповідне ілюстративне підтвердження на рис. 2.9).



Рис. 2.9. Вікові особливості розвитку процесу ухвалення рішень

Отримані результати дослідження особливостей розвитку процесу ухвалення рішень відповідають новоутворенням пізнього юнацького віку, відрізок якого (19-20 років) демонструє «стрибок» розвитку процесу ухвалення рішень.

2.3 Емпіричне дослідження рефлексії як чинника ухвалення рішень в юнацькому віці

Цей підрозділ присвячений статистичному аналізу отриманих даних та перевірці статистичних гіпотез відповідно до сформульованої теми і мети дисертаційного дослідження. Всі математичні обчислення, побудова таблиць та графічне представлення результатів було виконано на базі програмного забезпечення SPSS 23. Для максимізації достовірності результатів нами було використано таку модель проведення статистичного аналізу: комплексна перевірка наборів даних, отриманих за допомогою вимірювання відповідних шкал на нормальність розподілу та власне визначення кореляції між відповідними шкалами.

Комплексна перевірка наборів даних на нормальність розподілу включала:

- перевірку основних елементів описової статистики: середнє значення, медіана, коефіцієнти асиметрії та ексцесу;
- тест на нормальність розподілу Kolmogorov-Smirnov, через великий об'єм вибірки;
- метод графічного аналізу порівняння графіку реального частотного розподілу із нормальним;
- метод графічного аналізу Boxplot.

Перевірка гіпотез на наявність кореляцій чи їх відсутність здійснювалась за допомогою стандартних інструментів:

- коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (для шкал із нормальним розподілом);
- коефіцієнт кореляції Спірмена (для шкал, розподіл даних яких не відповідає нормальному та для додаткового порівняння із отриманими результатами за допомогою коефіцієнта Пірсона).

2.2.1. Дослідження наборів даних за показникам процесів рефлексії і ухвалення рішень на відповідність закону нормального розподілу та вивчення кореляції між ними

Перевіримо отримані набори даних по окремим показникам на нормальність їх розподілу.

Для вимірювання здатності ставити пошукові запитання було використано тест інтелекту «Прогресивні матриці Д. Равена», тому в обчисленнях відповідна змінна позначалася як «Інтелект».

В таблиці 2.15 представлено основні показники описової статистики набору даних змінної «Інтелект». Середнє значення та медіана майже ідентичні, фактичні показники ексцесу (-0,448) та асиметрії (-0,254) не перевищують абсолютні величини своїх помилок репрезентативності в 3 рази (0,305 та 0,153 відповідно), що згідно з критерієм М. Плохинського [10, с. 45]

вказує на статистичну подібність емпіричного розподілу до нормального. В такий спосіб, результати описового статистичного аналізу свідчать про подібність розподілу даних змінної «Інтелект» до нормального.

Таблиця 2.15

Описова статистика набору даних за шкалою «Інтелект»

Descriptives		Statistic	Std. Error
Інтелект	Mean	46,8142	,38382
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 46,0583	
		Upper Bound 47,5701	
	5% Trimmed Mean	46,9530	
	Median	47,0000	
	Variance	37,271	
	Std. Deviation	6,10499	
	Minimum	30,00	
	Maximum	59,00	
	Range	29,00	
	Interquartile Range	9,00	
	Skewness	-,254	,153
	Kurtosis	-,448	,305

Результати тесту набору даних змінної «Інтелект» на нормальність розподілу за Колмогоровим-Смирновим (табл. 2.16) мають низький рівень значущості (0,004), що вказує на невідповідність досліджуваних даних нормальному розподілу [67, с. 71].

Таблиця 2.16

Тест на нормальність розподілу

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Інтелект	,071	253	,004	,984	253	,007

a. Lilliefors Significance Correction

Графічний метод аналізу представлення графіку частотного розподілу у порівнянні з нормальним розподілом вказує на тенденцію до відповідності, проте із наявністю значень, що значно виходять за межі норми (рис. 2.10). Тому не можна однозначно стверджувати про нормальність цього розподілу на основі представленого графіку.

Натомість графічний метод Box plot засвідчує незначну асиметричність «вусів» (нижній трохи довший), розміщення медіани фактично по центру міжквартильного розмаху та відсутність аутлаєрів (рис. 2.10). Зазначені ознаки вказують на цілковиту відповідність розподілу змінної «Інтелект» нормальному розподілу.

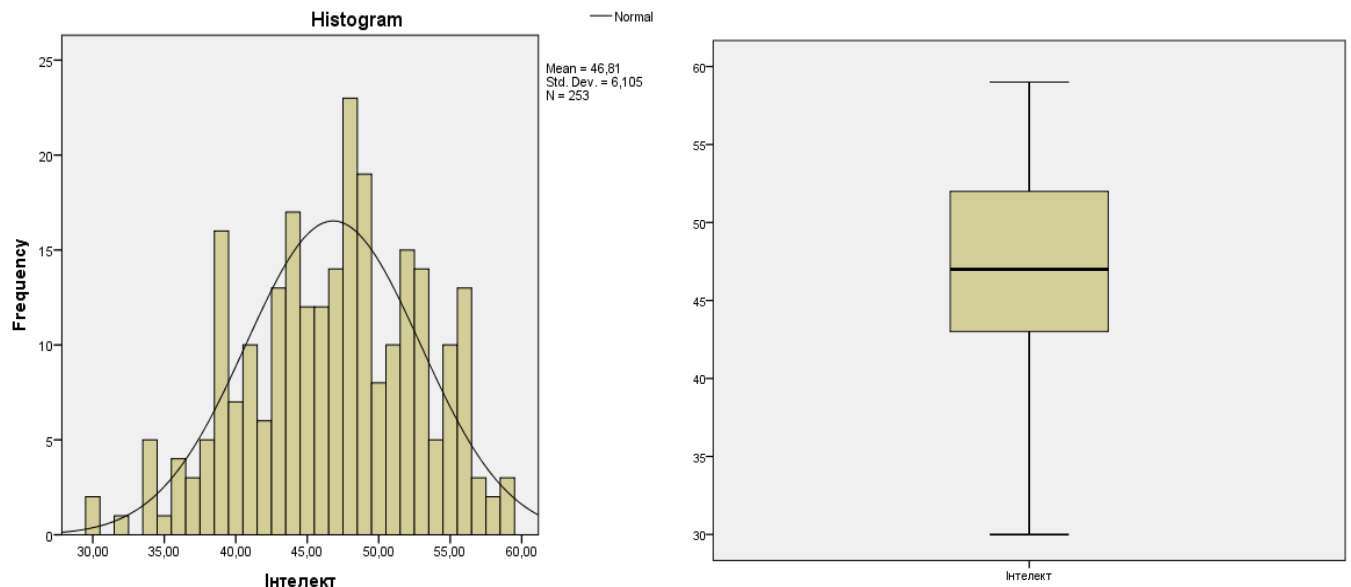


Рис. 2.10. Графік частотного розподілу даних у порівнянні із нормальним і діаграма типу Box Plot для шкали «Інтелект»

Комплексне дослідження набору даних змінної «Інтелект» на нормальність розподілу не дало чіткої відповіді щодо його відповідності нормальному розподілу, що дає підстави для використання непараметричних методів у подальших обчисленнях, пов'язаних із цією змінною.

У такий самий спосіб було проведено дослідження відповідності інших наборів даних за показниками рефлексії та ухвалення рішень закону нормального розподілу (відповідні графіки і таблиці по окремим показникам розміщені в Додатку В). За результатами комплексного дослідження виявлено, що жоден з наборів не мав однозначного висновку про відповідність чи невідповідність нормальному розподілу, що вказало на необхідність застосовувати параметричний і непараметричний критерії для перевірки статистичних гіпотез.

На основі визначених показників нами було сформульовано ряд гіпотез для перевірки наявності і характеру кореляції між конкретними показниками досліджуваних процесів.

Так, для визначення зв'язку між здатностями адекватно описувати ситуацію/подію і визначати основне та описувати власні думки і почуття й здатністю формулювати мету і завдання діяльності було сформульовано такі гіпотези:

H0: між здатностями адекватно описувати ситуацію/подію і визначати основне та описувати власні думки і почуття й здатністю формулювати мету і завдання діяльності відсутній статистично значущий зв'язок.

H1: між здатностями адекватно описувати ситуацію/подію і визначати основне та описувати власні думки і почуття й здатністю формулювати мету і завдання діяльності існує прямо пропорційний або обернено пропорційний зв'язок.

Враховуючи неоднозначність результатів комплексного дослідження на нормальність розподілу наборів даних для змінних «Моделювання» та «Цілепокладання» нами було використано як параметричний метод для дослідження кореляції (критерій лінійної кореляції Пірсона), так і непараметричний – критерій кореляцій Спірмена. Відповідно до отриманих результатів (табл. 2.17 та 2.18) можемо стверджувати про наявність середньо вираженої прямо пропорційної кореляції між змінними із високим рівнем статистичної значущості ($p < 0,01$) для обох критеріїв.

Таблиця 2.17

Результати тесту на наявність і характер кореляції за допомогою критерію Пірсона

Correlations		Моделювання	Цілепокладання
Моделювання	Pearson Correlation	1	,432**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Цілепокладання	Pearson Correlation	,432**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця 2.18

Результати тесту на наявність і характер кореляції за допомогою критерію Спірмена

Correlations			Моделювання	Цілепокладання
Spearman's rho	Моделювання	Correlation Coefficient	1,000	,420**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Цілепокладання	Correlation Coefficient	,420**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Графічне зображення кореляції представлено на рис. 2.11.

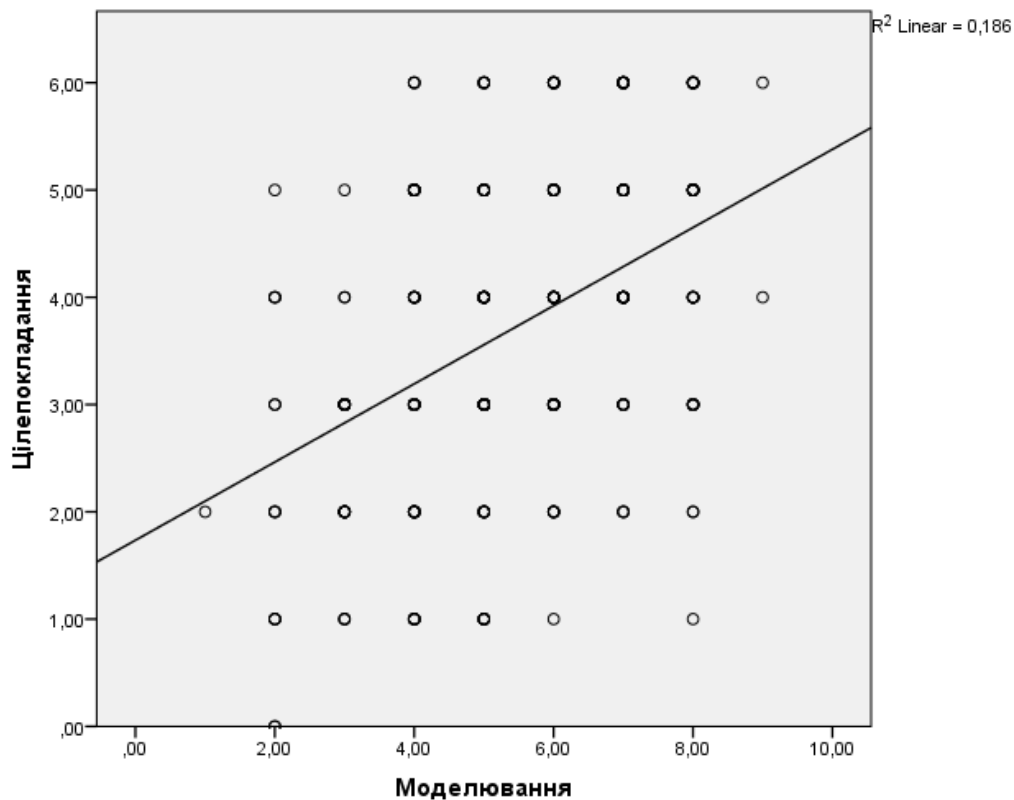


Рис. 2.11. Графічне зображення кореляції між змінними «Цілепокладання» та «Моделювання».

У такий же спосіб було досліджено кореляцію між рештою показників процесів рефлексії та ухвалення рішень (відповідні таблиці та рисунки представлені у Додатку Г).

На основі отриманих результатів дослідження кореляції між окремими показниками процесів рефлексії та ухвалення рішень укладено відповідну таблицю (див. табл.2.19), в якій представлено значення кореляції між показниками за критеріями Пірсона і Спірмена; жовтим кольором відзначено стійкі і суттєві значення кореляції (від 0,3 по 0,5), а блакитним – середні і високі значення (від 0,5 по 1).

Як видно з таблиці 2.19 Здатність ставити пошукові запитання не проявила жодної стійкої статистично значущої кореляції із показниками процесу ухвалення рішень. Натомість здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається проявила середню стійку і високу статистично значиму кореляцію з усіма показниками процесу ухвалення рішень. Здатності формулювати висновки та описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій також середньо корелюють на статистично значущому рівні із усіма показниками процесу ухвалення рішень крім здатності порівнювати та визначати оптимальний варіант: для обох випадків кореляція з високим проявом статистичної значущості, але із низькою мірою прояву (варто зазначити, що саме ця здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант є показником ухвалення рішень, з яким утворюється найменший прояв кореляції в усіх показників рефлексії за виключенням здатності ставити пошукові запитання).

Здатності адекватно описувати ситуацію/подію та визначати основне і описувати власні думки та почуття корелює із здатністю адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію на рівні одиниці через їх вимірювання однією шкалою, оскільки зміст здатностей майже ідентичний.

Якщо не враховувати ситуацію зі змістовним співпадінням двох окремих показників досліджуваних процесів, то найсильніші прояви кореляції зафіксовані між здатностями адекватно описувати ситуацію/подію та визначати основне і описувати власні думки і почуття (зі сторони процесу рефлексії) та рішучістю і наполегливістю особистості (зі сторони ухвалення рішень). Те саме спостерігається і між здатністю відповідати на пошукові

запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається (зі сторони процесу рефлексії) та рішучістю і наполегливістю особистості (зі сторони процесу ухвалення рішень).

Відповідно до теоретично обґрунтованої нами думки про рефлексії як чинник ухвалення рішень отримані результати можна інтерпретувати у такий спосіб:

- здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття має високий вплив на здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію на рішучість і наполегливість особистості;
- здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається має найвищий вплив на всі показники ухвалення рішень у порівнянні із іншими показниками рефлексії (найбільше впливає на рішучість та наполегливість особистості);
- На основі вище зазначеного, для підвищення рівня ефективності ухвалення рішень необхідно в більшій мірі розвивати здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття та здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається.

Таблиця 2.19

Матриця дослідження кореляції між показниками процесів рефлексії та ухвалення рішень

Показники рефлексії / показники ухвалення рішень	здатність формулювати мету і завдання діяльності	здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію	творчість особистості	здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант	рішучість особистості	наполегливість особистості
здатність адекватно описувати ситуацію/подію та здатність визначати основне та описувати власні думки і почуття	$r(P) = 0,432^{**}$ $r(S) = 0,420^{**}$	$r(P) = 1$ $r(S) = 1$	$r(P) = 0,324^{**}$ $r(S) = 0,321^{**}$	$r(P) = 0,158^{*}$ $r(S) = 0,102$	$r(P) = 0,613^{**}$ $r(S) = 0,622^{**}$	$r(P) = 0,559^{**}$ $r(S) = 0,561^{**}$
здатністю ставити пошукові запитання	$r(P) = -0,066$ $r(S) = -0,054$	$r(P) = 0,057$ $r(S) = 0,066$	$r(P) = 0,070$ $r(S) = 0,075$	$r(P) = 0,088$ $r(S) = 0,129^{*}$	$r(P) = 0,037$ $r(S) = 0,052$	$r(P) = -0,077$ $r(S) = -0,061$

здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається	$r(P) = 0,474^{**}$ $r(S) = 0,468^{**}$	$r(P) = 0,497^{**}$ $r(S) = 0,496^{**}$	$r(P) = 0,443^{**}$ $r(S) = 0,435^{**}$	$r(P) = 0,357^{**}$ $r(S) = 0,331^{**}$	$r(P) = 0,575^{**}$ $r(S) = 0,563^{**}$	$r(P) = 0,565^{**}$ $r(S) = 0,571^{**}$
здатність формулювати висновки	$r(P) = 0,347^{**}$ $r(S) = 0,353^{**}$	$r(P) = 0,391^{**}$ $r(S) = 0,391^{**}$	$r(P) = 0,403^{**}$ $r(S) = 0,386^{**}$	$r(P) = 0,274^{**}$ $r(S) = 0,228^{**}$	$r(P) = 0,348^{**}$ $r(S) = 0,346^{**}$	$r(P) = 0,454^{**}$ $r(S) = 0,472^{**}$
здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій	$r(P) = 0,320^{**}$ $r(S) = 0,310^{**}$	$r(P) = 0,314^{**}$ $r(S) = 0,296^{**}$	$r(P) = 0,312^{**}$ $r(S) = 0,305^{**}$	$r(P) = 0,205^{**}$ $r(S) = 0,191^{**}$	$r(P) = 0,391^{**}$ $r(S) = 0,380^{**}$	$r(P) = 0,357^{**}$ $r(S) = 0,358^{**}$

* - рівень кореляції при $p < 0,05$;

** - рівень кореляції при $p < 0,01$;

$r(P)$ – значення кореляції за критерієм Пірсона;

$r(S)$ – значення кореляції за критерієм Спірмена.

2.2.2. Дослідження наборів даних за етапами процесу рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень, на відповідність закону нормального розподілу та визначення кореляції між ними

Після дослідження кореляції між окремими показниками процесу рефлексії та ухвалення рішень, перейдемо до вивчення зв'язку між сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень та етапів рефлексії. Сфери особистості та етапи відповідних процесів відображують вищий рівень синтетичності досліджуваних явищ, оскільки включають поєднання представлених вище показників (див. табл. 2.1, 2.2). У такий спосіб, для надання параметричного вигляду охарактеризованих етапів і сфер особистості ми використали суми показників, що відображають відповідні етапи рефлексії та сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень.

Перед дослідженням значень кореляції між етапами рефлексії та сферами особистості, які залучені до ухвалення рішень, охарактеризуємо набори значень новоутворених показників на нормальність розподілу.

В таблиці 2.20 представлено основні показники описової статистики набору даних змінної «Перегляд досвіду». Середнє значення наближене до медіани, фактичні показники ексцесу (-0,791) та асиметрії (-0,137) не перевищують абсолютні величини своїх помилок репрезентативності в 3 рази (0,305 та 0,153 відповідно), що згідно з критерієм М. Плохинського [10, с. 45]

вказує на статистичну подібність емпіричного розподілу до нормального. В такий спосіб, результати описового статистичного аналізу свідчать про подібність розподілу даних змінної «Перегляд досвіду» до нормального.

Таблиця 2.20

Описова статистика за змінною «Перегляд досвіду»

Descriptives		Statistic	Std. Error
Перегляд_досвіду	Mean	5,3794	,11100
	95% Confidence Interval for Mean	5,1608	
	Lower Bound	5,5981	
	Upper Bound		
	5% Trimmed Mean	5,4172	
	Median	5,0000	
	Variance	3,117	
	Std. Deviation	1,76560	
	Minimum	1,00	
	Maximum	9,00	
	Range	8,00	
	Interquartile Range	3,00	
	Skewness	-,137	,153
	Kurtosis	-,791	,305

Результати тесту набору даних змінної «Перегляд досвіду» на нормальність розподілу за Колмогоровим-Смирновим (табл. 2.21) мають низький рівень значущості (0,000), що вказує на невідповідність досліджуваних даних нормальному розподілу [10, с. 71].

Таблиця 2.21

Нормальність розподілу змінної «Перегляд досвіду»

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Перегляд досвіду	,117	253	,000	,953	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Графік частотного розподілу показників змінної «Перегляд досвіду» у порівнянні з кривою нормального розподілу (рис.2.11) вказує на чітку тенденцію до нормальності, проте із наявними значеннями, що виходять за межі норми, та зсувом «куполу» вправо, що загалом не дає чіткої відповіді про відповідність змінної нормальному розподілу.

Графік Box plot на основі показників змінної «Перегляд досвіду» (рис. 2.12) ілюструє незначну асиметрію «вусів» (нижчий трохи довший) та достатньо сильне тяжіння медіани до низу міжквартильного розмаху, аутлаєри відсутні. Такі результати не дають достатньої підстави для твердження про нормальний розподіл досліджуваних даних.

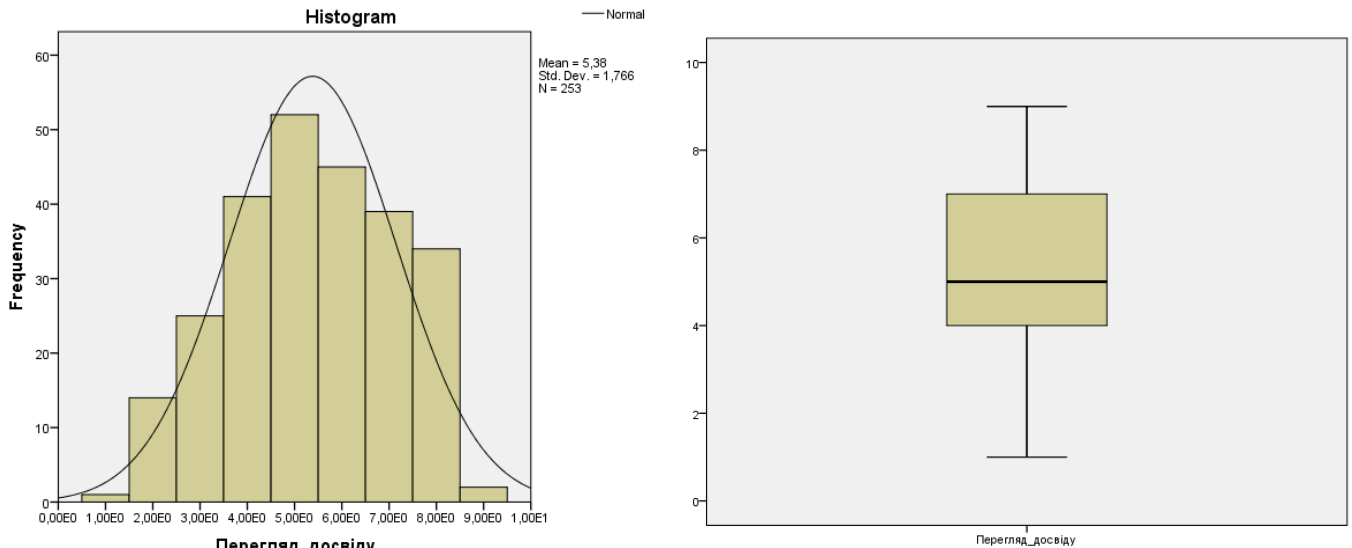


Рис. 2.12. Графік частотного розподілу даних у порівнянні із нормальним і діаграма типу Box Plot для змінної «Перегляд досвіду».

Комплексне дослідження набору даних змінної «Перегляд досвіду» на нормальність розподілу не дало чіткої відповіді щодо його відповідності нормальному розподілу, що дає підстави для використання непараметричних методів у подальших обчисленнях, пов'язаних із цією змінною.

У такий самий спосіб було проведено дослідження відповідності інших наборів даних за етапами рефлексії та сферами особистості, які залучені до ухвалення рішень закону нормального розподілу (відповідні графіки і таблиці по окремим показникам розміщені в Додатку Г). За результатами комплексного дослідження виявлено, що жоден з наборів не мав однозначного висновку про відповідність чи невідповідність нормальному розподілу, що вказало на необхідність застосовувати параметричний і непараметричний критерії для перевірки статистичних гіпотез.

Перейдемо до формулювання гіпотез для дослідження наявності і характеру зв'язку між етапами рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень.

За результатами комплексного дослідження виявлено, що жоден з наборів не мав однозначного висновку про відповідність чи невідповідність нормальному розподілу, що вказало на необхідність застосовувати параметричний і непараметричний критерії для перевірки статистичних гіпотез.

Перейдемо до формулювання гіпотез для дослідження наявності і характеру зв'язку між етапами рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень.

Для визначення зв'язку між етапом перегляду досвіду й ціннісно-сисловою сферою особистості було сформульовано такі гіпотези:

H0: між етапом перегляду досвіду й ціннісно-сисловою сферою особистості відсутній статистично значущий зв'язок.

H1: між етапом перегляду досвіду й ціннісно-сисловою сферою особистості існує прямо пропорційний або обернено пропорційний зв'язок.

Враховуючи неоднозначність результатів комплексного дослідження на нормальність розподілу наборів даних для змінних «Перегляд досвіду» та «Ціннісно-сислова» нами було використано як параметричний метод для дослідження кореляції (критерій лінійної кореляції Пірсона), так і непараметричний – критерій кореляцій Спірмена. Відповідно до отриманих результатів (табл. 2.22 та 2.23) можемо стверджувати про наявність середньо вираженої прямо пропорційної кореляції між змінними із високим рівнем статистичної значущості ($p < 0,01$) для обох критеріїв.

Таблиця 2.22

Коефіцієнт кореляції Пірсона для змінної «Перегляд досвіду»

Correlations		Перегляд_досвіду	Ціннісно_смилова
Перегляд_досвіду	Pearson Correlation	1	,432**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Ціннісно_смилова	Pearson Correlation	,432**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця 2.23

Коефіцієнт кореляції Спірмена для змінної «Перегляд досвіду»

Correlations			Перегляд_досвіду	Ціннісно_смилова
Spearman's rho	Перегляд_досвіду	Correlation Coefficient	1,000	,420**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Ціннісно_смилова	Correlation Coefficient	,420**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Графічне зображення кореляції представлено на рис. 2.13.

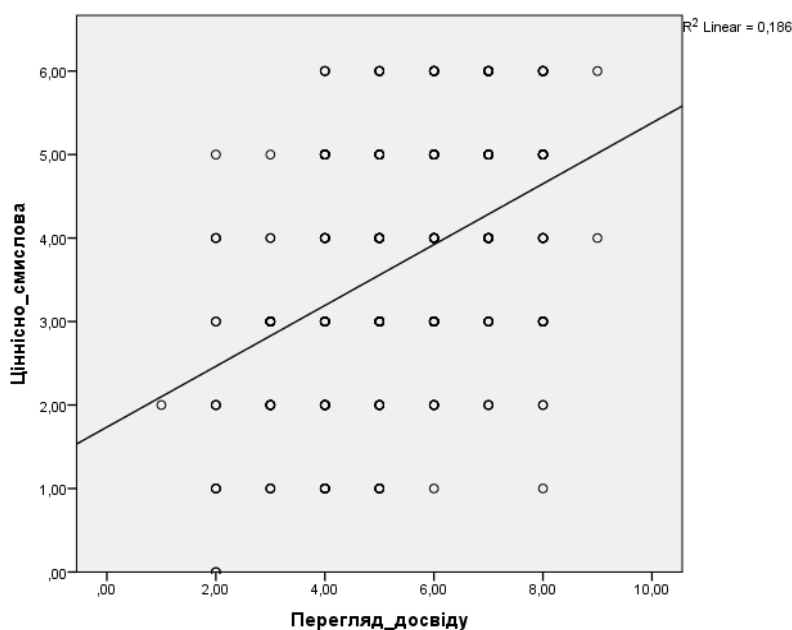


Рис. 2.13. Графічне зображення кореляції між змінними «Ціннісно-смилова» та «Перегляд

У такий самий спосіб було досліджено кореляцію між рештою етапів рефлексії та сфер особистості, які залучені до ухвалення рішень (відповідні таблиці та рисунки представлені у Додатку Д).

На основі отриманих результатів дослідження кореляції між етапами рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень укладено відповідну таблицю (див. табл.2.24), в якій представлено значення кореляції за критеріями Пірсона і Спірмена. Жовтим кольором відзначено стійкі і суттєві значення кореляції (від 0,3 по 0,5), а блакитним – середні і високі значення (від 0,5 по 1).

Відповідно до даних, представлених в таблиці 2.24 маємо, що етап критичного аналізу не має статистично значущої кореляції із ціннісно-смісловою сферою особистості, а кореляції з когнітивною і вольовою сферами мають високий рівень статистичної значущості, проте із низькою мірою прояву.

Етапи перегляду досвіду та рефлексивного результату мають подібні зв'язки із сферами особистості, що залучені до ухвалення рішень, а саме: з ціннісно-смісловою сферою наявна середня статистично значуща кореляція, а з когнітивною і вольовою сферами наявні статистично значущі кореляції з високою мірою прояву. Етап перегляду досвіду має найвищі показники кореляції з усіма сферами.

Відповідно до обґрунтованої теоретичної думки про рефлексію як чинник ухвалення рішень отримані результати слід інтерпретувати у такий спосіб:

- Етап перегляду досвіду має високий рівень впливу на когнітивну та вольову сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень;
- Етап рефлексивного результату має високий рівень впливу на когнітивну та вольову сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень;

- З огляду на зазначені вище твердження, для підвищення рівня ефективності ухвалення рішень необхідно розвивати здатності, які лежать в основі етапів перегляду досвіду та рефлексивного результату.

Таблиця 2.24

Матриця дослідження кореляції між етапами рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень

Етапи рефлексії/сфери особистості	Ціннісно-смислова	Когнітивна	Вольова
Перегляд досвіду	$r(P) = 0,432^{**}$ $r(S) = 0,420^{**}$	$r(P) = 0,636^{**}$ $r(S) = 0,629^{**}$	$r(P) = 0,648^{**}$ $r(S) = 0,658^{**}$
Критичний аналіз	$r(P) = 0,049$ $r(S) = 0,056$	$r(P) = 0,233^{**}$ $r(S) = 0,255^{**}$	$r(P) = 0,128^*$ $r(S) = 0,138^*$
Рефлексивний результат	$r(P) = 0,410^{**}$ $r(S) = 0,411^{**}$	$r(P) = 0,528^{**}$ $r(S) = 0,517^{**}$	$r(P) = 0,527^{**}$ $r(S) = 0,532^{**}$

* - рівень кореляції при $p < 0,05$;

** - рівень кореляції при $p < 0,01$;

$r(P)$ – значення кореляції за критерієм Пірсона;

$r(S)$ – значення кореляції за критерієм Спірмена.

2.2.3. Дослідження наборів даних узагальнених показників рефлексії і ухвалення рішень на відповідність закону нормального розподілу та визначення кореляції між ними

Для перевірки кореляції між процесами рефлексії та ухвалення рішень на найвищому рівні синтетичності ми використали суми усіх окремих показників досліджуваних процесів, що відображаються відповідними показниками «Загальна рефлексія» та «Ефективність ухвалення рішень».

Перед визначенням рівня кореляції було досліджено набори даних відповідних наборів даних на нормальність розподілу.

В таблиці 2.25 представлено основні показники описової статистики набору даних змінної «Загальна рефлексія». Середнє значення та медіана майже ідентичні, фактичні показники ексцесу (-0,612) та асиметрії (-0,150) не перевищують абсолютні величини своїх помилок репрезентативності в 3 рази (0,305 та 0,153 відповідно), що згідно з критерієм М. Плохинського [10, с. 45]

вказує на статистичну подібність емпіричного розподілу до нормального. В такий спосіб, результати описового статистичного аналізу свідчать про подібність розподілу даних змінної «Загальна рефлексія» до нормального.

Таблиця 2.25

Описова статистика за змінною «Загальна рефлексія»

Descriptives		Statistic	Std. Error
Загальна рефлексія	Mean	65,0079	,49103
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 64,0409	
		Upper Bound 65,9749	
	5% Trimmed Mean	65,0935	
	Median	65,0000	
	Variance	61,000	
	Std. Deviation	7,81025	
	Minimum	46,00	
	Maximum	84,00	
	Range	38,00	
	Interquartile Range	12,00	
	Skewness	-,150	,153
	Kurtosis	-,612	,305

Результати тесту набору даних змінної «Інтелект» на нормальність розподілу за Колмогоровим-Смирновим (табл. 2.26) мають низький рівень значущості (0,012), що вказує на невідповідність досліджуваних даних нормальному розподілу [67, с. 71].

Таблиця 2.26

Нормальність розподілу за змінною «Загальна рефлексія»

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Загальна рефлексія	,065	253	,012	,987	253	,026

a. Lilliefors Significance Correction

Графічний метод аналізу представлення графіку частотного розподілу змінної «Загальна рефлексія» у порівнянні з нормальним розподілом вказує на тенденцію до відповідності, проте із наявністю значень, що значно виходять за межі норми (рис. 2.14). Тому не можна однозначно стверджувати про нормальність цього розподілу на основі представленого графіку.

Натомість графічний метод Box plot засвідчує симетричність «вусів», розміщення медіани фактично по центру міжквартильного розмаху та відсутність аутлаєрів (рис. 2.14). Зазначені ознаки вказують на цілковиту відповідність розподілу змінної «Загальна рефлексія» нормальному розподілу.

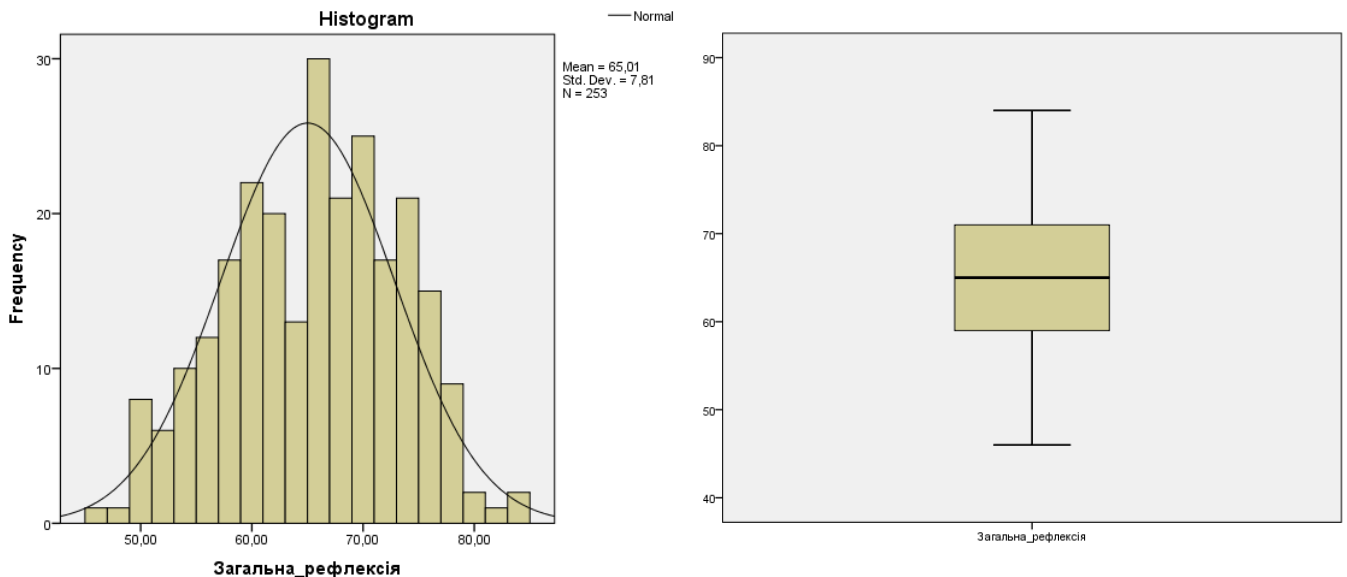


Рис. 2.14. Графік частотного розподілу даних у порівнянні із нормальним і діаграма типу Box Plot для змінної «Загальна рефлексія»

Комплексне дослідження набору даних змінної «Загальна рефлексія» на нормальність розподілу вказує на чітку тенденцію до нормального розподілу, проте результати тесту Колмогорова-Смирнова дають підстави для використання непараметричних методів у подальших обчисленнях, пов'язаних із цією змінною.

В таблиці 2.27 представлено основні показники описової статистики набору даних змінної «Ефективність ухвалення рішень».

Таблиця 2.27

Описова статистика за змінною «Ефективність ухвалення рішень»

Descriptives			Statistic	Std. Error
Ефективність_ухвалення_рішень	Mean		57,8261	,77943
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	56,2911	
		Upper Bound	59,3611	
	5% Trimmed Mean		57,9486	
	Median		58,0000	
	Variance		153,700	

Std. Deviation	12,39757	
Minimum	27,00	
Maximum	85,00	
Range	58,00	
Interquartile Range	17,00	
Skewness	-,111	,153
Kurtosis	-,396	,305

Середнє значення та медіана майже ідентичні, фактичні показники ексцесу (-0,396) та асиметрії (- 0,111) не перевищують абсолютні величини своїх помилок

репрезентативності в 3 рази (0,305 та 0,153 відповідно), що згідно з критерієм М. Плохинського [10, с. 45] вказує на статистичну подібність емпіричного розподілу до нормального. В такий спосіб, результати описового статистичного аналізу свідчать про подібність розподілу даних змінної «Ефективність ухвалення рішень» до нормального.

Результати тесту набору даних змінної «Ефективність ухвалення рішень» на нормальність розподілу за Колмогоровим-Смирновим (табл. 2.28) мають високий рівень значущості (0,2), що вказує на відповідність досліджуваних даних нормальному розподілу [67, с. 71].

Таблиця 2.28

Нормальність розподілу за змінною «Ефективність ухвалення рішень»

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ефективність_ухвалення_р ішень	,042	253	,200*	,992	253	,200

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Графічний метод аналізу представлення графіку частотного розподілу змінної «Ефективність ухвалення рішень» у порівнянні з нормальним розподілом вказує на тенденцію до відповідності, проте із наявністю значень, що значно виходять за межі норми (рис. 2.15). Тому не можна однозначно стверджувати про нормальність цього розподілу на основі представленого графіку.

Натомість графічний метод Box plot засвідчує симетричність «вусів», розміщення медіани фактично по центру міжквартильного розмаху та відсутність аутлаєрів (рис. 2.15). Зазначені ознаки вказують на цілковиту відповідність розподілу змінної «Ефективність ухвалення рішень» нормальному розподілу.

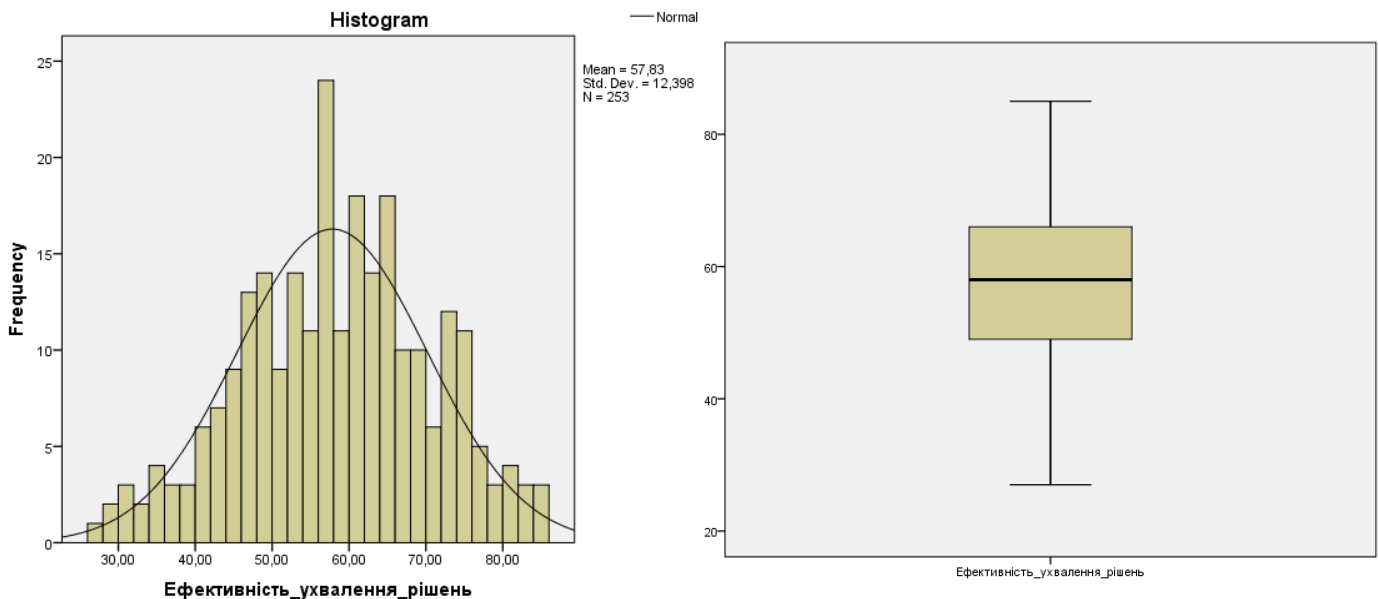


Рис. 2.15. Графік частотного розподілу даних у порівнянні із нормальним і діаграма типу Box Plot для змінної «Ефективність ухвалення рішень»

Комплексне дослідження набору даних змінної «Ефективність ухвалення рішень» на нормальність розподілу вказує на чітку тенденцію до нормального розподілу, проте результати аналізу графіка частотного розподілу дають підстави для використання непараметричних методів у подальших обчисленнях, пов'язаних із цією змінною.

Для визначення зв'язку між загальною рефлексією й ефективністю ухвалення рішень було сформульовано такі гіпотези:

H0: між загальною рефлексією й ефективністю ухвалення рішень відсутній статистично значущий зв'язок.

H1: між загальною рефлексією й ефективністю ухвалення рішень існує прямо пропорційний або обернено пропорційний зв'язок.

Враховуючи неоднозначність результатів комплексного дослідження на нормальність розподілу наборів даних для змінних «Загальна рефлексія» та «Ефективність ухвалення рішень» нами було використано як параметричний метод для дослідження кореляції (критерій лінійної кореляції Пірсона), так і непараметричний – критерій кореляцій Спірмена. Відповідно до отриманих результатів (табл. 2.29 та 2.30) можемо стверджувати про наявність середньо вираженої прямо пропорційної кореляції між змінними із високим рівнем статистичної значущості ($p < 0,01$) для обох критеріїв.

Таблиця 2.29

Коефіцієнт кореляції Пірсона за змінними «Загальна рефлексія» та «Ефективність ухвалення рішень»

Correlations				
		Загальна_рефлексія	Ефективність ухвалення_рішень	
Загальна_рефлексія	Pearson Correlation	1	,480**	
	Sig. (2-tailed)		,000	
	N	253	253	
Ефективність ухвалення_рішень	Pearson Correlation	,480**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000		
	N	253	253	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця 2.30

Коефіцієнт кореляції Спірмена за змінними «Загальна рефлексія» та «Ефективність ухвалення рішень»

Correlations				
		Загальна_рефлексія	Ефективність ухвалення_рішень	
Spearman's rho	Загальна_рефлексія	Correlation Coefficient	1,000	,487**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Ефективність ухвалення_рішень	Correlation Coefficient	,487**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Графічне зображення кореляції представлено на рис. 2.16.

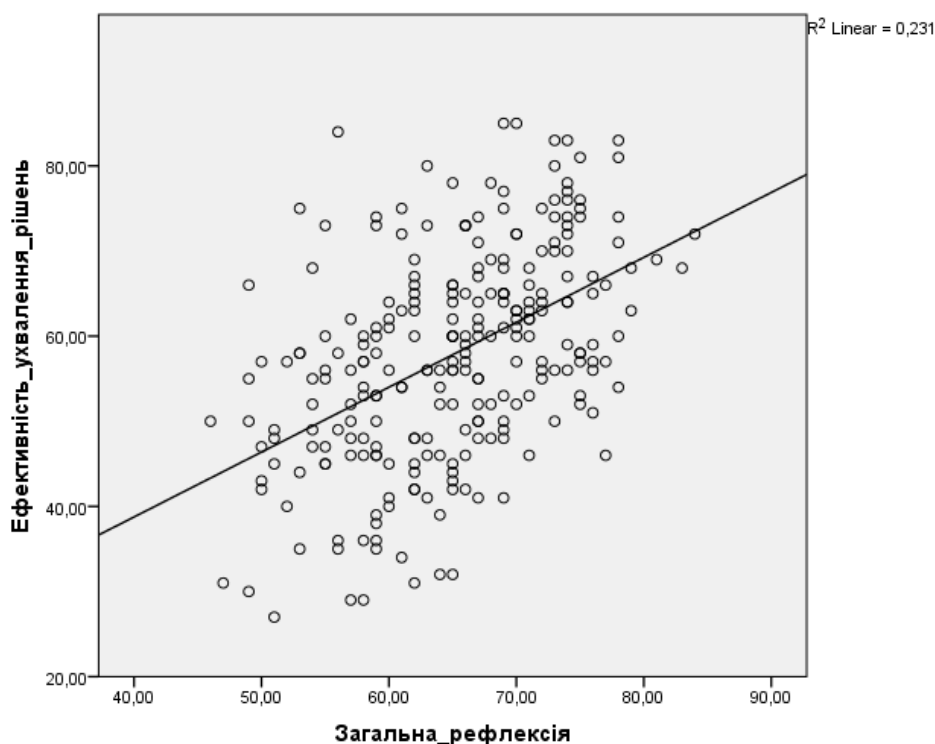


Рис. 2.16. Графічне зображення кореляції між змінними «Загальна рефлексія» та «Ефективність ухвалення рішень».

Грунтуючись на отриманих значеннях кореляції між загальним показником рефлексії і ефективністю ухвалення рішень та відповідно до аргументованої теоретичної думки про рефлексію як чинник ухвалення рішень маємо інтерпретувати отримані результати у такий спосіб: рефлексія має стійкий середньо виражений вплив на ухвалення рішень; для підвищення рівня ефективності ухвалення рішень слід розвивати процес рефлексії.

У процесі аналізу та інтерпретації отриманих результатів нами було помічено одну особливість в дослідженні кореляції між процесами рефлексії та ухвалення рішень: з підвищенням рівня синтетичності досліджуваних процесів зростає середнє значення кореляції за обома критеріями [142]. Для вираховування середнього значення кореляції ми використовували суму абсолютних значень показників і отримали такі результати для обох критеріїв:

- Середнє значення кореляції за Пірсоном між окремими показниками процесів рефлексії та ухвалення рішень становить: 0,350; середнє значення кореляції за Спірменом між окремими показниками процесів рефлексії та ухвалення рішень становить: 0,345.

- Середнє значення кореляції за Пірсоном між етапами рефлексії та сферами особистості, що залучені до процесу ухвалення рішень становить: 0,399; середнє значення кореляції за Спірменом між етапами рефлексії та сферами особистості, що залучені до процесу ухвалення рішень становить: 0,402.

- Отримані результати кореляції між загальним показником рефлексії та ефективністю ухвалення рішень за Пірсоном: 0,480; за Спірменом – 0,487.

На наш погляд, цю особливість можна трактувати як емпіричне підтвердження емерджентності психологічних високоінтегративних процесів, а предствлений підхід дослідження високоінтегративних процесів (від вивчення кореляції між окремими показниками досліджуваних явищ до їх загальних показників) цілком можливо розглядати як спосіб роботи з психофізичною фундаментальною проблемою психології, оскільки окреслена особливість засвідчує, що вищі рівні синтетичності й організації вищих психічних процесів мають сильніші взаємозв'язки, ніж їхні компоненти чи окремі показники (це наводить на думку про набуття більшої автономності складно організованих психічних явищ від базових елементів і в певному смислі, навіть, від фізіологічних особливостей функціонування мозку). У такий спосіб дослідження вищих психічних процесів та складно організованих психічних явищ загалом має зосереджуватися на якісних характеристиках і феноменальній природі цих явищ та проблемі суб'єктивного переживання (за трактуванням Р. Чалмерса [165]), а не на типовому сьогодні детерміністичному та фізикалістському підході [248; 171; 202].

Наявні результати та інтерпретації не є остаточними і категоричними, проте вбачаємо серйозні перспективи та вагомість робіт у цьому напрямку, оскільки він стосується фундаментальної проблематики.

Висновки до розділу 2

Проаналізовано досвід дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень в зарубіжних та вітчизняних працях. Для зарубіжних дослідників характерно зосередження на здатності до усвідомлення власних почуттів, емоцій, думок та поведінки, здатності відстежувати та впливати на них за необхідності, при вивченні рефлексії та зосередженні навколо когнітивного підходу, який поєднує в собі завдання з визначенням ймовірності певних подій, створення віртуального середовища для моделювання рішень та виміру їх ефективності, при вивченні ухвалення рішень. Методологія емпіричного дослідження рефлексії в українському науковому просторі спирається на: психологічні технології діагностики видів рефлексії; психологічні технології діагностики механізмів рефлексії; психологічні технології діагностики рівнів рефлексії.

Відповідно до визначених психологічних структур процесів рефлексії та ухвалення рішень підібрано та обґрунтовано методичний інструментарій для їхнього дослідження. Охарактеризовано три рівні вивчення зазначених процесів: рівень загальних показників, рівень структурних компонентів та рівень елементів у зіставленні з їхніми показниками. Охарактеризовано організацію проведення констатувального експерименту та встановлено статеві, вікові та географічні особливості вибірки.

Здійсненне дослідження рівня розвитку процесів рефлексії та ухвалення рішень засвідчило про загальний середній рівень розвитку цих процесів у досліджуваній вибірці із тяжінням до високого. Також зафіксовано, що загальний рівень розвитку досліджуваних явищ збільшується з віком та має

«стрибок» в межах 19-20 років, який спостерігається і на рівні більшості їхніх окремих показників.

Рівень дослідження окремих показників засвідчив наступне: здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття має високий рівень зв'язку зі здатністю адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію, рішучістю і наполегливістю особистості; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається має найвищий прояв кореляції з показниками ухвалення рішень у порівнянні із іншими показниками рефлексії (найбільше корелює рішучістю та наполегливістю особистості).

Виявлено, що на рівні дослідження структурних компонентів етап перегляду досвіду має високий рівень зв'язку з когнітивною та вольовою сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень, а етап рефлексивного результату корелює на високому рівні з когнітивною та вольовою сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень.

Проаналізований рівень загальних показників ухвалення рішень та процесу рефлексії зафіксував стійкий середнього виражений прямо пропорційний прояв кореляції, що вказує на відповідність отриманих результатів гіпотезі дисертаційного дослідження та доцільність проведення наступного формувального експерименту для вивчення впливу рефлексії на процес ухвалення рішень в юнацькому віці.

Результати дослідження, які представлено в 2 розділі, знайшли відображення в таких публікаціях автора:

1. Обискалов І. С. Методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. № №1. С. 126-132.
URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.22>

2. Обискалов І. С. Емпіричне вивчення рівня розвитку процесу ухвалення рішень у юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 4(39). С. 77-85. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-4-9>.
3. Шевченко Н., Обискалов І. (2025). Зв'язок рефлексії та ухвалення рішень в осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* 2025. № 13. С. 260-279. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-11>
4. Обискалов І. С., Шевченко Н. Ф. Обґрунтування емпіричного дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 15 лютого 2024 р. Кам'янець-Подільськ: КПНУ ім. Івана Огієнка, 2024. С. 36-40.
5. Обискалов І. С. Емпіричне дослідження рівня розвитку рефлексії в осіб юнацького віку. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку 23 -24 жовтня 2025 р. м. Запоріжжя Запоріжжя: ЗНУ, 2025. С. 66-68. URL: https://www.znu.edu.ua/faculty/spp/nauka/psikhologi/konferentsiyi/mater_ali_IX_vseukrayins_koyi_naukovo-praktichnoyi_konferents_yi_2025.pdf

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії юнаків

Сучасні умови формування і розвитку особистості юнацького віку в реаліях війни, економічної, політичної та соціальної кризи в нашій країні вимагають надзвичайно високого рівня розвитку процесу ухвалення рішень. Необхідність пошуку найоптимальнішого варіанту та його реалізації в ухваленні рішень, які визначають подальшу траєкторію життя людини, зумовлюють потребу в розвитку загальних здатностей в орієнтації щодо актуальної ситуації, зіставлення власних потреб із наявними ресурсами, пошуком найоптимальнішого способу дій та оцінці результатів. Все це потребує значної підтримки у розвитку в сучасних українських юнаків та юнок не тільки через умови війни, а й внаслідок кризи дорослості, яка вже довгий час спостерігається в країнах європейської цивілізації.

Для відповіді на цей виклик була розроблена програма збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку, *мета* якої – здійснення систематичного впливу на процес ухвалення рішень спрямованого на компоненти його психологічної структури через розвиток процесу рефлексії.

Основні завдання програми:

- Збільшити загальний показник ефективності ухвалення рішень;
- Сформувати уявлення в юнаків та юнок про психологічні структури процесів рефлексії та ухвалення рішень і їх взаємозв'язок;
- Удосконалити навички ефективного ухвалення рішень внаслідок упорядкування патернів рефлексивної діяльності;

- Розвинути здатності процесу рефлексії, які входять в його психологічну структуру та мають середній і високий рівні кореляції з відповідними компонентами психологічної структури процесу ухвалення рішень (здатність адекватно описувати ситуацію/подію та здатність визначати основне та описувати власні думки і почуття; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається; здатність формулювати висновки; здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій).

Програма включає 13 занять, тривалістю 80 хв кожне, та 15 годин самостійної роботи (повний обсяг – 39 годин).

Відповідно до сформульованої мети і завдань програми було розроблено три етапи її реалізації:

I. *Етап актуалізації знань та формування уявлень про процеси рефлексії та ухвалення рішень.* Протягом реалізації цього етапу учасники формувального експерименту складають психодіагностичну анкету для виявлення актуального рівня розвитку загального показника ефективності процесу ухвалення рішень та ознайомлюються з поняттями процесів рефлексії й ухвалення рішень, їх функціями, психологічними структурами, зв'язком між відповідними елементами та особливостями впливу рефлексії на процес ухвалення рішень. Основними методами роботи є лекція, бесіда, дискусія.

II. *Етап вдосконалення здатностей, які лежать в основі процесу рефлексії.* Цей етап передбачає систематичну діяльність, спрямовану на розвиток здатностей особистості, які входять в психологічну структуру процесу рефлексії та проявили середній і високий рівні кореляції з показниками процесу ухвалення рішень (див. Розділ 2). Тренінгові вправи, ділові ігри, метод кейсів – основні засоби реалізації запланованого протягом етапу.

III. *Етап закріплення патернів ефективного ухвалення рішень.* На цьому етапі заплановано розбір запропонованих ситуацій вибору і з життя учасників, з метою покрокового опису траєкторій найоптимальніших рішень.

Передбачено складання психодіагностичної анкети для визначення рівня розвитку загального показника ефективності процесу ухвалення рішень по завершенню реалізації програми. Методи роботи на третьому етапі включають дискусії, ділові ігри та виконання домашніх завдань.

Протягом тривалості програми передбачено здійснення трьох наскрізних напрямів роботи:

- Формування уявлень. Напрямок спрямований на формування і розвиток уявлень про ефективність ухвалення рішень, способів її досягнення та значення рефлексії в процесі ухвалення рішень.
- Розвиток здатностей особистості. Цей напрям є основним, оскільки відображає основний зміст формульного експерименту. Передбачає систематичну роботу над розвитком тих здатностей особистості, які відображають основні елементи процесу рефлексії, що показали середній і високий рівні кореляції із показниками процесу ухвалення рішень.
- Психологічний супровід. Протягом реалізації програми учасники отримують індивідуальні психологічні консультації, метою яких є сприяння кращому засвоєнню знань, умінь і навичок пов'язаних з ефективним ухваленням рішень.

Основа частина програми, що зосереджується на розвитку здатностей особистості, які є елементами психологічної структури процесу рефлексії, базується на результатах, отриманих з дослідження кореляції між показниками процесів рефлексії та ухвалення рішень (див. Розділ 2). Так, за даними кореляційного аналізу маємо: здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття має високий вплив на здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію на рішучість і наполегливість особистості; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається має найвищий вплив на всі показники ухвалення рішень у порівнянні із іншими показниками рефлексії (найбільше впливає на рішучість та наполегливість особистості); здатності формулювати висновки та описувати конкретні плани

і цілі для майбутніх дій здійснюють середній рівень впливу на всі елементи процесу ухвалення рішень крім здатності порівнювати та визначати оптимальний варіант.

Відповідні міри впливу елементів рефлексії на елементи процесу ухвалення рішень відображені в моделі програми збільшення загального показника ефективності ухвалення рішень в юнацькому віці через розвиток процесу рефлексії (див. Рис.3.1) у такий спосіб: суцільна стрілка вказує на високий рівень впливу, пунктирна – на середній, якщо стрілки немає – зв'язок на низькому, статистично незначущому рівні. Ґрунтуючись на представлених положеннях, вважаємо доцільним більше уваги і часу приділити саме розвитку тих здатностей особистості, що мають найсильніший вплив на елементи процесу ухвалення рішень для його максимізації.

Методологічні засади програми вибудовані на основі технології проблемного і проєктного навчання та соціально-психологічного тренінгу. Так, форма організації занять запозичена з методології соціально-психологічного тренінгу, а основні змістовні наповнення й методи роботи запозичені з технології прагматичного навчання відповідно до поглядів Дж. Дьюї.

Розробка соціально-психологічного тренінгу має довгу історію [4, с. 8] та широке коло науковців, які долучились до його проблематики: Ф. Месмер, Д. Пратт, К. Левін, М. Форверг. Ґрунтуючись на визначенні соціально-психологічного тренінгу: «...багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного й особистого

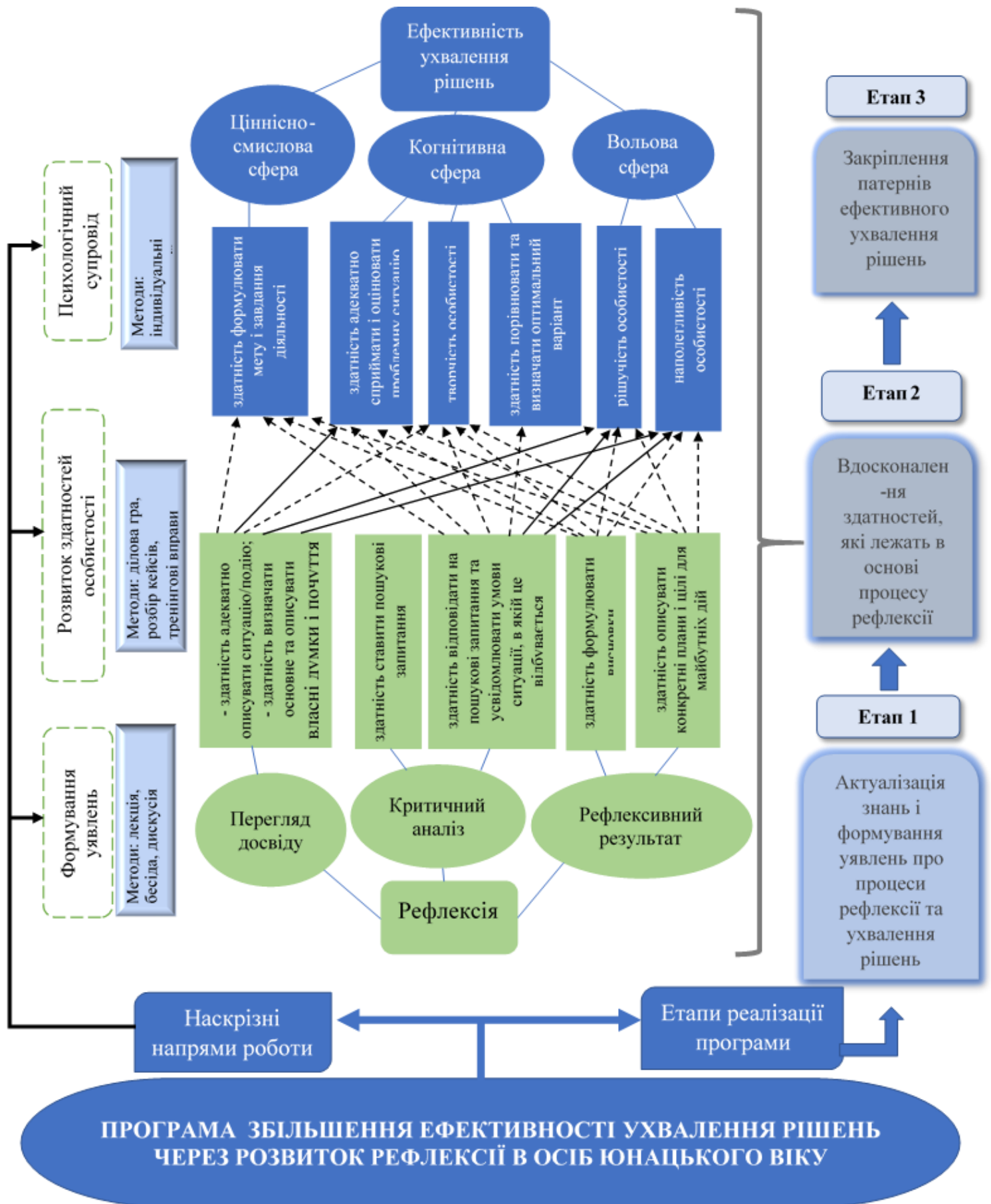


Рис. 3.1. Психологічна модель збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку

буття людини» [4, с. 6], вважаємо, що саме організація занять програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку за принципами і структурою тренінгових занять сприятиме покращенню показників рефлексії, оскільки систематична рефлексія учасника над своєю поведінкою та поведінкою інших є однією з принципових особливостей підходу [117, с. 75]. У програмі відображені типові для тренінгового підходу риси [35, с. 212]:

- персональна актуалізація мотивів і постановка задач;
- створення оптимальної робочої напруги;
- покрокове навчання і засвоєння нового матеріалу;
- створення взірця поведінки;
- перехід імпульсивної поведінки у рефлексивну і навпаки;
- зниження особистісних психологічних бар'єрів;
- актуалізація творчого потенціалу учасників у процесі активного міжособистісного спілкування;
- підвищення соціальної сенситивності учасників;
- переважання процесу навчання над результатом;
- зворотній зв'язок у системі «Учасник – Група»;
- контроль рівня досягнень.

Взяття за основу форми організації занять за принципами соціально-психологічного тренінгу передбачає використання типових методів роботи: міні-лекції [66, с. 54], групові дискусії [66, с. 65], мозкові штурми [66, с. 65], тренінгові вправи [66, с. 67], рольові ігри [66, с. 70], ділова гра [66, с. 80].

Природа тренінгового підходу дозволяє залучити всі сфери особистості (когнітивну, емоційну та поведінкову) [35, с. 215], що значно підвищує ефективність заміни звичних поведінкових стереотипів на нові, більш адекватні і дієві [66, с. 6].

У змістовному наповненні ключового, другого етапу вдосконалення здатностей, які лежать в основі процесу рефлексії, передбачено застосування методів прагматичного навчання. Засновником прагматичного підходу є

американський педагог і філософ Джон Дьюї, який послідовно обґрунтовував ефективність проблемного та проєктного навчання. До розробки цього підходу активно долучились У. Кіпатрик, Е. Коллінгс та Е. Паркхер [103, с. 2]. Серед українських вчених до вивчення і апробації ідей Дж. Дьюї долучились О. Трегуб, О. Коваленко, І. Ромащенко, В. Павленко, Л. Рогозіна, А. Негур, О. Залюбівська та ін. [128; 44; 104; 84; 103].

Імплементація засад прагматичного навчання Дж. Дьюї [44, с. 246] в програму збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії сприятиме частішому залученню процесу рефлексії внаслідок створення проблемних ситуацій, які спонукатимуть учасників регулярно звертатися до власного досвіду з метою пошуку найоптимальніших шляхів вирішення проблеми [84, с. 4]. Оскільки проблемна ситуація це: «... це співвідношення обставин і умов, у яких розгортається діяльність людини або групи, що містить протиріччя і не має однозначного вирішення» [84, с. 4], то ситуація протиріччя природньо актуалізує пошукову діяльність, а отже і зумовлює звернення особистості до власного досвіду, що є одним з основних елементів процесу рефлексії і, в такий спосіб, паралельно актуалізує і його.

Ідея розвитку рефлексії співвідносна з педагогічними ідеями Дж. Дьюї, оскільки одним із центральних понять в концепції вченого є поняття «досвід» [103, с. 2]. Охарактеризоване нами раніше трактування процесу рефлексії як *«процесу пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення»* наголошує на доцільності використання технології прагматичного навчання.

Для організації роботи над проблемними ситуаціями нами було використано технологічну схему циклу проблемного навчання, запропоновану О. Трегуб [128, с. 197]:

I етап – постановка педагогічної проблемної ситуації, направлення студентів на сприйняття її прояву, організація запитань необхідних для спрямування до виходу з цієї ситуації.

II етап – перетворення педагогічно-організованої проблемної ситуації в психологічну: стан запитання – початок активного пошуку відповіді на нього,

усвідомлення суті суперечності, формулювання невідомого. На цьому етапі викладач надає певну допомогу, ставить навідні запитання і так далі.

III етап – пошук вирішення проблеми, виходу з безвиході суперечності. Спільно з педагогом, або самостійно студенти висувують і перевіряють різні гіпотези, привертають додаткову інформацію.

IV етап – поява ідеї вирішення, перехід до вирішення, розробка, утворення нового знання в свідомості студентів.

V етап – реалізація знайденого вирішення у формі матеріального або духовного продукту.

VI етап – відстежування (контроль) віддалених результатів навчання.

В міру реалізації програми відбуватиметься ускладнення проблемно-пошукових методів: проблемний виклад, частково-пошукова діяльність, дослідницький метод [134, с. 315]. Зміст ускладнення полягає в поступовому використанні таких рівнів проблемного навчання [104, с. 34]:

- постановка проблеми та її розв'язання педагогом;
- створення проблеми педагогом та її розв'язання спільно зі студентами;
- розв'язання студентом проблемних завдань, які виникають в процесі учіння;
- студенти разом з педагогом визначають проблему і самостійно розв'язують.

Важливим для технології прагматичного навчання є метод проєктного навчання [103, с. 2]. Науковці Л. Рогозіна, А. Негур, О. Залюбівська узагальнюють, що: «мета проєктної діяльності – це розуміння і застосування знань, умінь і навичок, набутих при вивченні різних предметів (на інтеграційній основі)» [103, с. 3]. Відповідно до представленої мети – метод проєктів доцільно використовувати на завершальному етапі програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку.

У такий спосіб, поєднання принципів соціально-психологічного тренінга як форми організації занять та прагматичної технології навчання для

змістовного наповнення дозволить максимізувати результати реалізації програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку.

3.2. Змістові та структурні аспекти формувального експерименту з підвищення ефективності ухвалення рішень в осіб юнацького віку

Відповідно до представленої раніше моделі програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку, заплановано провести 18 занять. Оскільки перший етап несе ознайомлювальну і вступну функції, то на нього виділено 3 заняття. Другий етап реалізує ключові аспекти програми, тому він передбачає 10 занять, а третій – відведено для заключної проєктної діяльності учасників за підсумками всієї програми, що включає 5 занять, на яких учасники захищатимуть і обговорюватимуть свої проєкти та проходитимуть заключне анкетування для фіксації кінцевого показника ефективності ухвалення рішень.

На першому етапі учасники формувального експерименту заповнюють психодіагностичну анкету для оцінки поточного рівня ефективності ухвалення рішень. Вони також знайомляться з поняттями рефлексії та процесу ухвалення рішень, їхніми функціями, психологічними структурами, взаємозв'язками між ключовими елементами і впливом рефлексії на ухвалення рішень. Основними методами роботи є лекція, бесіда та дискусія. Детальна структур першого етапу представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура першого етапу програми

№	Структура та зміст занять	Тривалість (хв)
<i>Заняття 1. Вступне заняття</i>		80 хв
1	Вітання і знайомство з учасниками	10 хв
2	Презентація програми	20 хв
3	Первинне анкетування показника ефективності ухвалення рішень	50 хв
<i>Заняття 2. Поняття, функції та психологічна структура рефлексії</i>		80 хв
1	Вітання, вступне слово	10 хв

2	Міні-лекція «Зміст феномену рефлексії та її роль в життєдіяльності особистості»	30 хв
3	Дискусія «Значення рефлексії в житті особистості»	25 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	15 хв
<i>Заняття 3. Поняття, чинники та психологічна структура процесу ухвалення рішень</i>		80 хв
1	Вітання, вступне слово	10 хв
2	Міні-лекція «Особливості перебігу ухвалення рішень та способи підвищення його ефективності»	30 хв
3	Дискусія «Як організовувати ефективне ухвалення рішень»	25 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	15 хв

Основна частина роботи по розвитку необхідних здатностей закладена у другий етап реалізації програми. Саме він насичений техніками, вправами, дискусіями, які спрямовані на розвиток процесу рефлексії, що відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Структура другого етапу програми

№	Структура та зміст занять	Тривалість (хв)
<i>Заняття 4. Розвиток здатностей «адекватно описувати ситуацію/подію» та «визначати основне й описувати власні думки і почуття» (I частина)</i>		80 хв
1	Дискусія «Чи можна собі довіряти?»	15 хв
2	Представлення роботи з щоденника думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій	25 хв
3	Формування навичок опису думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій	30 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 5. Розвиток здатностей «адекватно описувати ситуацію/подію» та «визначати основне й описувати власні думки і почуття» (II частина)</i>		80 хв
1	Вправа «Три дзеркала»	20 хв
2	Розбір Д/з по веденню щоденника думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій	20 хв
3	Техніка: визначення подій, думок і почуттів	30 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 6. Розвиток здатностей «адекватно описувати ситуацію/подію» та «визначати основне й описувати власні думки і почуття» (III частина)</i>		80 хв
1	Вправа «4 питання»	20 хв
2	Розбір Д/з за технікою визначення подій, думок і почуттів	20 хв
3	Техніка: розмежування думок і фактів	30 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 7. Розвиток здатності ставити пошукові запитання</i>		80 хв
1	Розбір Д/з за технікою розмежування думок і фактів	20 хв
2	Вправа «Питання до питання»	20 хв
3	Техніка «Майбутня краща версія себе»	30 хв

3	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 8. Розвиток здатності відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається</i>		80 хв
1	Розбір Д/з за технікою «Майбутня краща версія себе»	25 хв
2	Дискусія «Дій чи думай»	15 хв
3	Техніка: порівняння ризиків	30 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 9. здатність формулювати висновки</i>		80 хв
1	Вправа «Піраміда висновків»	20 хв
2	Розбір Д/з за технікою порівняння ризиків	20 хв
3	Техніка: перевірка логіки	30 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 10. здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій</i>		80 хв
1	Техніка: формулювання короткострокових і довгострокових цілей	35 хв
2	Техніка: оцінка переваг і недоліків занепокоєння	35 хв
3	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 11. Робота з румінацією</i>		80 хв
1	Міні-лекція «Румінація та її відмінність від рефлексії»	20 хв
2	Техніка: перетворення занепокоєння на передбачення	40 хв
3	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 12. Робота з румінацією (продовження)</i>		80 хв
1	Вправа «Стоп-кадр думок»	20 хв
2	Розбір Д/з за технікою перетворення занепокоєння на передбачення	20 хв
3	Техніка: розворот на 180° — підтвердження негативу	30 хв
4	Анкетування «Підсумок роботи за сьогодні»	10 хв
<i>Заняття 13. Підсумки II етапу реалізації програми, планування проєктів з програми та їхній захист</i>		80 хв
1	Вправа «Мої сильні сторони»	30 хв
2	Рефлексія II етапу програми	20 хв
3	Обговорення досвіду ведення щоденників думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій	20 хв
4	Планування проєктів з програми	10 хв

Наведемо приклади ключових вправ і технік другого етапу програми.

Анкетування «Підсумок роботи групи за сьогодні» [130, с. 167]

Мета:

- провести аналіз і підсумувати роботу;
- внести, за необхідності, корективи.

Останньою процедурою кожного заняття є заповнення анкети «Підсумок роботи групи за сьогодні».

Тренінгове ім'я учасника _____ Дата заняття _____

1. Рівень долучення до роботи: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Що заважає тобі бути більше залученим у заняття?

3. Твої основні помилки впродовж занять:

а) щодо себе _____;

б) щодо групи _____;

в) щодо ведучого _____;

4. Найбільш значущі для тебе епізоди, вправи, ситуації, під час яких вдалося зробити певний «прорив», щось краще зрозуміти в собі, переосмислити, пережити, переоцінити, переглянути, змінити своє ставлення до себе і оточуючих, у чомусь розібратися _____;

5. Що тобі не сподобалося у тренінгу?

6. Твої пропозиції керівникові й учасникам тренінгу;

а) керівникові _____

б) учасникам _____

Вправа «Мої сильні сторони...» [130, с. 173]

Мета:

- визначити сильні сторони кожного учасника;
- наповнити «Я концепцію» учасників позитивною складовою;
- розвивати рефлексію.

Інструкція

1. Закрийте очі, розслабтеся та згадайте своє життя. Приділіть цьому 10 хвилин, не кваплячись. Почніть з ранніх дитячих спогадів і пригадайте всі свої досягнення, заслуги та значущі вчинки, якими пишаєтеся. Уникайте заниження власних чеснот. Особливо зверніть увагу на ситуації, які без вашої участі могли б розвинутися інакше (наприклад, підтримка друга в складній ситуації). Не забудьте й про ті кроки, які, можливо, здаються незначними для інших, але були складними для вас (наприклад, складання іспиту з іноземної мови чи розрив токсичних стосунків).

2. Кожен учасник ділиться своїми перевагами. Розкажіть, що ви цінуєте, любите та приймаєте в собі, що допомагає вам відчувати внутрішню впевненість у різних життєвих ситуаціях. Важливо не применшувати своїх

якостей, не використовувати фрази на кшталт «але», «якщо» тощо. Не варто фокусуватися на недоліках – ця вправа спрямована на формування позитивного мислення про себе. Ведучий та учасники мають стежити, щоб у висловлюваннях не було самокритики. Виступ триває 3–4 хвилини, після чого слово переходить до наступного учасника праворуч.

3. Запис своїх сильних сторін. Після висловлювань кожному учаснику видаються аркуші паперу та олівці, щоб записати всі свої сильні сторони, включаючи ті, про які ще не згадувалося вголос.

4. Обговорення у підгрупах. Учасники діляться на 3-4 міні-групи, щоб обговорити, як можна використовувати свої сильні сторони для створення чогось цінного, виходячи за межі особистих інтересів. Потім вся група збирається разом і ділиться своїми ідеями щодо застосування своїх переваг для особистісного зростання.

Обговорення

Учасники діляться своїми відчуттями щодо виконання вправи, труднощами, які виникли під час визначення власних сильних сторін. Яке враження склалося про себе? Які думки й емоції викликала вправа? До якого загального висновку прийшли?

Вправа «Автопортрет» [130, с. 186]

Мета:

- створення атмосфери довіри, згуртування групи;
- розвиток навичок самоаналізу, самопізнання;
- стимулювання позитивного ставлення до себе та один до одного;

Інструкція

Кожен учасник має протягом 5-7 хвилин скласти детальну психологічну самохарактеристику, що містить не менше 10-12 рис. Важливо уникати згадок про зовнішні ознаки, які можуть одразу вказати на автора. Наприклад, якщо людина найменша на зріст у групі, не слід писати: *«Мій маленький зріст викликає у мене переживання»*.

Самохарактеристика має містити опис ваших рис характеру, схильностей, поглядів на життя та взаємини з іншими людьми.

Після написання всі тексти збираються ведучим або іншим учасником групи, перемішуються й зачитуються вголос. Завдання групи — спробувати впізнати автора за текстом.

Члени групи можуть доповнювати характеристику, додаючи нові деталі, які, на їхню думку, також відображають риси автора, помічені під час спільної роботи.

Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій [62, с.24]

Ведення щоденника думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій забезпечує цінною інформацією для подальшої роботи над розвитком процесу рефлексії й стане першою когнітивно-поведінковою інтервенцією — простим, проте ефективним психологічним інструментом.

Більшість людей проживає життя автоматично, не звертаючи особливої уваги на:

- а) те, як вони мислять;
- б) свої емоційні реакції;
- в) фактори, що впливають на їхню поведінку.

Щоденникові записи допомагають усвідомити ці автоматичні процеси. Аналізуючи власні патерни мислення та поведінки, ми отримуємо більше варіантів реакцій, адже фіксація інформації про себе змушує нас поглянути на себе з боку. Такий метод відстороненого спостереження сприяє розвитку саморефлексії.

Коли ми розмірковуємо над тим, що саме змушує нас думати, відчувати та діяти певним чином, активізується префронтальна кора мозку. Вона часто пригнічується під час сильного хвилювання, але її робота допомагає більш усвідомлено контролювати свої емоції та реакції.

Таблиця 3.3**Щоденник думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій**

Дата: Час: Тригерна ситуація:	Думки, наприклад: «Вони, певне, вважають мене ідіотом»	Емоції, наприклад: тривога, гнів, сором, відраза	Поведінка, наприклад: уникнення ситуації.
12 липня 18:00 Конфлікт з тренером з футболу	«Він погоджується з рішенням судді, бо це найпростіше. Моя реакція показує, що зі мною щось не так. Він сміється з мене і думає, що я ідіот»	Тривога, гнів, провина, сором	Виявив(-ла) формальну незгоду. Думаю про наші можливі способи помститися йому. Прокручую ситуацію в голові протягом кількох днів. Відчуваю провину і сором за свої думки.

Вправа «Майбутня краща версія себе» [62, с. 98]

Ця вправа допомагає зосередитися на образі людини, якою ви прагнете стати. Уявіть себе в майбутньому – таким, яким ви хотіли б бути, коли вже здійснили всі важливі зміни та взяли відповідальність за своє життя. У цій покращеній версії себе є всі необхідні внутрішні ресурси (наприклад, співчуття, доброта) та ефективні копінгові стратегії, що допомагають вам жити гідно.

Етапи виконання:

1. Виберіть проблему. Візьміть нещодавню ситуацію, у якій була задіяна ще хоча б одна людина. Це має бути проблема, яку ви, на власну думку, не вирішили найкращим чином і не маєте чіткого уявлення, як можна було вчинити інакше.

2. Проаналізуйте ситуацію

- Осмисліть проблему та оцініть, як ви її вирішили.
- Зверніть увагу на почуття, які у вас виникли після цього.
- Прислухайтеся до свого тіла та відстежте неприємні відчуття, які вона викликає.

вона викликає.

3. Уявіть свою майбутню кращу версію.

- Використовуйте будь-які методи, що допоможуть вам яскраво уявити своє майбутнє «я».
 - Подумайте, як виглядає ця людина, як вона мислить, відчуває та поводить ся.
4. Подивіться на проблему очима свого нового «я»
- Уявіть, що ви стали своєю покращеною версією.
 - Спостерігайте, як вона вирішує вашу проблему.
 - Важливо: ви не втручаєтесь, лише спостерігаєте, слухаєте та відчуваєте те саме, що й ваше майбутнє «я».
5. Зробіть висновки
- Вийдіть із цього образу та подумайте: як ваше нове «я» могло б вирішити цю ситуацію інакше?
 - Що корисного ви можете застосувати вже зараз?

Таблиця 3.4

Майбутня краща версія себе

Назвіть основні відмінності між вашою «кращою версією себе» та вами сьогоднішнім
У моєї «кращої версії» більше сивини, краща постава, більше спокою. Моя «краща версія» виглядає здоровішою та стрункішою. Це набагато більш свідомо та мудра людина
Що ви помітили у першу чергу, дивлячись на «кращу версію себе»?
Сивину у волоссі. Спокійний вигляд та більше впевненості. Цей чоловік виглядає так, ніби може подолати будь-які складнощі. Він виглядає молодше за свій вік
Опишіть вираз обличчя
Легка посмішка грає на губах. Лоб спокійний, без зморшок. Погляд відкритий та співчутливий
Опишіть мову тіла, поставу
Поводиться зважено, постава пряма й відкрита
Опишіть зачіску, зовнішність, одяг, взуття, макіяж, прикраси тощо
Носить легкий, вільного крою одяг. Сірого кольору, дещо у східному стилі
Яке враження справляє ваша «краща версія себе», коли говорить?

Виглядає спокійним та врівноваженим. Більше слухає, ніж говорить. Інтонації м'які, говорить неголосно, делікатно
Як ваша «краща версія себе» відчувається? Де саме в тілі відчуються ці переживання? Спокій та розслабленість. Він відчувається так, ніби знаходиться у контакті зі Всесвітом. Ці відчуття він має у грудях, руках, ногах та животі
Які особливості взаємодії з оточуючими має ваша «майбутня краща версія себе»? Терплячий, доброзичливий. Ставлячи запитання, завжди робить це вдумливо. Може згадати дитинство, коли поряд друзі. Ввічливий, а якщо потрібно – товариський
Які переконання про себе має ваша «майбутня краща версія себе»? Він не має чого доводити іншим, але має що сказати та готовий робити це. Він знає, що пройшов довгий шлях у своєму житті та цінує кожен прожитий день. Він усвідомлює, як йому пощастило
Якщо б вашу «майбутню кращу версію себе» запитали, як він (вона) став(-ла) тим (тою), ким є сьогодні, що б він(вона) відповів(-ла)? Він би відповів, що вирішив проживати кожен мить сповна. Із вдячністю та любов'ю приймати кожен секунду свого життя. Насолоджуватися всіма гранями життя та всотувати досвід інших людей
Перевтілюєтесь у вашу «майбутню кращу версію себе». Як ви відчуваєтесь у її (його) тілі? Спокійно, відчуваю зв'язок зі Всесвітом. Відчуваю потік енергії, що проходить крізь тіло
З початку і до кінця простежте, як ваша «майбутня краща версія себе» вирішує якусь вашу проблему від вашого імені
Чого ви навчилися у вашої «майбутньої кращої версії себе»? Допомагати іншим дружнім та цілющим дотиком
Як ви реагуєте на той факт, що спосіб, яким ваша «майбутня краща версія себе» вирішила проблему, насправді цілковито притаманний вам? Це неймовірно. Я відчуваюся так, ніби я перетворююся на людину, якою вже і так був. Прощаюся без жалю із важким спадком попередніх поколінь

Техніка: визначення подій, думок і почуттів [57, с.46-49]

Опис

«Подія» — це будь-яка ситуація, яка сталася в минулому, відбувається зараз або може статися в майбутньому (наприклад, «Я отримав задовільну

оцінку за іспит» або «Я можу отримати задовільну оцінку за іспит»). Це також може бути певне відчуття, яке людина переживає в моменті або прогнозує (наприклад, «Я відчуваю, як сильно б'ється моє серце»).

Часто люди з тривожними розладами, депресією чи гнівом пояснюють свої емоції та поведінку конкретними подіями: «Я втратив роботу, і тому відчув безнадію» або «Я хвилююся, бо скоро іспит». Це створює враження, що події автоматично викликають певні емоційні або поведінкові реакції. Наприклад, людина може пояснювати свою поведінку так: «Я пішов з вечірки, бо нікого там не знав».

Однак у когнітивній терапії важливо зрозуміти, що насправді визначальним є не сама подія, а думки про неї. Одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні реакції залежно від того, як її інтерпретувати. Наприклад, втрата роботи не обов'язково означає відчуття безнадії, а відсутність знайомих на вечірці — не є причиною, щоб піти.

Питання/Інтервенція

Щоб допомогти учаснику розділити події, думки, почуття та поведінку, психолог може пояснити:

"Нам потрібно розібратися, які думки та емоції виникають у вас у відповідь на певні події. Давай розглянемо ситуацію. Наприклад, начальниця каже вам, що ви зриваєте дедлайни, і роботу потрібно завершити до обіду. У цьому випадку подією є розмова з начальницею та її слова. Ваша перша реакція може бути такою: «Я починаю тривожитися». Це звичайна реакція, але варто звернути увагу, що одна й та сама ситуація може викликати різні почуття у різних людей. Хтось може відчути мотивацію зосередитися і завершити роботу, думаючи: «Пора зібратися і довести справу до кінця». Інші ж, як і ви, можуть почати хвилюватися, припускаючи: «Я не встигну, начальниця розсердиться, мене можуть звільнити». Ситуація однакова, але думки та почуття — різні".

Приклад

Психолог: Чому ви відчували тривогу на роботі?

Учасник: Начальниця сказала, що потрібно внести зміни в мою роботу і знову їй показати.

Психолог: Тобто ви почали хвилюватися саме через її зауваження?

Учасник: Так. Через це в мене був поганий день. І так відбувається постійно. Я впевнений, що я їй просто не подобаюся.

Психолог: Зрозуміло. Тут є кілька важливих моментів. Ми розглянемо, як розмежувати саму подію — зворотний зв'язок від начальниці — та ваші думки й почуття щодо цієї ситуації. У цьому випадку ваші почуття — це тривога та, можливо, роздратування. Ваші думки — припущення, що начальниця погано до вас ставиться.

Учасник: Але ж вона розкритикувала мою роботу!

Психолог: Так, зворотний зв'язок був, і це є самою подією. Чи можете ви уявити, що вона могла б попросити когось іншого виправити роботу, і ця людина не відчувала б хвилювання?

Учасник: Напевно.

Психолог: У цьому випадку ви інтерпретували її слова особисто на свою адресу, намагалися передбачити її ставлення до вас. Це викликало ще більше хвилювання, особливо тому, що, на вашу думку, така ситуація повторюється постійно. Але сам факт зворотного зв'язку не обов'язково означає негативне ставлення до вас. Ваші думки можуть бути вірними, але є ймовірність, що ви їх перебільшуєте. Важливо навчитися розглядати ситуацію під різними кутами, щоб зрозуміти, які альтернативні думки та емоції можливі.

Домашнє завдання

Учаснику пропонують вести щоденник, де потрібно записувати події, думки та почуття. Мета цього завдання — усвідомити, як саме виникають певні емоційні реакції, і знайти взаємозв'язок між різними думками та почуттями.

Можливі труднощі

Деякі Учасники можуть наполягати, що ситуація сама по собі визначає їхню реакцію. Наприклад, вони можуть сказати: «Кожен би хвилювався, якби

начальник розкритикував його роботу». У розмовній мові ми часто так мислимо: «Звісно, вона у відчаї, адже втратила роботу».

Однак важливо допомогти учаснику зрозуміти, що одна й та сама ситуація може викликати різні реакції. Наприклад, людина, яка втратила роботу, може почуватися безнадійно, вважаючи, що це кінець кар'єри. А інша може сприйняти це як можливість змін та активні дії: пройти нові курси, ходити на співбесіди, використати вільний час продуктивно.

Психолог може сказати учаснику:

"Втрата роботи — справді складна ситуація, але люди реагують на неї по-різному. Якщо ви думаєте, що це безвихідь, то, ймовірно, будете пасивними та пригніченими. Якщо ж побачите в цьому можливість змін, то відчуєте більше мотивації й активності. Чи є у вас знайомі, які після втрати роботи стали діяти рішучіше?"

Таблиця 3.5

Визначення подій, думок і почуттів

Висловлювання	Подія	Думка	Почуття
Начальник розкритикував мою роботу			
Я втрачу роботу			
Я тривожусь			
В мене ніколи можливості відпочивати			
Мені сумно			
Я застряг(-ла) в заторі			
Дощить			
Гадаю, я їй (йому) подобаюсь			
Мені соромно			

Техніка: розмежування думок і фактів [57, с.54-59]

Опис

Коли ми злі чи пригнічені, ми часто сприймаємо власні думки як беззаперечні факти. Наприклад, якщо людина думає: «Він вважає, що може мною скористатися», вона може бути впевнена у своїй правоті, навіть якщо реальність цього не підтверджує. Аналогічно, тривожна людина може сказати

собі: «Я знаю, що провалю цю презентацію», хоча це лише припущення. Однак віра в щось не робить це автоматично правдою: навіть якщо хтось буде переконаний, що він жираф, це не змінить реальності.

Думки – це інтерпретації, припущення або навіть здогади. Вони можуть бути правильними, хибними або частково відповідати дійсності. Саме тому важливо навчитися ідентифікувати власні думки та співвідносити їх із реальними фактами.

Психолог допомагає учасникам розрізнити думки, почуття та факти, використовуючи техніку А-В-С. Він пояснює, як певна подія (А – activation event) викликає переконання (В – belief), які, у свою чергу, призводять до наслідків у вигляді емоцій або поведінки (С – consequences).

Наприклад, якщо людина переконана, що не зможе скласти іспит («Я точно провалю іспит»), це може викликати почуття безнадії. У результаті вона може уникати підготовки, що лише збільшує ризик невдачі. Така поведінка перетворює початкову думку на пророцтво, що самоздійснюється.

Натомість, якщо людина вірить, що має шанси скласти іспит успішно, вона буде мотивованою до підготовки, що підвищує ймовірність гарного результату.

Тож важливо розрізнити думки та реальність, а також перевіряти їх фактичну обґрунтованість.

Можливі труднощі

Люди з депресією, тривогою або проблемами з гнівом часто сприймають свої думки як абсолютну істину. Наприклад, вони можуть думати: «Я точно провалю іспит» або «Я знаю, що вона мене відштовхне».

Щоб допомогти учаснику усвідомити відмінність між негативними думками та можливими фактами, йому можна запропонувати вправу: записати негативну думку (наприклад, «Я не готовий до іспиту»), а поруч – факти, що підтверджують або спростовують її.

Психолог може поставити запитання:

- Чи бувало так, що ваші думки виявлялися хибними?

- Чи траплялося, що ви передбачали певний розвиток подій, а все відбувалося інакше?
- Чи помічали ви, що інші люди можуть інтерпретувати ту саму ситуацію інакше?

Додаткові аспекти

Деякі учасники можуть бути переконані, що їхні думки повністю відповідають дійсності. Насправді ж негативні думки можуть містити лише часткову правду. Важливо не створювати у учасника враження, що всі його переконання хибні. Також не варто просувати ідею, що наша робота має на меті виключно позитивне мислення. Завдання психолога – допомогти учаснику мислити реалістично.

Наприклад, учасник може сказати: «Я отримав лише задовільну оцінку за доповідь». Однак реалістичний підхід передбачає врахування всіх аспектів ситуації: можливо, за інші роботи він отримував кращі оцінки, а ця одна оцінка не є показником усіх його академічних успіхів.

Деякі учасники можуть сприймати перевірку фактів як знецінення їхніх переживань. Важливо пояснити, що це не так. Наприклад, якщо лікар не знаходить у пацієнта ознак серцевого захворювання, це не означає, що він не сприймає серйозно його скарги. Аналогічно, перевірка думок не означає, що психолог ігнорує почуття учасника.

Якщо ж негативні прогнози учасника виявляються правдивими (наприклад, він справді отримав погану оцінку), психолог може допомогти йому проаналізувати причини цього: можливо, справа у недостатній підготовці, неправильному підході до навчання чи виборі занадто складного курсу. Замість того щоб зациклюватися на невдачі, психолог може використати ці висновки для розробки нових стратегій успіху.

Зрештою, навіть негативні результати можуть стати відправною точкою для позитивних змін, якщо правильно їх проаналізувати та визначити шляхи для покращення ситуації.

Таблиці 3.6

Розмежування подій і фактів

А – подія-активатор	В – переконання (думка)	С – наслідки (почуття)	С – наслідки (поведінка)
Чую стукіт у шибку	Хтось намагається просмикнути до мене в помешкання	Тривога	Зачинила двері, викликала поліцію
Чую стукіт в шибку	Сьогодні вітер, а мої вікна старі і мають шпарини	Незначне роздратування	Спробувала щільніше зачинити вікно і продовжила спати
На пустій темній вулиці до мене підходить чоловік	Зараз мене пограбують	Жах	Тікала
На пустій темній вулиці до мене підходить чоловік	Цей чоловік схожий на мого друга Стіва	Цікавість, радість	Покликала Стіва на ім'я
Мій чоловік сидить і читає газету	Він не цікавиться моїми почуттями	Злість, презирство	Звинуватила чоловіка в егоїзмі
Мій чоловік сидить і читає газету	Він відсторонився, тому що сердитий на мене	Розчарування, почуття провини	Уникала взаємодії з ним
Відчуття прискороного серцебиття	В мене серцевий напад	Тривога, паніка	Викликала швидку
Відчуття прискороного серцебиття	Я випила забагато кави	Шкодную про це	Скоротила кількість споживання кофеїну

Перевірка логіки [57, с. 239]

Логічні помилки включають такі види:

- Генералізація, коли один випадок розглядається як універсальне правило.
- Ототожнення особистості з окремими аспектами її поведінки.
- Прирівнювання можливості до необхідності або неминучості.
- Переконання, що всі події пов'язані між собою (наприклад, «після білої смуги завжди настає чорна»).

Як заперечити такі помилки мислення:

- Пошук внутрішніх суперечностей. Чи не виключають ваші думки одна одну? Наприклад: «Я повинен бути ідеальним, але не хочу критикувати

себе» або «Мені хочеться знайомитися з людьми, але я боюся бути відкинутим».

- Доведення до абсурду. Подумайте, до яких висновків призводить ваша логіка, і чи не виглядають вони нелогічно. Наприклад: «Якщо я самотній, значить, мене неможливо любити». Але всі одружені люди колись були самотніми, отже, їх також неможливо любити?

- Спростування надмірної самокритики. Ви не потрапили в замкнене коло негативного мислення? Наприклад: «Я вважаю себе невдахою, бо у мене депресія. Але водночас я в депресії, тому що думаю, що я невдаха».

Запитання для клієнта:

Щоб допомогти людині критично оцінити свої думки, можна запитати:

- Які висновки ви робите на основі наявних фактів?
- Чи можливі інші інтерпретації тих самих фактів?
- Чи міг би хтось в аналогічній ситуації передбачити інший результат?
- Чи не плутаєте ви можливість із неминучістю або необхідністю?
- Чи траплялося, що щось, здавалося б, неможливе, все ж ставалося?
- Чи завжди ваші прогнози щодо наслідків подій справджуються?
- Чи є між ними реальний зв'язок?
- Чи можна узагальнити ваш висновок для всіх людей і ситуацій?

В таблицях 3.7 Та 3.8 Відображені відповідні бланки для роботи з логічними помилками.

Таблиця 3.7

Виявлення логічних помилок

Негативні думки	Логічні помилки в думках

Таблиця 3.8

Робота з логічними помилками

Як більш раціонально поглянути на те, що відбувається, орієнтуючись на факти й логіку?
Як би в такому разі змінились ваші почуття і думки?

Техніка: формулювання короткострокових і довгострокових цілей
[57, с. 280]

Опис

Під час ухвалення рішень люди часто орієнтуються на короткострокову вигоду, зокрема на те, як вони, на їхню думку, почуватимуться внаслідок певної події. Наприклад, розмірковуючи про заняття спортом, людина може зосереджуватися на дискомфорті від відвідування тренажерного залу, обмеженні вільного часу чи втрачених можливостях для більш легких і приємних справ. Це й означає фокусування на найближчих наслідках, що заважає усвідомити цінність довгострокових переваг.

Ті, хто приділяє увагу віддаленим вигодам, розуміють, що тимчасові незручності – це виправдана ціна за покращення фізичної форми та зниження ваги. До того ж, корисні звички, як-от тренування, потрібно регулярно повторювати, щоб отримати відчутний ефект.

Ще одна особливість орієнтації на короткострокову перспективу – знецінення майбутніх переваг. Інакше кажучи, люди схильні віддавати перевагу негайній, хоч і меншій, винагороді, ніж очікувати на значніші вигоди в майбутньому. Це підтверджують відомі експерименти Волтера Мішеля із «зефірним тестом»: багато людей воліли отримати дві зефірки зараз, замість

чекати більше часу, щоб отримати чотири. Дослідження показали, що така нездатність відкласти винагороду може впливати на успіх у навчанні, кар'єрі та інших сферах життя.

Питання/Інтервенція

Коли ми приймаємо рішення, варто замислитися про його коротко- та довгострокові наслідки. Наприклад, витратити гроші зараз на приємну покупку або заощадити їх для більшої мети в майбутньому, як-от придбання автомобіля.

Подумайте, які довгострокові цілі є для вас важливими: здоров'я, освіта, фінансова стабільність, кар'єра, стосунки тощо. А тепер визначте, що приносить вам миттєве задоволення: комфорт, смачні страви, відпочинок, цікаві заняття.

Що для вас є визначальним при ухваленні рішень – миттєва насолода чи перспективні результати? На яких аспектах ви фокусуєтесь зараз, і чи варто замислитися про більш масштабну картину майбутнього?

Таблиця 3.9

Неефективна поведінка, пов'язана з фокусуванням на короткострокових цілях

Неефективна поведінка	Короткострокова вигода	Довгострокові втрати
Лежу на ліку і нічого не роблю. Не тренуюся	Можу просто розслабитися. Не потрібно йти в тренажерний зал і думати про те, що я не у формі. Мені тут комфортно і затишно	Продовжу набирати вагу і втрачати форму. Буду непевно почуватися на побаченнях. Виникне відчуття, що нічого не змінюється

Таблиця 3.10

Фокусування на довгострокових цілях

Довгострокова мета	Що зробити зараз для її досягнення	Почуття, якщо я зроблю те, що слід
Знизити вагу та привести себе у форму	Тренуватися чотири рази на тиждень. Ходити на роботу пішки. Споживати менше калорій	Не буду таким втомлений, у мене буде більше енергії. Буду пишатися собою і певніше почуватимуся на побаченнях

Техніка: порівняння ризиків [57, с. 315]

Опис

Багато людей відкладають ухвалення рішень, оскільки сприймають будь-які зміни як потенційний ризик. Вони вважають, що уникнення дії допоможе їм запобігти можливим загрозам. Наприклад, молода жінка хотіла би познайомитися з чоловіком на вечірці, але стримує себе через страх відмови або можливого приниження. Вона зосереджується на ризиках, пов'язаних із дією, але не враховує ризиків бездіяльності.

Її стратегія уникнення може проявлятися по-різному: чекання «правильного моменту», очікування впевненості чи ознак взаємного інтересу. Проте чим довше вона зволікає, тим вищий шанс втратити можливість познайомитися. Раціональний підхід передбачає оцінку ризиків як у разі активних дій, так і у разі збереження статус-кво. Оскільки повністю безпечних варіантів не існує, важливо пам'ятати і про ціну бездіяльності.

Питання/Інтервенція

Часто люди чекають моменту, коли з'явиться варіант без жодних ризиків. Проте будь-яке очікування також має свою ціну — це втрачені можливості. Це називається «ціною вибору», і її необхідно враховувати під час ухвалення рішень.

Можливі труднощі

Деякі люди вірять, що якщо ретельно все обміркують і зберуть достатньо інформації, їм вдасться уникнути ризиків. Але надмірне зволікання часто призводить до втрати можливостей. Психолог може пояснити, що ухилення від дій також має свою ціну: чим довше ми вагаємося, тим більше шансів втрачаємо.

Наприклад, людина усвідомлює, що перебуває у стосунках, які не приносять задоволення, проте замість рішучих дій вона занурюється в сумніви, шукає підтвердження, аналізує варіанти. Важливо розуміти, що будь-який вибір містить певний ризик — як розрив стосунків, так і їх продовження. Головне питання: який варіант призведе до кращого результату?

Щоб допомогти учаснику оцінити ризики різних рішень, можна використати робочий лист 3.11., у якому пропонується порівняти дві альтернативи. Оберіть ситуацію з минулого чи теперішнього досвіду, запишіть два варіанти дій і проаналізуйте можливі наслідки їх реалізації або відмови від них. Подумайте, до чого може призвести прагнення уникати ризиків узагалі.

Таблиця 3.11

Порівняння ризиків

Рішення, яке обмірковую	Ризик, пов'язаний із виконанням цих дій	Ризик, пов'язаний із невиконанням
Альтернатива 1		
Альтернатива 2		

Техніка: оцінка переваг і недоліків занепокоєння [57, с.374]

Опис

Багато людей сприймають занепокоєння як щось корисне: воно допомагає розв'язувати проблеми, готуватися до труднощів, мотивувати себе або навіть проявляти відповідальність. Адріан Веллс називає це занепокоєнням типу 1.

Однак згідно з метакогнітивною моделлю, занепокоєння типу 2 — це процес, що виходить з-під контролю, заважає щоденній діяльності та має негативні наслідки. У такий спосіб, людина потрапляє у пастку: вона водночас відчуває потребу хвилюватися, але намагається придушити це почуття.

Іноді занепокоєння справді мотивує до дій — наприклад, студент, який хвилюється перед іспитом, буде старанніше готуватися. Проте надмірне та тривале занепокоєння має зворотний ефект: воно виснажує, знижує увагу, погіршує пам'ять і часто призводить до прокрастинації та уникнення. Тому корисно допомогти учасникові оцінити як позитивні, так і негативні аспекти занепокоєння, щоб краще зрозуміти його ставлення до цього стану.

Питання/Інтервенція

- У чому для вас користь занепокоєння?
- У чому його недоліки?
- Як ви думаєте, що б змінилося, якби ви менше хвилювалися?
- Що покращилося б у вашому житті без зайвого занепокоєння?

Можливі труднощі

Основна складність полягає в тому, що учасники можуть не бачити сенсу оцінювати переваги та недоліки занепокоєння, оскільки вважають його неконтрольованим процесом або необхідним для відповідальної поведінки.

У таких випадках можна сказати: *«Хоча зараз вам здається, що у занепокоєння немає переваг, ми рідко робимо щось, не бачачи в цьому жодної користі, хай навіть на прихованому рівні. Спробуйте подивитися на це питання менш раціонально. Чи може хвилювання мотивувати вас, допомагати підготуватися, захищати від можливих ризиків?»*

Якщо учасник переконаний, що занепокоєння не піддається контролю, варто відкласти його аналіз і натомість допомогти йому усвідомлено дослідити цей стан як частину психічної активності. Аналогічно, чим більше ми усвідомлюємо певну проблему (наприклад, переїдання), тим легше її контролювати, що сприяє формуванню почуття вибору.

Практичне завдання:

Запишіть конкретні думки, що змушують вас хвилюватися. Потім визначте їхні переваги та недоліки, оцініть їхню значущість за шкалою від 0 до 100 і порівняйте їхню вагу за допомогою запропонованої формули (див. приклад у таблиці 3.12).

Таблиця 3.12

Переваги та недоліки хвилювання

Тривожна думка	недоліки	Оцінка недоліків	переваги	Оцінка переваг	Недоліки мінус переваги
Скажу що-небудь нерозумне	Змушує мене тривожитись. Заважає радіти. Через неї не хочеться йти на вечірку	80	Можливо, я зможу якимось себе переконати у зворотному. Можливо, придумаю, що сказати	20	-60

Таблиця 3.13

Робота з занепокоєнням

Наведіть конкретні приклади ситуацій, у яких занепокоєння ускладнило вам життя
Якби ви трохи менше тривожилися, що покращилося би у вашому житті?

Техніка: перетворення занепокоєння на передбачення [57, с. 376]*Опис*

Багато думок, які змушують людей хвилюватися, сформульовані розпливчато, наприклад: «А що, якщо...» або «Раптом щось піде не так?» Такі твердження складно перевірити в реальному житті, оскільки вони є риторичними питаннями.

Щоб допомогти учаснику усвідомити реальну основу своїх страхів, варто запропонувати йому замість абстрактних фраз використовувати конкретні передбачення подій.

Питання/Інтервенція

- Що саме, на вашу думку, станеться?
- Коли це трапиться?
- Які будуть наслідки? Наскільки вони серйозні?
- Як ця подія вплине на ваше життя у довгостроковій перспективі?
- Якщо ваше передбачення справдиться, чи дійсно ви втратите можливість зробити щось важливе?
- Наскільки ви впевнені, що ваш прогноз є точним (за шкалою від 0 до 100)?

Приклад

Ситуація:

Студентка хвилюється через майбутній іспит:

«Я не готова. Там буде багато тем, які я не знаю. Я не впораюся.»

Діалог із психологом:

Психолог: Бачу, що ви сильно переживаєте через іспит. Але давайте переформулюємо ваші думки у конкретні прогнози. Що саме ви маєте на увазі під «не готова»?

Учасниця: Що я складу іспит погано.

Психолог: Але до іспиту ще два тижні. Який результат ви вважаєте поганим?

Учасниця: Ну, напевно, десь 70% правильних відповідей.

Психолог: Тобто ваш прогноз: «Я отримаю менше 70%». Тепер ми зможемо перевірити, чи справджується це передбачення.

Домашнє завдання

Щоб допомогти учаснику конкретизувати свої передбачення, можна використовувати спеціальний робочий лист:

1. У першому стовпчику запишіть свою тривожну думку (наприклад, *«Я не складу іспит»*).

2. У другому — оцініть, наскільки ви впевнені у цьому передбаченні (від 0 до 100).

3. У третьому — запишіть, що сталося насправді (після події).

4. У четвертому — сформулюйте висновки: наскільки ваші початкові хвилювання відповідали реальності?

Можливі труднощі

1. Учасники можуть плутати занепокоєння з емоціями. Наприклад, вони кажуть «*Я хвилююся*» замість того, щоб сформулювати конкретний прогноз. Варто пояснити різницю: занепокоєння — це передбачення певного негативного сценарію, тоді як емоція — це відповідь на нього.

2. Труднощі з конкретизацією прогнозу. Наприклад, людина каже: «*Я не впораюся з іспитом*», але не може пояснити, що це означає. Психолог може використати правило журналістики: «що, де, коли?», щоб допомогти Учасникові деталізувати передбачення.

3. Фокус на розв'язанні проблеми замість її аналізу. Деякі учасники замість оцінки власних прогнозів одразу починають планувати дії (наприклад, «*Мені потрібно вчитися ще більше*»). У таких випадках варто наголосити на важливості усвідомлення та аналізу власного мислення.

Таблиця 3.14

Перетворення занепокоєння на передбачення

Я передбачаю	Певність передбаченні, 0-100%	Що насправді сталося	Висновки

Техніка: розворот на 180° — підтвердження негативу [57, с. 494 - 497]

Опис

Більшість технік, які ми застосовуємо, спрямовані на те, щоб спростовувати негативні переконання. Однак дана методика діє інакше: вона пропонує визнати негативний аспект як природну частину людського існування, водночас наголошуючи на здатності клієнта справлятися з труднощами та вести повноцінне життя. Важливо навчитися приймати свої недосконалості, ставитися до них з розумінням і бачити в цьому прояв людської природи. Такий підхід допомагає усвідомити негативні сторони, не заглиблюючись у самокритику.

Питання/Інтервенція

У кожної людини є риси або поведінкові прояви, які здаються їй небажаними. Це цілком природно, адже ідеальних людей не існує. Чи реально прагнути до абсолютної досконалості? Давайте обговоримо, що саме ви вважаєте своїми недоліками. Уявіть, що замість критики ви могли б просто прийняти ці особливості як частину свого життєвого досвіду. Як би змінилося ваше ставлення до себе, якби ви сприймали їх як закономірний аспект свого існування?

Приклад

Психолог: Часто ми схильні надмірно фокусуватися на негативних думках про себе. Наприклад, якщо людина боїться невдачі, вона може зробити висновок: «Я невдаха». Але що саме означає для вас це слово? Спробуйте завершити речення: «Якщо я зазнаю невдачі, це буде жахливо, тому що...»

Учасник: Тому що я не зможу бути щасливим, мене ніхто не захоче підтримувати, і моє життя втратить сенс.

Психолог: Такі припущення справді можуть викликати страх. Давайте на хвилину уявимо, що я – та людина, яка зазнала невдачі. Ваше завдання – довести мені, що через це моє життя справді втрачає сенс.

Учасник: Ви невдаха, і більше ніколи нічого не досягнете.

Терапевт: Не погоджуюся. Я все ще можу спілкуватися з друзями, проводити час із рідними, читати, займатися спортом і робити багато інших речей.

Клієнт: Але хіба це принесе вам задоволення?

Психолог: Чому б і ні? Раз уже визначено, що я невдаха, немає сенсу над цим хвилюватися. Навпаки, це може звільнити мене від постійного порівняння з іншими та дозволити просто насолоджуватися життям.

Учасник: А що, якщо ваші друзі перестануть вас поважати?

Психолог: Малоймовірно. Адже кожен із них хоча б раз у житті зазнавав невдачі, тож виходить, що вони теж невдахи. Але це не заважає нам бути разом і підтримувати один одного.

Учасник: Цікаво... Така зміна перспективи змушує задуматися.

Домашнє завдання

Запропонуйте учаснику уявити, що його страхи щодо себе відповідають дійсності, і подумати, як він міг би адаптуватися до цього. Наприклад, якби він дійсно був «невдахою» чи «аутсайдером», що могло б допомогти йому прийняти цей факт і знайти позитивні сторони в житті? Використовуючи робочий лист, учасник може проаналізувати, як інші люди з подібними особливостями справляються з життєвими викликами та що дає їм змогу відчувати радість.

Можливі труднощі

Деякі учасники можуть сприйняти цю вправу як підтвердження їхніх негативних оцінок про себе. У такому випадку важливо пояснити різницю між самокритикою та прийняттям. Прийняття передбачає розуміння та співчуття до себе, а не осуд. Запропонуйте учаснику поміркувати над тим, чи можна любити дитину, визнаючи її недоліки, але не засуджуючи її за них. Аналогічно, чому б не ставитися до себе з такою ж доброзичливістю?

Ми часто зациклюємося на власних негативних оцінках, наче не можемо прийняти свої недосконалості. Але якщо вони є частиною нас, чи не краще навчитися жити з ними? Наприклад, якщо ви іноді буваєте нудним співрозмовником, чому б просто не прийняти це? «Так, я іноді буваю нудним, але це не означає, що моє життя втрачає цінність». У першому стовпчику запишіть риси або дії, які вам у собі не подобаються. У другому – оцініть, чи

справді це так. А в третьому – визначте, чому ці особливості не є серйозною проблемою, адже у вас є багато інших позитивних якостей.

Таблиця 3.15

Як би я впорався(-лась) з усвідомленням своїх негативних якостей

Негативна якість або поведінка	Чи є в цьому частка істини? Що саме є вірним?	Чому це насправді не проблема? Що я зможу робити, якщо це виявиться правдою? Мої позитивні якості
Я заздрю іншим людям і скаржуся на свою роботу	Так, я справді декому заздрю і скаржуся на несправедливість. Когось це може дратувати і не влаштовувати (начальника і колег)	Це стане проблемою, якщо я продовжуватиму. Але я можу змінитися. Не бачу жодних переваг у заздрості і скаргах. Краще зосередитись на тому, щоб робити свою справу добре, наскільки це можливо, і не базікати зайвого.
Іноді я прокрастиную	Я справді багато чого відкладаю на потім і часто відволікаюсь на всілякі дурниці в інтернеті	Я можу зосередитися на цілях, які ставлю перед собою щодня, і відстежувати час, проведений на не пов'язаних з роботою сайтах. Можу хвалити себе за вирішені завдання

Після реалізації другого етапу програми учасникам пропонується створення проєкту «Ефективне ухвалення ключових життєвих рішень». Робота над проєктом спрямована на закріплення патернів ефективного ухвалення рішень через застосування вже набутих знань і умінь. Оскільки учасники дослідження – представники юнацького віку, то для розробки проєкту пропонується взяти одне (максимум два) рішення, які є актуальним для цієї вікової групи (вибір партнера; професійне самовизначення; світоглядне і політичне самовизначення, тощо).

Зміст проєкту полягає в представленні розгорнутого аналізу обраного актуального життєвого рішення (або двох) за допомогою засвоєних раніше технік: визначення подій, думок і почуттів; розмежування думок і фактів; перевірка логіки; порівняння ризиків; оцінка переваг і недоліків занепокоєння;

перетворення занепокоєння на передбачення. Учасник має публічно виступити з презентацією розробленого проекту та кінцевого рішення, після чого починається обговорення виступу.

Таблиця 3.16

Структура третього етапу програми

№	Структура та зміст занять	Тривалість (хв)
<i>Заняття 14.</i>		80 хв
1	Виступи учасників та обговорення	
<i>Заняття 15.</i>		80 хв
1	Виступи учасників та обговорення	
<i>Заняття 16.</i>		80 хв
1	Виступи учасників та обговорення	
<i>Заняття 17.</i>		80 хв
1	Виступи учасників та обговорення	
<i>Заняття 18.</i>		80 хв
1	Контрольне анкетування показника ефективності ухвалення рішень	
2	Загальна рефлексія досвіду проходження програми	

Викладені змістові та структурні аспекти програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку засвідчує наявність структурованого та систематичного психологічного впливу на відповідні здатності та властивості особистості, що вказує на необхідність в її реалізації.

3.3. Результати апробації програми підвищення ефективності ухвалення рішень в юнацькому віці

Фінальним етапом дисертаційного дослідження стало оцінювання результативності реалізованої програми, спрямованої на підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку. Експериментальне впровадження програми здійснювалося на базі кафедри психології Запорізького національного університету протягом першого та другого семестрів 2024/2025 навчального року.

Для отримання валідних і надійних даних формувального експерименту були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи. До складу експериментальної групи, якій було запропоновано програму підвищення ефективності ухвалення рішень, увійшли 32 студенти віком 18–19 років. Контрольна група, де цілеспрямована розвивальна робота не проводилася, також налічувала 32 студенти відповідної вікової групи. Отже, загальна кількість учасників формувального експерименту склала 64 особи.

Обраний вік учасників формувального експерименту (18-19 років) обумовлений уникненням додаткових впливів, які могли б знизити його надійність. Зокрема, мова йде про зафіксований «стрибок» у розвитку показників рефлексії на етапі констатувального експерименту.

Підтвердженням ефективності реалізованої програми виступали б позитивні зміни у показниках ефективності ухвалення рішень на всіх рівнях її організації (окремі показники, структурні компоненти та загальні показники). Відповідно до ідеї дослідження наявності і міри прояву опосередкованого впливу рефлексії на ефективність ухвалення рішень протягом формувального етапу вивчалися показники обох процесів. Так, процес рефлексії містить три етапи, які включають відповідні показники: перегляд досвіду (здатність адекватно описувати ситуацію/подію; здатність визначати основне та описувати власні думки й почуття), критичний аналіз (здатність ставити пошукові запитання; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається), рефлексивний результат (здатність формулювати висновки; здатність описувати конкретні плани й цілі для майбутніх дій). Процес ухвалення рішень включає сфери особистості, які залучені до його реалізації: ціннісно-смыслову (здатність формулювати мету і завдання діяльності), когнітивну (здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію; творчість особистості; здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант), волюву (рішучість особистості; наполегливість особистості).

Процедура оцінки ефективності програми включала проведення психодіагностичних замірів у кілька етапів, що дало змогу здійснити глибокий аналіз змін. Перший зріз мав на меті визначити вихідний рівень розвитку ефективності ухвалення рішень в юнаків ЕГ і КГ.

Другий зріз відображав динаміку змін у рівнях розвитку процесів рефлексії та ухвалення рішень на всіх рівнях їхньої організації після реалізації програми. Цей етап дозволив проаналізувати конкретні зрушення, які відбулися внаслідок її впровадження, та зафіксувати позитивну динаміку в експериментальній групі.

З метою відстеження змін показників використано ті ж психодіагностичні методики, що й на етапі констатації. Поява статистично значущих розбіжностей між результатами експериментальної та контрольної групи в динаміці розвитку ключових параметрів розглядалося як свідчення ефективності реалізованої програми. Для статистичної перевірки гіпотези про значущість змін, зафіксованих у групах, застосовувався Т-критерій Вілкоксона та г-критерій Коена для оцінки розмаху його ефекту.

Наступним кроком є представлення результатів аналізу динаміки розвитку ефективності ухвалення рішень під впливом рефлексії.

Для підбору коректного критерію оцінки зсуву в замірах відповідних показників процесів рефлексії та ухвалення рішень було перевірено зазначені набори даних на нормальність їхнього розподілу.

Так, для визначення відповідності наборів даних закону нормального розподілу було використано комплексний підхід, який включав критерій Колмогорова-Смирнова та оцінку показників асиметрії й ексцесу згідно з критерієм М. А. Плохінського.

Таблиця 3.17 містить результати перевірки наборів даних для контрольної групи за критерієм Колмогорова-Смирнова в обох замірах. Як видно з даних, представлених у таблиці, 8 з 18 наборів даних першого заміру контрольної групи мають рівень значущості нижче за 0,05, а отже не відповідають закону нормального розподілу [67, с. 71]. В другому замірі

контрольної групи 10 з 18 наборів даних не відповідають закону нормального розподілу.

Таблиця 3.17

**Результати перевірки наборів даних першого і другого замірів
за критерієм Колмогорова-Смирнова для контрольної групи**

Набір даних першого заміру контрольної групи	Значення тесту	Рівень статистичної значущості	Набір даних повторного заміру контрольної групи	Значення тесту	Рівень статистичної значущості
Інтелект КГ 1	,144	,088	Інтелект КГ 2	,164	,029
Пильність КГ 1	,151	,061	Пильність КГ 2	,135	,146
Рішучість КГ 1	,141	,105	Рішучість КГ 2	,137	,133
Наполегливість КГ 1	,097	,200	Наполегливість КГ 2	,136	,141
Аналіз суперечностей КГ 1	,156	,045	Аналіз суперечностей КГ 2	,217	,001
Коригування КГ 1	,198	,003	Коригування КГ 2	,253	,000
Цілепокладання КГ 1	,148	,072	Цілепокладання КГ 2	,174	,015
Моделювання КГ 1	,157	,043	Моделювання КГ 2	,196	,003
Оцінювання результатів КГ 1	,160	,037	Оцінювання результатів КГ 2	,165	,026
Творче мислення КГ 1	,257	,000	Творче мислення КГ 2	,289	,000
Перегляд досвіду КГ 1	,157	,043	Перегляд досвіду КГ 2	,196	,003
Критичний аналіз КГ 1	,169	,021	Критичний аналіз КГ 2	,192	,004
Рефлексивний результат КГ 1	,159	,039	Рефлексивний результат КГ 2	,147	,076
Ціннісно-смілова КГ 1	,148	,072	Ціннісно-смілова КГ 2	,174	,015
Когнітивна КГ 1	,118	,200	Когнітивна КГ 2	,124	,200
Вольова КГ 1	,108	,200	Вольова КГ 2	,106	,200
Загальна рефлексія КГ 1	,112	,200	Загальна рефлексія КГ 2	,111	,200
Ефективність ухвалення рішень КГ 1	,100	,200	Ефективність ухвалення рішень КГ 2	,071	,200

Наступним кроком в перевірці наборів даних на нормальність розподілу був аналіз показників асиметрії та ексцесу. Згідно з критерієм М. А. Плохінського розподіл вважається нормальним, якщо показники асиметрії й ексцесу не перевищують у 3 рази свою помилку репрезентативності [10, с. 42].

Відповідно до даних, представлених в таблиці 3.18, всі набори даних першого заміру контрольної групи відповідають закону нормального розподілу.

Таблиця 3.18

Показники асиметрії та ексцесу першого заміру для контрольної групи

Набір даних першого заміру контрольної групи	Асиметрія		Ексцес	
	Показник	Помилка	Показник	Помилка
Інтелект КГ 1	,308	,414	-,946	,809
Пильність КГ 1	-1,171	,414	1,962	,809
Рішучість КГ 1	,479	,414	,043	,809
Наполегливість КГ 1	-,160	,414	-,697	,809
Аналіз суперечностей КГ 1	,047	,414	-,838	,809
Коригування КГ 1	-,479	,414	,231	,809
Цілепокладання КГ 1	-,193	,414	-,531	,809
Моделювання КГ 1	,046	,414	-1,010	,809
Оцінювання результатів КГ 1	-,126	,414	-,620	,809
Творче мислення КГ 1	-1,015	,414	,288	,809
Перегляд досвіду КГ 1	,046	,414	-1,010	,809
Критичний аналіз КГ 1	,566	,414	-,558	,809
Рефлексивний результат КГ 1	-,350	,414	-,277	,809
Ціннісно-смилова КГ 1	-,193	,414	-,531	,809
Когнітивна КГ 1	-,225	,414	-,596	,809
Вольова КГ 1	,262	,414	-,489	,809
Загальна рефлексія КГ 1	,163	,414	,959	,809
Ефективність ухвалення рішень КГ 1	,099	,414	-,699	,809

Відповідно до значень, представлених в таблиці 3.19, всі набори даних другого заміру контрольної групи, так само, відповідають законові нормального розподілу.

Таблиця 3.19

Показники асиметрії та ексцесу другого заміру для контрольної групи

Набір даних повторного заміру контрольної групи	Асиметрія		Ексцес	
	Показник	Помилка	Показник	Помилка
Інтелект КГ 2	,558	,414	-,405	,809

Пильність КГ 2	-1,058	,414	2,296	,809
Рішучість КГ 2	,148	,414	-,522	,809
Наполегливість КГ 2	-,069	,414	-,911	,809
Аналіз суперечностей КГ 2	,274	,414	-,759	,809
Коригування КГ 2	-,246	,414	,434	,809
Цілепокладання КГ 2	-,125	,414	-1,060	,809
Моделювання КГ 2	,407	,414	-,838	,809
Оцінювання результатів КГ 2	,243	,414	-,880	,809
Творче мислення КГ 2	-1,249	,414	,941	,809
Перегляд досвіду КГ 2	,407	,414	-,838	,809
Критичний аналіз КГ 2	,682	,414	-,112	,809
Рефлексивний результат КГ 2	-,313	,414	-,293	,809
Ціннісно-сміслова КГ 2	-,125	,414	-1,060	,809
Когнітивна КГ 2	-,373	,414	-,096	,809
Вольова КГ 2	,119	,414	-,742	,809
Загальна рефлексія КГ 2	,631	,414	,392	,809
Ефективність ухвалення рішень КГ 2	-,137	,414	-,631	,809

Таблиця 3.20 містить результати перевірки наборів даних для експериментальної групи за критерієм Колмогорова-Смирнова в обох замірах. Як видно з даних представлених у таблиці, 10 з 18 наборів даних першого заміру контрольної групи мають рівень значущості нижче за 0,05, а отже не відповідають законові нормального розподілу [67, с. 71]. В другому замірі контрольної групи 8 з 18 наборів даних не відповідають закону нормального розподілу.

Таблиця 3.20

**Результати перевірки наборів даних першого і другого замірів
за критерієм Колмогорова-Смирнова для експериментальної групи**

Набір даних першого заміру контрольної групи	Значення тесту	Рівень статистичної значущості	Набір даних повторного заміру контрольної групи	Значення тесту	Рівень статистичної значущості
Інтелект ЕГ 1	,092	,200	Інтелект ЕГ 2	,103	,200
Пильність ЕГ 1	,167	,024	Пильність ЕГ 2	,136	,137
Рішучість ЕГ 1	,158	,041	Рішучість ЕГ 2	,143	,094
Наполегливість ЕГ 1	,117	,200	Наполегливість ЕГ 2	,130	,181
Аналіз суперечностей ЕГ 1	,182	,009	Аналіз суперечностей ЕГ 2	,207	,001
Коригування ЕГ 1	,261	,000	Коригування ЕГ 2	,218	,000
Цілепокладання ЕГ 1	,164	,028	Цілепокладання ЕГ 2	,185	,007
Моделювання ЕГ 1	,166	,025	Моделювання ЕГ 2	,201	,002

Оцінювання результатів ЕГ 1	,161	,034	Оцінювання результатів ЕГ 2	,175	,014
Творче мислення ЕГ 1	,252	,000	Творче мислення ЕГ 2	,153	,056
Перегляд досвіду ЕГ 1	,166	,025	Перегляд досвіду ЕГ 2	,201	,002
Критичний аналіз ЕГ 1	,123	,200	Критичний аналіз ЕГ 2	,102	,200
Рефлексивний результат ЕГ 1	,131	,174	Рефлексивний результат ЕГ 2	,153	,054
Ціннісно-смилова ЕГ 1	,164	,028	Ціннісно-смилова ЕГ 2	,185	,007
Когнітивна ЕГ 1	,147	,076	Когнітивна ЕГ 2	,147	,078
Вольова ЕГ 1	,083	,200	Вольова ЕГ 2	,088	,200
Загальна рефлексія ЕГ 1	,132	,168	Загальна рефлексія ЕГ 2	,106	,200
Ефективність ухвалення рішень ЕГ 1	,103	,200	Ефективність ухвалення рішень ЕГ 2	,090	,200

Згідно з даними, представленими в таблиці 3.21, всі набори даних першого заміру експериментальної групи відповідають закону нормального розподілу.

Таблиця 3.21

**Показники асиметрії та ексцесу першого заміру
для експериментальної групи**

Набір даних першого заміру контрольної групи	Асиметрія		Ексцес	
	Показник	Помилка	Показник	Помилка
Інтелект ЕГ 1	-,232	,414	-,640	,809
Пильність ЕГ 1	-,316	,414	-,844	,809
Рішучість ЕГ 1	-,414	,414	,071	,809
Наполегливість ЕГ 1	,221	,414	-,908	,809
Аналіз суперечностей ЕГ 1	-,190	,414	-,753	,809
Коригування ЕГ 1	-,569	,414	,929	,809
Цілепокладання ЕГ 1	,154	,414	-,957	,809
Моделювання ЕГ 1	-,771	,414	1,332	,809
Оцінювання результатів ЕГ 1	-,078	,414	-1,071	,809
Творче мислення ЕГ 1	-,924	,414	,312	,809
Перегляд досвіду ЕГ 1	-,771	,414	1,332	,809
Критичний аналіз ЕГ 1	-,316	,414	-,643	,809
Рефлексивний результат ЕГ 1	,035	,414	-1,215	,809
Ціннісно-смилова ЕГ 1	,154	,414	-,957	,809
Когнітивна ЕГ 1	-,956	,414	,436	,809

Вольова ЕГ 1	,052	,414	-,961	,809
Загальна рефлексія ЕГ 1	,102	,414	-,691	,809
Ефективність ухвалення рішень ЕГ 1	-,327	,414	-,778	,809

Відповідно до даних, представлених в таблиці 3.22, всі набори даних другого заміру експериментальної групи відповідають законові нормального розподілу.

Таблиця 3.22

**Показники асиметрії та ексцесу другого заміру
для експериментальної групи**

Набір даних повторного заміру експериментальної групи	Асиметрія		Ексцес	
	Показник	Помилка	Показник	Помилка
Інтелект ЕГ 2	-,170	,414	-,624	,809
Пильність ЕГ 2	,096	,414	-,456	,809
Рішучість ЕГ 2	-,190	,414	-,490	,809
Наполегливість ЕГ 2	-,114	,414	-,621	,809
Аналіз суперечностей ЕГ 2	-,401	,414	-,072	,809
Коригування ЕГ 2	,569	,414	-,015	,809
Цілепокладання ЕГ 2	,092	,414	-1,294	,809
Моделювання ЕГ 2	,303	,414	-,757	,809
Оцінювання результатів ЕГ 2	,039	,414	-,756	,809
Творче мислення ЕГ 2	-,274	,414	-,637	,809
Перегляд досвіду ЕГ 2	,303	,414	-,757	,809
Критичний аналіз ЕГ 2	-,229	,414	-,640	,809
Рефлексивний результат ЕГ 2	-,153	,414	-,731	,809
Ціннісно-сміслова ЕГ 2	,092	,414	-1,294	,809
Когнітивна ЕГ 2	-,417	,414	-,674	,809
Вольова ЕГ 2	,103	,414	-,900	,809
Загальна рефлексія ЕГ 2	-,051	,414	-,426	,809
Ефективність ухвалення рішень ЕГ 2	,044	,414	-,136	,809

Результати комплексної перевірки наборів даних першого і другого замірів для контрольної та експериментальної груп вказують на їхню неоднозначність, оскільки аналіз значень ексцесу та асиметрії за критерієм М. А. Плохінського засвідчив нормальність розподілу всіх наборів даних, а критерій Колмогорова-Смирнова в усіх замірах вказав на близько половину випадків відповідності наборів даних законові нормального розподілу.

З огляду на неоднозначність результатів комплексної перевірки наборів даних для подальшого дослідження міри зсуву між первинними і вторинними замірами нами було обрано Т-критерій Вілкоксона, оскільки він є основним непараметричним методом визначення міри зсуву для залежних вибірок [10, с. 113].

Для валідизації зафіксованих результатів дослідження впливу рефлексії на процесу ухвалення рішень в юнаків необхідно проаналізувати відповідність початкових показників серед учасників контрольної та експериментальної груп. Згідно з представленими даними в таблиці 3.23 7 показників мають майже однакові значення, решта дещо вищі в експериментальній групі, але не виходять за межі стандартного відхилення навіть для контрольної групи, що є надійною базою для проведення достовірного дослідження.

Таблиця 3.23

Середні значення первинного заміру досліджуваних показників для контрольної і експериментальної груп

КГ_1	Стандартне відхилення	Середнє значення	ЕГ_1	Стандартне відхилення	Середнє значення
Інтелект	4,52903	46,0625	Інтелект	5,99966	46,4375
Пильність	2,09430	15,5313	Пильність	1,62856	15,1562
Рішучість	2,93958	13,0625	Рішучість	3,68027	14,5625
Наполегливість	3,98877	12,3438	Наполегливість	3,74798	13,2187
Аналіз суперечностей	1,38504	3,2188	Аналіз суперечностей	1,29515	3,5000
Коригування	1,14960	2,9687	Коригування	1,09203	2,9688
Цілепокладання	1,56286	3,4063	Цілепокладання	1,56544	3,5313
Моделювання	2,16995	4,5312	Моделювання	1,30716	4,9687
Оцінювання результатів	1,68694	4,8438	Оцінювання результатів	1,93441	5,7500
Творче мислення	1,95101	6,5000	Творче мислення	2,27805	6,8125
Перегляд досвіду	2,16995	4,5312	Перегляд досвіду	1,30716	4,9687
Критичний аналіз	4,74671	49,2813	Критичний аналіз	6,06916	49,9375
Рефлексивний результат	2,05470	7,8125	Рефлексивний результат	2,14377	8,7187
Ціннісно-смилова	1,56286	3,4063	Ціннісно-смилова	1,56544	3,5313
Когнітивна	3,22228	26,5625	Когнітивна	3,73249	26,9375
Вольова	6,13220	25,4062	Вольова	6,33849	27,7813

Загальна рефлексія	5,00161	61,6250	Загальна рефлексія	6,50434	63,6250
Ефективність ухвалення рішень	8,10317	55,3750	Ефективність ухвалення рішень	9,49363	58,2500

По завершенню реалізації програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії було проведене повторне замірювання відповідних показників. Представлені значення в таблиці 3.24 зафіксували, що на рівні окремих показників процесів рефлексії та ухвалення рішень змінні «Рішучість», «Наполегливість», «Моделювання» та «Оцінювання результатів» в експериментальній групі перевищують відповідні показники контрольної за межами стандартного відхилення. На рівні структурних компонентів змінні «Перегляд досвіду», «Рефлексивний результат», «Когнітивна», «Вольова» в експериментальній групі вже кратно перевищують відповідні показники контрольної. Порівняння загальної рефлексії та ефективності ухвалення рішень засвідчує різницю між показниками загальної рефлексії в контрольній та експериментальній груп на рівні більшому за стандартне відхилення для обох наборів даних. Різниця показників ефективності ухвалення рішень перевищують майже вдвічі стандартне відхилення для обох наборів даних.

Таблиця 3.24

Середні значення повторного заміру досліджуваних показників для контрольної і експериментальної груп

КГ_2	Стандартне відхилення	Середнє значення	ЕГ_2	Стандартне відхилення	Середнє значення
Інтелект	4,28378	46,1875	Інтелект	5,55181	46,8750
Пильність	2,02977	15,5937	Пильність	1,75948	16,5312
Рішучість	2,30007	13,2500	Рішучість	1,96312	17,2188
Наполегливість	3,38641	12,3750	Наполегливість	2,20611	15,6875
Аналіз суперечностей	,94132	3,2187	Аналіз суперечностей	,99798	4,1875
Коригування	,83280	3,1250	Коригування	,95409	3,8437
Цілепокладання	1,29164	3,5938	Цілепокладання	1,10534	4,4375
Моделювання	1,75977	4,7500	Моделювання	1,18458	6,6250
Оцінювання результатів	1,28852	4,7812	Оцінювання результатів	1,06965	7,2188
Творче мислення	1,58337	6,5937	Творче мислення	1,50269	7,2500

Перегляд досвіду	1,75977	4,7500	Перегляд досвіду	1,18458	6,6250
Критичний аналіз	4,47833	49,4063	Критичний аналіз	5,43547	51,0625
Рефлексивний результат	1,69171	7,9063	Рефлексивний результат	1,64488	11,0625
Ціннісно-сміслова	1,29164	3,5938	Ціннісно-сміслова	1,10534	4,4375
Когнітивна	2,86173	26,9375	Когнітивна	2,89448	30,4063
Вольова	4,94975	25,6250	Вольова	3,35395	32,9063
Загальна рефлексія	4,87216	62,0625	Загальна рефлексія	6,09601	68,7500
Ефективність ухвалення рішень	6,23781	56,1563	Ефективність ухвалення рішень	5,33401	67,7500

Зазначені дані вказують на те, що після реалізації програми показники експериментальної групи демонструють значне підвищення в порівнянні з контрольною.

Перейдемо до дослідження динаміки змін в показниках процесів рефлексії та ухвалення рішень експериментальної групи між первинним і повторним замірами.

Представлені графіки (див. рис. 3.2) відображають динаміку змін між первинним і вторинним замірами процесу рефлексії на рівні окремих показників. Як бачимо, змінна «Інтелект» фактично не змінилася між замірами, що є очевидним через вже сформований і відносно сталий рівень інтелектуальних здібностей в межах досліджуваної вікової групи. Решта змінних («Моделювання», «Аналіз суперечностей», «Коригування», «Оцінювання результатів») продемонстрували безперечні зміни в сторону збільшення.

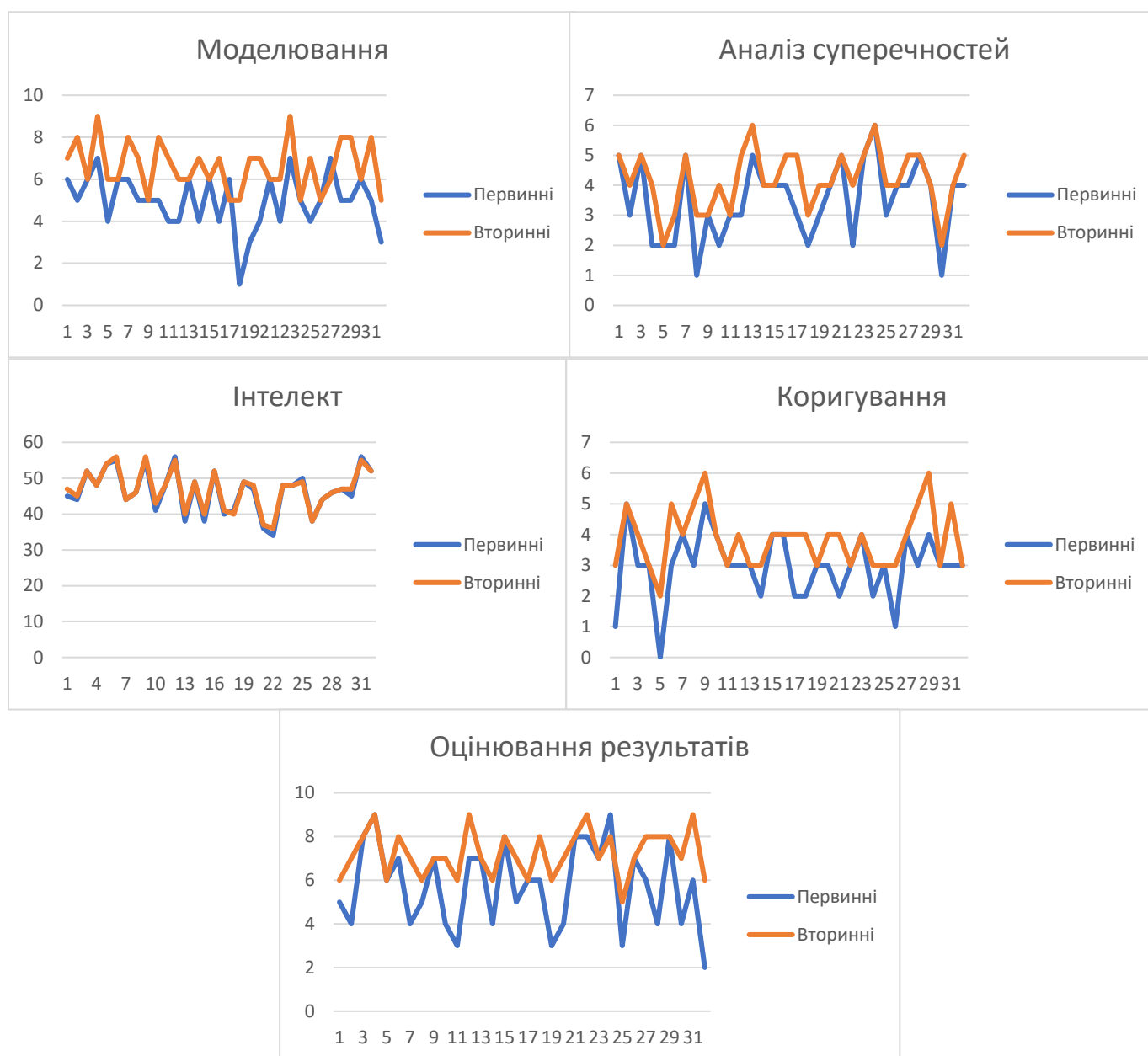


Рис. 3.2. Динаміка розвитку окремих показників процесу рефлексії

Рисунок 3.3 ілюструє зміни між замірами на рівні окремих показників процесу ухвалення рішень. Змінні «Пильність» та «Творче мислення» не продемонстрували значних змін у динаміці. Як видно з графіків (рис. 3.3) змінні «Рішучість» та «Наполегливість» певною мірою перевищили результати, але виразніше підвищили нижні значення у порівнянні з першим

заміром. Змінні «Цілепокладання» та «Моделювання» проявили найбільш очевидну динаміку у змінах між замірами.

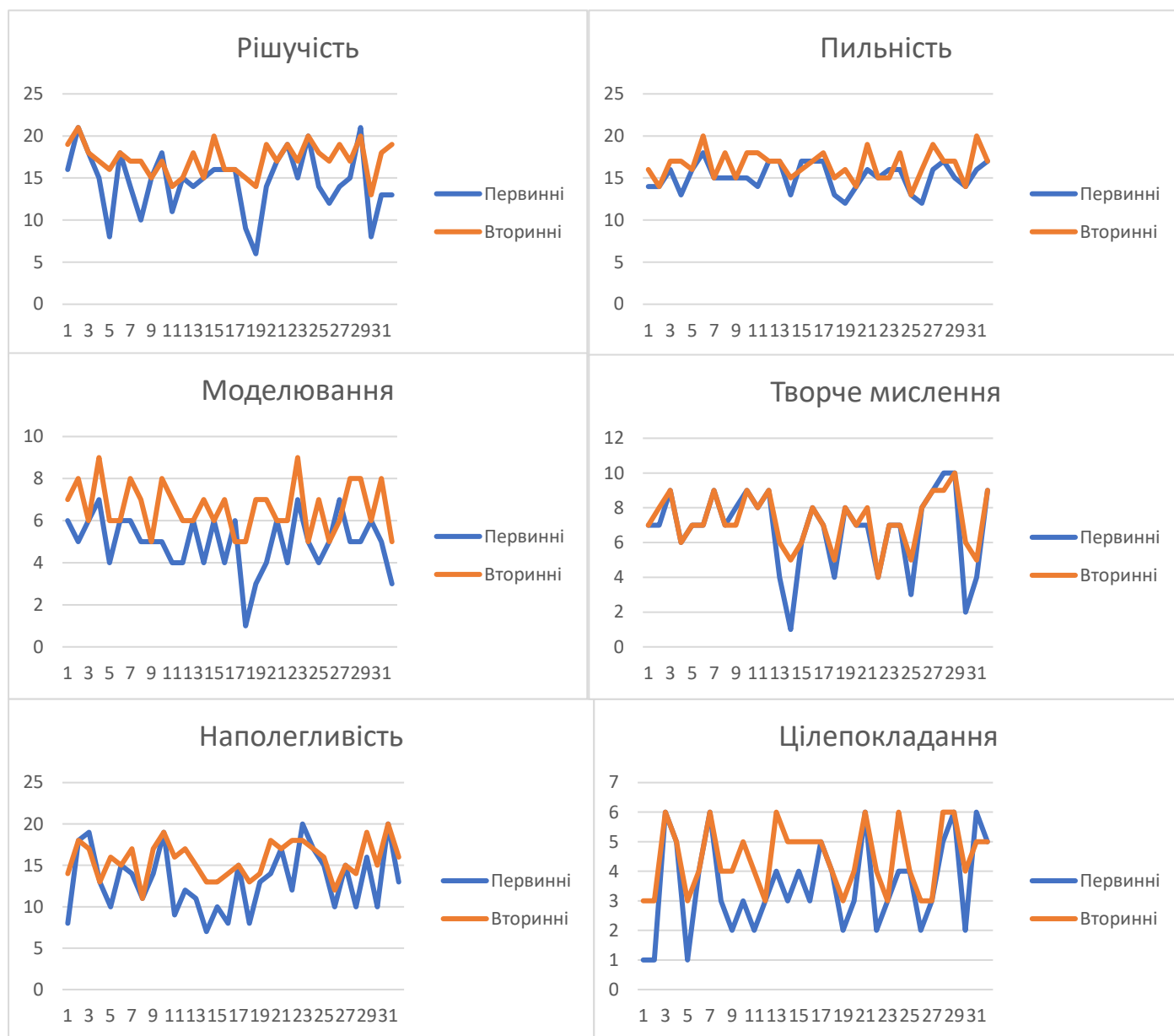


Рис. 3.3. Динаміка розвитку окремих показників процесу ухвалення рішень

Перейдемо до вивчення динаміки змін між первинним і вторинним замірами в межах експериментальної групи на рівні структурних компонентів.

Як видно з графіків (рис. 3.4), такі етапи процесу рефлексії як «Перегляд досвіду» та «Рефлексивний результат» чітко зпрогресували між замірами, а «Критичний аналіз», на основі графіку, не зафіксував очевидним змін.



Рис. 3.4. Динаміка розвитку етапів рефлексії

На відміну від етапів рефлексії, рівень структурних компонентів процесу ухвалення рішень продемонстрував явні зміни в усіх трьох показниках (рис. 3.5).

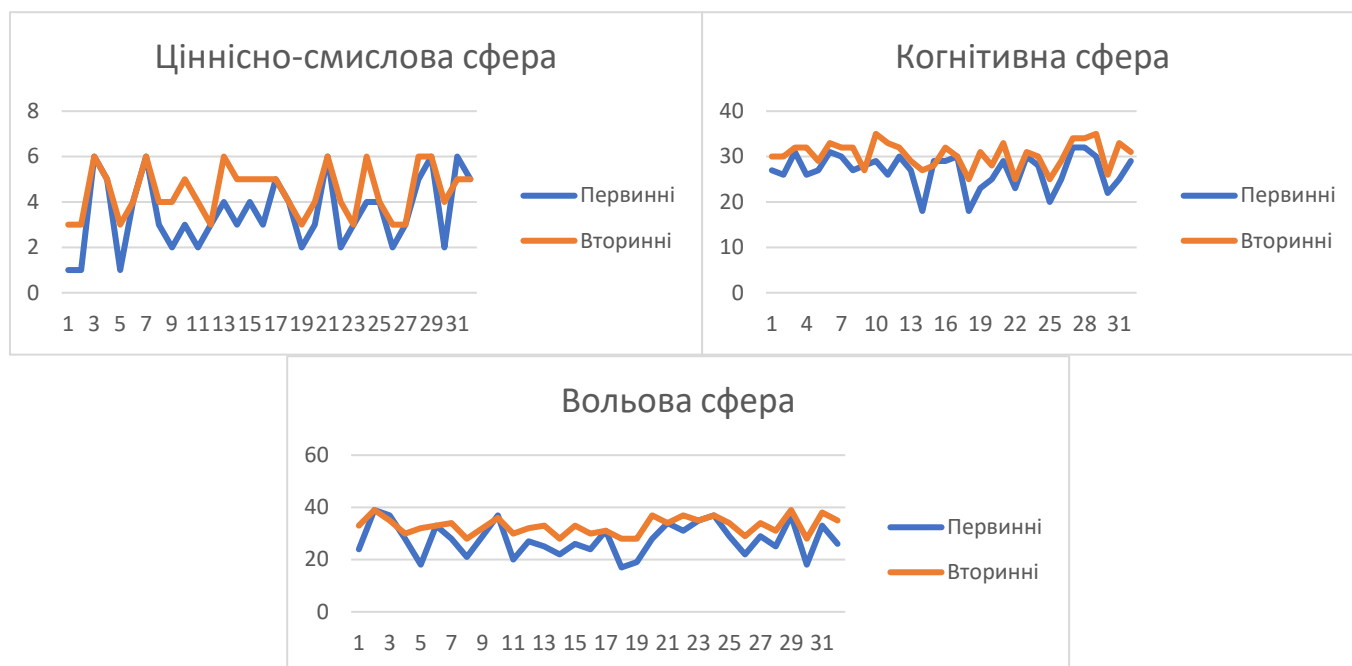


Рис. 3.5. Динаміка розвитку сфер особистості, залучених до процесу ухвалення рішень

Наступний крок вивчення змін на рівні загальних показників чітко демонструє динаміку в сторону збільшення між первинним і повторним замірами (рис. 3.6). При чому динаміка розвитку ефективності ухвалення рішень виразніша за показник загальної рефлексії.



Рис.3.6. Динаміка розвитку загальних показників процесу рефлексії та ефективності ухвалення рішень

На основі зафіксованих даних можемо однозначно стверджувати, що застосування програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку продемонструвала ефект в очікуваному напрямку зростання як показників рефлексії, так і процесу ухвалення рішень. Водночас важливим є помічений факт, що з кожним наступним рівнем синтетичності досліджуваних процесів спостерігався сильніший зсув показників в сторону підвищення, що відповідає виявленим особливості збільшення рівня кореляції між показниками рефлексії та ухвалення рішень зі збільшенням рівня синтетичності дослідження цих процесів.

Фінальний крок формувального експерименту передбачає підтвердження чи спростування наявності зсуву у відповідних замірах, який був би статистично значущим. Як було аргументовано вище, з цією метою було обрано Т-Вілкоксона.

Для визначення розміру ефекту (r) Т-Вілкоксона було застосовано формулу ділення показника (z) на корінь квадратний з загального обсягу досліджуваних в обох вибірках (n , вказуються тільки випадки без врахування нульових зміщень) [посилання на підручник].

Інтерпретація рівня розміру ефекту запропонованих r -індексів проводилася згідно з Дж. Коена [10, с. 113]:

$0,00 \leq |r| < 0,10$ – несуттєвий;

$0,10 \leq |r| < 0,30$ – малий;

$0,30 \leq |r| < 0,50$ – середній;

$0,50 \leq |r| < 1,00$ – великий.

Для контролю достовірності зсуву в експериментальній групі для початку переконуємося у відсутності достовірного зсуву в контрольній групі. Як видно з результатів аналізу, за допомогою критерія Т-Вілкоксона (табл. 3.24), в кращих випадках розмір ефекту знаходиться на рівні «малий» відповідно до інтерпретації Дж. Коена. Проте, ці результати не є статистично значущими, оскільки значення α перевищує показник в 0,05 [10, с. 114]. З

цього впливає, що зсуви, зафіксовані в контрольній групі не є статистично значимими, а ймовірніше відбулися під дією природних чинників протягом часу реалізації програми.

Таблиця 3.24

**Зсув значень показників між первинним і повторним замірами
контрольної групи**

Порівняння замірів	α	z	n	r
Інтелект КГ 2 - Інтелект КГ 1	,688	-0,402	19	-0,065213011
Пильність КГ 2 - Пильність КГ 1	,672	-0,423	15	-0,077228881
Рішучість КГ 2 - Рішучість КГ 1	,309	-1,017	16	-0,179781899
Наполегливість КГ 2 Наполегливість КГ 1	,805	-0,247	12	-0,050418664
Аналіз суперечностей КГ 2 Аналіз суперечностей КГ 1	1,000	0	22	0
Коригування КГ 2 Коригування КГ 1	,275	-1,091	21	-0,168344955
Цілепокладання КГ 2 Цілепокладання КГ 1	,109	-1,604	11	-0,341973949
Моделювання КГ 2 Моделювання КГ 1	,178	-1,347	24	-0,194422703
Оцінювання результатів КГ 2 Оцінювання результатів КГ 1	,715	-0,365	27	-0,049670209
Творче мислення КГ 2 Творче мислення КГ 1	,366	-0,905	8	-0,22625
Перегляд досвіду КГ 2 Перегляд досвіду КГ 1	,178	-1,347	24	-0,194422703
Критичний аналіз КГ 2 Критичний аналіз КГ 1	,770	-0,292	22	-0,044020656
Рефлексивний результат КГ 2 Рефлексивний результат КГ 1	,585	-0,546	19	-0,088572896
Ціннісно-смилова КГ 2 – Ціннісно-смилова КГ 1	,109	-1,604	21	-0,247502573
Когнітивна КГ 2 - Когнітивна КГ 1	,143	-1,465	25	-0,207182287
Вольова КГ 2 - Вольова КГ 1	,502	-0,672	11	-0,143270881
Загальна рефлексія КГ 2 Загальна рефлексія КГ 1	,205	-1,268	26	-0,175839962
Ефективність ухвалення рішень КГ 2 - Ефективність ухвалення рішень КГ 1	,111	-1,593	28	-0,212873579

Перейдемо до розгляду результатів статистичного аналізу за допомогою критерія Т-Вілкоксона міри зсуву в експериментальній групі (табл. 3.25). Як видно з даних, представлених у таблиці, всі змінні продемонстрували розмір ефекту на великому рівні, крім змінної «Творче мислення», яка проявила

середній розмір ефекту. В усіх випадках, крім змінних «Інтелект» та «Творче мислення», рівень статистичної значущості (α) є високо достовірним, оскільки є істотно меншим за 0,01, що вказує на достовірність зсуву. Рівень значущості змінних «Інтелект» та «Творче мислення» знаходиться на проміжному рівні між 0,05 та 0,01, що вказує на ймовірну достовірність зафіксованого зсуву.

Таблиця 3.25

**Зсув значень показників між первинним і повторним замірами
експериментальної групи**

Порівняння замірів	α	z	n	r
Інтелект_ЕГ_2 - Інтелект_ЕГ_1	,014	-2,462	12	-0,502553646
Пильність_ЕГ_2 - Пильність_ЕГ_1	,000	-3,65	19	-0,592108187
Рішучість_ЕГ_2 - Рішучість_ЕГ_1	,000	-3,921	21	-0,605023435
Наполегливість_ЕГ_2 Наполегливість_ЕГ_1	,000	-3,861	22	-0,582067651
Аналіз_суперечностей_ЕГ_2 Аналіз_суперечностей_ЕГ_1	,000	-3,64	16	-0,643467171
Коригування_ЕГ_2 Коригування_ЕГ_1	,000	-3,758	17	-0,644491683
Цілепокладання_ЕГ_2 Цілепокладання_ЕГ_1	,000	-3,796	19	-0,615792515
Моделювання_ЕГ_2 Моделювання_ЕГ_1	,000	-4,137	23	-0,609967373
Оцінювання_результатів_ЕГ_2 Оцінювання_результатів_ЕГ_1	,000	-3,952	21	-0,609806839
Творче_мислення_ЕГ_2 Творче_мислення_ЕГ_1	,032	-2,142	10	-0,478965761
Перегляд_досвіду_ЕГ_2 Перегляд_досвіду_ЕГ_1	,000	-4,137	23	-0,609967373
Критичний_аналіз_ЕГ_2 Критичний_аналіз_ЕГ_1	,000	-3,786	20	-0,598619161
Рефлексивний_результат_ЕГ_2 Рефлексивний_результат_ЕГ_1	,000	-4,593	27	-0,625028133
Ціннісно-смилова_ЕГ_2 – Ціннісно-смилова_ЕГ_1	,000	-3,796	19	-0,615792515
Когнітивна_ЕГ_2 - Когнітивна_ЕГ_1	,000	-4,785	31	-0,607695608
Вольова_ЕГ_2 - Вольова_ЕГ_1	,000	-4,364	26	-0,605177914
Загальна_рефлексія_ЕГ_2 Загальна_рефлексія_ЕГ_1	,000	-4,87	31	-0,618490618
Ефективність_ухвалення_рішень_ЕГ_2 - Ефективність_ухвалення_рішень_ЕГ_1	,000	-4,835	31	-0,614045614

Ці результати вказують на те, що зсув, зафіксований в експериментальній групі у порівнянні з контрольною, є статистично значущим

та має високу міру прояву, що засвідчує результативність програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії в осіб юнацького віку. Такий висновок, в свою чергу, підтверджує наявність впливу рефлексії на ухвалення рішень в прямо пропорційному зв'язку.

Висновки до розділу 3

Обґрунтовано важливість та доцільність впровадження програми підвищення ефективності ухвалення рішень в осіб юнацького віку. *Мета* програми – здійснення систематичного впливу на процес ухвалення рішень та компоненти його психологічної структури через розвиток процесу рефлексії. Методологічну основу програми сформовано на базі технологій проблемного та проєктного навчання, а також підходів соціально-психологічного тренінгу. Зокрема, організаційна форма занять ґрунтується на принципах соціально-психологічного тренінгу, тоді як основний зміст і методи запозичені з прагматичного підходу до навчання, що спирається на ідеї Дж. Дьюї. Розроблено модель програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвитку рефлексії в юнаків, яка відображає основні етапи її реалізації, наскрізні напрями роботи та основні закономірності здійснення впливу.

Для ефективного впровадження програми було розроблено три етапи її реалізації: етап актуалізації знань та формування уявлень про процеси рефлексії та ухвалення рішень, який включав первинний замір та ознайомлення учасників з теоретико-понятійною базою дослідження; етап вдосконалення здатностей, які лежать в основі процесу рефлексії, котрий передбачав власне здійснення впливу на процес ухвалення рішень через розвиток відповідних здатностей за допомогою тренінгових вправ, ділових ігор, методу кейсів та ін.; етап закріплення патернів ефективного ухвалення рішень, в якому було передбачено складання та захисту учасниками проєкту і проведення повторного заміру для виявлення зсуву, спричиненого ефектом програми.

Сформульовано три основі напрями роботи протягом реалізації програми: формування уявлень (формування і розвиток уявлень про процеси рефлексії та ухвалення рішень); розвиток здатностей особистості (систематична робота над розвитком здатностей особистості, які є елементами процесу рефлексії, для підвищення ефективності ухвалення рішень); психологічний супровід (індивідуальні та групові консультації учасників з метою покращення знань, умінь і навичок, пов'язаних з ефективністю ухвалення рішень).

Здійснено оцінювання впливу програми на збільшення показника ефективності ухвалення рішень за допомогою послідовних діагностичних зрізів. Основним критерієм дієвості програми була наявність зсуву в показниках у залежних вибірок. Для підтвердження статистичної значущості зафіксованих змін було обрано непараметричний критерій Т-Вілкоксона та критерій Коена для оцінки розміру ефекту зсуву.

Статистичний аналіз засвідчив наявність позитивного зсуву в замірах експериментальної групи, на відміну від контрольної. Зафіксовані зсуви у показниках мали високий рівень статистичної значущості ($\alpha < 0,01$), крім змінних «Творче мислення» та «Інтелект», рівень значущості яких був в межах ймовірної достовірності (0,032 та 0,014 відповідно). Розмір ефекту для всіх змінних, згідно з критерієм Коена, інтерпретовано як «Високий», крім змінної «Творче мислення», яка проявила ефект на рівні «Середній». Отримані результати формувального експерименту підтвердили гіпотезу дисертаційного дослідження та дають можливість визначати рефлексію чинником ухвалення рішень в осіб юнацького віку.

Результати дослідження, які представлено в 3 розділі, знайшли відображення в таких публікаціях автора:

1. Обискалов І. С. Теоретичне обґрунтування програми підвищення ефективності ухвалення рішень. Журнал сучасної психології. 2025. № 1. С. 67-75. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-8>

2. Обискалов І. С. Методологічні засади програми збільшення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку. Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2024 року, м. Запоріжжя) Запоріжжя: ЗНУ, 2024. С. 22-23.

3. Обискалов І. С. Розвиток рефлексії як спосіб підвищення ефективності ухвалення рішень. Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Т. 1 С. 93-96.

4. Обискалов І. С., Шевченко Н. Ф. Методологічне підґрунтя програми підвищення ефективності ухвалення рішень у юнацькому віці. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інновації в освіті та науці: від ідеї до втілення» (10 - 11 листопада 2025 року, м. Запоріжжя) Запоріжжя: ЗОІППО, 2025. № 3(61). С. 91-96.
URL: <https://drive.google.com/file/d/1eaYmte8fisHUfLcYS1AAWQccIxd1ardW/view>.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведено міждисциплінарний теоретичний аналіз понять «рефлексія» і «ухвалення рішень» і досліджено їхні психологічні структури. Вивчені підходи до визначення поняття, видів та функцій рефлексії дозволили трактувати його як *процес пізнання суб'єктом власного досвіду з метою його перетворення*. Обрана за основу структура рефлексії включає три фази перебігу рефлексії та їхніх елементів: 1) перегляд досвіду: містить опис досвіду в цілому та усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів; 2) критичний аналіз: включає «рефлексивний запит» та «пошук відповідей» в умовах наявної ситуації; 3) рефлексивний результат: містить нові перспективи та рефлексивну поведінку (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії). Аналогічно проведене дослідження феномену ухвалення рішень дали можливість охарактеризувати його як *інтегративний когнітивний процес вибору найоптимальнішої альтернативи з набору наявних, який здійснюється відповідно до сформульованої мети на основі обраних критеріїв*. Відповідно визначена структура процесу ухвалення рішень містить такі елементи: 1) проблемна ситуація, що призводить до необхідності знаходження оптимального рішення; 2) мета (образ очікуваного результату розв'язаної проблемної ситуації); 3) відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у випадку новизни ситуації; 4) критерії оцінки альтернатив відповідно до сформульованої мети (очікуваного результату); 5) оцінювання альтернатив; 6) власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення. 7) виконання (реалізація обраної альтернативи).

На основі аналізу рефлексії як чинника, що впливає на процес ухвалення рішень у юнацькому віці, теоретично обґрунтовано її роль в забезпеченні зворотного зв'язку при ухваленні рішень і формуванні основи для наступних рішень. Вивчення новоутворень особистості, характерних для цього вікового періоду, дало можливість виявити зв'язок між досліджуваними процесами,

який полягає у посиленому розвитку рефлексії в регуляторній і ціннісно-смісловій сферах, а також у змістовному розширенні рішень, що передбачає вибір стратегічно важливих життєвих напрямів — таких як професійне самовизначення, вибір партнера чи формування особистісних ціннісно-сміслових орієнтирів.

Відповідно до визначених психологічних структур рефлексії та ухвалення рішень охарактеризовано три рівні вивчення досліджуваних процесів: рівень загальних показників, рівень структурних компонентів та рівень елементів у зіставленні з їхніми показниками. Окремі показники процесу рефлексії включають такі здатності особистості: адекватно описувати ситуацію/подію; визначати основне та описувати власні думки та почуття; ставити пошукові запитання; відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається; формулювати висновки; описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій. Рівень структурних компонентів містить такі показники: перегляд досвіду, критичний аналіз та рефлексивний результат. На основі визначеної структури сформульовано загальний показник рефлексії. Рівень окремих показників процесу ухвалення рішень містить такі здатності і властивості особистості: здатність формулювати мету і завдання діяльності; здатність адекватно описувати подію; творчість особистості; здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант; рішучість особистості; здатність до вольової регуляції. Рівень структурних компонентів ухвалення рішень представлено через сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень: ціннісно-смістова, когнітивна та вольова. Загальним показником відповідного процесу є ефективність ухвалення рішень.

Рівень дослідження окремих показників засвідчив наступне: здатності адекватно описувати ситуацію/подію й визначати основне та описувати власні думки і почуття має високий рівень зв'язку зі здатністю адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію, рішучістю і наполегливістю особистості; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови

ситуації, в якій це відбувається має найвищий прояв кореляції з показниками ухвалення рішень у порівнянні із іншими показниками рефлексії (найбільше корелює рішучістю та наполегливістю особистості). Виявлено, що на рівні дослідження структурних компонентів етап перегляду досвіду має високий рівень зв'язку з когнітивною та вольовою сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень, а етап рефлексивного результату корелює на високому рівні з когнітивною та вольовою сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень. Проаналізований рівень загальних показників ухвалення рішень та процесу рефлексії зафіксував стійкий середнього виражений прямо пропорційний прояв кореляції.

Обґрунтовано значущість упровадження програми підвищення ефективності ухвалення рішень через розвиток рефлексії у юнацькому віці, мета якої полягає в цілеспрямованому впливі на ухвалення рішень і компоненти його психологічної структури через розвиток рефлексії. Методологічною основою слугували підходи проблемного та проєктного навчання, а також соціально-психологічного тренінгу. Форма занять побудована на принципах соціально-психологічного тренінгу, а змістове наповнення та методи базуються на прагматичному підході до навчання, зокрема, ідеях Дж. Дьюї.

Для ефективного впровадження програми було визначено три етапи її реалізації. Етап актуалізації знань і формування уявлень про процеси рефлексії та ухвалення рішень, який включав первинний замір та ознайомлення учасників з теоретико-понятійною базою дослідження; етап вдосконалення здатностей, які лежать в основі процесу рефлексії, котрий передбачав власне здійснення впливу на процес ухвалення рішень через розвиток відповідних здатностей за допомогою тренінгових вправ, ділових ігор, методу кейсів та ін.; етап закріплення патернів ефективного ухвалення рішень, для якого передбачено складання та захисту учасниками проєкту і проведення повторного заміру для виявлення зсуву, спричиненого ефектом програми.

Упродовж реалізації програми виділено три ключові наскрізні напрями роботи. Перший – формування уявлень про зміст і механізми рефлексії та ухвалення рішень; другий – розвиток особистісних здатностей, які є складовими процесу рефлексії, з метою підвищення ефективності ухвалення рішень; третій – психологічний супровід, що охоплював індивідуальні та групові консультації для підтримки та поглиблення навичок ефективного ухвалення рішень.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося за допомогою послідовних діагностичних зрізів. Основним показником ефективності була наявність позитивної динаміки у вибірках, що аналізувалися. Для перевірки статистичної значущості зафіксованих змін застосовували непараметричний критерій Вілкоксона, а також коефіцієнт Коена для визначення розміру ефекту.

Результати статистичного аналізу виявили значущі позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною. Згідно з критерієм Коена, ефект для більшості змінних класифікується як «високий», а для «Творчого мислення» – як «середній». Отримані результати підтверджують гіпотезу дисертаційного дослідження і засвідчують, що рефлексія є чинником процесу ухвалення рішень в юнацькому віці на різних рівнях їхньої організації (рівень окремих показників, рівень структурних компонентів та рівень загальних показників).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко О. О. Сутність феномену "Рефлексія" як міждисциплінарного поняття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній школах*. 2015. № 45(98). С. 60–66. URL: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2015/45/9.pdf>.
2. Антонова З., Гурницька М. Рефлексія як детермінант самоствавлення: аналіз проблеми та перспективи дослідження. *Psychology travelogs*. 2023. № 4. С. 35–43. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-4-4>.
3. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 1(65). С. 149–163. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-65-149-163>.
4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : Нац. ун-т цивіл. зах. України. - Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
5. Ачкасова Л. М. Оцінювання ефективності управлінських рішень. *Економіка транспортного комплексу*. 2014. № 23. URL: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/handle/123456789/905>.
6. Бех І. Д. Рефлексія в дзеркалі духовності особистості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2011. № 1(15). С. 3–15. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3798>.
7. Бех І. Рефлексія у духовному «Я» особистості. *Рідна школа*. 2011. № 8-9. С. 9–14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2011_8-9_5.
8. Бірюченко В. П. Порівняльний аналіз особливостей рефлексивності юнаків з різними домінуючими типами реагування у конфлікті. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи* : Зб. наук. матеріалів V Міжнар. науково-практ. онлайн-конф. 27-28 квіт. 2020 р., м. Полтава. Полтава, 2020. С. 13–16.

9. Бондзик Д. Психологічні концепції ризику та ризикованої поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2025. № 1. С. 56–63. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-7>.
10. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання – Х.: НУЦЗУ, 2020. – 141 с.
11. Бугерко Я. Історичний аналіз становлення рефлексивної проблематики в психології. *Габітус*. 2025. Vol. 1, no. 78. P. 15–21. URL: <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.2>.
12. Бугерко Я., Кузьминська Д. Рефлексивна організація процесу ухвалення рішень в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2024. Т. 90, № 2. С. 147–156. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1294>.
13. Бугерко Я. М. Дослідження психологічних особливостей розвитку рефлексивності освітньої діяльності. *Психологія і суспільство*. 2008. № 3. С. 67–92.
14. Булах І., Некіз Т. Парадигма етапів морального вибору особистості в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 19–29. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.328 (дата звернення: 27.11.2024).
15. Бура К. О. Місце мультимодальної аргументації в процесі ухвалення рішень. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2022. Т. 1, № 1. URL: <https://multiversum.com.ua/index.php/journal/article/download/489/430/>.
16. Васильченко О. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 292–300. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-292-300>.
17. Веремчук А. Рефлексія у педагогічній діяльності. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2013. № 20. С. 92–102. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-20.%p>.

18. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учб. літ., 2012. 376 с. URL: <https://ksp.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2021/05/Вікова-психологія-3.pdf>.
19. Гапоненко Л. Рефлексія ідентичності як фундаментальні механізми розвитку діалогічного спілкування. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11(39). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11\(39\)-1704-1715](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-11(39)-1704-1715).
20. Горбань Г. О. Модель соціально-психологічного забезпечення процесів прийняття управлінських рішень у соціальних системах. *Вісник Одеського національного університету. Серія: психологія*. 2012. Т. 17, № 9. С. 61–73.
21. Горбань Г. О. Особливості проектування управлінських рішень як професійної дії. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, № 35. С. 25–29.
22. Горбань Г. О. Прийняття рішення як психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 1. С. 9–11. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.2>.
23. Горбань Г. О. Прийняття рішення як системна управлінська дія. *Теорія і практика сучасної психології*. 2011. № 3. С. 10–15.
24. Горбань Г. О. Психологія прийняття управлінських рішень у соціальних системах на рівні міської громади : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 494 с.
25. Горбань Г. О. Теоретична модель психологічної готовності особистості до ухвалення рішень. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2 (29). С. 23–34. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-3>.
26. Горова О. Рефлексія як когнітивна складова суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 8. С. 91–98. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.8>.
27. Грідін О. В., Заїка С. О., Сагачко Ю. М. Операційний менеджмент у контексті застосування сучасних аналітичних інструментів до ухвалення

управлінських рішень. *Цифрова економіка та економічна безпека*. 2024. № 4 (13). С. 3–10. URL: <https://doi.org/10.32782/dees.13-1>.

28. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 562 с. URL: <https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0518U000224>.

29. Губа Н. О. Концептуальні підходи до вивчення рефлексії в історичному поступі науки. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія*. 2025. № 2. С. 62–67. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.10>.

30. Губа Н. О. Рефлексія: проблематика формулювання концепту. *Наукові записки. серія: психологія*. 2024. № 3. С. 13–19. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-2>.

31. Губа Н. Розмежування феноменів рефлексії та румінації. *Journal of modern psychology*. 2025. № 1. С. 36–43. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-4>.

32. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 39–49. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6>.

33. Дорожко І. Рефлексія як інтегральна характеристика особистості. *Психолінгвістика*. 2010. № 5. С. 22–26.

34. Доцевич Т. І. Рефлексивність як компонент метапізнання особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: психологія*. 2013. № 51. С. 64–68. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhIPC_2013_1046_51_16.pdf.

35. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони*

України. 2014. № 4. С. 211–217.
 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_38.

36. Євдокімова О., Кобилко Н. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції. частина 1 : метод. посіб. Харків : Факт, 2023. 136 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/8d036828-0813-4e21-96f4-51fbb205d466>.

37. Євтушенко О. Н. Управлінські рішення: сутність та характерні риси. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія". Серія : державне управління.* 2014. Т. 239. С. 47–51. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&S21P03=FILE=&S21STR=Npchdu_2014_239_237_10.

38. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство.* 2014. № 2. С. 90–97.

39. Зімовін О., Заїка Є. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник харківського національного педагогічного університету імені ГС сковороди. психологія.* 2014. № 47. С. 65–71.

40. Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 304 с.
 URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2018/IVANOVA_diser_pas.pdf.

41. Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 246 с.
 URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/Д_26.053.10/Ivashchenko.pdf.

42. Іллющенко С. Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони*

України. 2020. № 4(57). С. 32–43. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-32-43>.

43. Ільчук В. П., Дубина М. В., Прокопенко О. О. Теоретичні аспекти дослідження явища "Рефлексія". *Вісник ОНУ імені І. І. мечникова*. 2014. Т. 14, № 2/1. С. 18–22. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/8952>.

44. Коваленко В. Філософія освіти у спадщині дж. дьюї. *Наукові записки нду ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 10. С. 244–249. URL: <https://moodle.ndu.edu.ua/file.php/1/NaykZap2010N11/vzd/vzd2.pdf>.

45. Коваль В. В. Розвиток рефлексії у юнацькому віці. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. № 23. С. 66–71. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=sochumj_2018_23_17.

46. Ковальчук З. Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії*. 2021. Т. 4, № 4. С. 177–183. URL: <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2021-4-177-183>.

47. Ковальчук З. Я., Шевченко О. Л. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2. С. 41–48. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-6>.

48. Комар О. Емерджентний підхід як основа еволюційного пояснення свідомості. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2009. № 77. С. 196–206. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/77295>.

49. Корольова І. І. Професійна рефлексія як чинник фахового становлення особистості майбутнього менеджера освітньої галузі. *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*. 2016. Т. 1, № 72. С. 106–110. URL: <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/2411>.

50. Короход Я. Дж. Проблематика дослідження концепту «прийняття рішення» у психології. 2020. URL: <https://hdl.handle.net/11300/12918>.
51. Короход Я. Д. Психологічні чинники прийняття рішень. *Psychological journal*. 2020. № 6. С. 164–172. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.16>.
52. Костенко І. М. Рефлексивність як чинник саморегуляції поведінки особистості. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2020. № 36. С. 32–35.
53. Крюкова О. В. Соціальна рефлексія як складова соціального розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 16. С. 636–647. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%p>.
54. Кутішенко В., Ставицька С. Рефлексія як метаздібність до вибудовування цілісності життя та успішності спілкування майбутніх фахівців. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. № 15. С. 87–98. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29516>.
55. Кушлик-Дивульська О. І., Кушлик Б. Р. Основи теорії прийняття рішень : навч. посіб. Київ : НТУУ «КПІ», 2014. 94 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/6917/1/13-14-055.pdf>.
56. Левкін А., Левкіна Р., Ряснянська А. Рефлексія як основа професійних умінь студентів. *Новий колегіум*. 2021. Т. 3, № 105. С. 38–43. URL: <https://doi.org/10.30837/nc.2021.3.38>.
57. Ліхи Р. Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта / пер. з англ. О. М. Савінова. Київ : Наук. світ, 2023. 748 с.
58. Любимий Я. В. Соціальна рефлексія як механізм самоорганізації соціальних мереж. *Мультиверсум. Філософський альманах*. № 1-2. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Multi_2016_1-2_3.

59. Максименко С. Рефлексія проблем розвитку в психології. *Психологія і суспільство*. 2001. № 3(5). С. 4–22. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/37>.
60. Марусинець М. М. Професійна рефлексія як чинник професійного самовизначення майбутнього педагога початкових класів. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11(1). С. 135–143. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASPmeta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vpo_2009_11\(1\)_19](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASPmeta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vpo_2009_11(1)_19).
61. Матохнюк Л. О., Гальчевська Н. А. Рефлексія як системоутворювальний механізм безперервного професійного розвитку педагога. *Габітус*. 2022. № 38. С. 20–24. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/38-2022/3.pdf>.
62. Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхнієї клієнтів / пер. з англ. В. А. Голінгер, Е. Р. Ніколаєва. Київ : Наук. світ, 2022. 174 с.
63. Мирошник О. Г. Рефлексивні процеси й емоційний інтелект у ранньому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 143–147. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/30.pdf.
64. Мирошник О. Г. Структура рефлексивних процесів у суб'єктів з різною копінг-поведінкою в ситуації стресу. *Monografia pokonferencyjna science, research, development №16*, м. Barcelona. Warszawa, 2019. С. 56–58.
65. Мирошниченко С. О. Особливості прийняття рішень практичними психологами. *Альманах науки*. 2019. Т. 1, № 23. С. 55–59.
66. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : К.: МАУП, 2004. 192 с. URL: <https://maup.com.ua/ua/navchannya->
[u-](#)

maup/library/pidruchniki/psihologiya/teoriya_ta_praktika_psihologichnogo_treningu.html.

67. Москальов І.О., Лисенко Д.П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.

68. Мукий Т. Сучасні психологічні технології діагностики рефлексивності. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 153–157. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_9_2012/1/Muk.htm.

69. Найдьонова Л. А. Психологія рефлексії на межі тисячоліть: основні тенденції розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. С. 52–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_8.

70. Найдьонова Л. М. Групова рефлексія як механізм реконструкції соціальних настановлень : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 246 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241836.pdf>.

71. Немченко С. Визначення поняття “рефлексія”. *Молодь і ринок*. 2014. № 12(119). С. 104–107. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Mir_2014_12_25.

72. Новик Л. Механізми розвитку суб'єктності юнаків як предмет психологічного дослідження. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2016. Т. 2, № 1. С. 58–62. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/703>.

73. Новик Л. М., Маляр О. І. Провідні психологічні чинники розвитку суб'єктності в юнацькому віці. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. № 4(49). С. 170–177. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/12631>.

74. Новик Л. Психологічні детермінанти становлення та розвитку суб'єктної позиції сучасного юнацтва. *Проблеми політичної психології*. 2013. № 14. С. 152–160. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/11271>.
75. Новик Л. Ціннісні орієнтації юнаків як основа розвитку їх суб'єктності. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2017. Т. 3, № 2. С. 71–76. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/627>.
76. Носко Л. А. Емпіричне дослідження рефлексивності студентів психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, № 42. С. 156–164.
77. Оксентюк Н. Розвиток рефлексії як психологічного механізму формування інтелігенції у студентському середовищі. *Наукові записки. серія "психологія"*. 2008. № 11. С. 142–149. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nznuoapp_2008_11_19.
78. Оніщенко В. В. Механізм ухвалення рішення на основі концепції безперервного навчання. *Інтелект XXI*. 2018. № 5. С. 117–121. URL: https://intellect21.nuft.org.ua/journal/2018/2018_5/24.pdf.
79. Основи філософії: навчальний посібник : навч. посіб. / Л. О. Сандюк та ін. ; ред. М. Ф. Шмиголь. Київ : Центр учб. літ., 2021. 412 с.
80. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
81. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. «серія «соціальні та оведінкові науки»*. 2019. № 8 (37). С. 84–98. URL: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-84-98](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-84-98).
82. Павелків Р. Науково-психологічні підходи до розуміння феномену рефлексії. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 166–172. URL: <https://doi.org/10.35619/prapr.v1i16.224>.

83. Павелків Р. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 11. С. 5–10. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.1.

84. Павленко В. Методи проблемного навчання. *Нові технології навчання: наук.-пед. зб. інститут інноваційних технологій і змісту освіти міністерства освіти і науки, академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки*. 2014. № 81. С. 75–79. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/13197/1/1.pdf>.

85. Палій А., Єльчанінова Т., Шевченко В. Рефлексія як структуротворчий компонент професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6(40). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-867-876](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-867-876) (дата звернення: 30.10.2024).

86. Палько Т. В. Психологічна програма розвитку рефлексії вчителів в умовах післядипломної педагогічної освіти. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 1, № 41. С. 163–168. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=appsuh_2014_1_41_33.

87. Пасічняк Р. Рівні особистісного самовизначення в ранній юності як показник готовності до самостійного прийняття рішень. С. 1–10. URL: <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/569a783b9a7e2defd7368ea8b6999095.pdf>.

88. Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С. 66–73. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29402/1/Пеньковська.pdf>.

89. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник львівського університету. серія психологічні науки*. 2021. № 9. С. 196–201. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.9.25>.

90. Петрунько О. Соціально-психологічні чинники ухвалення рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 273–282. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-273-282>.
91. Пісковенко А., Бондаренко О. Рефлексія як структурна одиниця навчального заняття. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.53>.
92. Платон. Діалоги / пер. з давньогр. Й. Кобів та ін. 2-ге вид. Київ : Основи, 1999. 395 с.
93. Плачинда Т. С. Професійна рефлексія як умова становлення майбутнього фахівця. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2015. № 45. С. 68–72. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v45i0.2584>.
94. Плющ О. Методологія пізнання у постінформаційних суспільствах. *"Scientific notes of the University" KROK*. 2023. № 1(69). С. 188–196. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-188-196> (дата звернення: 27.09.2023).
95. Подкоритова Л. О. Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. № 37. С. 343–358. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-37.%p>.
96. Поліщук В. М. Психологія переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 522 с.
URL: <https://nrat.ukrintei.ua/searchdb/?temaSearch1=Психологія+переживань+вікових+криз+у+підлітковому+і+юнацькому+віці&typeSearch1=1&tab=small>.
97. Помиткіна Л. В. Психологічні механізми переживання особистості у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2016. № 31. С. 341–354. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157889/157183>.

98. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Каф., 2013. 381 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/31523/1/моногр.pdf>.
99. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. 4-те вид. Київ : «Каравела», 2020. 418 с.
100. Психологія прийняття рішень : навч.-метод. рек. / уклад. І. Р. Петровська. Львів : Львів. нац. ун-т ім. Ів. Франка, 2021. 42 с. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Psykholohiia-pryyniattia-rishennia_Metodychni_rekomendatsii_2021-2022_OPP_2019.pdf.
101. Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник / уклад.: М. Лемак, В. Петрище. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf.
102. Роганова М., Рашидова С., Роганов М. Професійна рефлексія викладача закладу вищої освіти як умова його педагогічної культури. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. Т. 1, № 1 (105). URL: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2023-105-1-141-151>.
103. Рогозіна Л. А., Негур А. А., Залюбівська О. Б. Педагогічні ідеї Д. Дьюї у світлі сучасних освітніх тенденцій. 2017. С. 1–4. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/17719/2273.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.
104. Ромащенко І. Проблемне навчання як один із методів стимулювання навчальної діяльності студентів. *Молодь і ринок*. 2011. № 6. С. 32–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2011_6_8.
105. Савченко О. Свідомість і рефлексія в базисі психологічного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4 (73-74). С. 67–89.
106. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Альма-матер, 2005. 360 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf>.
107. Сазанова О. В. Мотиваційні особливості процесу прийняття рішень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. № 35.

С. 383–400.

URL: <http://zum.onu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/download/157274/156524>.

108. Саннікова О., Санніков О. Авантюризм і ризик у структурі прийняття рішень. *Science and education. psychology*. 2018. № 9-10. С. 111–119. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6305/1/Sannikova.pdf>.

109. Санніков О. І. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 38–46. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-5>.

110. Санніков О. І. Психологія прийняття життєвих рішень особистістю : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2016. 44 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/506/1/Санников%20Александр%20Ильич.aref.pdf>.

111. Сватенкова Т. І., Тимошенко О. А. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/144_Metodolohichni_ta_teoretychni_problemy_psykholohiyi.pdf.

112. Селезнєва В. Психоемоційні аспекти процесу ухвалення споживчих рішень. *Економіка та суспільство*. 2025. № 72. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2025-72-102>.

113. Сингаївська І. В., Гура Г. Н. Психологічні особливості ухвалення рішень керівниками бізнесу в ситуації невизначеності. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2023. Т. 2-3, № 29. С. 95–111. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.9>.

114. Сингаївська І. В. Чинники ухвалення рішень особами юнацького віку в ситуації невизначеності. *Journal of modern psychology*. 2025. № 2. С. 90–96. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-9>.

115. Сорокіна О. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник мну імені в. о. сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2(18). С. 190–194. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-18-2017-36.pdf>.

116. Соціально-психологічний тренінг "Вжити та врятувати" / А. Ю. Швалб та ін. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. № 16. С. 236–243. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pekp_2014_16_32.
117. Сошина Ю. М. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування ціннісно-сміслових настановлень. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Т. 2, № 1. С. 74–78. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1\(2\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1(2)_15).
118. Стасюк В., Ковальчук О. Психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 1, № 65. С. 119–124. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-119-124>.
119. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 21 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_stepura_1462349480.pdf.
120. Степура Є. Деякі проблеми дослідження прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 11, № 15. С. 500–511. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77242015.pdf>.
121. Суходубова Г. Саморозуміння як філософсько-психологічна проблема. *Світогляд - філософія - релігія*. 2013. № 4. С. 100–108. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=sfr_2013_4_13.

122. Теліпко Н. О. Психологічний аспект дослідження інтуїції у процесі ухвалення рішень. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 284–292. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.26>.

123. Теорія прийняття рішень конспект лекцій / уклад.: В. Анікін, Є. Крилов, В. Пасько. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 134 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058523.pdf>.

124. Ткалич М. Г., Антипович О. Г. Проблема адаптації особистості як соціально-психологічний феномен: теоретичне обґрунтування. *Journal of modern psychology*. 2025. № 3. С. 85–96. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-10>.

125. Ткалич М., Закашанська Н. Індивідуально-психологічні особливості стратегій прийняття рішень споживачами. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Т. 1, № 25. С. 109–117. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.12>.

126. Ткалич М. Ризикована поведінка підлітків в умовах війни: знання, досвід, ухвалення рішень. *Габітус*. 2025. Т. 2, № 79. С. 161–164. URL: <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.30>.

127. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055274.pdf>.

128. Тополенко О. О. Модель впливу психологічних чинників на процес прийняття управлінських рішень. 2008. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8877/1/31.pdf>.

129. Трегуб О. Д. Методика організації проблемного навчання студентів-педагогів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота"*. 2014. № 33. С. 196–199.

130. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учб. літ.», 2014. 250 с. URL: https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/321861/mod_resource/content/1/Тренінг%20профроста.pdf.

131. Федько В. Рефлексія: осмислення понятійного статусу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. Т. 1, № 1(57). С. 144–158. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-1-144-158>.
132. Філіппова Л. Педагогічна рефлексія у вищій школі. «*Молодий вчений*». 2019. Т. 2, № 66. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-29>.
133. Хміляр О. Ф., Черевичний С. В. Психологія прийняття рішення командиром: від амбівалентності до символічної регуляції поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 5, № 15. С. 224–232. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrm/v5/i15/25.pdf>.
134. Цуркан Т. Г., Красій Н. Б. Шлях до успіху особистості – через проблемне навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 10(54). С. 313–318. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/2434>.
135. Чаплак Я., Чуйко Г. Рефлексія як метакогнітивний феномен психології. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 10. С. 35–47. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.4>.
136. Черевичний С. В. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2(55). С. 130–136. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-130-136>.
137. Черевичний С. В. Психологічні особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 0.53. Київ, 2022. 300 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/phd/sr-che-1.pdf>.
138. Черевичний С. Підходи до проблеми прийняття рішень в філософії та психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2(52). С. 146–153. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-146-153>.

139. Четверик-Бурчак А. Г., Куц В. Є. Системна рефлексія як предиктор оптимального функціонування юнаків. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. № 22. С. 79–89. URL: <https://doi.org/10.15421/101610> (дата звернення: 27.09.2023).
140. Чорнобровкін В. М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007. 44 с.
141. Шевцова О. М., Сорокіна О. А. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 1. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27372>.
142. Шевченко Н., Обискалов І. Зв'язок рефлексії та ухвалення рішень в осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. №. 13. Р. 260–279. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2025-13-11>.
143. Шевченко Н., Обискалов І. Змістовні компоненти процесу ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники. *Psychological journal*. 2023. Т. 9, № 4. С. 7–18. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4.1>.
144. Шевченко Н. Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 85–92. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>.
145. Широких А. О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 19.00.07. Рівне, 2020. 223 с. URL: <https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0820U100288/>.
146. Яворська-Ветрова І. Рефлексія як механізм становлення особистісної ефективності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. № 20(2). С. 192–198. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znpfsp_2015_20\(2\)_30](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znpfsp_2015_20(2)_30).

147. A cognitive modeling approach to strategy formation in dynamic decision making / S. Prezenski et al. *Frontiers in psychology*. 2017. No. 8. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01335>.
148. A critical evaluation of the reflective functioning questionnaire (RFQ) / S. Müller et al. *Journal of personality assessment*. 2021. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1981346>.
149. Adams M. Reflexive self or reflexivity. *Encyclopedia of identity*. 2010. P. 626–629. URL: <https://doi.org/10.4135/9781412979306.n201>.
150. Ajzen I. The social psychology of decision making. *Social psychology: handbook of basic principles*. New York, 1996. P. 297–325. URL: https://www.researchgate.net/publication/264001106_The_Social_Psychology_of_Decision_Making.
151. A layered reference model of the brain (LRMB) / Yingxu Wang et al. *IEEE transactions on systems, man and cybernetics, part C (applications and reviews)*. 2006. Vol. 36, no. 2. P. 124–133. URL: <https://doi.org/10.1109/tsmcc.2006.871126>.
152. Alós-Ferrer C., Hügelschäfer S., Li J. Inertia and decision making. *Frontiers in psychology*. 2016. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00169>.
153. A qualitative study investigating the ethical decision making process: a proposed model / S. G. Heyler et al. *The leadership quarterly*. 2016. Vol. 27, no. 5. P. 788–801. URL: <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2016.05.003>.
154. Ardelt M., Grunwald S. The importance of self-reflection and awareness for human development in hard times. *Research in human development*. 2018. Vol. 15, no. 3-4. P. 187–199. URL: <https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1489098>.
155. Bartlett S. J. The role of reflexivity in understanding human understanding. *Reflexivity: a source-book in self-reference*: монографія. Amsterdam, 1992. P. 3–18.

156. Bedford N. J., David A. S. Denial of illness in schizophrenia as a disturbance of self-reflection, self-perception and insight. *Schizophrenia research*. 2014. Vol. 152, no. 1. P. 89–96. URL: <https://doi.org/10.1016/j.schres.2013.07.006>.
157. Benbassat N. Reflective function: a move to the level of concern. *Theory & psychology*. 2020. Vol. 30, no. 5. P. 657–673. URL: <https://doi.org/10.1177/0959354320934182>.
158. Birnbaum M. H. Testing theories of risky decision making via critical tests. *Frontiers in psychology*. 2011. Vol. 2. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00315>.
159. Boud D., Keogh R., Walker D. Reflection: turning experience into learning. Taylor & Francis Group, 2013. 170 p. URL: <https://craftingjustice.files.wordpress.com/2017/04/david-boud-rosemary-keogh-david-walker-reflection-turning-experience-into-learning-routledge-1985-pp-1-165.pdf>.
160. Brain-behavior relationships in the perceptual decision-making process through cognitive processing stages / E. Imani et al. *Neuropsychologia*. 2021. Vol. 155. P. 107821. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107821>.
161. Brown J. D., Brown M. A. Self-reflection and feelings of self-worth: When Rosenberg meets Heisenberg. *Journal of experimental social psychology*. 2011. Vol. 47, no. 6. P. 1269–1275. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.05.019>.
162. Bucknell K. J., Kangas M., Crane M. F. Adaptive self-reflection and resilience: the moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and individual differences*. 2022. Vol. 185. P. 111234. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111234>.
163. Burkitt I. Emotional reflexivity: feeling, emotion and imagination in reflexive dialogues. *Sociology*. 2012. Vol. 46, no. 3. P. 458–472. URL: <https://doi.org/10.1177/0038038511422587>.

164. Caetano A. Reflexive dialogues: interaction and writing as external components of personal reflexivity. *Sociological research online*. 2017. Vol. 22, no. 4. P. 66–86. URL: <https://doi.org/10.1177/1360780417732956>.
165. Chalmers D. J. The conscious mind: in search of a fundamental theory (philosophy of mind series). Oxford University Press, USA, 1997. 432 p. URL: <https://global.oup.com/academic/product/the-conscious-mind-9780195117899?cc=ua&lang=en&>.
166. Common and distinct electrophysiological correlates of feedback processing during risky and ambiguous decision making / Y. Zheng et al. *Neuropsychologia*. 2020. Vol. 146. P. 107526. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107526>.
167. Conceptualisation and measurement of reflective process in psychotherapy: a systematic scoping review / A. E. Sidis et al. *Journal of contemporary psychotherapy*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09568-1>.
168. Creating reflexive health promotion practitioners: our process of integrating reflexivity in the development of a health promotion course / B. Wigginton et al. *Pedagogy in health promotion*. 2018. Vol. 5, no. 1. P. 75–78. URL: <https://doi.org/10.1177/2373379918766379>.
169. Decision making as a learned skill in mice and humans / M. I. Posner et al. *Frontiers in neuroscience*. 2022. Vol. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.834701>.
170. Deneoux T. Decision-making with belief functions: a review. *International journal of approximate reasoning*. 2019. Vol. 109. P. 87–110. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijar.2019.03.009>.
171. Dennett D. C. Kinds of minds: toward an understanding of consciousness. New York, NY : Basic Books, 1996. 184 p. URL: <https://philpapers.org/rec/DENKOM-4>.

172. Descartes R. A discourse on the method of correctly conducting one's reason and seeking truth in the sciences : монографія / trans. from fra by I. Maclean. Oxford : Oxford University Press, 2006.

173. Descartes R. Meditations on first philosophy. *The philosophical works of descartes*. 1911.

174. Designing technology to support reflection / X. Lin et al. *Educational technology research and development*. 1999. Vol. 47, no. 3. P. 43–62. URL: <https://doi.org/10.1007/bf02299633>.

175. Development and validation of a self-report measure of mentalizing: the reflective functioning questionnaire / P. Fonagy et al. *Plos one*. 2016. Vol. 11, no. 7. P. e0158678. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>.

176. Donovan S. J., Güss C. D., Naslund D. Improving dynamic decision making through training and self-reflection. *Judgment and decision making*. 2015. Vol. 10, no. 4. P. 284–295. URL: <https://doi.org/10.1017/s1930297500005118>.

177. Eisenhardt K. M., Zbaracki M. J. Strategic decision making. *Strategic management journal*. 1992. Vol. 13, S2. P. 17–37. URL: <https://doi.org/10.1002/smj.4250130904>.

178. Factors confounding the assessment of reflection: a critical review / S. Koole et al. *BMC medical education*. 2011. Vol. 11, no. 1. P. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-104>.

179. Farrugia D. The reflexive subject: towards a theory of reflexivity as practical intelligibility. *Current sociology*. 2013. Vol. 61, no. 3. P. 283–300. URL: <https://doi.org/10.1177/0011392113478713>.

180. Fischhoff B., Broomell S. B. Judgment and decision making. *Annual review of psychology*. 2020. Vol. 71, no. 1. P. 331–355. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050747>.

181. Fisher P., Chew K., Leow Y. J. Clinical psychologists' use of reflection and reflective practice within clinical work. *Reflective practice*. 2015. Vol. 16, no. 6. P. 731–743. URL: <https://doi.org/10.1080/14623943.2015.1095724>.

182. Fragkos K. Reflective practice in healthcare education: an umbrella review. *Education sciences*. 2016. Vol. 6, no. 4. P. 27. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci6030027>.
183. Generalised framework for multi-criteria method selection / J. Wątróbski et al. *Omega*. 2019. Vol. 86. P. 107–124. URL: <https://doi.org/10.1016/j.omega.2018.07.004>.
184. Gigerenzer G., Gaissmaier W. Heuristic decision making. *Annual review of psychology*. 2011. Vol. 62, no. 1. P. 451–482. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145346>.
185. Gilbert A., Sliep Y. Reflexivity in the practice of social action: from self- to inter-relational reflexivity. *South african journal of psychology*. 2016. No. 39(4). P. 468–479.
186. Gillespie A. Distinguishing two processes of self-reflection. *The cambridge handbook of sociocultural psychology*. P. 245–259. URL: <https://doi.org/10.1017/9781316662229.014>.
187. Golob T., Makarovič M. Reflexivity and structural positions: the effects of generation, gender and education. *Social sciences*. 2019. Vol. 8, no. 9. P. 248. URL: <https://doi.org/10.3390/socsci8090248>.
188. Gonzalez C. Decision-making: a cognitive science perspective. *The oxford handbook of cognitive science*. Oxford, 2017. P. 249–264. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199842193.013.6>.
189. Grant A. M., Franklin J., Langford P. The self-reflection and insight scale: a new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2002. Vol. 30, no. 8. P. 821–835. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>.
190. Guided and unguided student reflections / A. Matheson et al. 2017 *physics education research conference*, Cincinnati, OH, 26–27 July 2017. 2018. URL: <https://doi.org/10.1119/perc.2017.pr.061>.
191. Gun B. Quality self-reflection through reflection training. *ELT journal*. 2010. Vol. 65, no. 2. P. 126–135. URL: <https://doi.org/10.1093/elt/ccq040>.

192. Halpern-Felsher B., Baker M., Stitzel S. Decision-making in adolescents and young adults. *Handbook of health decision science* : монографія. New York, 2016. P. 157–167. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4939-3486-7_12.
193. Harman J. L., Zhang D., Greening S. G. Basic processes in dynamic decision making: how experimental findings about risk, uncertainty, and emotion can contribute to police decision making. *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02140>.
194. Harrington R., Loffredo D. A. Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being. *The journal of psychology*. 2010. Vol. 145, no. 1. P. 39–57. URL: <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>.
195. Haynes K. Reflexivity in qualitative research. *ResearchGate*. 2012. P. 1–22. URL: https://www.researchgate.net/publication/286352842_Reflexivity_in_qualitative_research?enrichId=rgreq-fadbbaac12b771b23b03ea17805c7ccd-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI4NjM1Mjg0MjtBUzo4NjE2Mzc5ODA0ODM1ODRAMTU4MjQ0MTkxMTAwNQ==&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf.
196. Heuristics and biases: the psychology of intuitive judgment / ed. by T. Gilovich, D. Griffin, D. Kahneman. Cambridge University Press, 2002. 874 p. URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511808098>.
197. Holland R. Reflexivity. *Human relations*. 1999. Vol. 52, no. 4. P. 463–484. URL: <https://doi.org/10.1177/001872679905200403>.
198. Hoyer J., Klein A. Self-Reflection and well-being: is there a healthy amount of introspection?. *Psychological reports*. 2000. Vol. 86, no. 1. P. 135–141. URL: <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.1.135>.
199. Ixer G. There's no such thing as reflection. *British journal of social work*. 1999. Vol. 29, no. 4. P. 513–527. URL: <https://doi.org/10.1093/bjsw/29.4.513>.

200. Jacobs H. Husserl on reason, reflection, and attention. *Research in phenomenology*. 2016. Vol. 46, no. 2. P. 257–276. URL: <https://doi.org/10.1163/15691640-12341338>.
201. Jardine D. W. Reflection and self-understanding in piagetian theory: a phenomenological critique. *The journal of educational thought (JET)*. 1987. Vol. 21, No. 1. P. 10–19.
202. Johnson S. C. Neural correlates of self-reflection. *Brain*. 2002. Vol. 125, no. 8. P. 1808–1814. URL: <https://doi.org/10.1093/brain/awf181>.
203. Kawai T. A theoretical framework on reflection in service learning: deepening reflection through identity development. *Frontiers in education*. 2021. Vol. 5. URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.604997>.
204. Khilko S. The impact of future psychologists' reflexivity on the formation of their ambiguity tolerance. *"Bulletin of postgraduate education" (series «social and behavioural sciences»)*. 2020. No. 39. P. 97–119. URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-97-119>.
205. Klein G. Naturalistic decision making. *Human factors: the journal of the human factors and ergonomics society*. 2008. Vol. 50, no. 3. P. 456–460. URL: <https://doi.org/10.1518/001872008x288385>.
206. Know yourself and you shall know the other... to a certain extent: multiple paths of influence of self-reflection on mindreading / G. Dimaggio et al. *Consciousness and cognition*. 2008. Vol. 17, no. 3. P. 778–789. URL: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.02.005>.
207. Kraus K. T. The form of reflexivity and the expression “I think”. *Kant on Self-Knowledge and Self-Formation*. 2020. P. 83–129. URL: <https://doi.org/10.1017/9781108874304.005>.
208. Kvasková L., Almenara C. A. Time perspective and career decision-making self-efficacy: a longitudinal examination among young adult students. *Journal of career development*. 2019. P. 089484531984729. URL: <https://doi.org/10.1177/0894845319847292>.

209. Lazard L., McAvoy J. Doing reflexivity in psychological research: What's the point? What's the practice?. *Qualitative research in psychology*. 2017. Vol. 17, no. 2. P. 159–177. URL: <https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1400144>.
210. Lee D., Coricelli G. An empirical test of the role of value certainty in decision making. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.574473>.
211. Lengelle R., Luken T., Meijers F. Is self-reflection dangerous? Preventing rumination in career learning. *Australian journal of career development*. 2016. Vol. 25, no. 3. P. 99–109. URL: <https://doi.org/10.1177/1038416216670675>.
212. Liakh V. V., Lukashenko M. V. Philosophical analysis of a person's self-reflection in the context of internal dialogue (based on "the dispute of a man with his ba"). *Anthropological measurements of philosophical research*. 2020. No. 17. P. 18–27. URL: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i17.206671>.
213. Lilienfeld S. O., Basterfield C. Reflective practice in clinical psychology: reflections from basic psychological science. *Clinical psychology: science and practice*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1111/cpsp.12352>.
214. Lipshitz R., Klein G., Carroll J. S. Introduction to the special issue. naturalistic decision making and organizational decision making: exploring the intersections. *Organization studies*. 2006. Vol. 27, no. 7. P. 917–923. URL: <https://doi.org/10.1177/0170840606065711>.
215. Marin K. A., Shkreli A. An examination of trauma narratives: narrative rumination, self-reflection, and identity in young adulthood. *Journal of adolescence*. 2019. Vol. 76, no. 1. P. 139–151. URL: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.007>.
216. Matherne S. Kant on reflection and virtue. *Australasian journal of philosophy*. 2019. Vol. 98, no. 1. P. 202–205. URL: <https://doi.org/10.1080/00048402.2019.1617756>.
217. May T., Perry B. Thought and knowledge in the history of ideas. *Reflexivity: the essential guide*. 1 Oliver's Yard, 55 City Road London EC1Y 1SP, 2017. P. 9–30. URL: <https://doi.org/10.4135/9781473983052.n2>.

218. Milkman K. L., Chugh D., Bazerman M. H. How can decision making be improved?. *Perspectives on psychological science*. 2009. Vol. 4, no. 4. P. 379–383. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01142.x>.
219. Miller E. P. Hegel on reflection and reflective judgement. *Hegel bulletin*. 2019. P. 1–26. URL: <https://doi.org/10.1017/hgl.2018.34>.
220. Mintrom M. Herbert A. Simon, administrative behavior: a study of decision-making processes in administrative organization. *The oxford handbook of classics in public policy and administration*. Oxford, 2015. P. 12–21. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199646135.013.22>.
221. Moran J. M. Cognitive Neuroscience of Self-Reflection. *Neuroimaging personality, social cognition, and character*. 2016. P. 205–219. URL: <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800935-2.00010-5>.
222. Morawski J. G. Reflexivity and the psychologist. *History of the human sciences*. 2005. Vol. 18, no. 4. P. 77–105. URL: <https://doi.org/10.1177/0952695105058472>.
223. Morley C. Critical reflection as a research methodology. *Knowing differently: arts-based and collaborative research methods*. 2008. P. 265–280. URL: https://www.researchgate.net/publication/268144799_Critical_Reflection_as_a_Research_Methodology.
224. Mouzelis N. Habitus and reflexivity: restructuring bourdieu's theory of practice. *Sociological research online*. 2008. Vol. 12, no. 6. P. 123–128. URL: <https://doi.org/10.5153/sro.1449>.
225. Myroshnyk O. Reflectiveness and regulatory potential of personality. *Psychology and personality*. 2020. № 2. C. 234–246. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211925>.
226. Newman D. B., Nezlek J. B. Private self-consciousness in daily life: relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and individual differences*. 2016. Vol. 136. P. 184–189. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>.

227. Nyhlén J., Lidén G. Methods for analyzing decision-making: a framework approach. *Quality & quantity*. 2013. Vol. 48, no. 5. P. 2523–2535. URL: <https://doi.org/10.1007/s11135-013-9905-6>.
228. Oehler K. Aristotle on self-knowledge. *Proceedings of the american philosophical society*. 1974. Vol. 118, No. 6. P. 493–506. URL: <http://www.jstor.org/stable/986399>.
229. Osman M. The role of reward in dynamic decision making. *Frontiers in neuroscience*. 2012. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/fnins.2012.00035>.
230. Parker A. M., Fischhoff B. Decision-making competence: external validation through an individual-differences approach. *Journal of behavioral decision making*. 2005. Vol. 18, no. 1. P. 1–27. URL: <https://doi.org/10.1002/bdm.481>.
231. Peltier J. W., Hay A., Drago W. The reflective learning continuum: reflecting on reflection. *Journal of marketing education*. 2005. Vol. 27, no. 3. P. 250–263. URL: <https://doi.org/10.1177/0273475305279657>.
232. Philippi C. L., Koenigs M. The neuropsychology of self-reflection in psychiatric illness. *Journal of psychiatric research*. 2014. Vol. 54. P. 55–63. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.03.004>.
233. Piaget J. Biology and knowledge: an essay on the relations between organic regulations and cognitive processes. Chicago : University of Chicago Press, 1971. 384 p.
234. Pool N. M. Looking inward: philosophical and methodological perspectives on phenomenological self-reflection. *Nursing science quarterly*. 2018. Vol. 31, no. 3. P. 245–252. URL: <https://doi.org/10.1177/0894318418774912>.
235. Popoveniuc B. Self reflexivity. the ultimate end of knowledge. *Procedia - social and behavioral sciences*. 2014. Vol. 163. P. 204–213. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.308>.
236. Preuschoff K., Mohr P. N. C., Hsu M. Decision making under uncertainty. *Frontiers in neuroscience*. 2013. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.3389/fnins.2013.00218>.

237. Probst B. The eye regards itself: benefits and challenges of reflexivity in qualitative social work research. *Social work research*. 2015. Vol. 39, no. 1. P. 37–48. URL: <https://doi.org/10.1093/swr/svu028>.
238. Reflecting on reflective practice: issues, possibilities and guidance principles / M. Harvey et al. *Higher education research & development*. 2025. P. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1080/07294360.2025.2463517>.
239. Reflection: A Socratic approach / I. C. M. Van Seggelen – Damen et al. *Theory & psychology*. 2017. Vol. 27, no. 6. P. 793–814. URL: <https://doi.org/10.1177/0959354317736388>.
240. Reflection / T. Koch et al. *Journal of research in nursing*. 2005. Vol. 10, no. 3. P. 261–278. URL: <https://doi.org/10.1177/174498710501000304>.
241. Reflective functioning in children and adolescents with and without an anxiety disorder / V. Chevalier et al. *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698654>.
242. Reflective learning at work - a position and discussion paper / V. Pammer et al. *Proceedings of the 1st european workshop on awareness and reflection in learning networks (arnets'11)*, Palermo, 21 September 2011. 2011. P. 46–55. URL: <http://ceur-ws.org/Vol-790/paper4.pdf>.
243. Reflexivity in health promotion: a typology for training / S. A. Alexander et al. *Health promotion practice*. 2020. Vol. 21, no. 4. P. 499–509. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839920912407>.
244. Reinforcing reflective practice through reflective writing in higher education: a systematic review / A. Sudirman et al. *International journal of learning, teaching and educational research*. 2024. Vol. 23, no. 5. P. 454–474. URL: <https://doi.org/10.26803/ijlter.23.5.24>.
245. Risk decision making and executive function among adolescents and young adults / F. Marquez-Ramos et al. *Behavioral sciences*. 2023. Vol. 13, no. 2. P. 142. URL: <https://doi.org/10.3390/bs13020142>.

246. Rotar O. The reflective practice framework for phenomenographic data analysis. *Systemic practice and action research*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s11213-024-09677-z>.
247. Ryan M., Ryan M. Theorising a model for teaching and assessing reflective learning in higher education. *Higher education research & development*. 2013. Vol. 32, no. 2. P. 244–257. URL: <https://doi.org/10.1080/07294360.2012.661704>.
248. Sapolsky R. M. *Determined: a science of life without free will*. New York, USA : Penguin Publishing Group, 2023. 511 p. URL: <https://philpapers.org/rec/SAPDAS-3>.
249. Scharp K. Locke's theory of reflection. *British journal for the history of philosophy*. 2008. Vol. 16, no. 1. P. 25–63. URL: <https://doi.org/10.1080/09608780701789285>.
250. Schon. *Reflective practitioner*. Ashgate Publishing Group, 1983. 384 p.
251. Schraw G., Dennison R. S. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary educational psychology*. 1994. Vol. 19, no. 4. P. 460–475. URL: <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>.
252. Schürmann V., Bodemer D., Marquardt N. Exploring the use of regular reflections in student collaboration: a case study in higher education. *Frontiers in education*. 2025. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1526487>.
253. Self-reflection and the temporal focus of the wandering mind / J. Smallwood et al. *Consciousness and cognition*. 2011. Vol. 20, no. 4. P. 1120–1126. URL: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.12.017>.
254. Self-reflection modulates the outcome evaluation process: Evidence from an ERP study / X. Zhu et al. *International journal of psychophysiology*. 2015. Vol. 98, no. 3. P. 389–393. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.08.001>.
255. Shevchenko N., Kuzmych O., Hmyrina O. Self-trust as a psychological resource ensuring safe youth. *Youth voice journal. humanitarian international law: a youth perspective*. 2025. Vol. 2, no. 15(4). P. 112–123.

256. Silvia P. J., Phillips A. G. Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and individual differences*. 2011. Vol. 50, no. 2. P. 234–237. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.035>.
257. Single-process versus multiple-strategy models of decision making: evidence from an information intrusion paradigm / A. Söllner et al. *Acta psychologica*. 2014. Vol. 146. P. 84–96. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2013.12.007>.
258. Smith E. Teaching critical reflection. *Teaching in higher education*. 2011. Vol. 16, no. 2. P. 211–223. URL: <https://doi.org/10.1080/13562517.2010.515022>.
259. Spike timing neural model of motion perception and decision making / P. D. Koprinkova-Hristova et al. *Frontiers in computational neuroscience*. 2019. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fncom.2019.00020>.
260. Stefan C. A., Cheie L. Self-compassion and social anxiety in late adolescence: contributions of self-reflection and insight. *Self and identity*. 2020. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>.
261. Stephens A., Tjøstheim T. A. The cognitive philosophy of reflection. *Erkenntnis*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s10670-020-00299-0>.
262. Systematic metacognitive reflection helps people discover far-sighted decision strategies: a process-tracing experiment / F. Becker et al. *Judgment and decision making*. 2023. No. 18. P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1017/jdm.2023.16>.
263. Systematic reflection / S. Ellis et al. *Current directions in psychological science*. 2014. Vol. 23, no. 1. P. 67–72. URL: <https://doi.org/10.1177/0963721413504106>.
264. Takano K., Tanno Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour research and therapy*. 2009. Vol. 47, no. 3. P. 260–264. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.008>.

265. The importance of self-experience and self-reflection in training of cognitive behavioral therapy. / J. Prasko et al. *Neuro endocrinol lett.* 2022. Vol. 44, no. 3. P. 152–163.

266. The self and its internal thought: in search for a psychological baseline / A. Scalabrini et al. *Consciousness and cognition.* 2022. Vol. 97. P. 103244. URL: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103244>.

267. Threadgold S., Nilan P. Reflexivity of contemporary youth, risk and cultural capital. *Current sociology.* 2009. Vol. 57, no. 1. P. 47–68. URL: <https://doi.org/10.1177/0011392108097452>.

268. Trapnell P. D., Campbell J. D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology.* 1999. Vol. 76, no. 2. P. 284–304. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>.

269. Validation of the interoceptive accuracy scale (IAS) supports distinction between self-reported interoceptive accuracy and awareness / J. Murphy et al. 2018. P. 1–43. URL: https://www.researchgate.net/publication/328136228_Validation_of_the_interoceptive_accuracy_scale_IAS_supports_distinction_between_self-reported_interoceptive_accuracy_and_awareness.

270. Vavra P., Galvan E., Sanfey A. G. Moral Decision-Making in context: behavioral and neural processes underlying allocations based on need, merit, and equality. *Cortex.* 2024. No. 177. P. 53–67. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2024.03.015>.

271. Von Wright J. Reflections on reflection. *Learning and instruction.* 1992. Vol. 2, no. 1. P. 59–68. URL: [https://doi.org/10.1016/0959-4752\(92\)90005-7](https://doi.org/10.1016/0959-4752(92)90005-7).

272. Wain A. Learning through reflection. *British journal of midwifery.* 2017. Vol. 25, no. 10. P. 662–666. URL: <https://doi.org/10.12968/bjom.2017.25.10.662>.

273. Wang Y., Ruhe G. The cognitive process of decision making. *International journal of cognitive informatics and natural intelligence*. 2007. Vol. 1, no. 2. P. 73–85. URL: <https://doi.org/10.4018/jcini.2007040105>.
274. What is metacognitive reflection? The moderating role of metacognition on emotional regulation and reflection / J. Merkebu et al. *Frontiers in education*. 2023. Vol. 8. URL: <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1166195>.
275. Wittwer O. Reflective empiricism: bias reflection and introspection as a scientific method. 2025. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.12310>.
276. Yadav D. K., Bhatia D. Effect of reflective practices on student learning in higher education—a real life approach. *International journal of educational reform*. 2022. P. 105678792210942. URL: <https://doi.org/10.1177/10567879221094298>.
277. Yilmaz S., Kafadar H. Decision-making under stress: executive functions, analytical intelligence, somatic markers, and personality traits in young adults. *Applied neuropsychology: adult*. 2022. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1080/23279095.2022.2122829>.

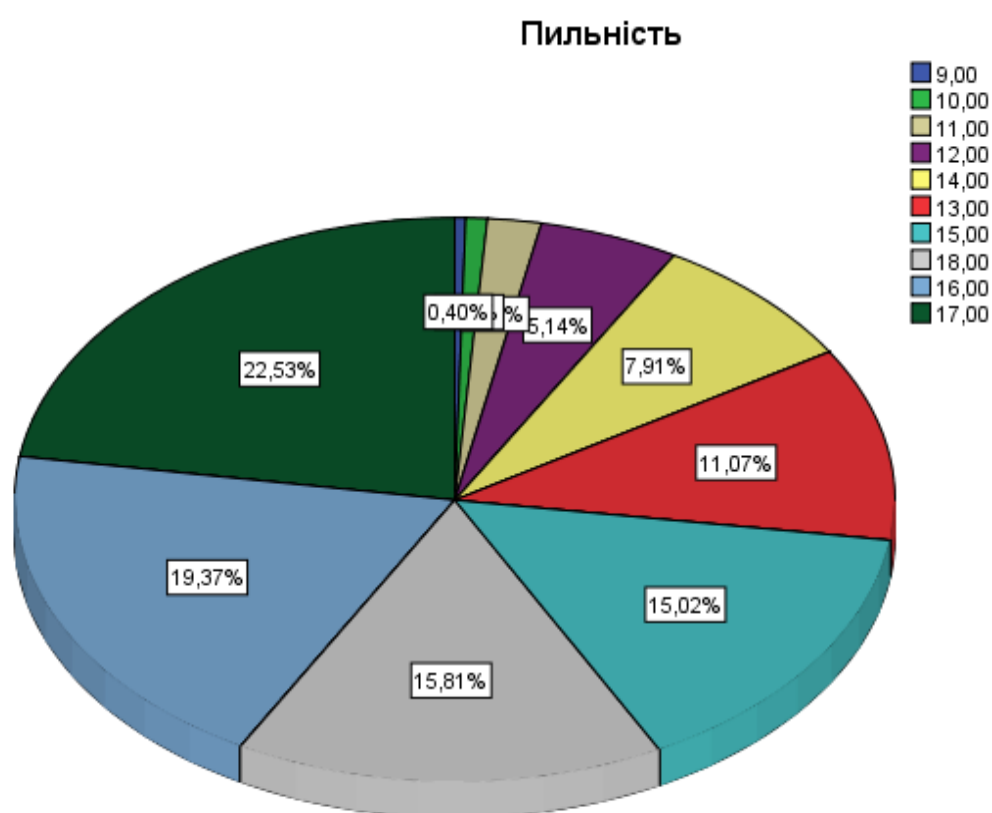
ДОДАТКИ

Додаток А

Частотний розподіл результатів окремих показників процесів рефлексії та ухвалення рішень

		Інтелект			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32,00	1	,4	,4	,4
	35,00	1	,4	,4	,8
	30,00	2	,8	,8	1,6
	58,00	2	,8	,8	2,4
	37,00	3	1,2	1,2	3,6
	57,00	3	1,2	1,2	4,7
	59,00	3	1,2	1,2	5,9
	36,00	4	1,6	1,6	7,5
	34,00	5	2,0	2,0	9,5
	38,00	5	2,0	2,0	11,5
	54,00	5	2,0	2,0	13,4
	42,00	6	2,4	2,4	15,8
	40,00	7	2,8	2,8	18,6
	50,00	8	3,2	3,2	21,7
	41,00	10	4,0	4,0	25,7
	51,00	10	4,0	4,0	29,6
	55,00	10	4,0	4,0	33,6
	45,00	12	4,7	4,7	38,3
	46,00	12	4,7	4,7	43,1
	43,00	13	5,1	5,1	48,2
	56,00	13	5,1	5,1	53,4
	47,00	14	5,5	5,5	58,9
	53,00	14	5,5	5,5	64,4
	52,00	15	5,9	5,9	70,4
	39,00	16	6,3	6,3	76,7
	44,00	17	6,7	6,7	83,4
	49,00	19	7,5	7,5	90,9
	48,00	23	9,1	9,1	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

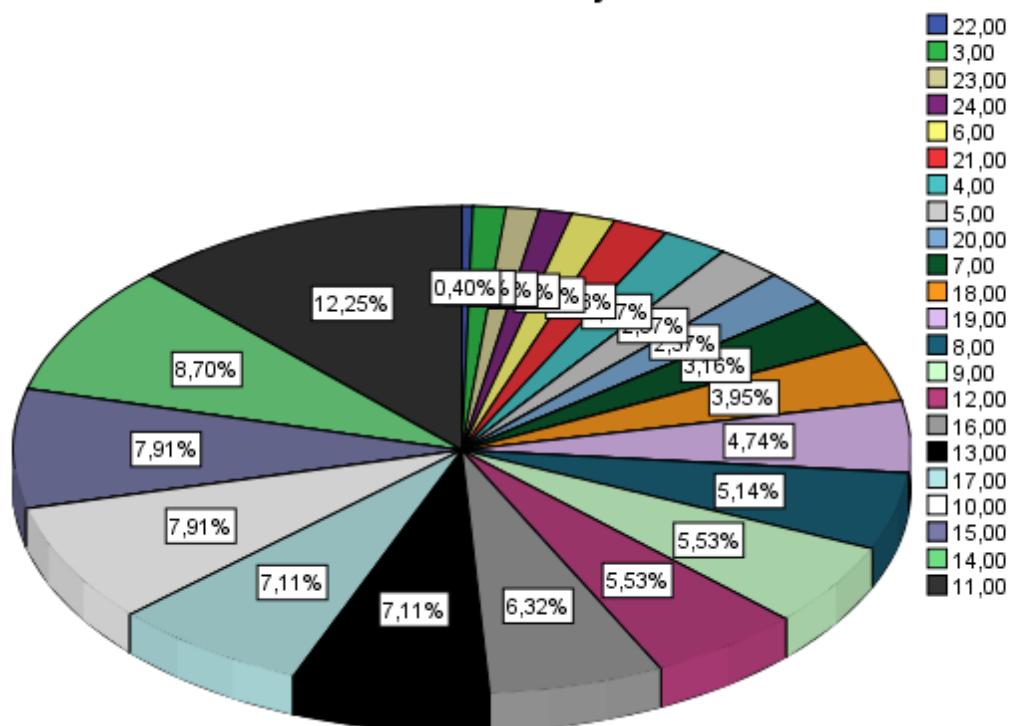
Пильність				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,00	1	,4	,4	,4
10,00	2	,8	,8	1,2
11,00	5	2,0	2,0	3,2
12,00	13	5,1	5,1	8,3
14,00	20	7,9	7,9	16,2
13,00	28	11,1	11,1	27,3
15,00	38	15,0	15,0	42,3
18,00	40	15,8	15,8	58,1
16,00	49	19,4	19,4	77,5
17,00	57	22,5	22,5	100,0
Total	253	100,0	100,0	



Рішучість

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22,00	1	,4	,4	,4
	3,00	3	1,2	1,2	1,6
	23,00	3	1,2	1,2	2,8
	24,00	3	1,2	1,2	4,0
	6,00	4	1,6	1,6	5,5
	21,00	5	2,0	2,0	7,5
	4,00	6	2,4	2,4	9,9
	5,00	6	2,4	2,4	12,3
	20,00	6	2,4	2,4	14,6
	7,00	8	3,2	3,2	17,8
	18,00	10	4,0	4,0	21,7
	19,00	12	4,7	4,7	26,5
	8,00	13	5,1	5,1	31,6
	9,00	14	5,5	5,5	37,2
	12,00	14	5,5	5,5	42,7
	16,00	16	6,3	6,3	49,0
	13,00	18	7,1	7,1	56,1
	17,00	18	7,1	7,1	63,2
	10,00	20	7,9	7,9	71,1
	15,00	20	7,9	7,9	79,1
	14,00	22	8,7	8,7	87,7
	11,00	31	12,3	12,3	100,0
Total		253	100,0	100,0	

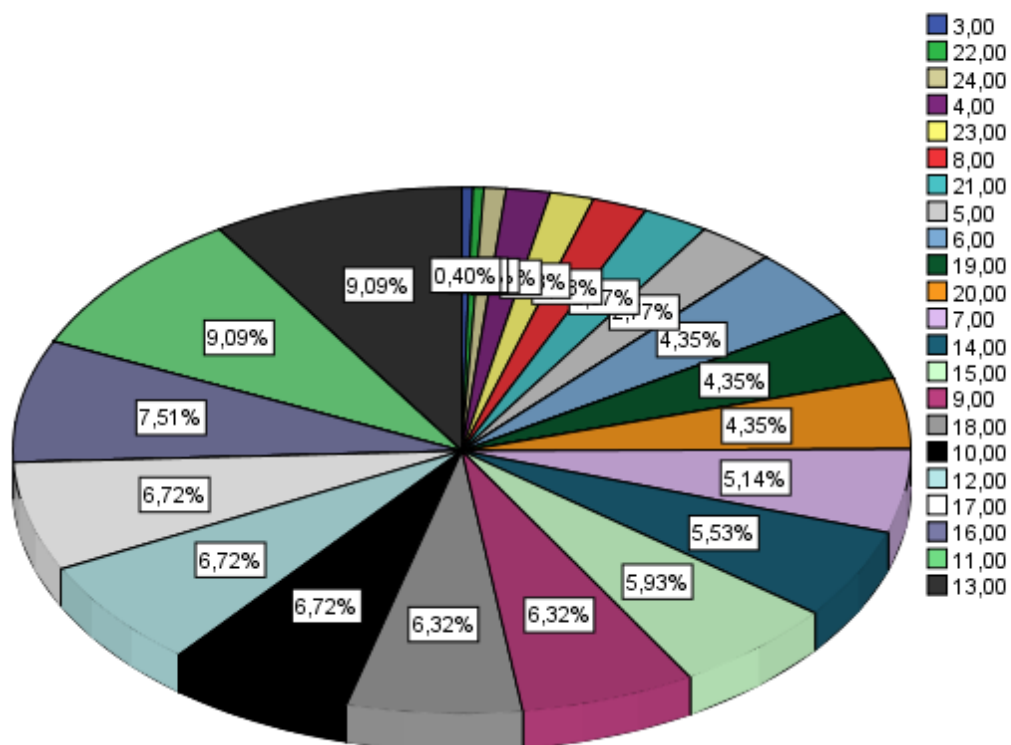
Рішучість



Наполегливість

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	,4	,4	,4
	22,00	1	,4	,4	,8
	24,00	2	,8	,8	1,6
	4,00	4	1,6	1,6	3,2
	23,00	4	1,6	1,6	4,7
	8,00	5	2,0	2,0	6,7
	21,00	6	2,4	2,4	9,1
	5,00	7	2,8	2,8	11,9
	6,00	11	4,3	4,3	16,2
	19,00	11	4,3	4,3	20,6
	20,00	11	4,3	4,3	24,9
	7,00	13	5,1	5,1	30,0
	14,00	14	5,5	5,5	35,6
	15,00	15	5,9	5,9	41,5
	9,00	16	6,3	6,3	47,8
	18,00	16	6,3	6,3	54,2
	10,00	17	6,7	6,7	60,9
	12,00	17	6,7	6,7	67,6
	17,00	17	6,7	6,7	74,3
	16,00	19	7,5	7,5	81,8
	11,00	23	9,1	9,1	90,9
	13,00	23	9,1	9,1	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

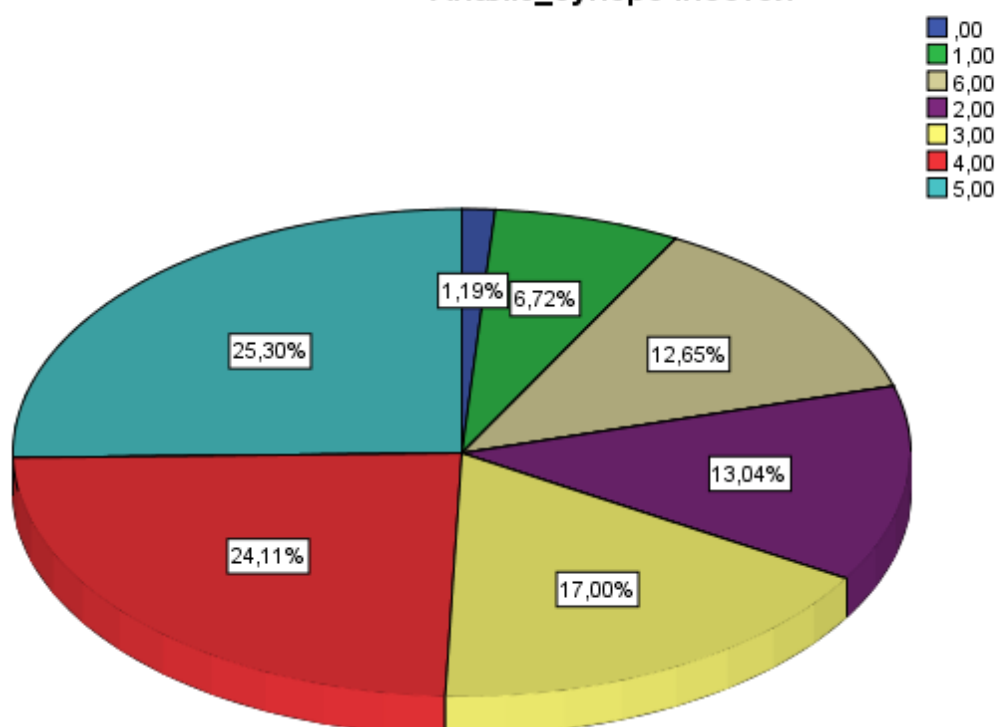
Наполегливість



Аналіз_суперечностей

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	3	1,2	1,2	1,2
	1,00	17	6,7	6,7	7,9
	6,00	32	12,6	12,6	20,6
	2,00	33	13,0	13,0	33,6
	3,00	43	17,0	17,0	50,6
	4,00	61	24,1	24,1	74,7
	5,00	64	25,3	25,3	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

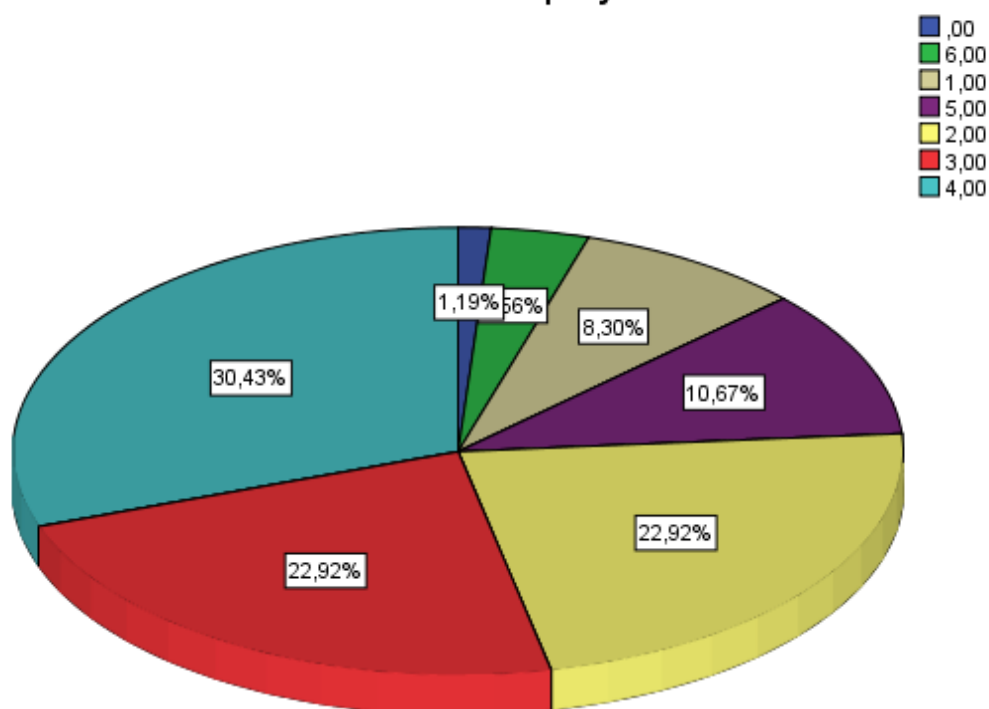
Аналіз_суперечностей



Коригування

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	3	1,2	1,2	1,2
	6,00	9	3,6	3,6	4,7
	1,00	21	8,3	8,3	13,0
	5,00	27	10,7	10,7	23,7
	2,00	58	22,9	22,9	46,6
	3,00	58	22,9	22,9	69,6
	4,00	77	30,4	30,4	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

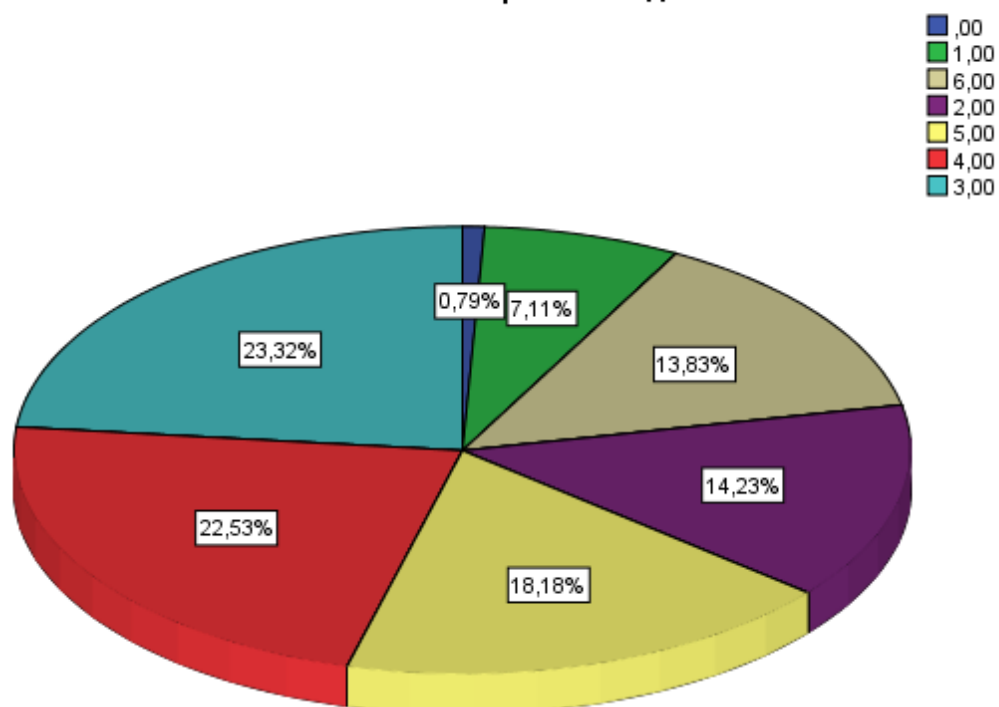
Коригування



Цілепокладання

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	2	,8	,8	,8
1,00	18	7,1	7,1	7,9
6,00	35	13,8	13,8	21,7
2,00	36	14,2	14,2	36,0
5,00	46	18,2	18,2	54,2
4,00	57	22,5	22,5	76,7
3,00	59	23,3	23,3	100,0
Total	253	100,0	100,0	

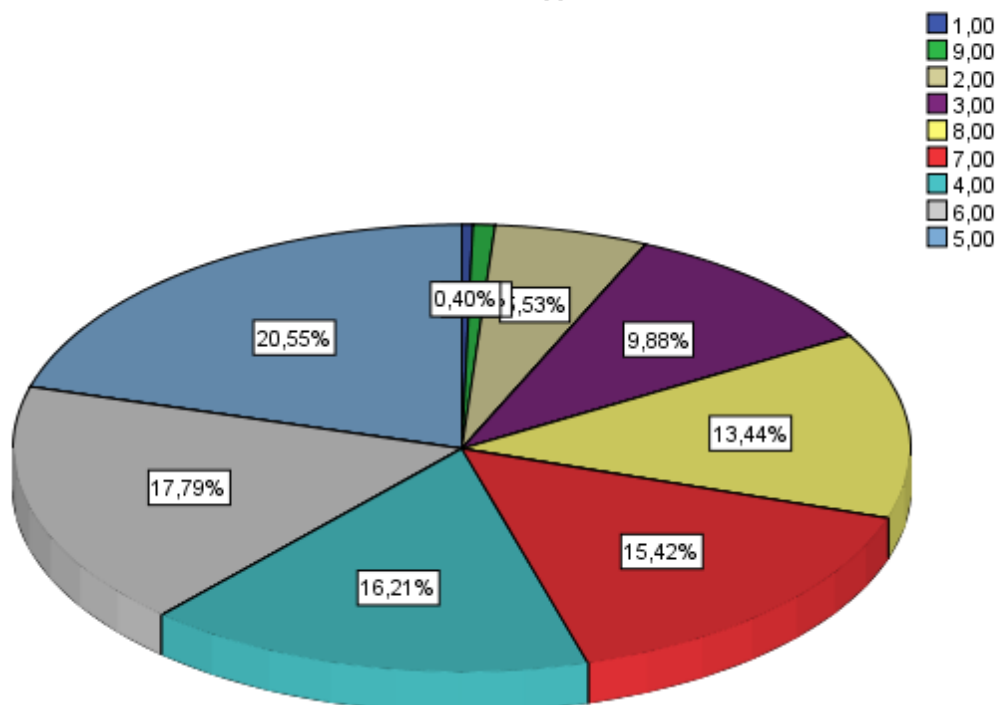
Цілепокладання



Моделювання

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	1	,4	,4	,4
	9,00	2	,8	,8	1,2
	2,00	14	5,5	5,5	6,7
	3,00	25	9,9	9,9	16,6
	8,00	34	13,4	13,4	30,0
	7,00	39	15,4	15,4	45,5
	4,00	41	16,2	16,2	61,7
	6,00	45	17,8	17,8	79,4
	5,00	52	20,6	20,6	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

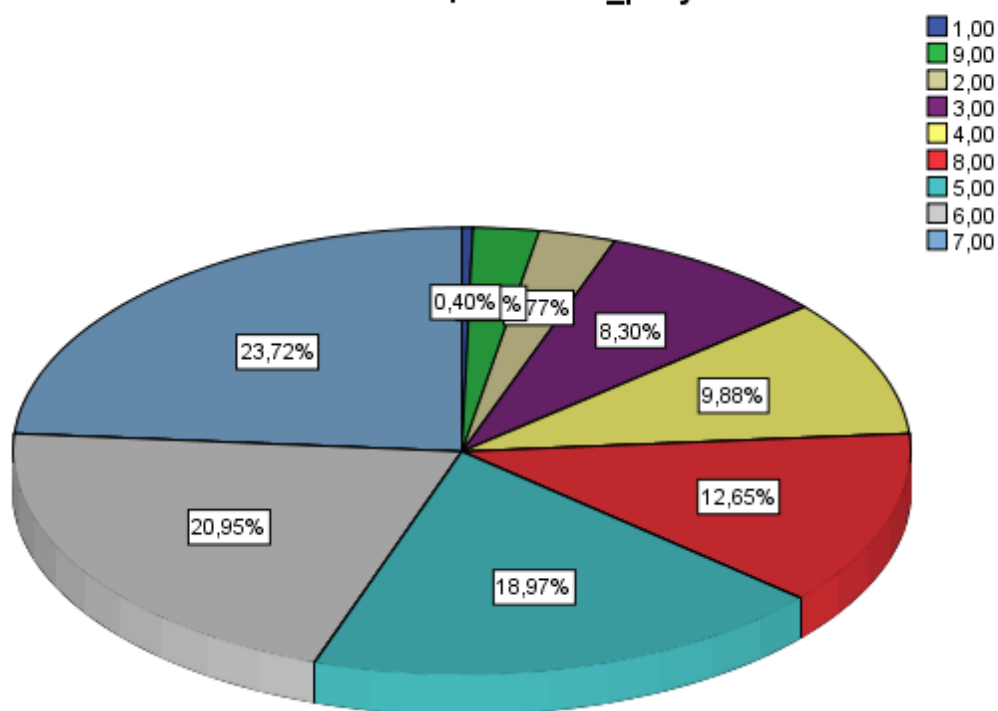
Моделювання



Оцінювання результатів

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	1	,4	,4	,4
	9,00	6	2,4	2,4	2,8
	2,00	7	2,8	2,8	5,5
	3,00	21	8,3	8,3	13,8
	4,00	25	9,9	9,9	23,7
	8,00	32	12,6	12,6	36,4
	5,00	48	19,0	19,0	55,3
	6,00	53	20,9	20,9	76,3
	7,00	60	23,7	23,7	100,0
	Total	253	100,0	100,0	

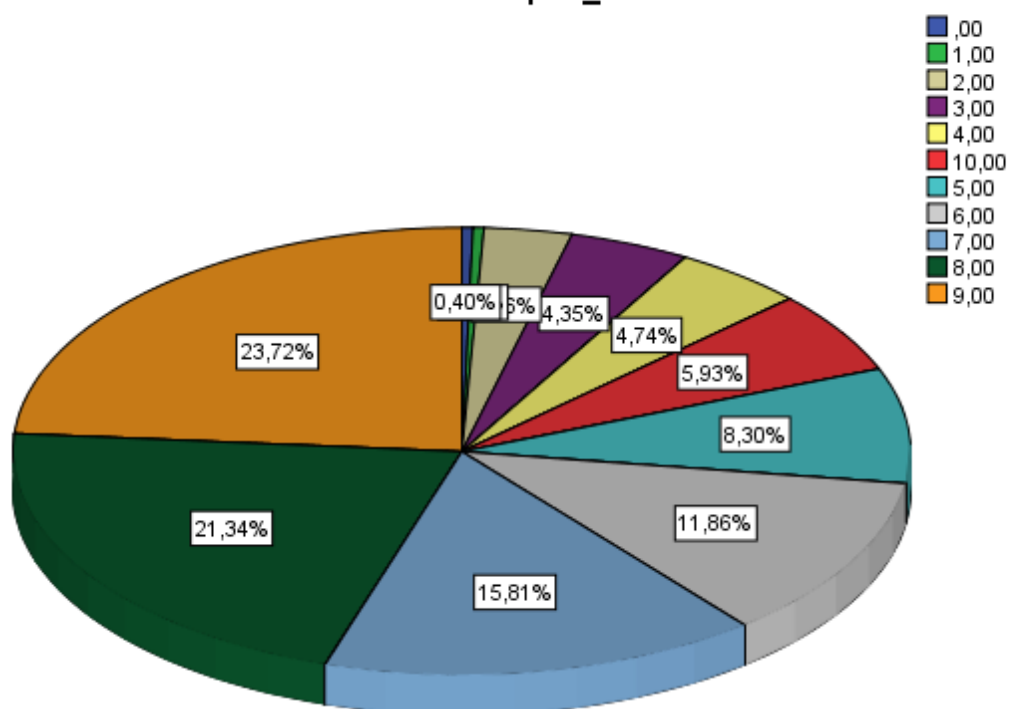
Оцінювання_результатів



Творче_мислення

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	1	,4	,4	,4
1,00	1	,4	,4	,8
2,00	8	3,2	3,2	4,0
3,00	11	4,3	4,3	8,3
4,00	12	4,7	4,7	13,0
10,00	15	5,9	5,9	19,0
5,00	21	8,3	8,3	27,3
6,00	30	11,9	11,9	39,1
7,00	40	15,8	15,8	54,9
8,00	54	21,3	21,3	76,3
9,00	60	23,7	23,7	100,0
Total	253	100,0	100,0	

Творче_мислення



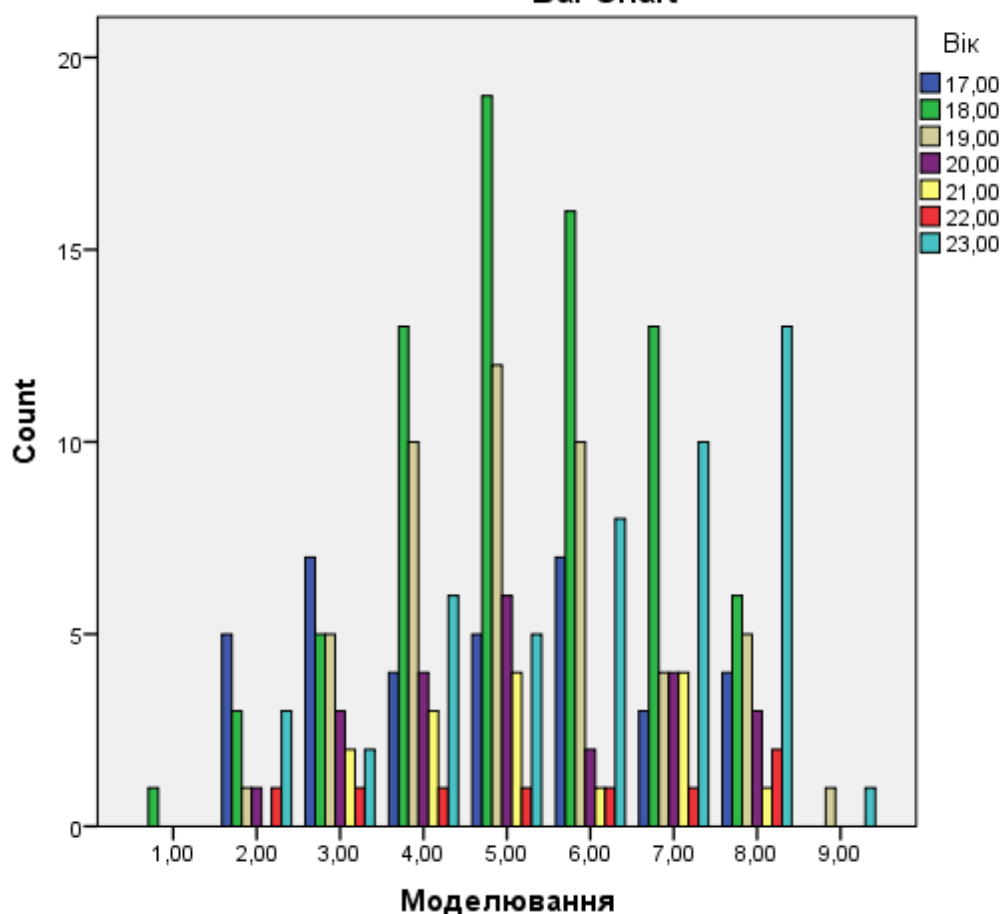
Додаток Б

Зіставлення результатів за окремими показниками процесів рефлексії та ухвалення рішень з віком респондентів

Моделювання * Вік Crosstabulation

Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Моделювання	1,00	0	1	0	0	0	0	0	1
	2,00	5	3	1	1	0	1	3	14
	3,00	7	5	5	3	2	1	2	25
	4,00	4	13	10	4	3	1	6	41
	5,00	5	19	12	6	4	1	5	52
	6,00	7	16	10	2	1	1	8	45
	7,00	3	13	4	4	4	1	10	39
	8,00	4	6	5	3	1	2	13	34
	9,00	0	0	1	0	0	0	1	2
Total		35	76	48	23	15	8	48	253

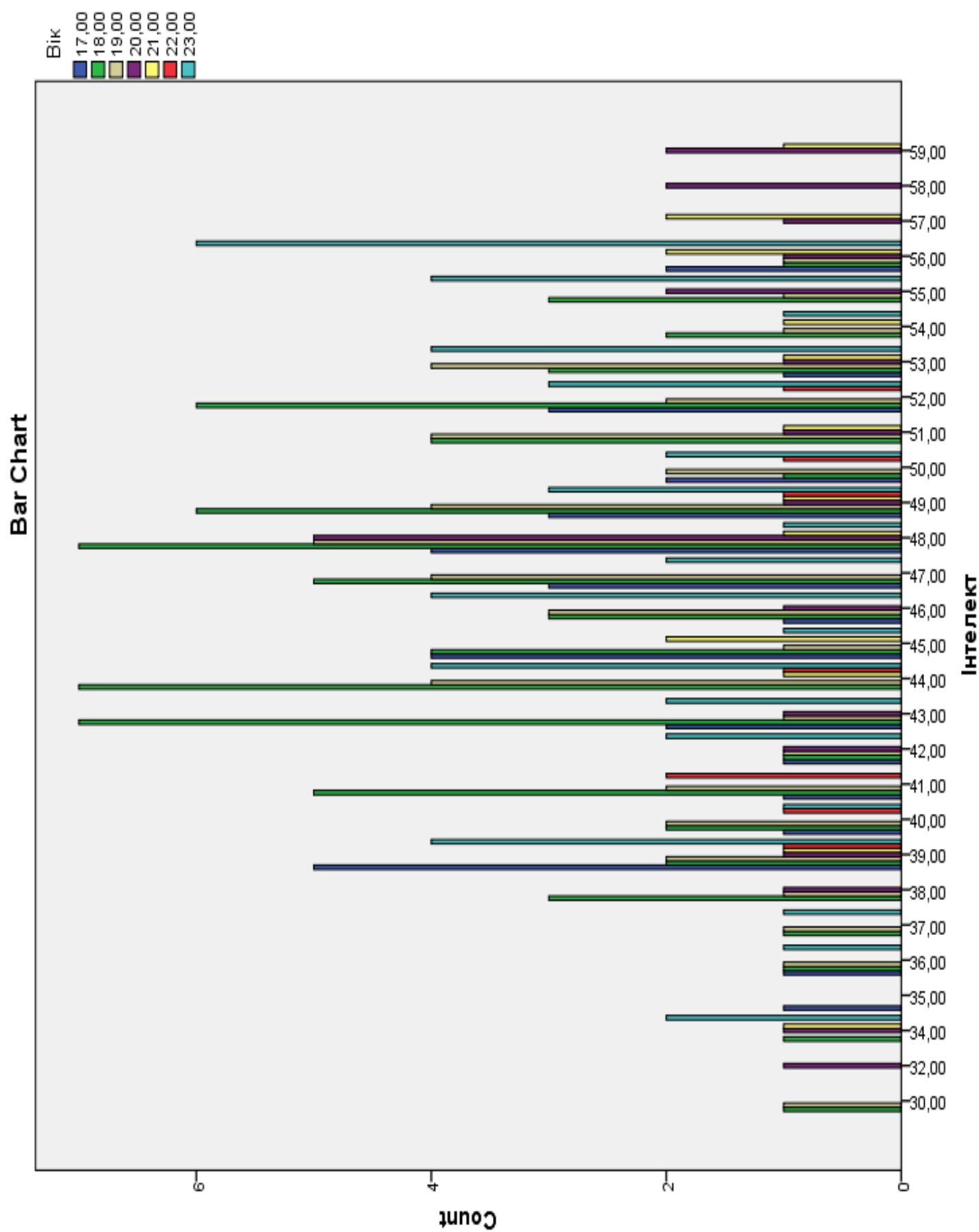
Bar Chart



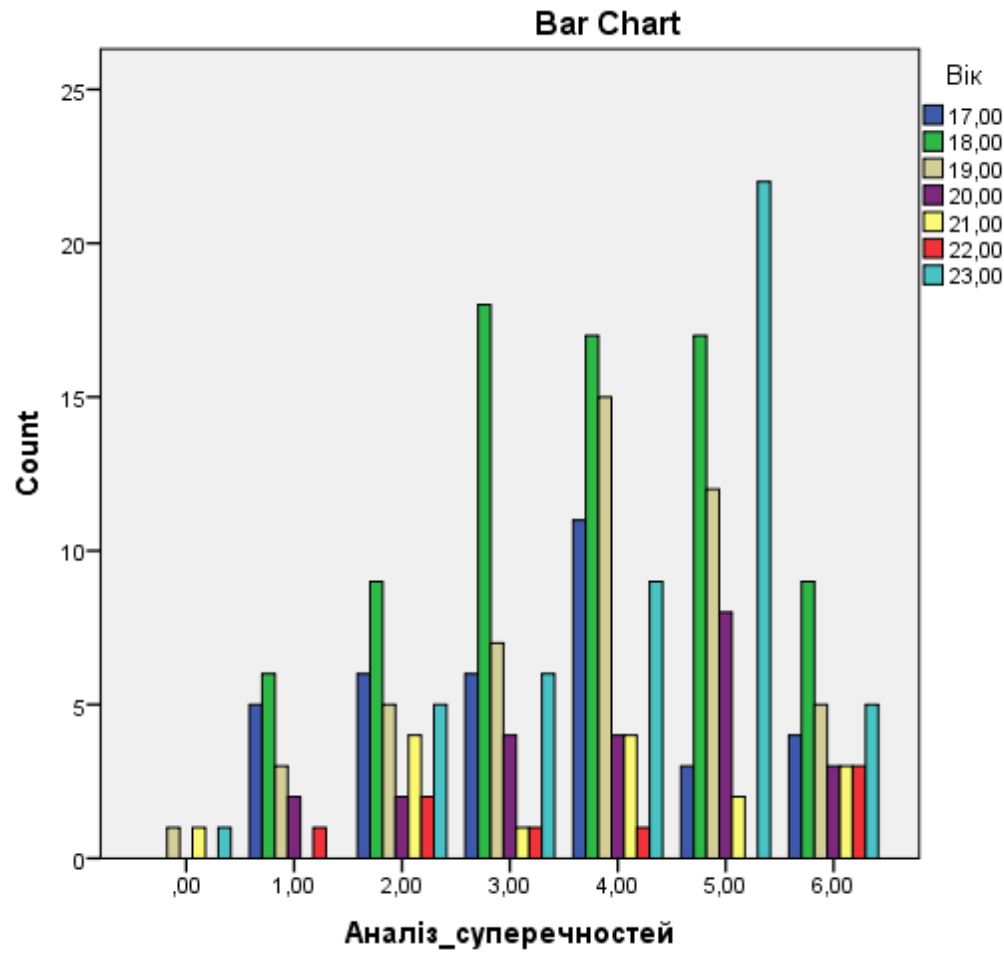
Интеллект * Бик Crosstabulation

Count

		Бик							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Интеллект	30,00	0	1	1	0	0	0	0	2
	32,00	0	0	0	1	0	0	0	1
	34,00	0	1	0	1	1	0	2	5
	35,00	1	0	0	0	0	0	0	1
	36,00	1	1	1	0	0	0	1	4
	37,00	0	1	1	0	0	0	1	3
	38,00	0	3	1	1	0	0	0	5
	39,00	5	2	2	1	1	1	4	16
	40,00	1	2	2	0	0	1	1	7
	41,00	1	5	2	0	0	2	0	10
	42,00	1	1	1	1	0	0	2	6
	43,00	2	7	1	1	0	0	2	13
	44,00	0	7	4	0	1	1	4	17
	45,00	4	4	1	0	2	0	1	12
	46,00	1	3	3	1	0	0	4	12
	47,00	3	5	4	0	0	0	2	14
	48,00	4	7	5	5	1	0	1	23
	49,00	3	6	4	1	1	1	3	19
	50,00	2	1	2	0	0	1	2	8
	51,00	0	4	4	1	1	0	0	10
	52,00	3	6	2	0	0	1	3	15
	53,00	1	3	4	1	1	0	4	14
	54,00	0	2	1	0	1	0	1	5
	55,00	0	3	1	2	0	0	4	10
	56,00	2	1	1	1	2	0	6	13
	57,00	0	0	0	1	2	0	0	3
	58,00	0	0	0	2	0	0	0	2
	59,00	0	0	0	2	1	0	0	3
Total		35	76	48	23	15	8	48	253



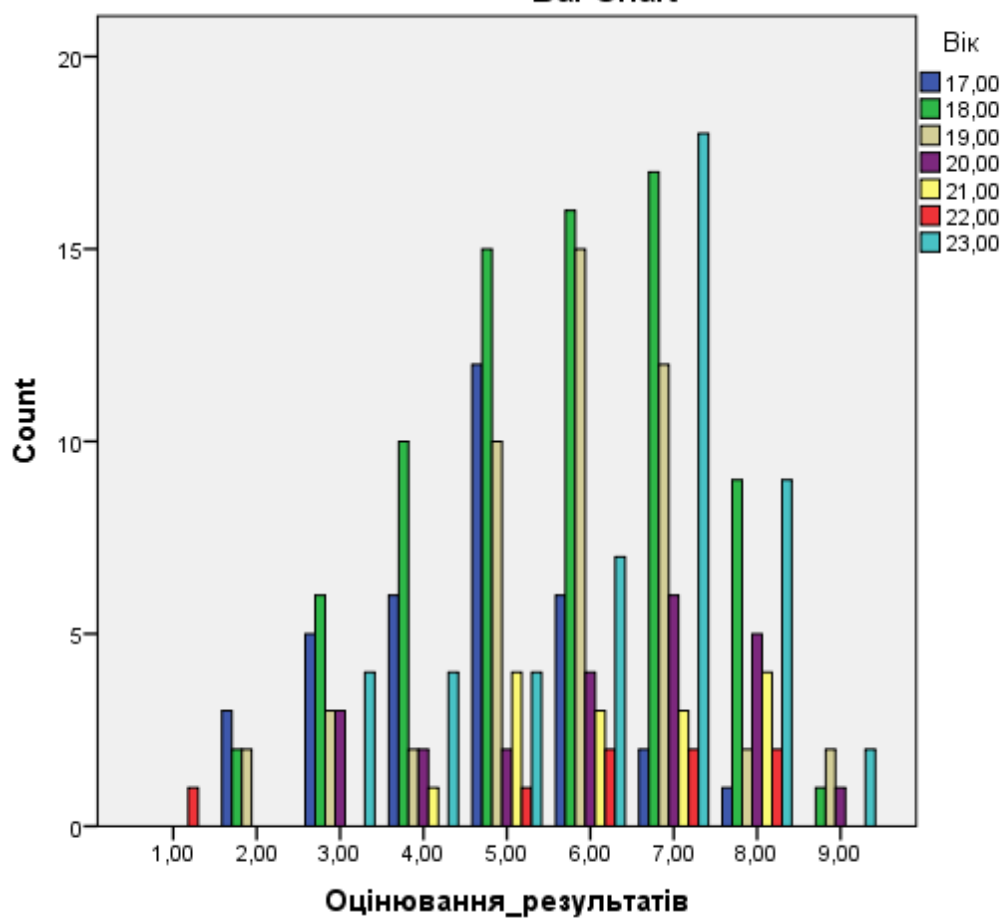
Аналіз_суперечностей * Вік Crosstabulation									
Count		Вік						Total	
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00		23,00
Аналіз_суперечностей	,00	0	0	1	0	1	0	1	3
	1,00	5	6	3	2	0	1	0	17
	2,00	6	9	5	2	4	2	5	33
	3,00	6	18	7	4	1	1	6	43
	4,00	11	17	15	4	4	1	9	61
	5,00	3	17	12	8	2	0	22	64
	6,00	4	9	5	3	3	3	5	32
Total		35	76	48	23	15	8	48	253



Оцінювання_результатів * Вік Crosstabulation

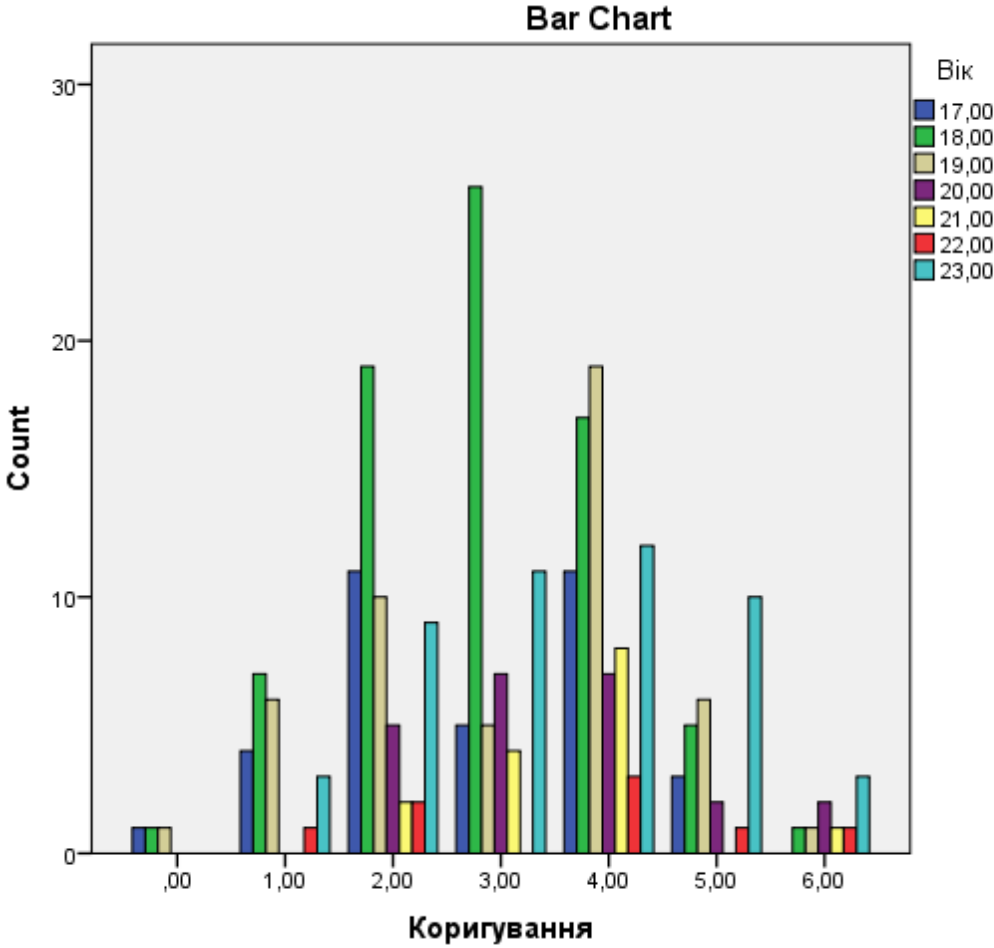
Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Оцінювання_результатів	1,00	0	0	0	0	0	1	0	1
	2,00	3	2	2	0	0	0	0	7
	3,00	5	6	3	3	0	0	4	21
	4,00	6	10	2	2	1	0	4	25
	5,00	12	15	10	2	4	1	4	48
	6,00	6	16	15	4	3	2	7	53
	7,00	2	17	12	6	3	2	18	60
	8,00	1	9	2	5	4	2	9	32
	9,00	0	1	2	1	0	0	2	6
Total		35	76	48	23	15	8	48	253

Bar Chart



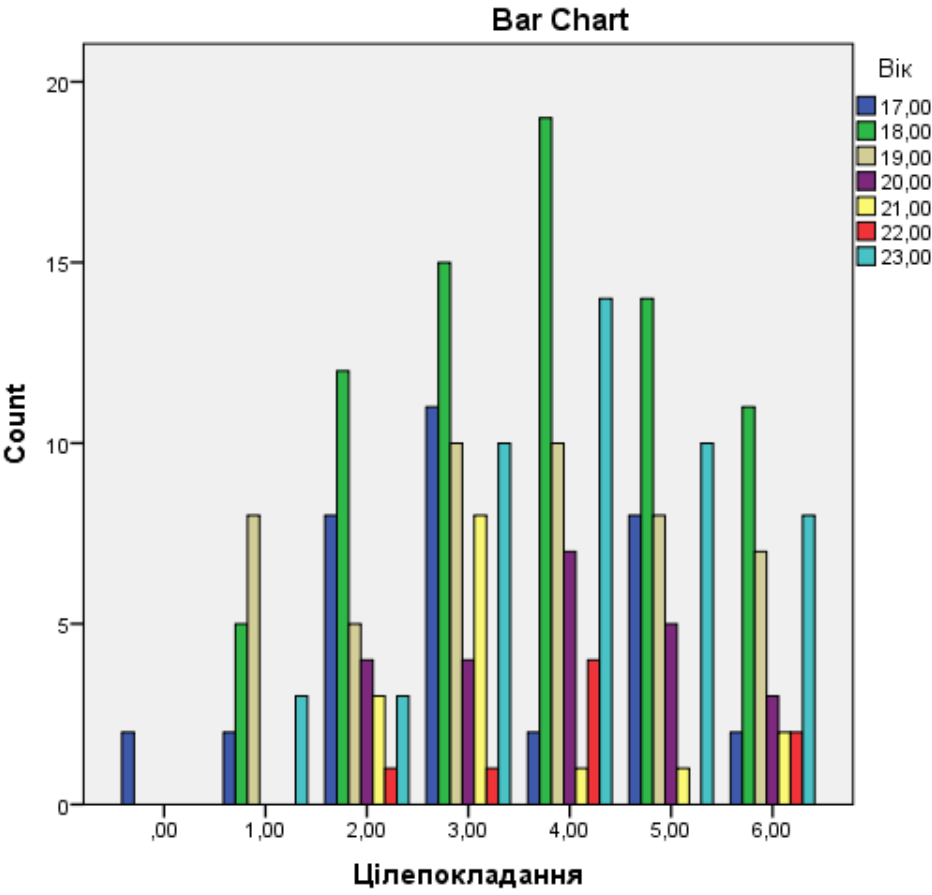
Коригування * Вік Crosstabulation

Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Коригування	,00	1	1	1	0	0	0	0	3
	1,00	4	7	6	0	0	1	3	21
	2,00	11	19	10	5	2	2	9	58
	3,00	5	26	5	7	4	0	11	58
	4,00	11	17	19	7	8	3	12	77
	5,00	3	5	6	2	0	1	10	27
	6,00	0	1	1	2	1	1	3	9
Total		35	76	48	23	15	8	48	253



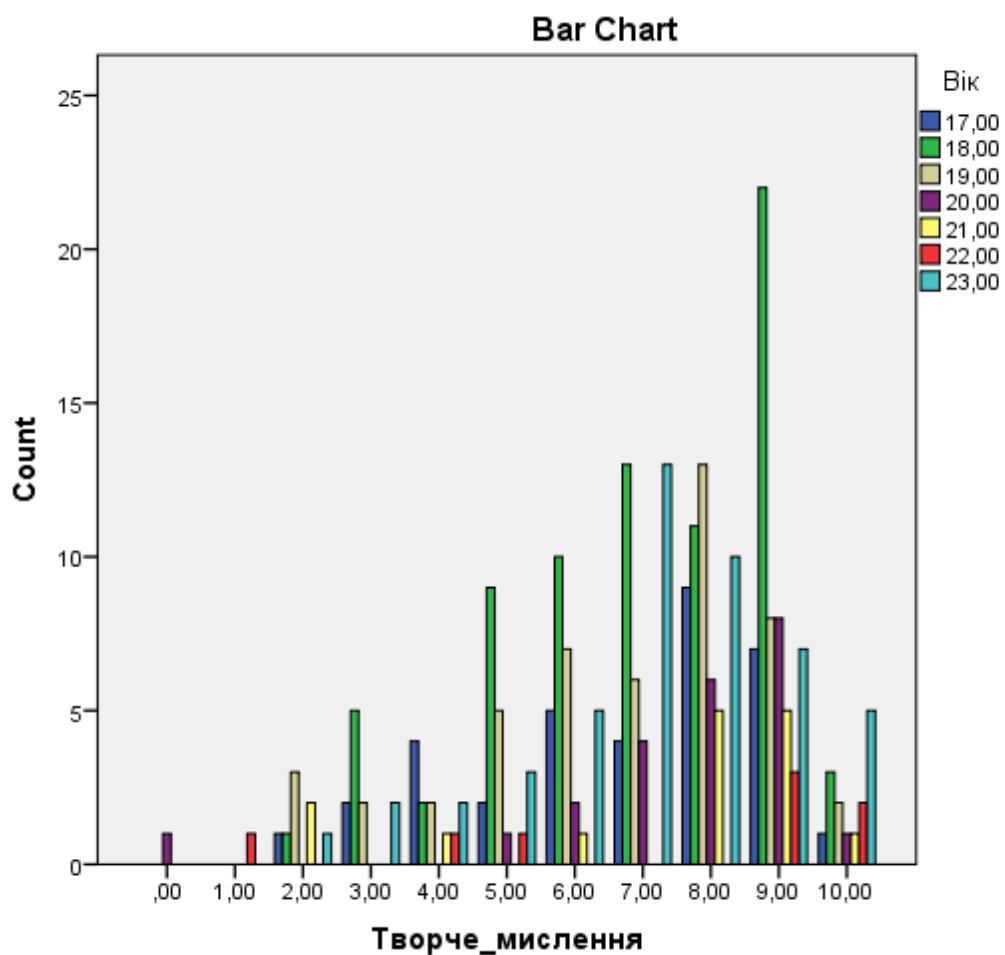
Цілепокладання * Вік Crosstabulation

Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Цілепокладання	,00	2	0	0	0	0	0	0	2
	1,00	2	5	8	0	0	0	3	18
	2,00	8	12	5	4	3	1	3	36
	3,00	11	15	10	4	8	1	10	59
	4,00	2	19	10	7	1	4	14	57
	5,00	8	14	8	5	1	0	10	46
	6,00	2	11	7	3	2	2	8	35
Total		35	76	48	23	15	8	48	253



Творче_мислення * Вік Crosstabulation

Count		Вік							Total
		17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	
Творче_мислення	,00	0	0	0	1	0	0	0	1
	1,00	0	0	0	0	0	1	0	1
	2,00	1	1	3	0	2	0	1	8
	3,00	2	5	2	0	0	0	2	11
	4,00	4	2	2	0	1	1	2	12
	5,00	2	9	5	1	0	1	3	21
	6,00	5	10	7	2	1	0	5	30
	7,00	4	13	6	4	0	0	13	40
	8,00	9	11	13	6	5	0	10	54
	9,00	7	22	8	8	5	3	7	60
	10,00	1	3	2	1	1	2	5	15
Total		35	76	48	23	15	8	48	253



Дослідження наборів даних за показникам процесів рефлексії і ухвалення рішень на відповідність закону нормального розподілу

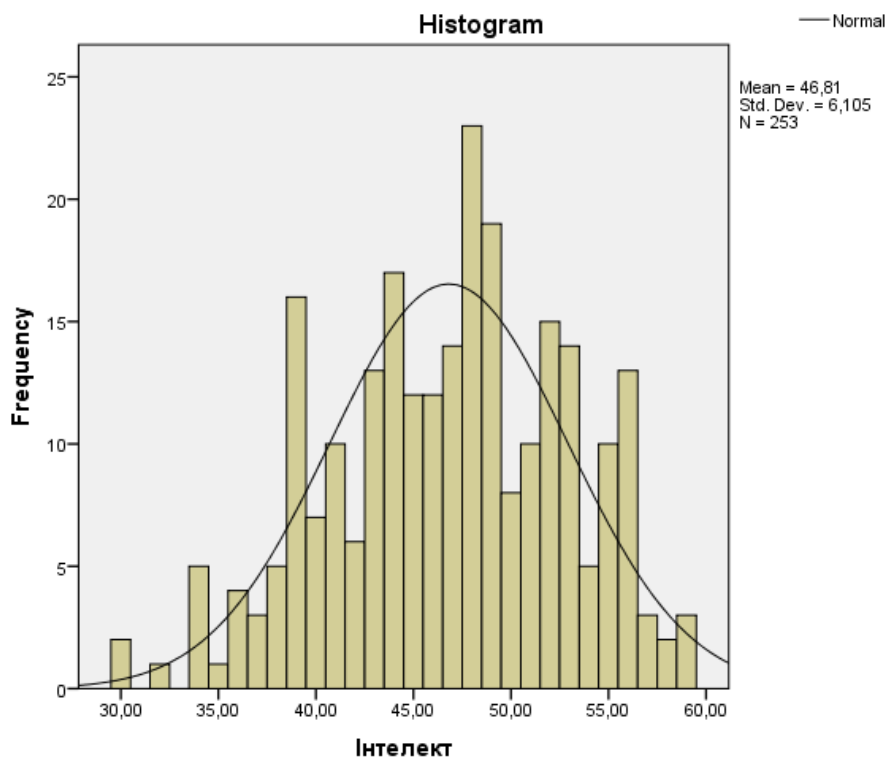
Descriptives

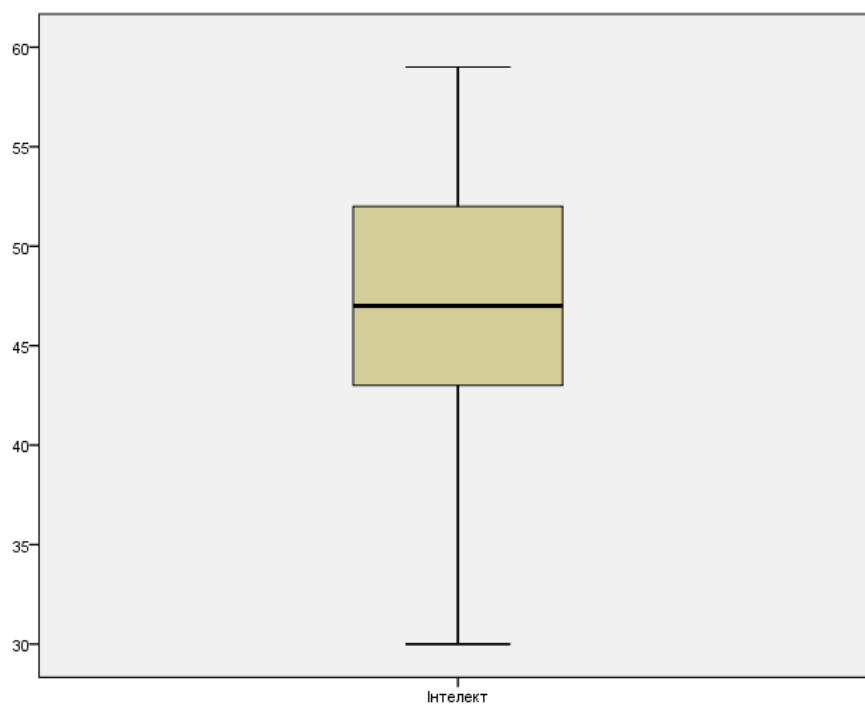
			Statistic	Std. Error
27	Mean		46,8142	,38382
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	46,0583	
		Upper Bound	47,5701	
	5% Trimmed Mean		46,9530	
	Median		47,0000	
	Variance		37,271	
	Std. Deviation		6,10499	
	Minimum		30,00	
	Maximum		59,00	
	Range		29,00	
	Interquartile Range		9,00	
	Skewness		-,254	,153
	Kurtosis		-,448	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Інтелект	,071	253	,004	,984	253	,007

a. Lilliefors Significance Correction





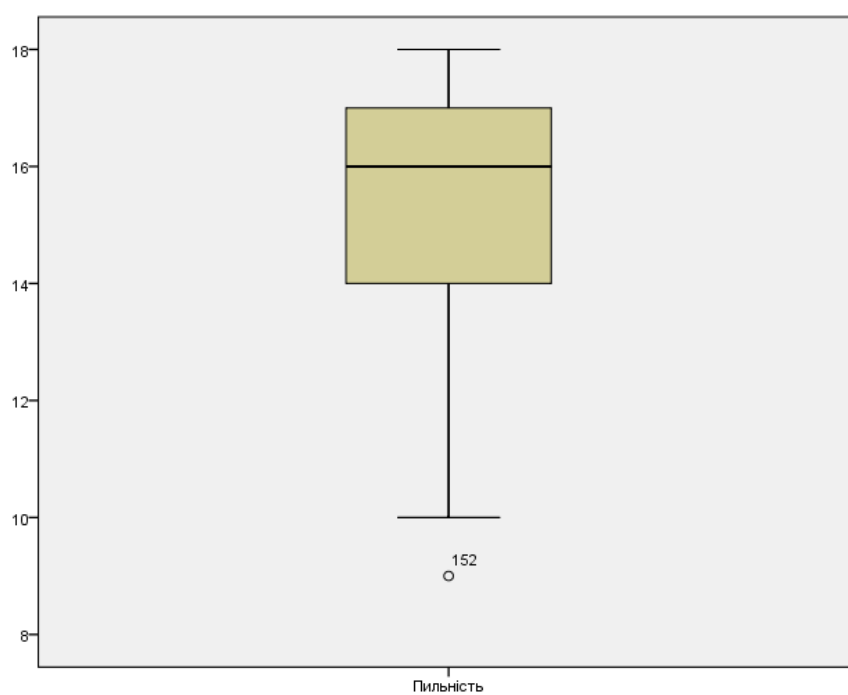
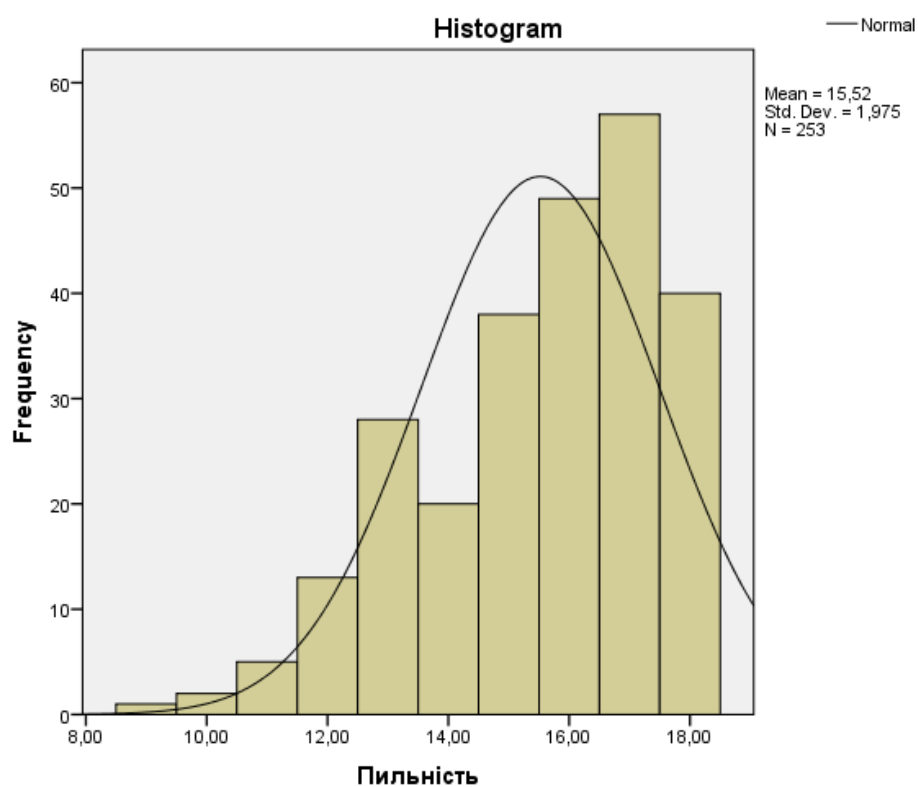
Descriptives

			Statistic	Std. Error
Пильність	Mean		15,5217	,12418
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15,2772	
		Upper Bound	15,7663	
	5% Trimmed Mean		15,6324	
	Median		16,0000	
	Variance		3,901	
	Std. Deviation		1,97517	
	Minimum		9,00	
	Maximum		18,00	
	Range		9,00	
	Interquartile Range		3,00	
	Skewness		-,712	,153
	Kurtosis		-,157	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Пильність	,173	253	,000	,918	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction



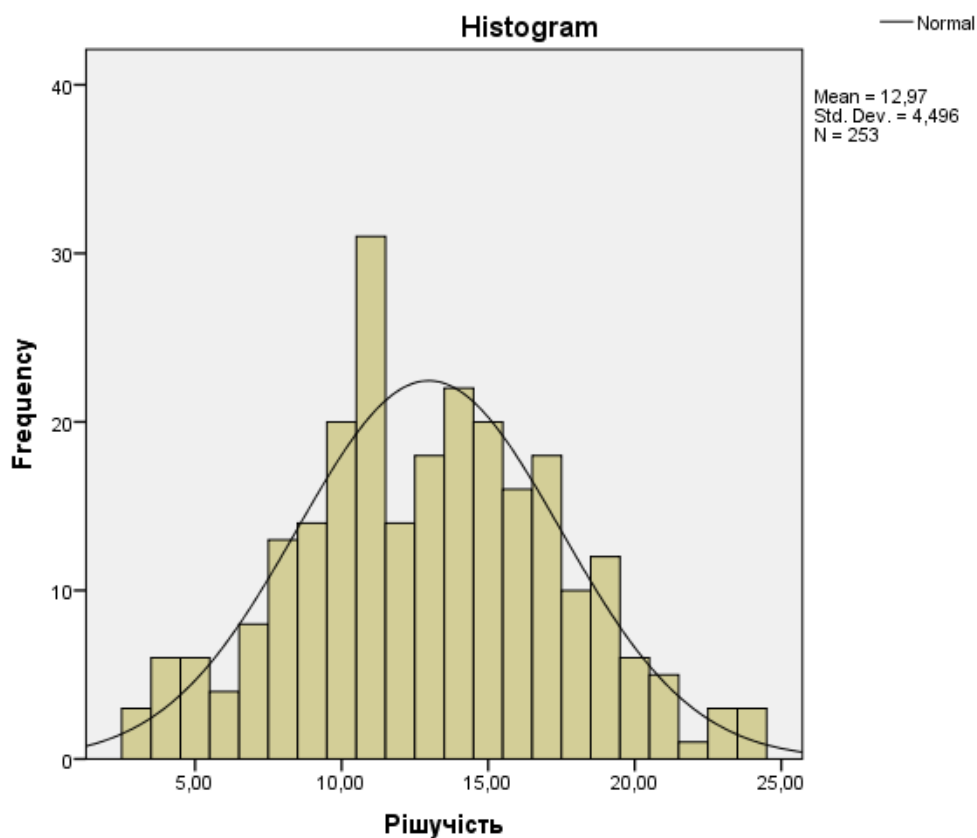
Descriptives

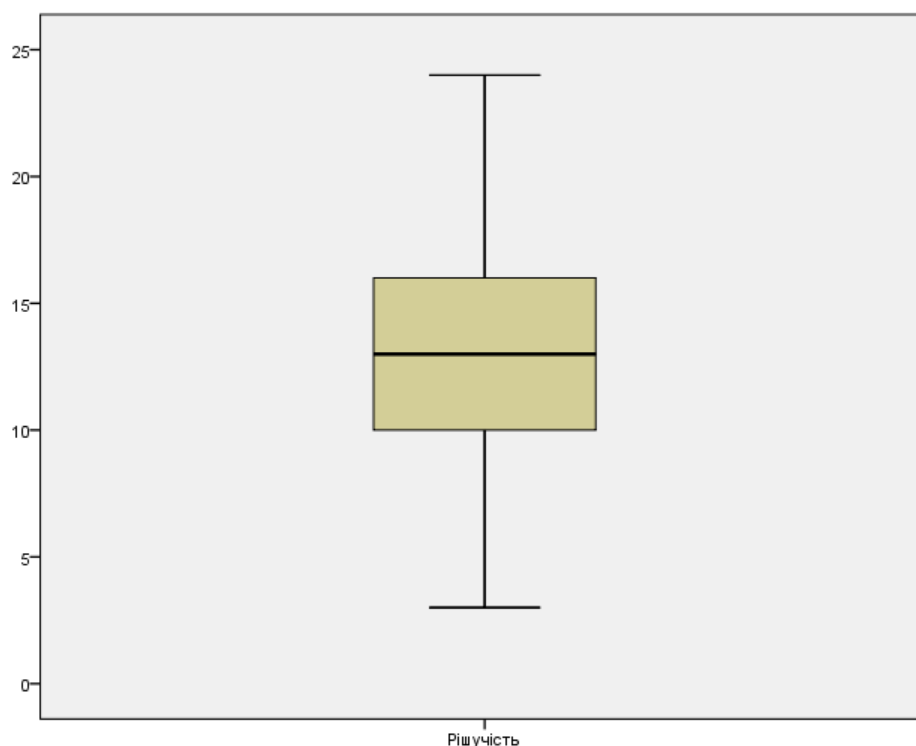
		Statistic	Std. Error
Рішучість	Mean	12,9723	,28269
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12,4156
		Upper Bound	13,5291
	5% Trimmed Mean	12,9545	
	Median	13,0000	
	Variance	20,217	
	Std. Deviation	4,49639	
	Minimum	3,00	
	Maximum	24,00	
	Range	21,00	
	Interquartile Range	6,00	
	Skewness	,066	,153
	Kurtosis	-,339	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Рішучість	,085	253	,000	,989	253	,057

a. Lilliefors Significance Correction





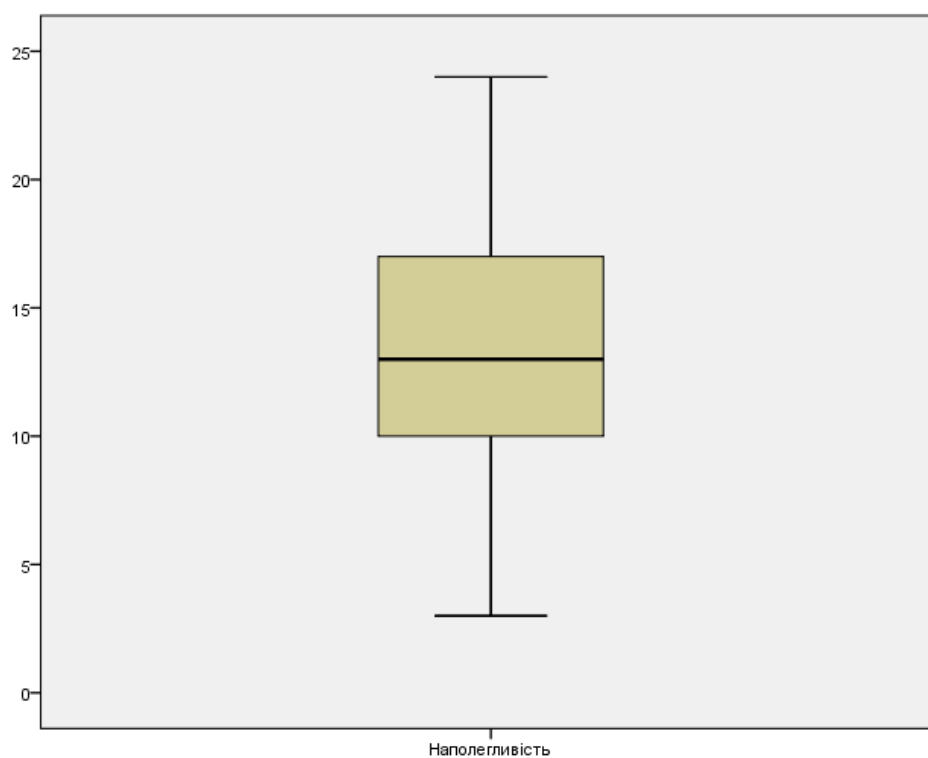
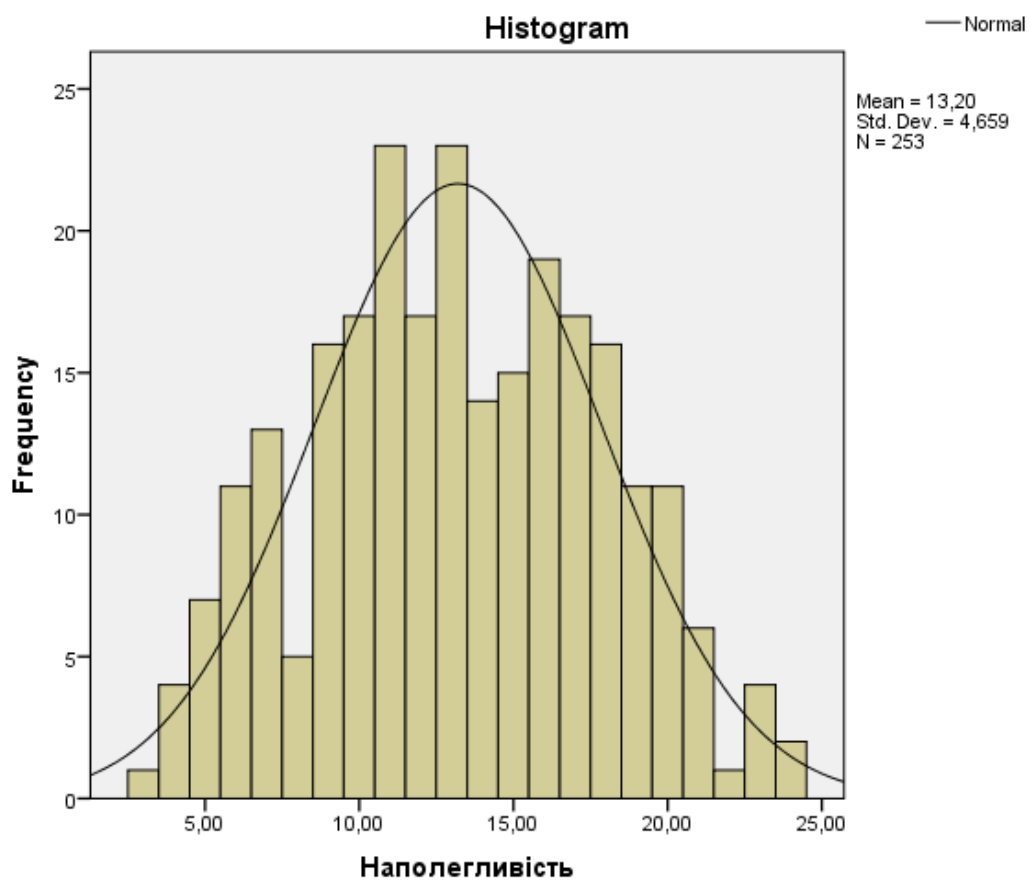
Descriptives

			Statistic	Std. Error
Наполегливість	Mean		13,2016	,29293
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12,6247	
		Upper Bound	13,7785	
	5% Trimmed Mean		13,1816	
	Median		13,0000	
	Variance		21,709	
	Std. Deviation		4,65931	
	Minimum		3,00	
	Maximum		24,00	
	Range		21,00	
	Interquartile Range		7,00	
	Skewness		,026	,153
	Kurtosis		-,686	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Наполегливість	,070	253	,005	,984	253	,007

a. Lilliefors Significance Correction



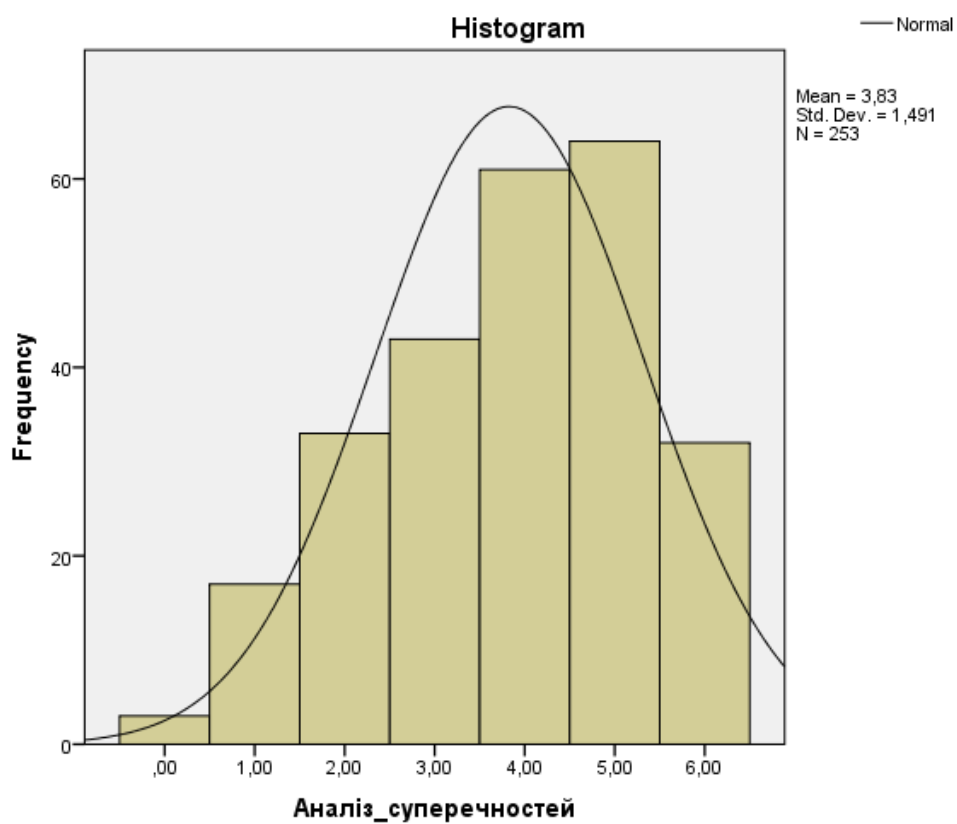
Descriptives

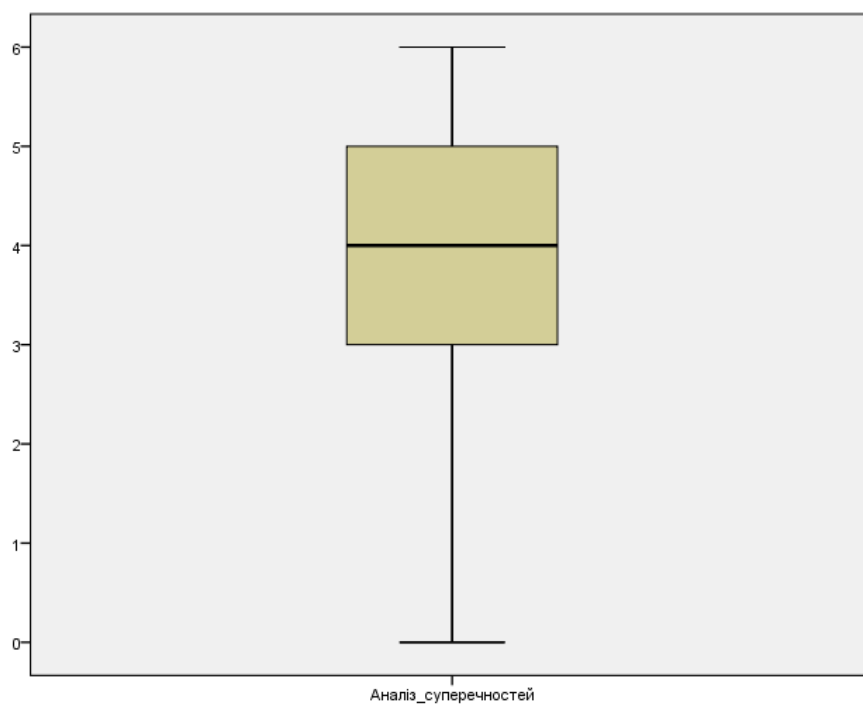
			Statistic	Std. Error
Аналіз_суперечностей	Mean		3,8261	,09375
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,6415	
		Upper Bound	4,0107	
	5% Trimmed Mean		3,8755	
	Median		4,0000	
	Variance		2,224	
	Std. Deviation		1,49117	
	Minimum		,00	
	Maximum		6,00	
	Range		6,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,415	,153
	Kurtosis		-,611	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Аналіз_суперечностей	,167	253	,000	,929	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction





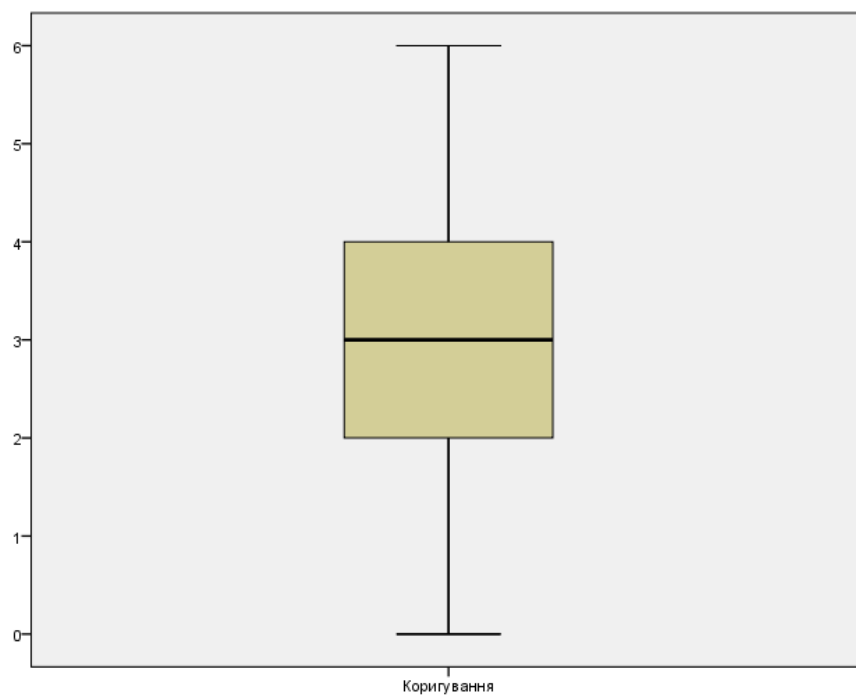
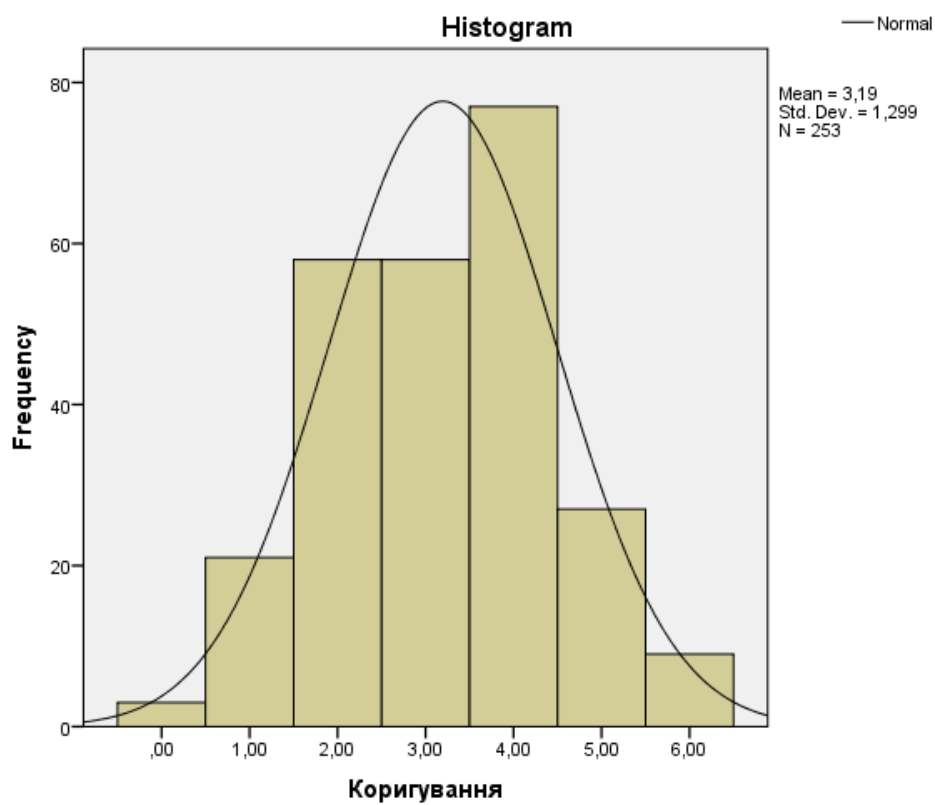
Descriptives

			Statistic	Std. Error
Коригування	Mean		3,1937	,08169
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,0328	
		Upper Bound	3,3546	
	5% Trimmed Mean		3,1888	
	Median		3,0000	
	Variance		1,689	
	Std. Deviation		1,29943	
	Minimum		,00	
	Maximum		6,00	
	Range		6,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,037	,153
	Kurtosis		-,478	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Коригування	,179	253	,000	,941	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction



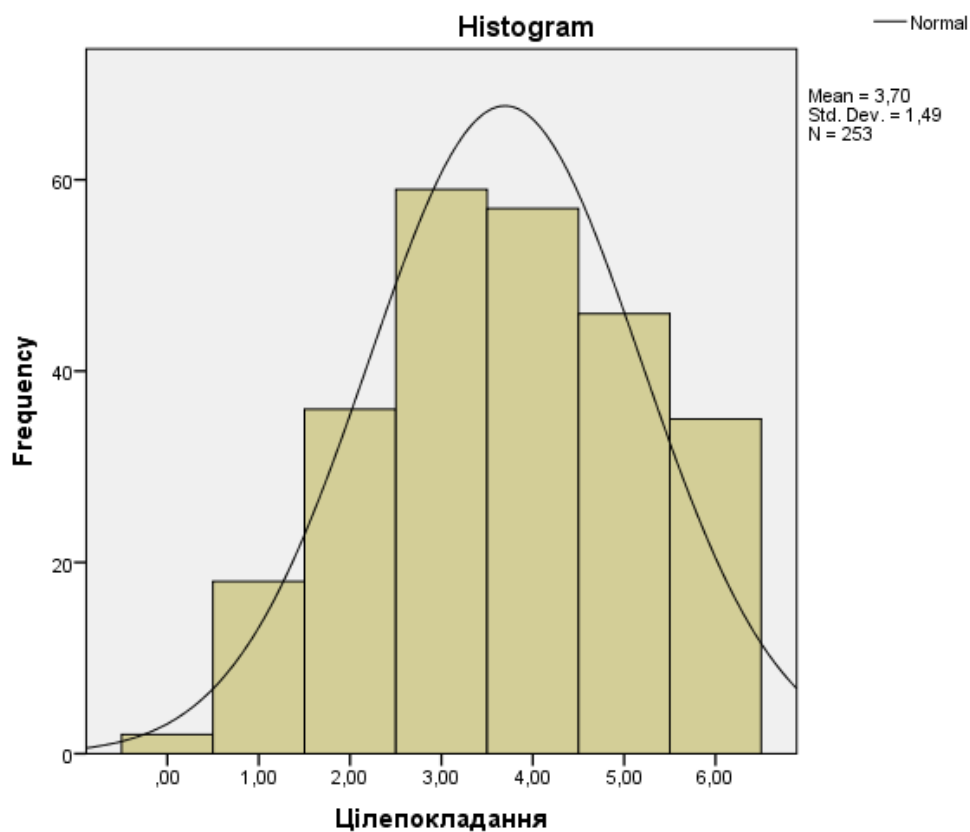
Descriptives

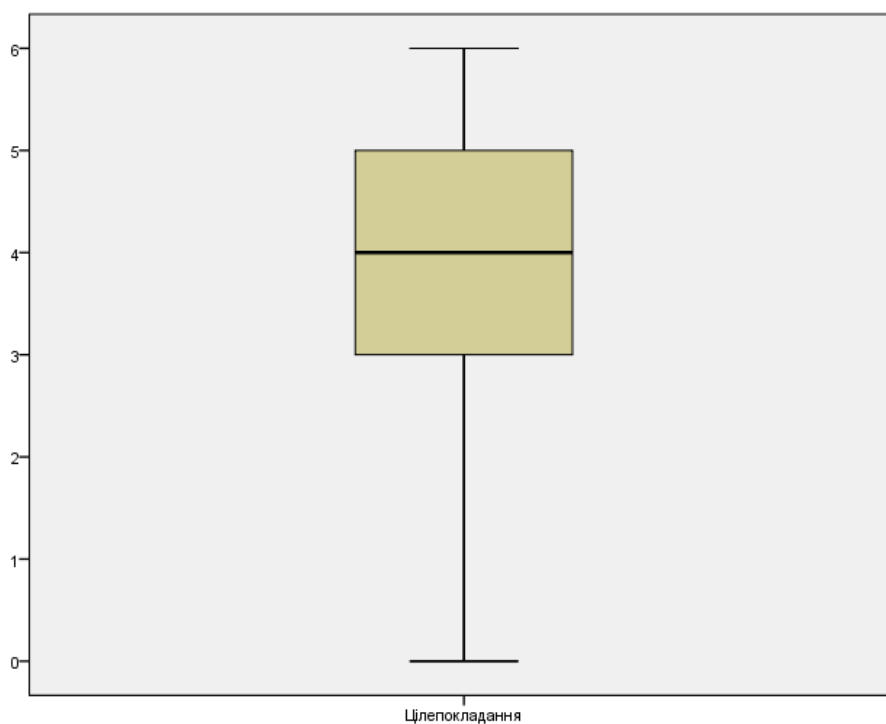
			Statistic	Std. Error
Цілепокладання	Mean		3,6957	,09368
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,5111	
		Upper Bound	3,8802	
	5% Trimmed Mean		3,7262	
	Median		4,0000	
	Variance		2,220	
	Std. Deviation		1,49013	
	Minimum		,00	
	Maximum		6,00	
	Range		6,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,141	,153
	Kurtosis		-,765	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Цілепокладання	,134	253	,000	,939	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction





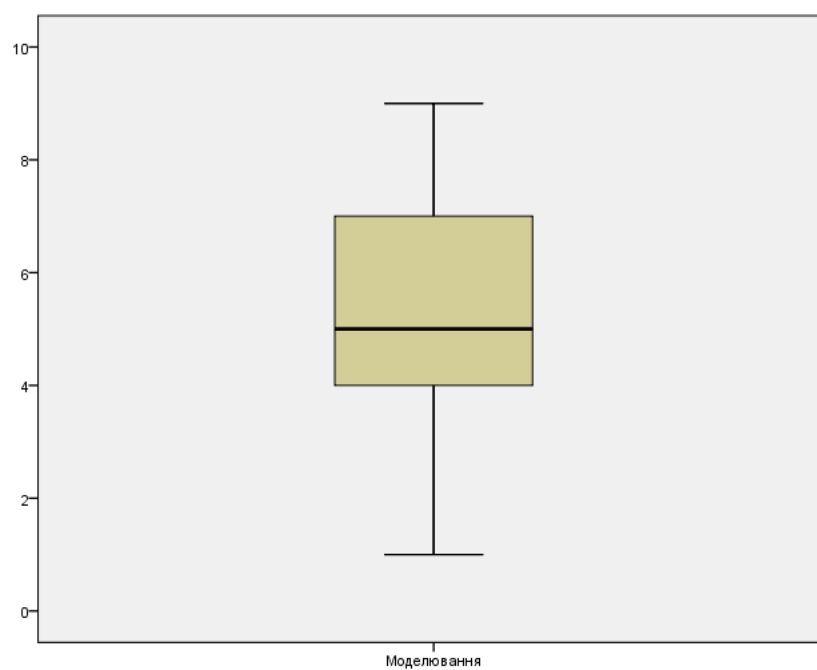
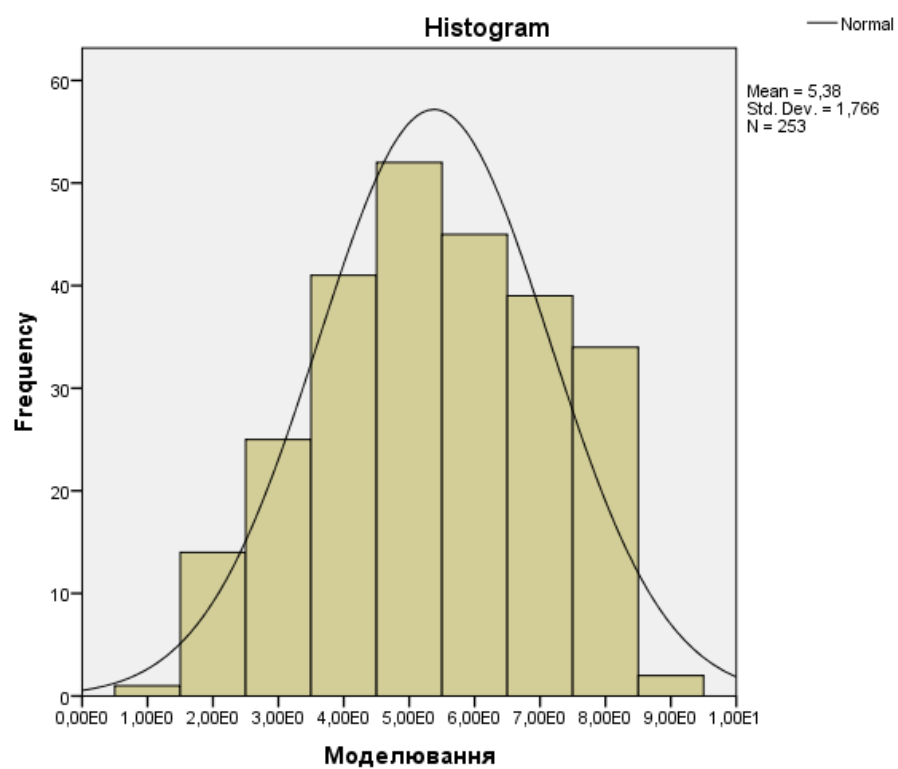
Descriptives

			Statistic	Std. Error
Моделювання	Mean		5,3794	,11100
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,1608	
		Upper Bound	5,5981	
	5% Trimmed Mean		5,4172	
	Median		5,0000	
	Variance		3,117	
	Std. Deviation		1,76560	
	Minimum		1,00	
	Maximum		9,00	
	Range		8,00	
	Interquartile Range		3,00	
	Skewness		-,137	,153
	Kurtosis		-,791	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Моделювання	,117	253	,000	,953	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction



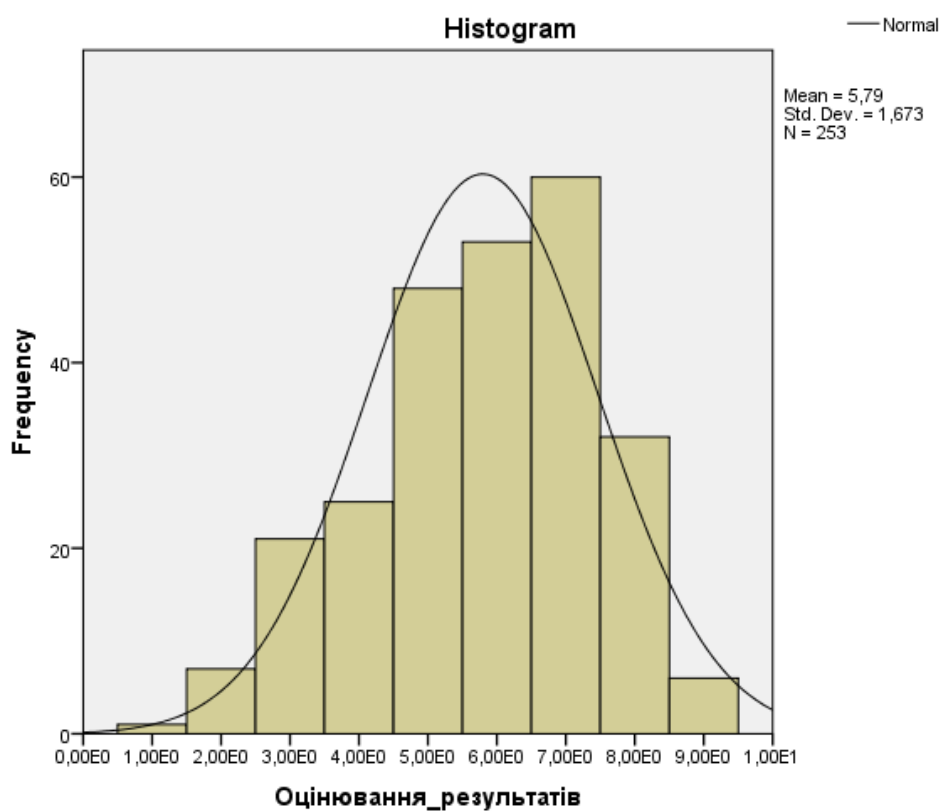
Descriptives

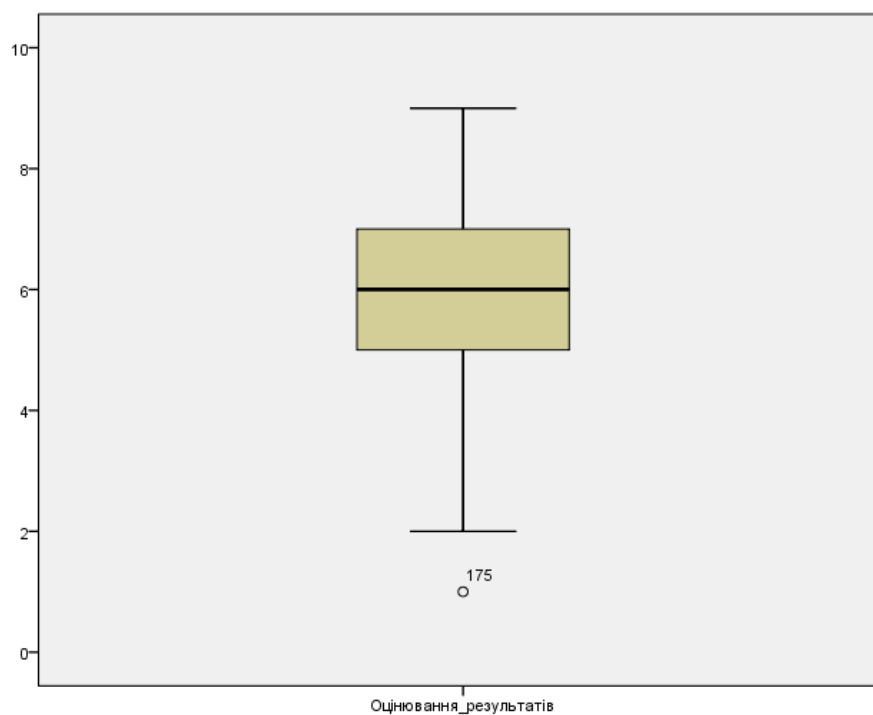
			Statistic	Std. Error
Оцінювання_результатів	Mean		5,7945	,10518
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,5873	
		Upper Bound	6,0016	
	5% Trimmed Mean		5,8404	
	Median		6,0000	
	Variance		2,799	
	Std. Deviation		1,67298	
	Minimum		1,00	
	Maximum		9,00	
	Range		8,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,404	,153
	Kurtosis		-,413	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Оцінювання_результатів	,152	253	,000	,949	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction





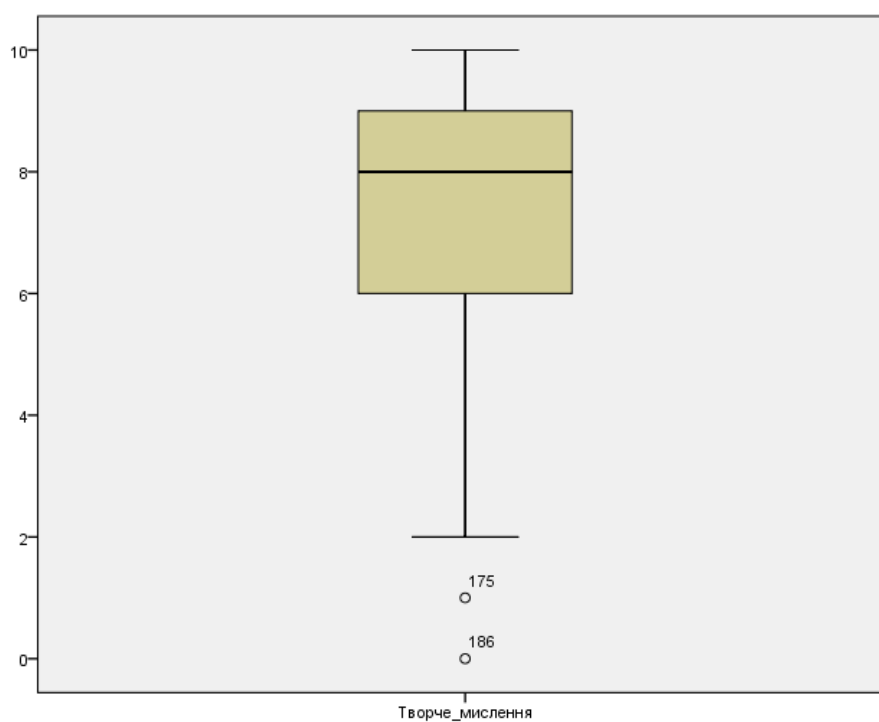
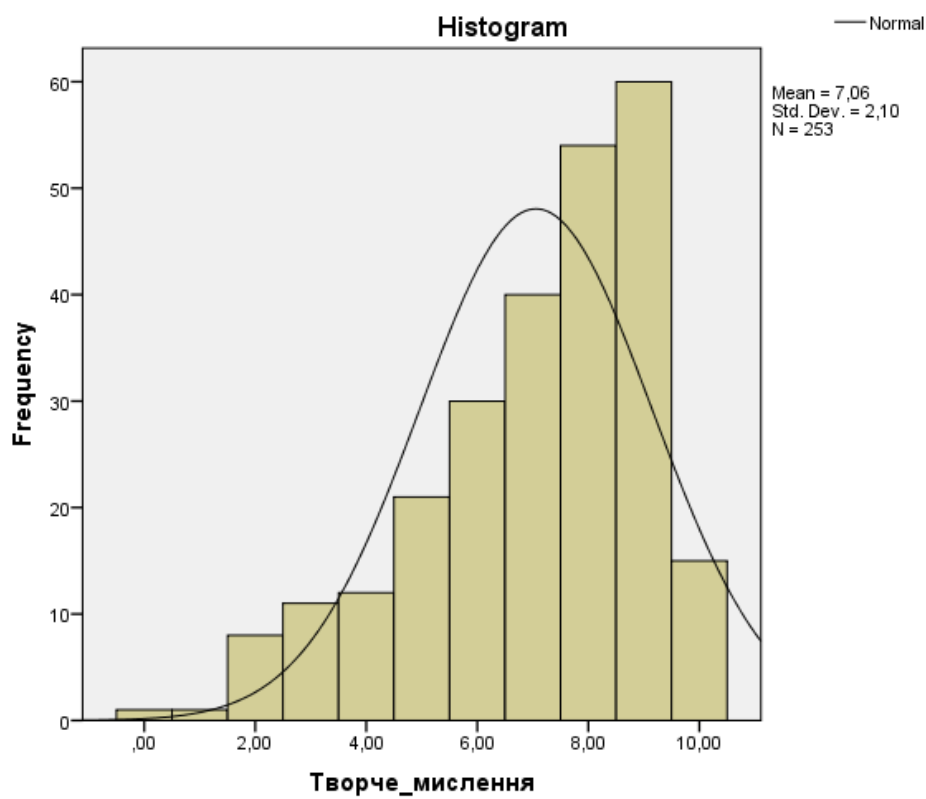
Descriptives

			Statistic	Std. Error
Творче_мислення	Mean		7,0553	,13202
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6,7953	
		Upper Bound	7,3153	
	5% Trimmed Mean		7,1741	
	Median		8,0000	
	Variance		4,410	
	Std. Deviation		2,09991	
	Minimum		,00	
	Maximum		10,00	
	Range		10,00	
	Interquartile Range		3,00	
	Skewness		-,877	,153
	Kurtosis		,205	,305

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Творче_мислення	,183	253	,000	,911	253	,000

a. Lilliefors Significance Correction



Додаток Г

Дослідження наборів даних за етапами процесу рефлексії та сферами особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень, на відповідність закону нормального розподілу

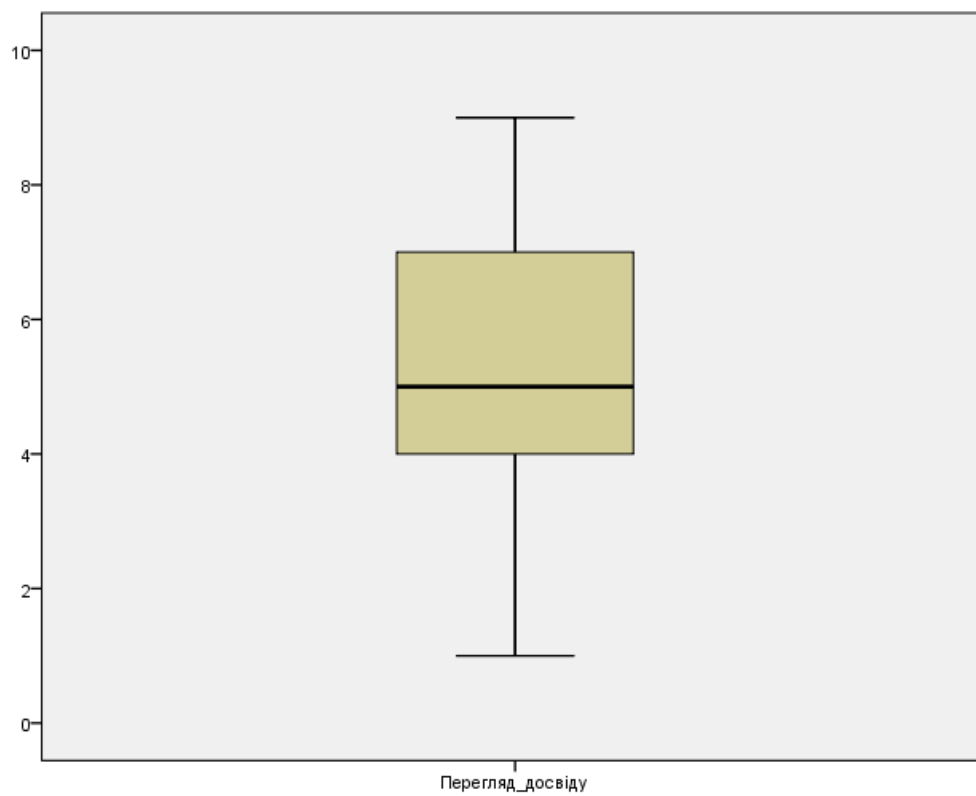
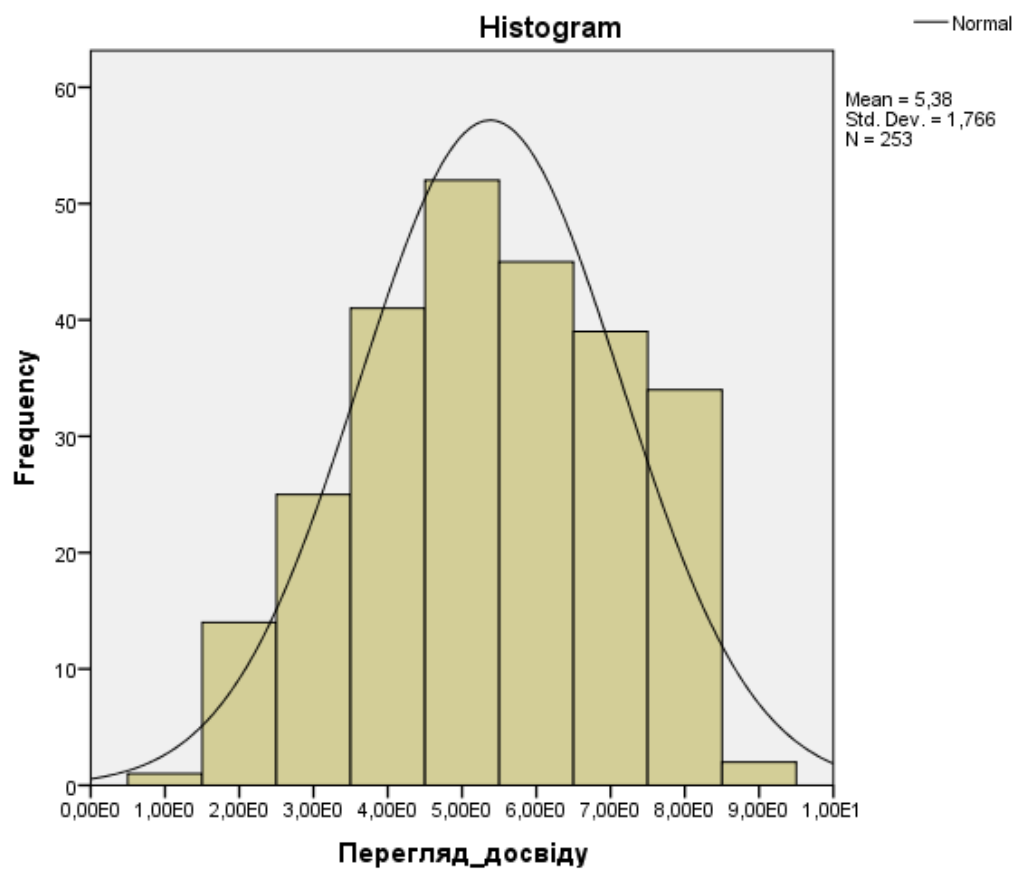
Descriptives		Statistic	Std. Error
Перегляд_досвіду	Mean	5,3794	,11100
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 5,1608 Upper Bound 5,5981	
	5% Trimmed Mean	5,4172	
	Median	5,0000	
	Variance	3,117	
	Std. Deviation	1,76560	
	Minimum	1,00	
	Maximum	9,00	
	Range	8,00	
	Interquartile Range	3,00	
	Skewness	-,137	,153
	Kurtosis	-,791	,305
Критичний_аналіз	Mean	50,6403	,39362
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 49,8651 Upper Bound 51,4155	
	5% Trimmed Mean	50,7642	
	Median	51,0000	
	Variance	39,199	
	Std. Deviation	6,26095	
	Minimum	33,00	
	Maximum	64,00	
	Range	31,00	
	Interquartile Range	9,00	
	Skewness	-,263	,153
	Kurtosis	-,446	,305
Рефлексивний_результат	Mean	8,9881	,15292
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 8,6870 Upper Bound 9,2893	
	5% Trimmed Mean	9,0571	
	Median	9,0000	
	Variance	5,917	
	Std. Deviation	2,43239	
	Minimum	2,00	
	Maximum	14,00	
	Range	12,00	
	Interquartile Range	4,00	
	Skewness	-,391	,153
	Kurtosis	-,128	,305
Ціннісно_смилова	Mean	3,6957	,09368
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 3,5111 Upper Bound 3,8802	
	5% Trimmed Mean	3,7262	
	Median	4,0000	
	Variance	2,220	
	Std. Deviation	1,49013	

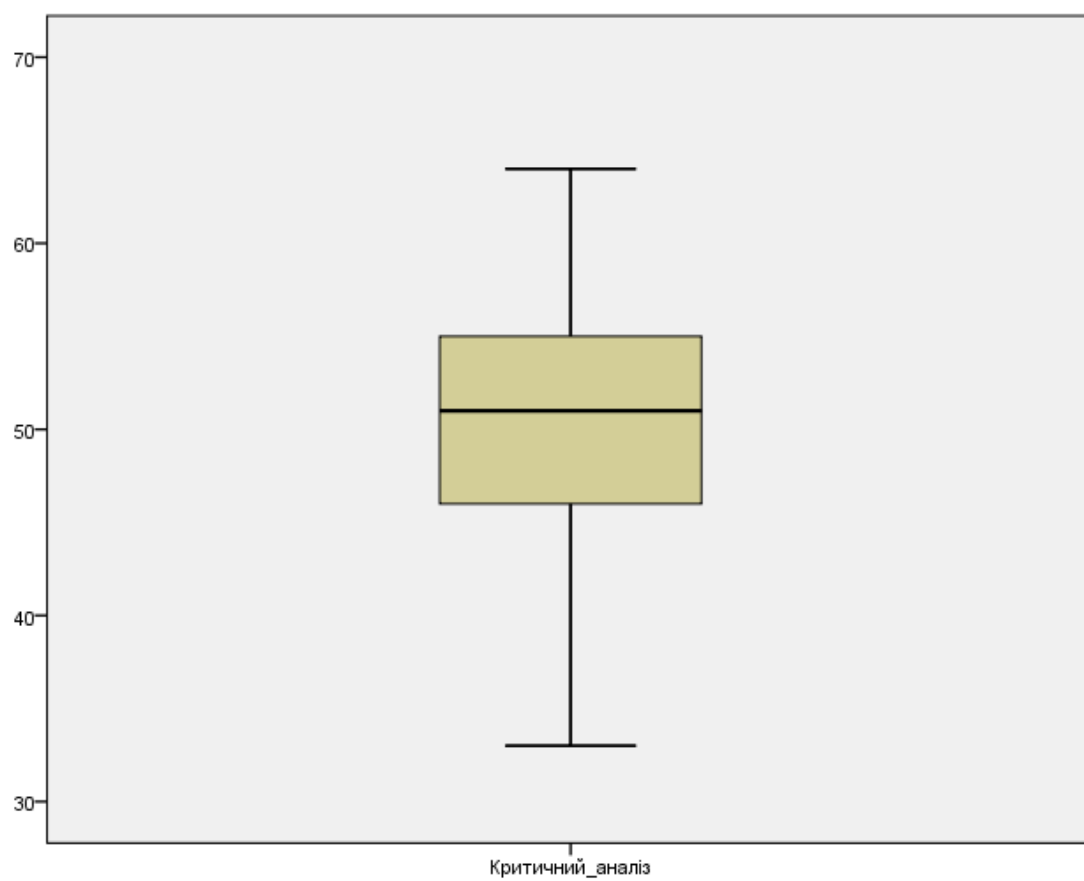
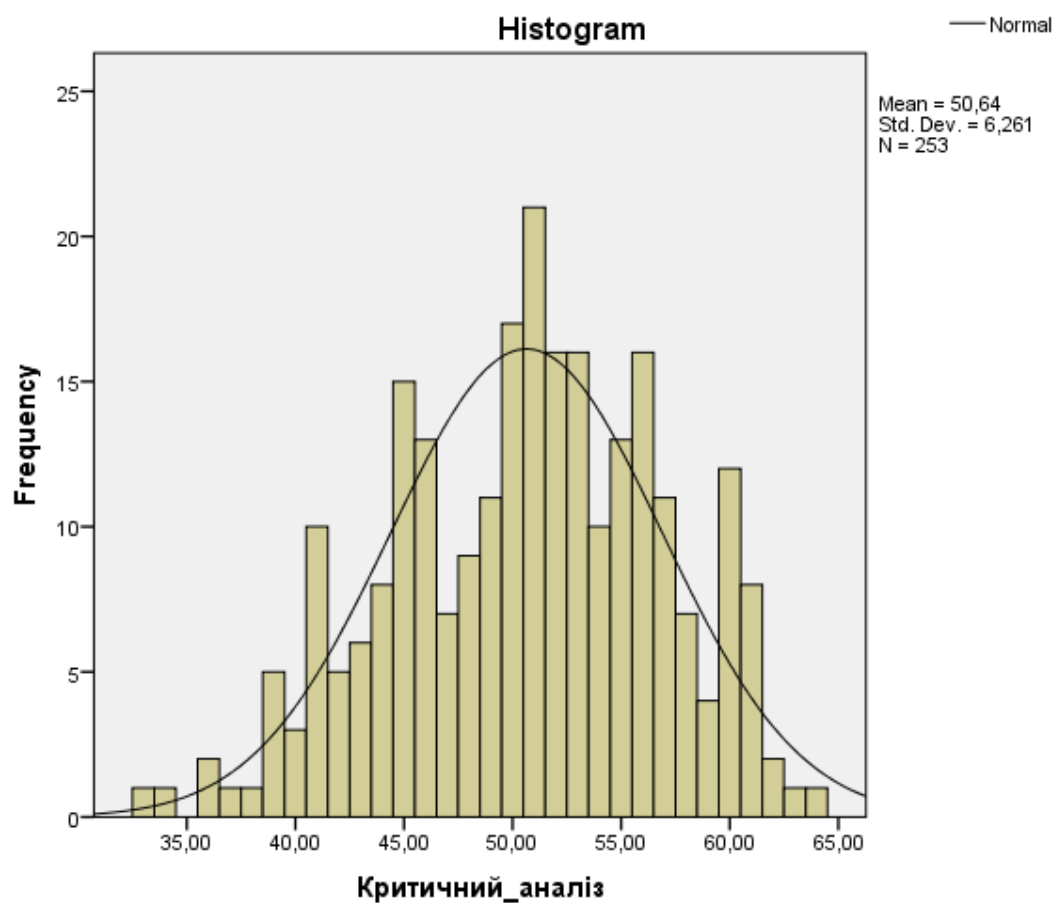
Когнітивна	Minimum		,00	
	Maximum		6,00	
	Range		6,00	
	Interquartile Range		2,00	
	Skewness		-,141	,153
	Kurtosis		-,765	,305
	Mean		27,9565	,27268
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27,4195	
		Upper Bound	28,4935	
	5% Trimmed Mean		28,1783	
	Median		29,0000	
	Variance		18,812	
	Std. Deviation		4,33723	
	Minimum		15,00	
	Maximum		36,00	
Вольова	Range		21,00	
	Interquartile Range		5,50	
	Skewness		-,769	,153
	Kurtosis		,144	,305
	Mean		26,1739	,52019
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25,1494	
		Upper Bound	27,1984	
	5% Trimmed Mean		26,1318	
	Median		26,0000	
	Variance		68,462	
	Std. Deviation		8,27416	
	Minimum		8,00	
	Maximum		47,00	
	Range		39,00	
	Interquartile Range		11,50	
	Skewness		,093	,153
	Kurtosis		-,415	,305

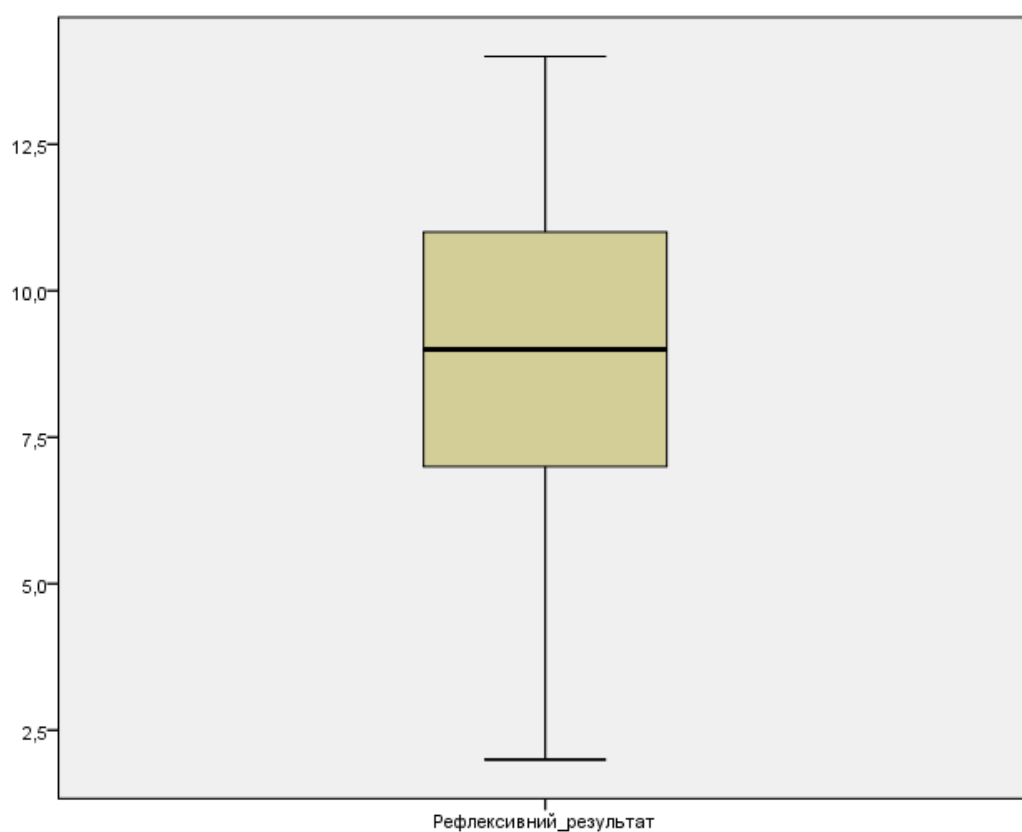
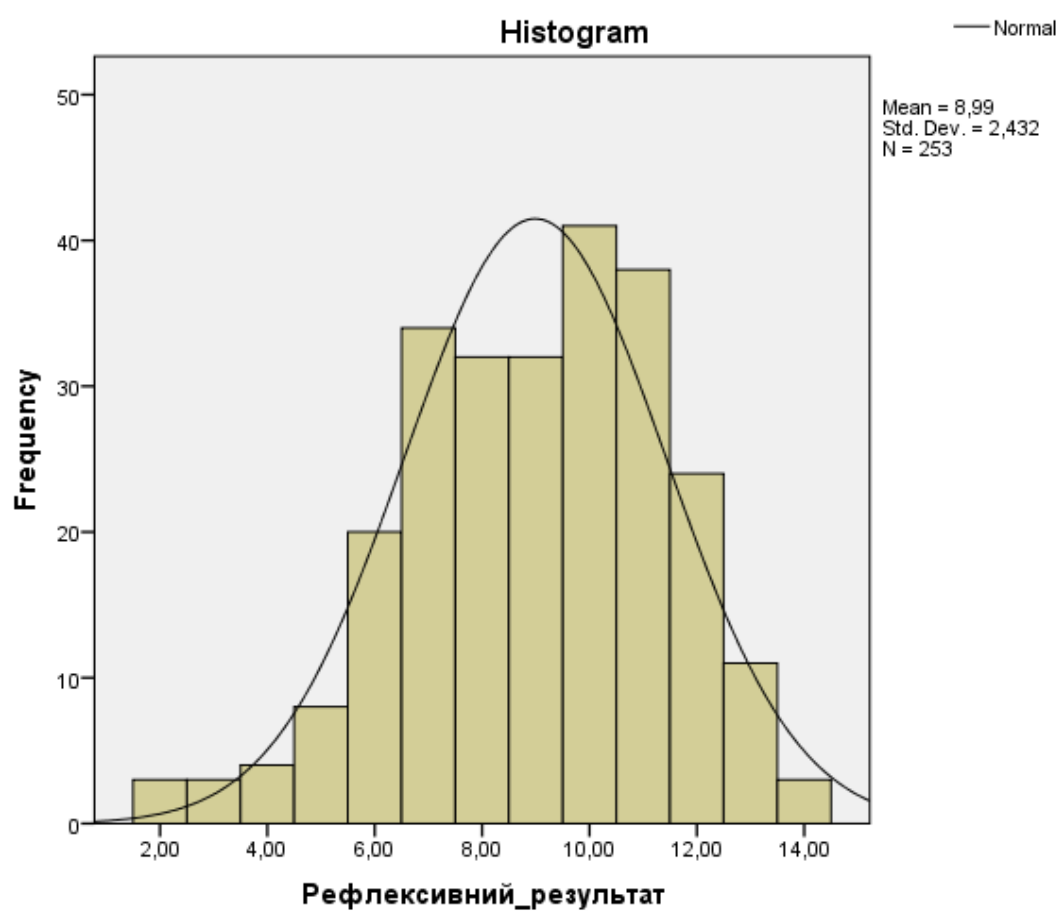
Tests of Normality

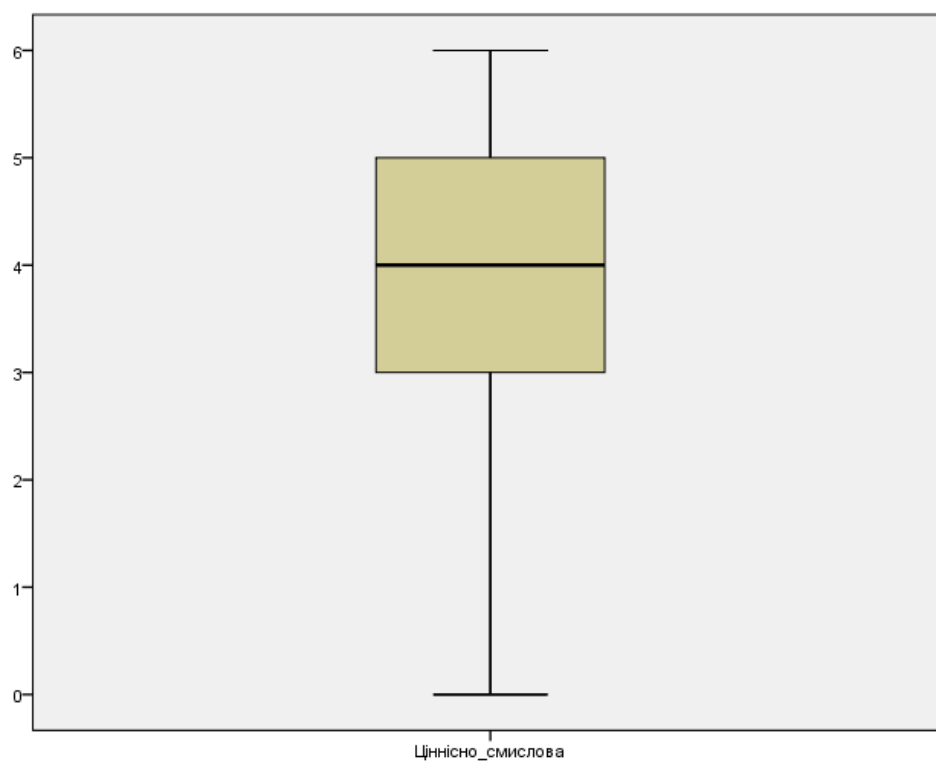
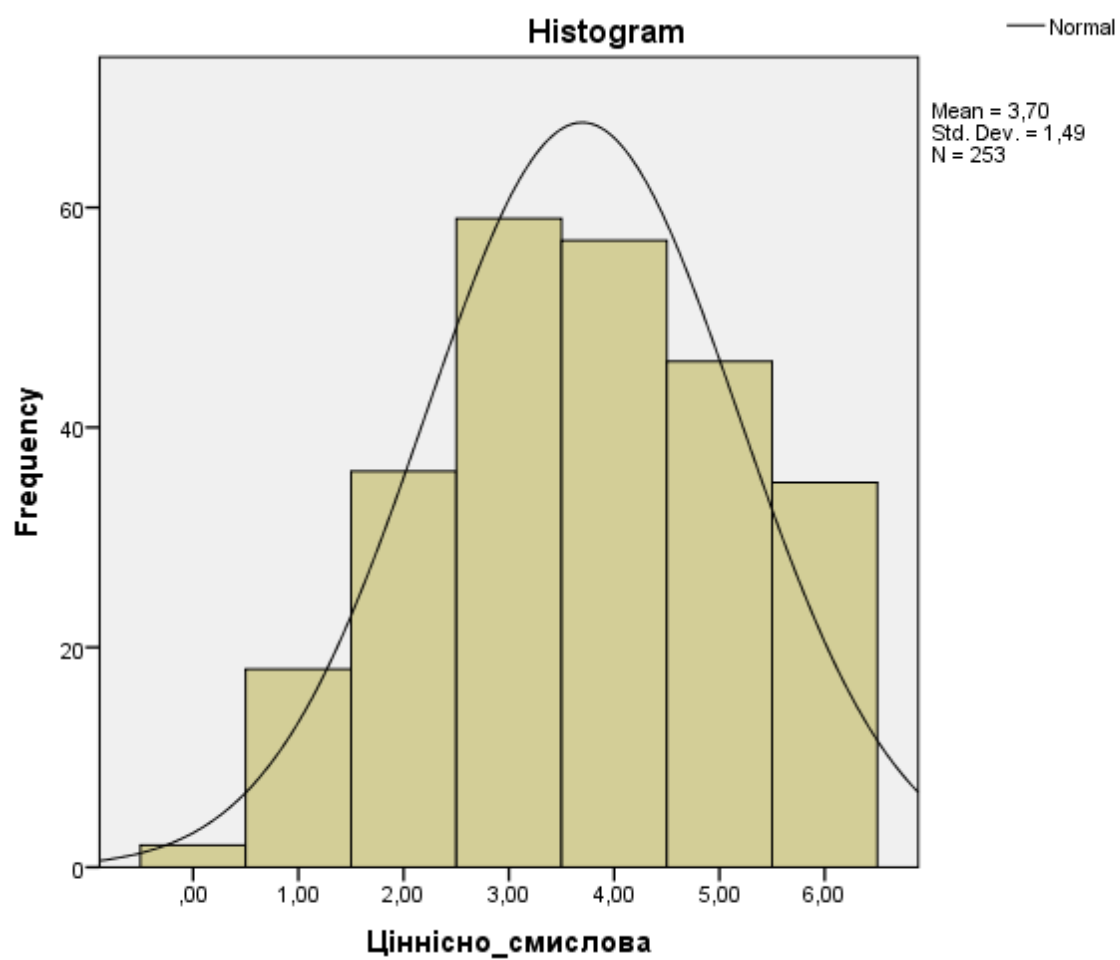
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Перегляд_досвіду	,117	253	,000	,953	253	,000
Критичний_аналіз	,072	253	,003	,985	253	,010
Рефлексивний_результат	,124	253	,000	,970	253	,000
Ціннісно_смилова	,134	253	,000	,939	253	,000
Когнітивна	,121	253	,000	,948	253	,000
Вольова	,058	253	,038	,992	253	,164

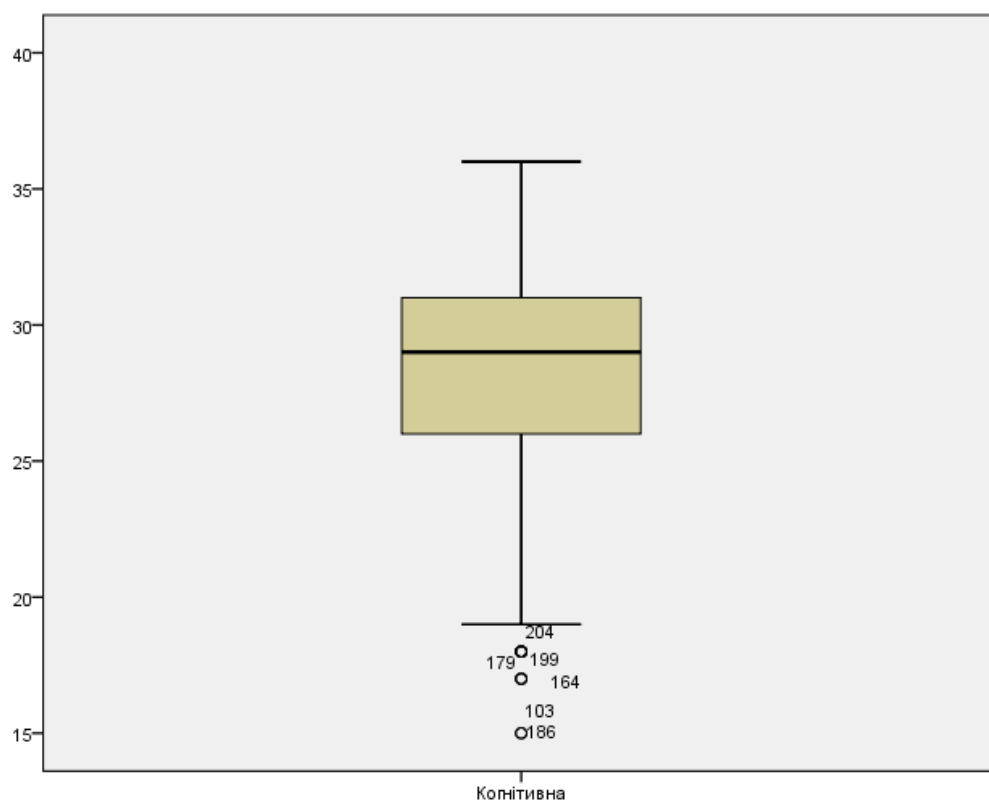
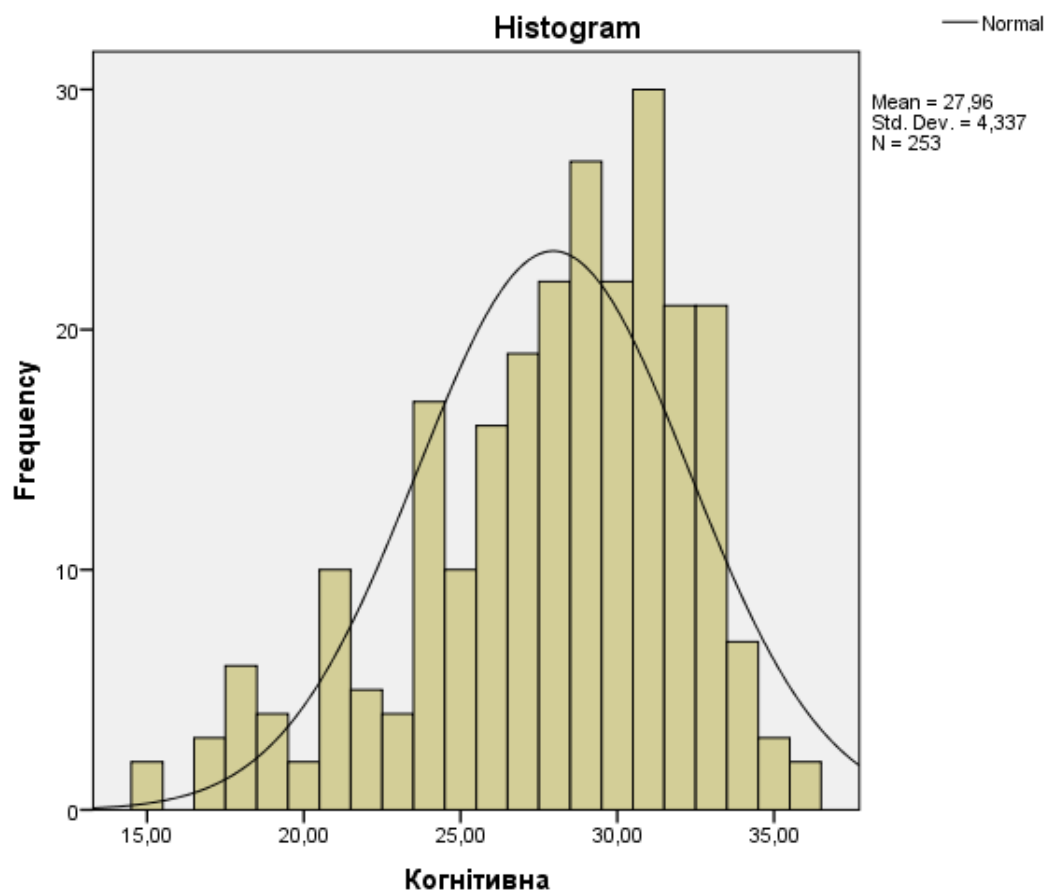
a. Lilliefors Significance Correction

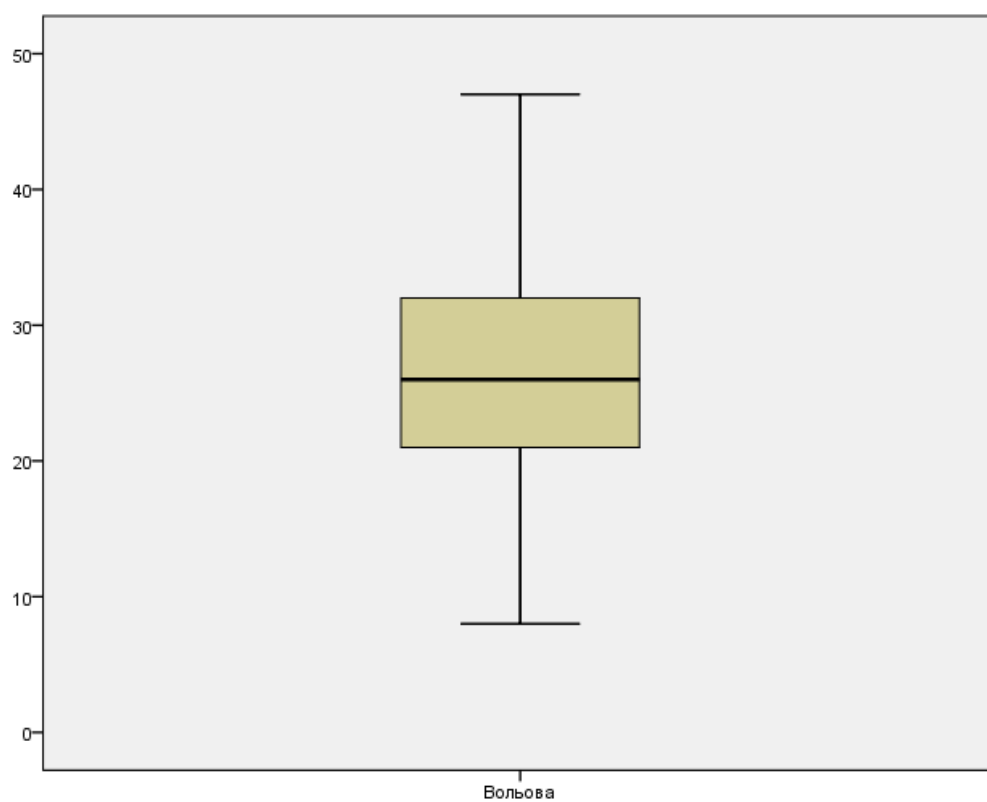
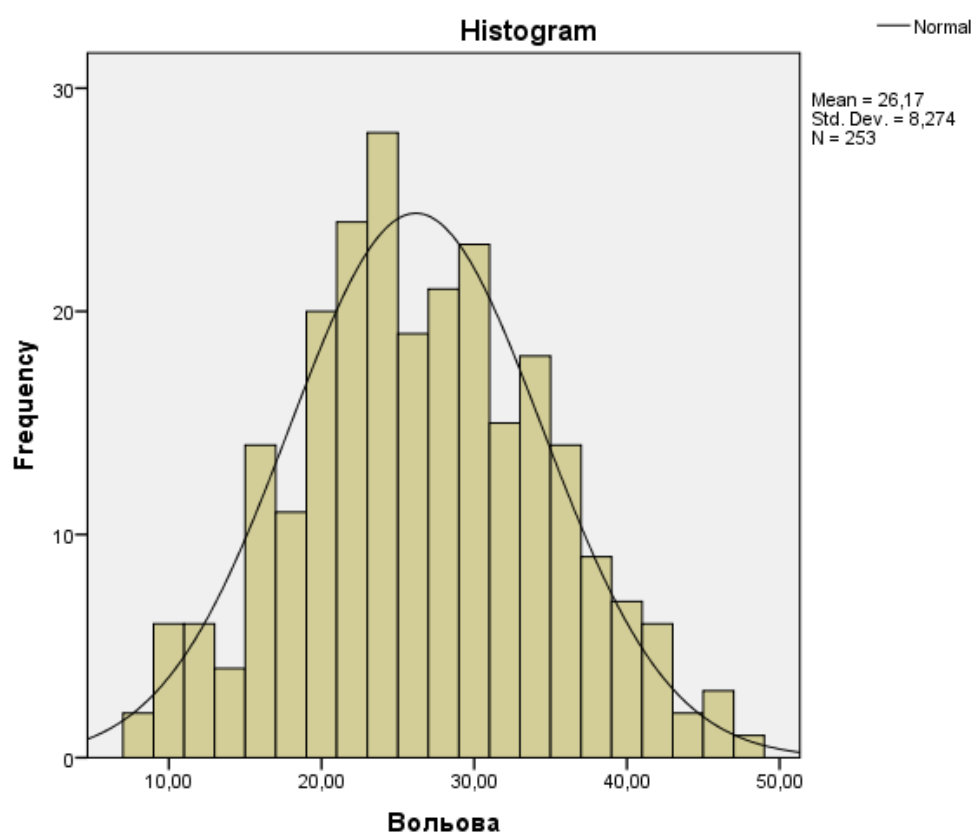












Додаток Г

Дослідження кореляції між показникам процесів рефлексії і ухвалення рішень

Correlations

		Інтеллект	Пильність	Рішучість	Наполегливість	Аналіз_суперечностей	Коригування	Цілепокладання	Моделювання	Оцінювання_результатів	Творче_мишлення
Інтелект	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	1	,088	,037	-,077	-,016	,062	-,066	,057	,028	,070
			,163	,555	,223	,798	,325	,299	,370	,652	,268
	N	253	253	253	253	253	253	253	253	253	253
Пильність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,088	1	,230**	,284**	,357**	,205**	,355**	,158**	,274**	,468**
		,163		,000	,000	,000	,001	,000	,012	,000	,000
	N	253	253	253	253	253	253	253	253	253	253
Рішучість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,037	,230**	1	,633**	,575**	,391**	,467**	,613**	,348**	,438**
		,555	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	253	253	253	253	253	253	253	253	253	253
Наполегливість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,077	,284**	,633**	1	,565**	,357**	,546**	,559**	,454**	,363**
		,223	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000

[illegible]

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

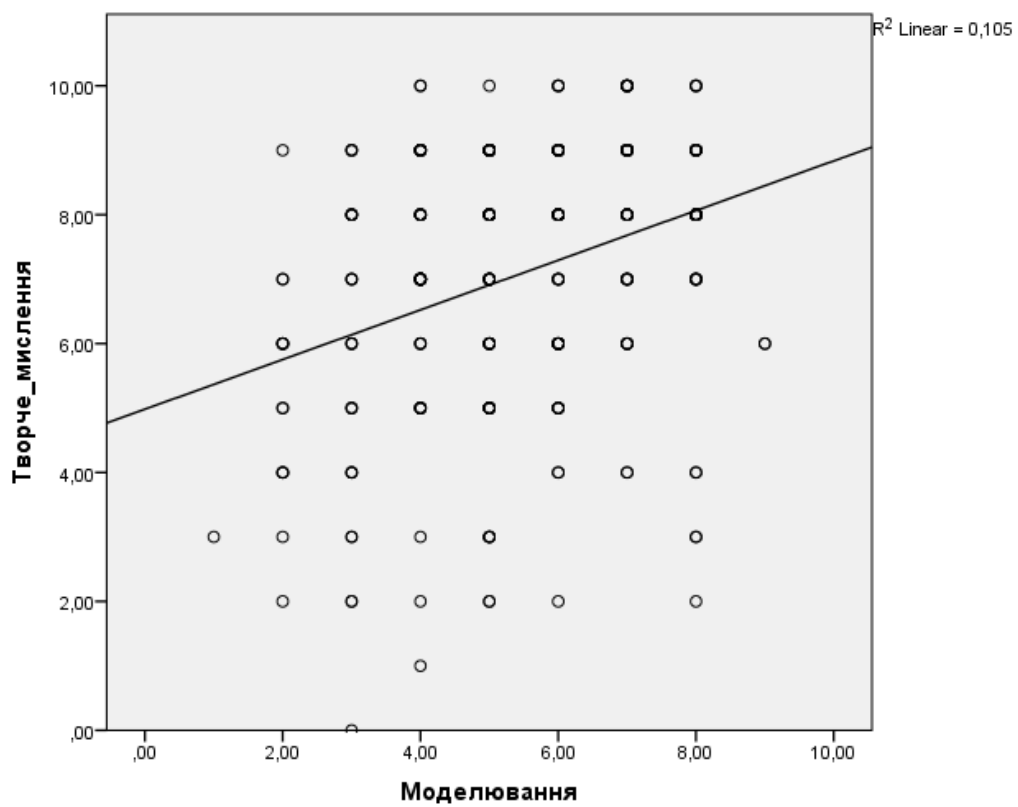
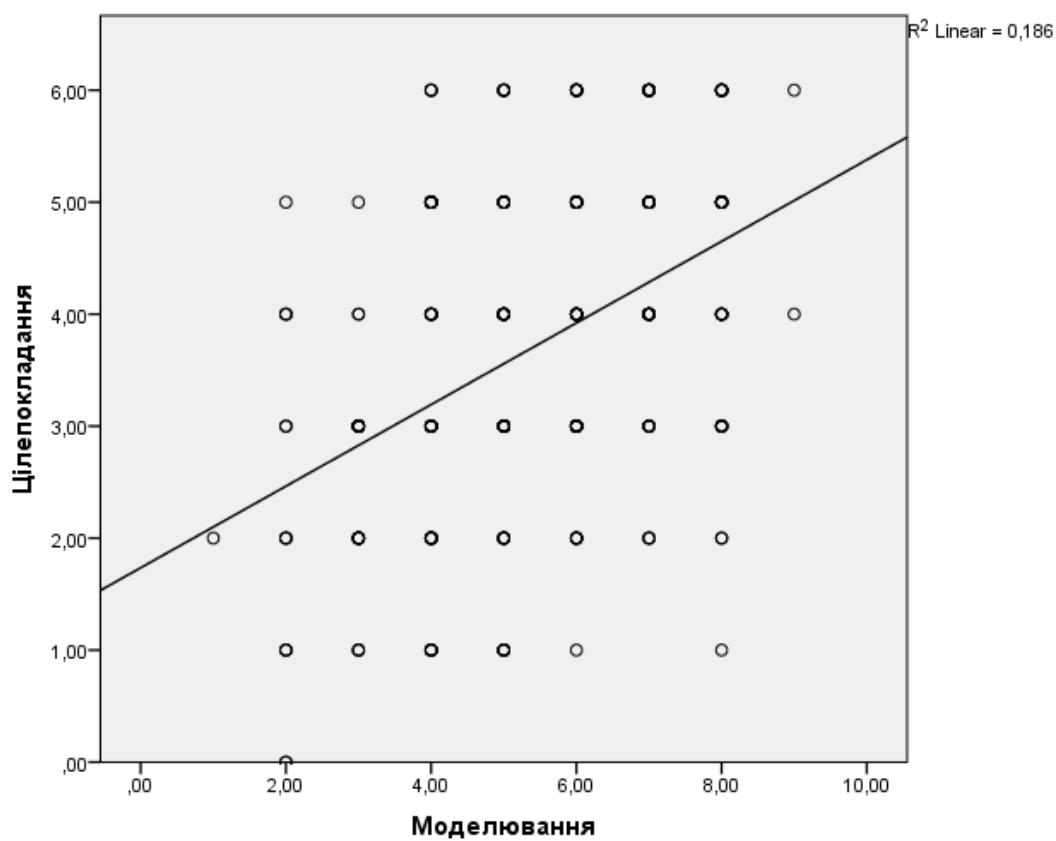
Correlations

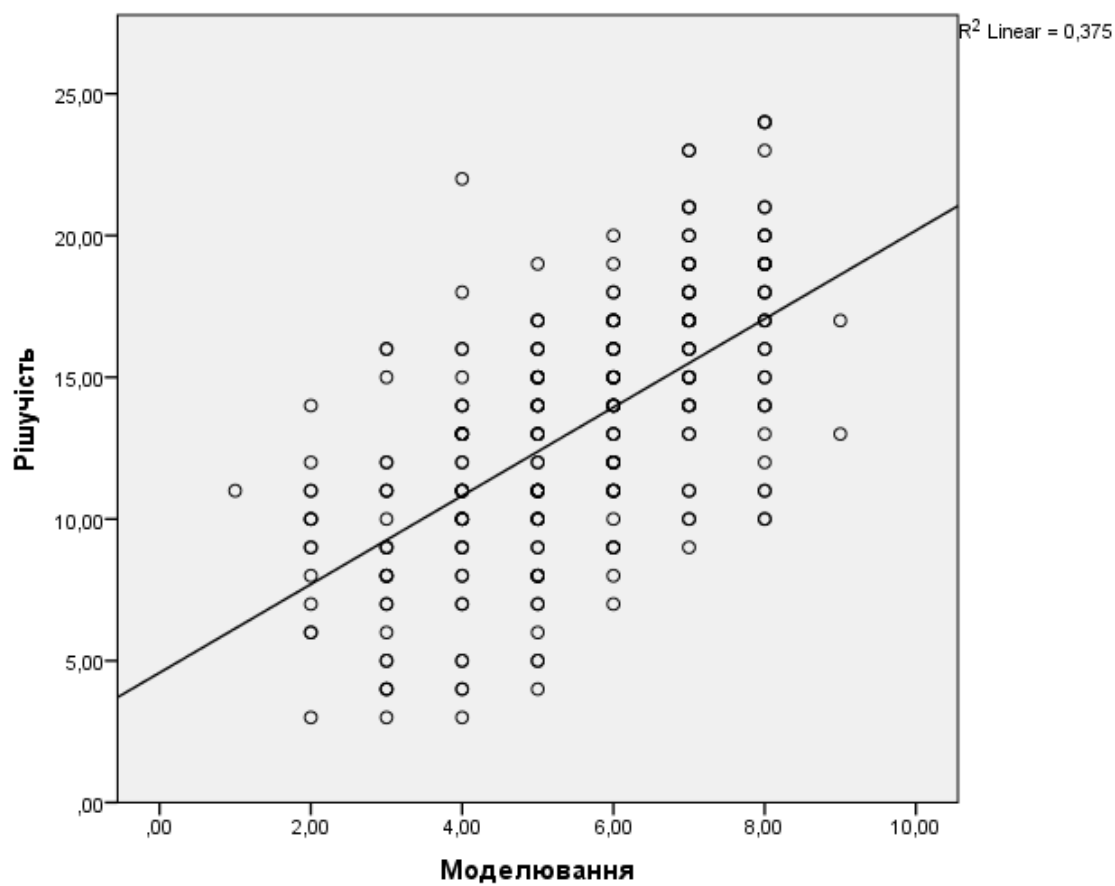
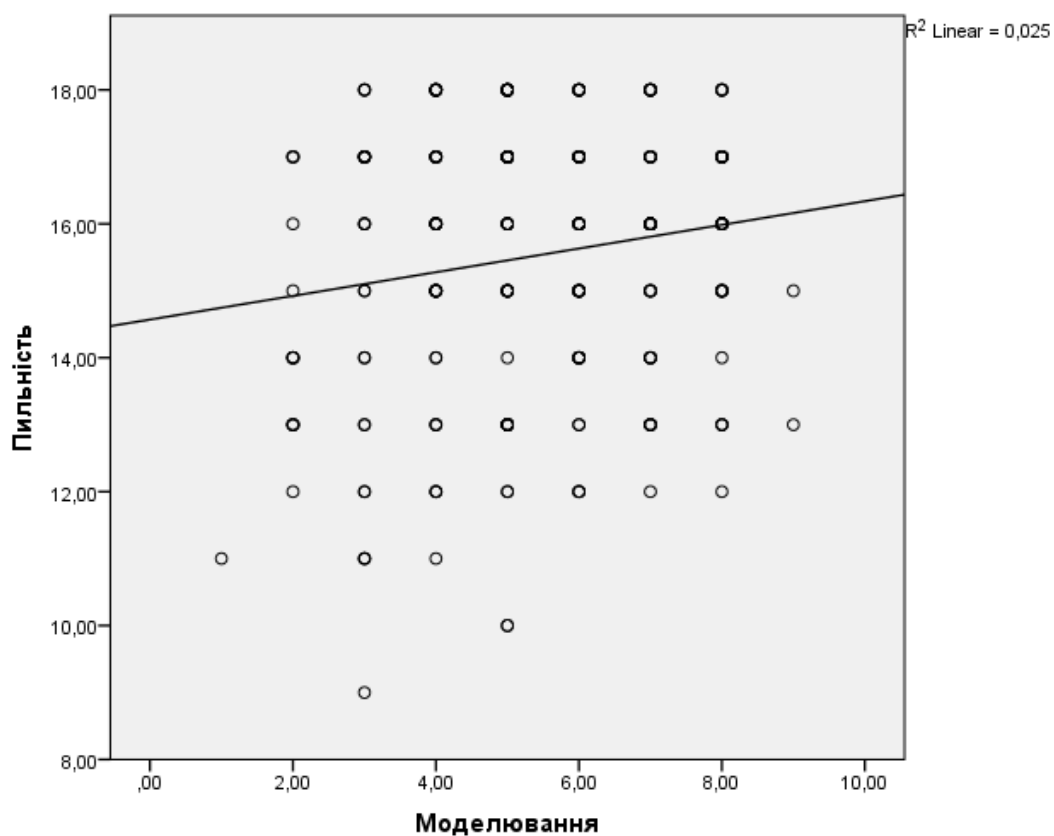
[illegible]

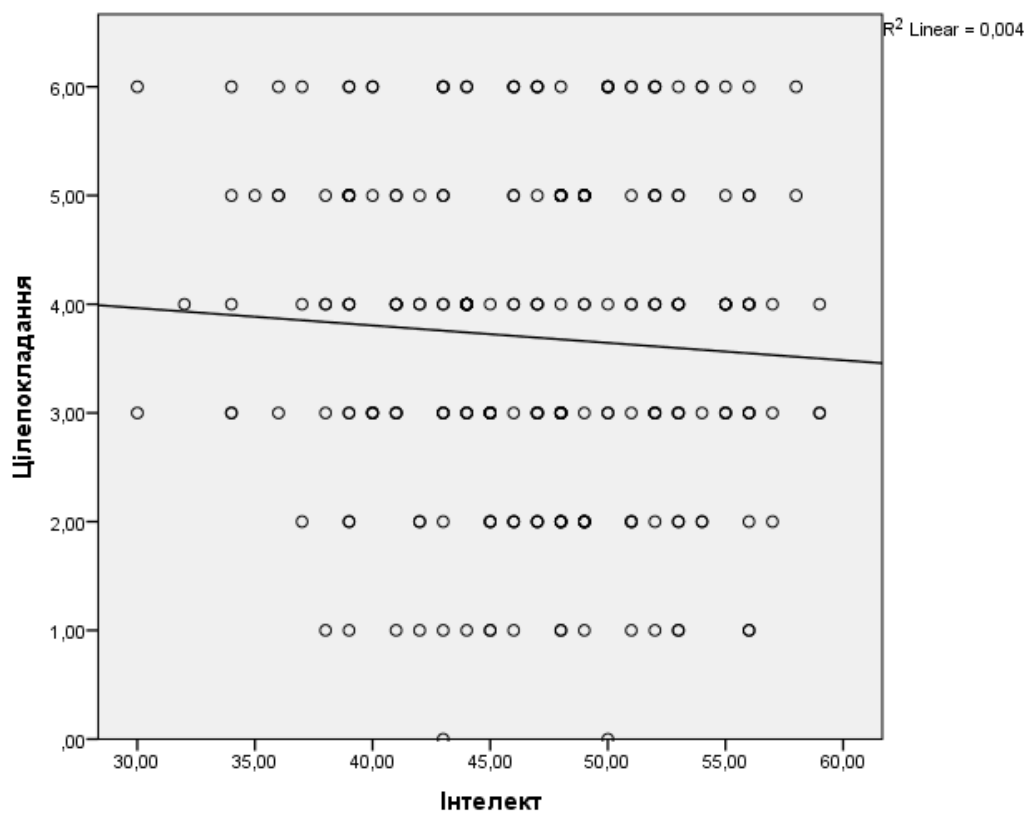
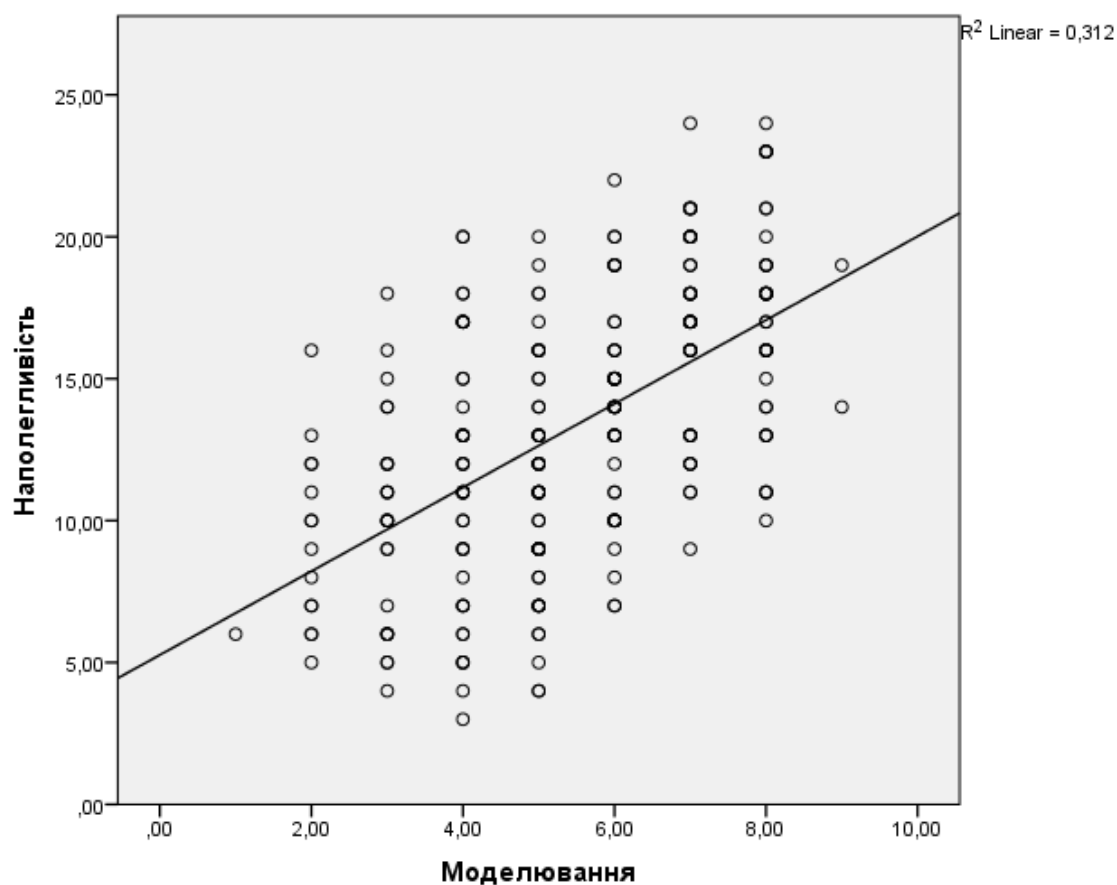
Наполегливість	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,061 ,331 253	,243** ,000 253	,610** ,000 253	1,000 . 253	,571** ,000 253	,358** ,000 253	,542** ,000 253	,561** ,000 253	,472** ,000 253	,371** ,000 253
Аналіз суперечностей	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,007 ,910 253	,331** ,000 253	,563** ,000 253	,571** ,000 253	1,000 . 253	,323** ,000 253	,468** ,000 253	,496** ,000 253	,460** ,000 253	,435** ,000 253
Коригування	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,058 ,362 253	,191** ,002 253	,380** ,000 253	,358** ,000 253	,323** ,000 253	1,000 . 253	,310** ,000 253	,296** ,000 253	,314** ,000 253	,305** ,000 253
Цілепокладання	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,054 ,389 253	,320** ,000 253	,457** ,000 253	,542** ,000 253	,468** ,000 253	,310** ,000 253	1,000 . 253	,420** ,000 253	,353** ,000 253	,396** ,000 253
Моделювання	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,066 ,296 253	,102 ,107 253	,622** ,000 253	,561** ,000 253	,496** ,000 253	,296** ,000 253	,420** ,000 253	1,000 . 253	,391** ,000 253	,321** ,000 253
Оцінювання результатів	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,042 ,507 253	,228** ,000 253	,346** ,000 253	,472** ,000 253	,460** ,000 253	,314** ,000 253	,353** ,000 253	,391** ,000 253	1,000 . 253	,386** ,000 253
Творче мислення	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,075 ,234 253	,414** ,000 253	,468** ,000 253	,371** ,000 253	,435** ,000 253	,305** ,000 253	,396** ,000 253	,321** ,000 253	,386** ,000 253	1,000 . 253

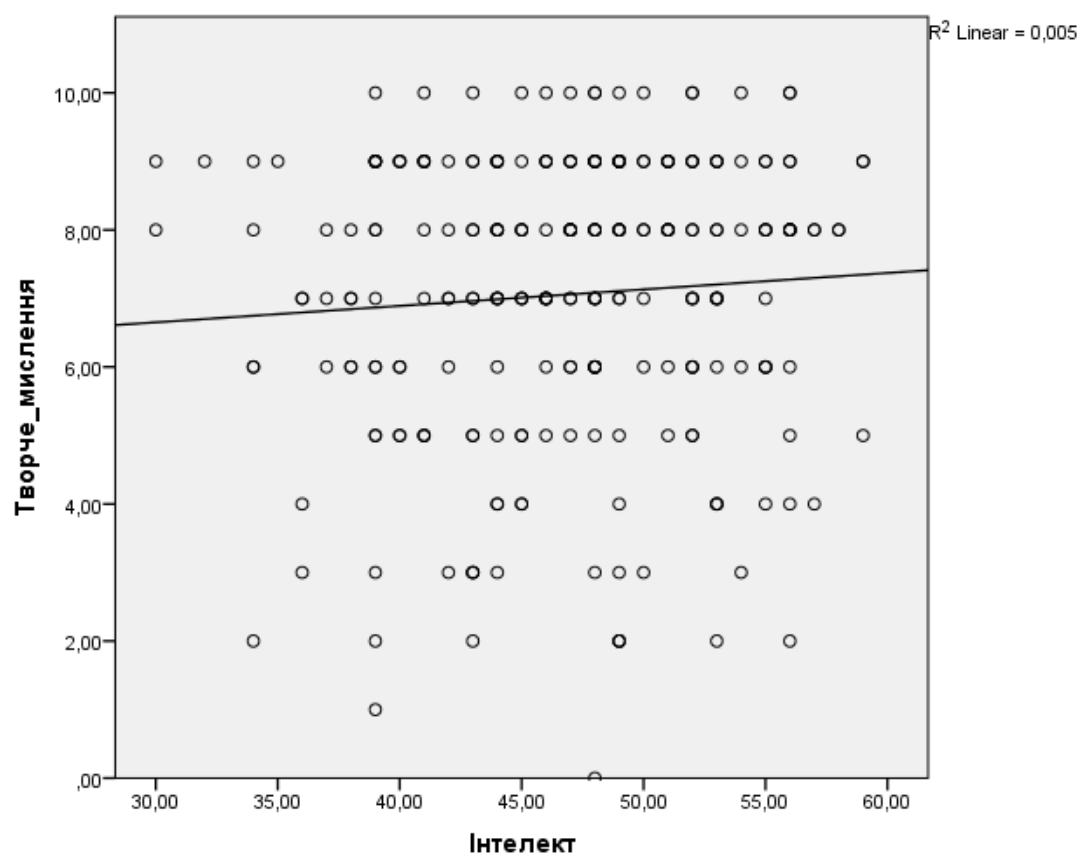
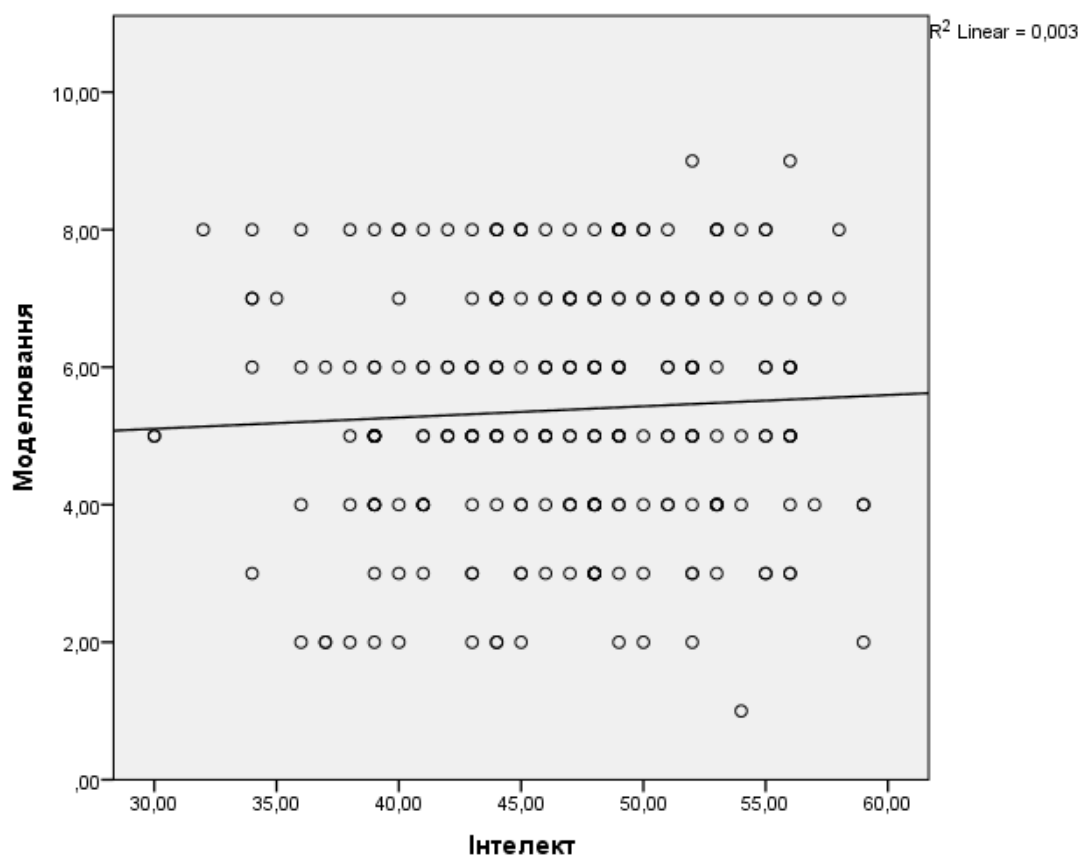
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

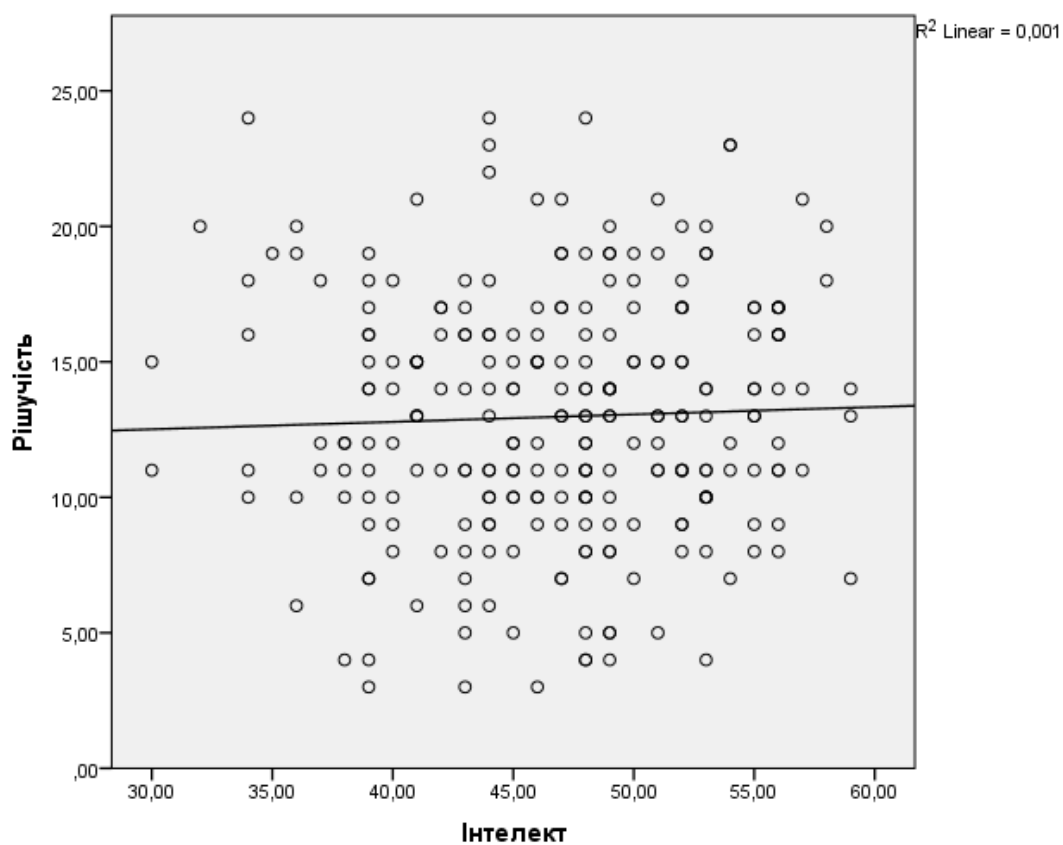
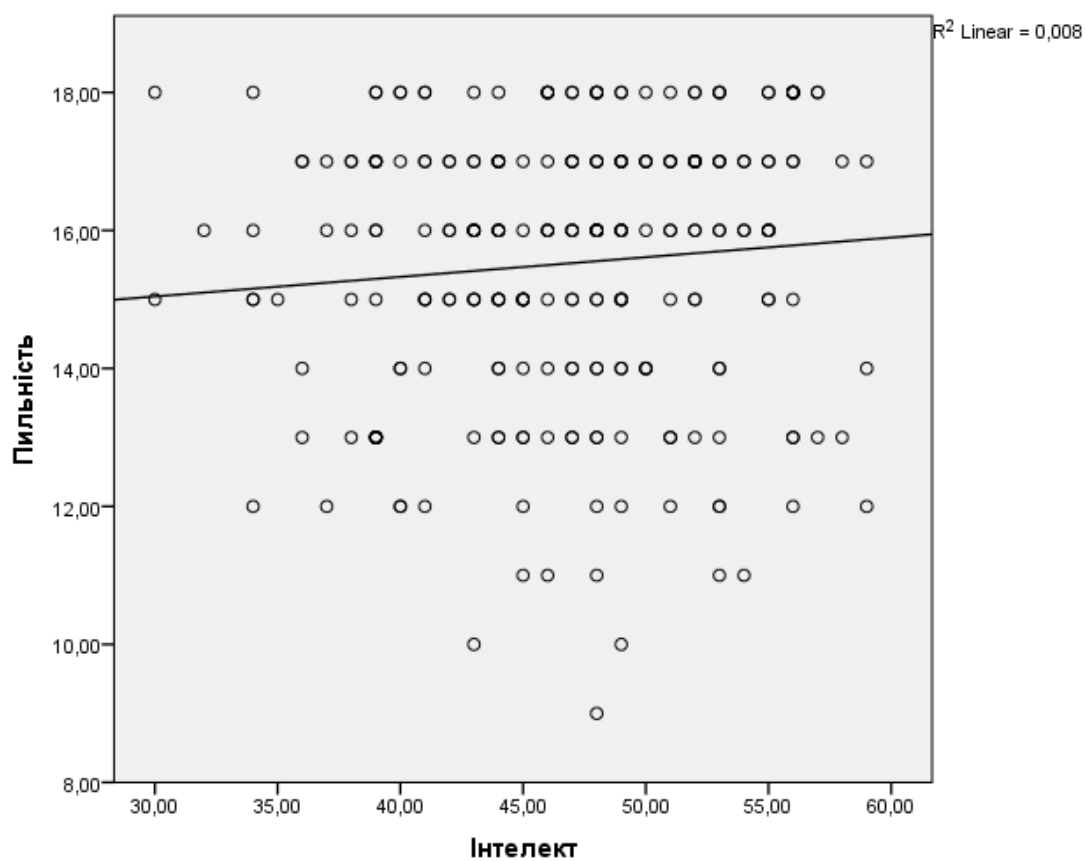
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

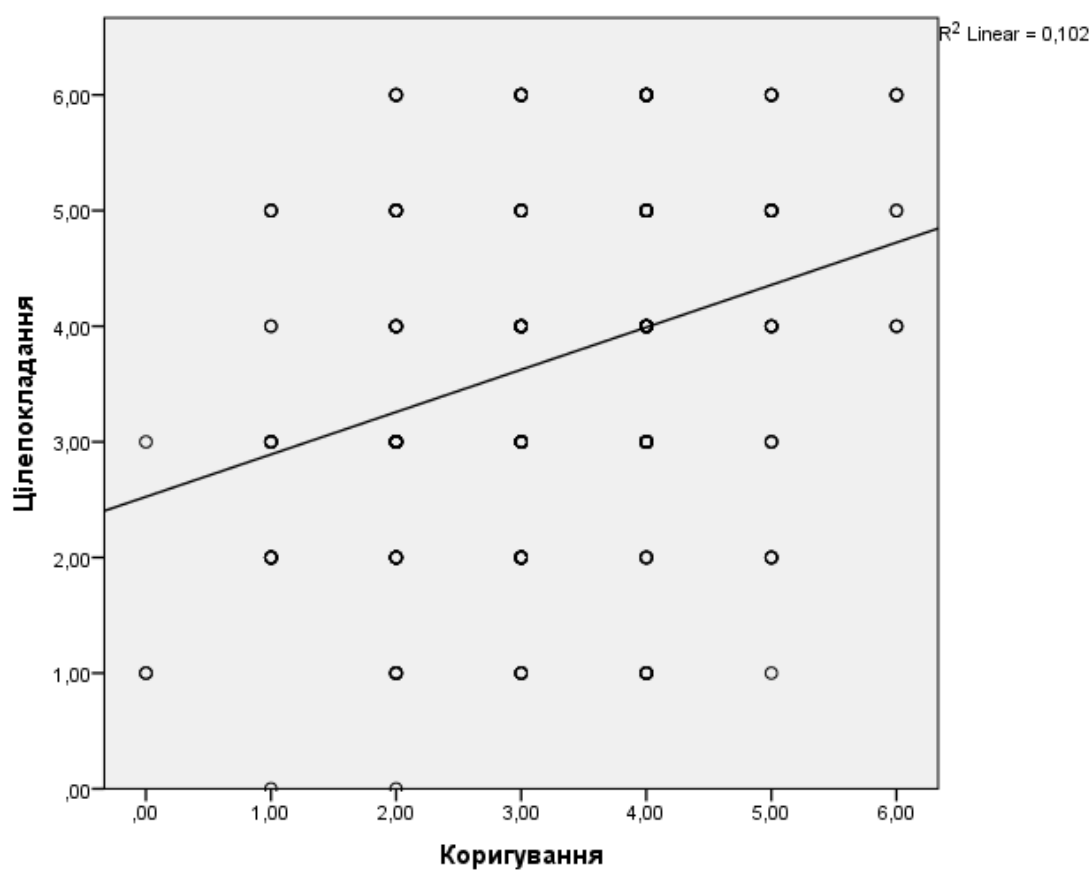
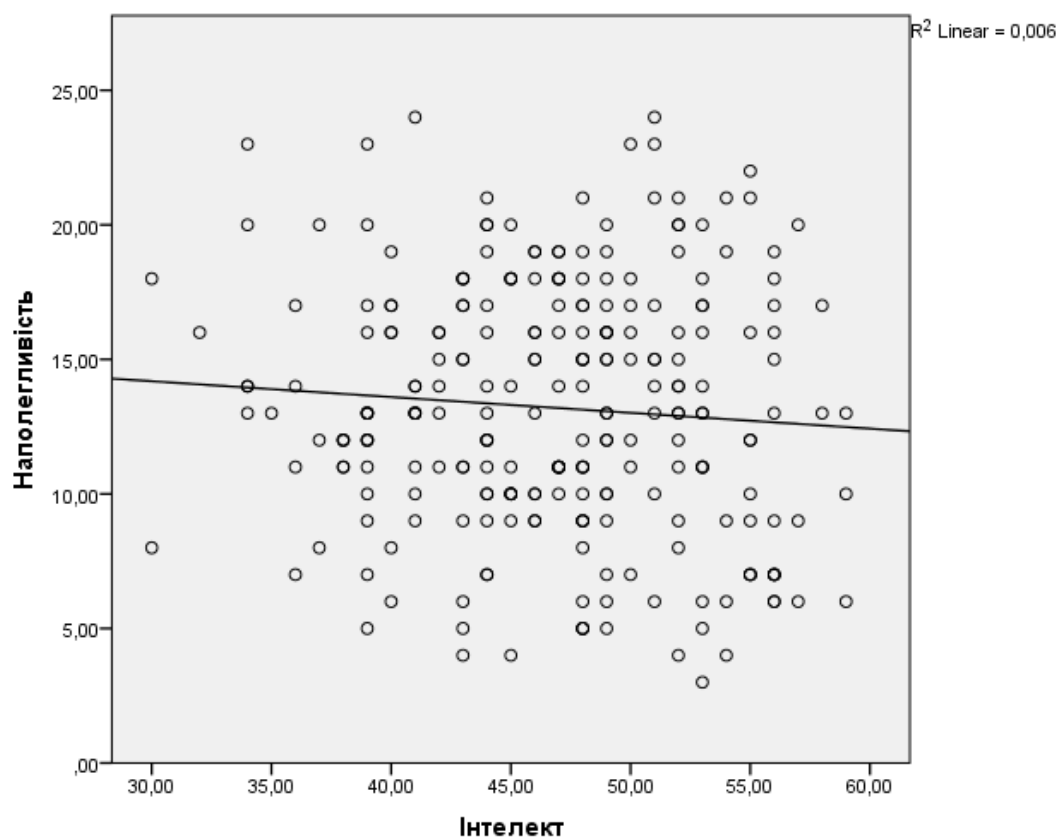


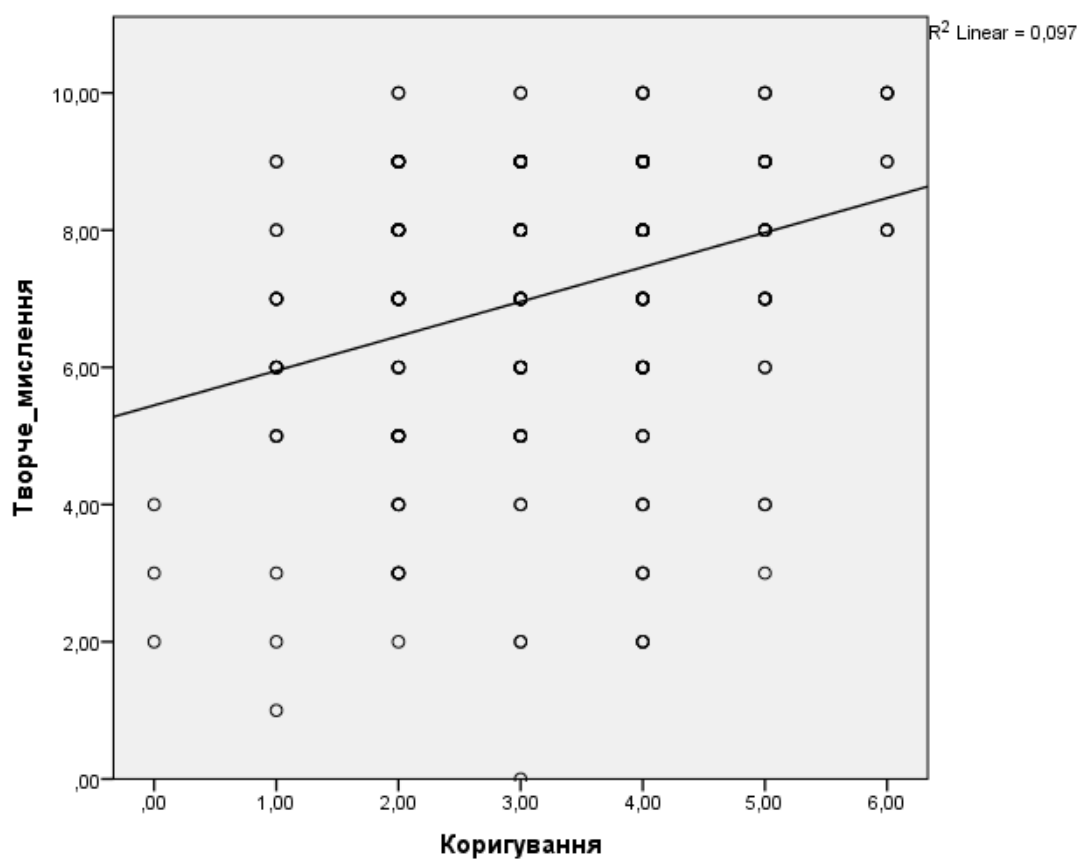
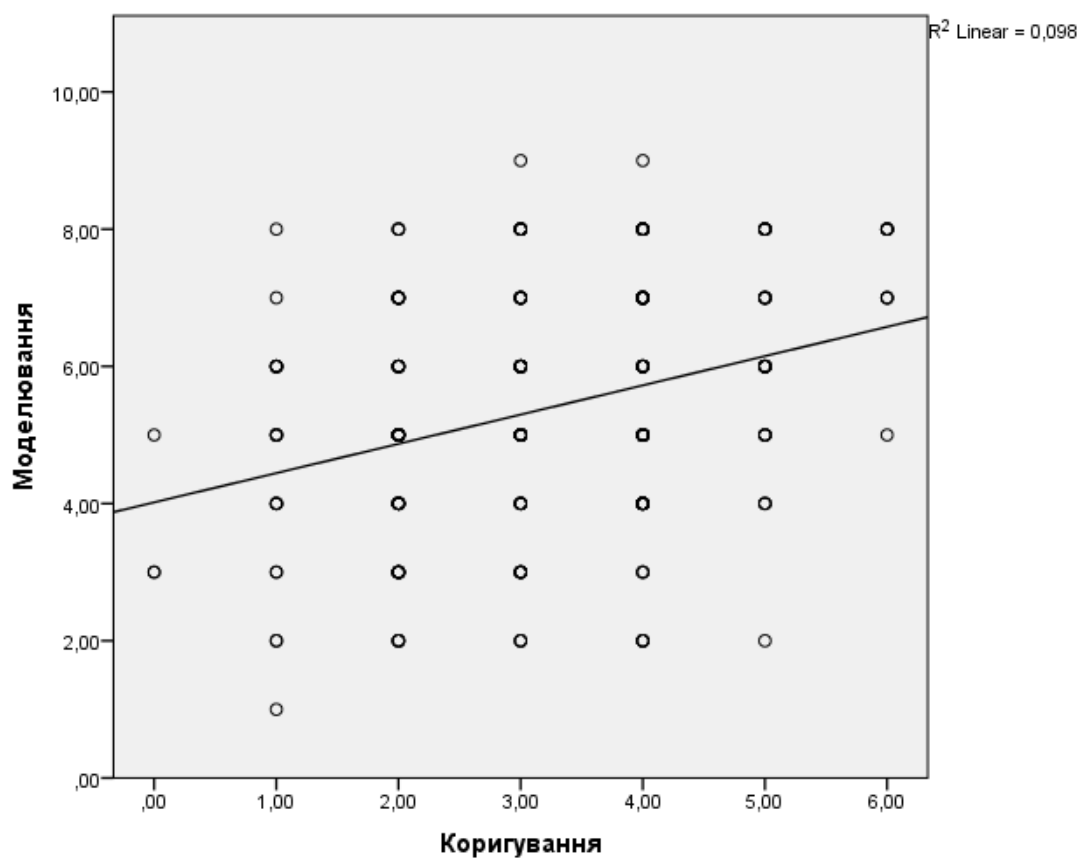


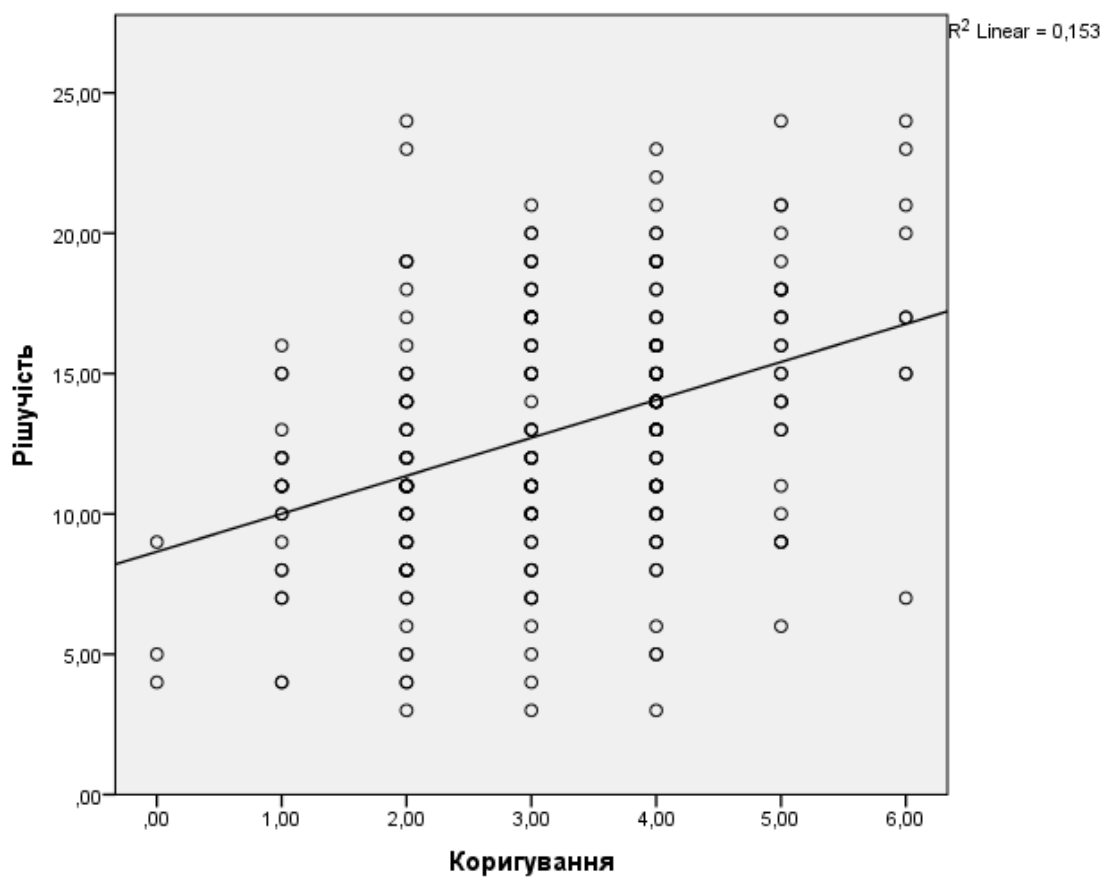
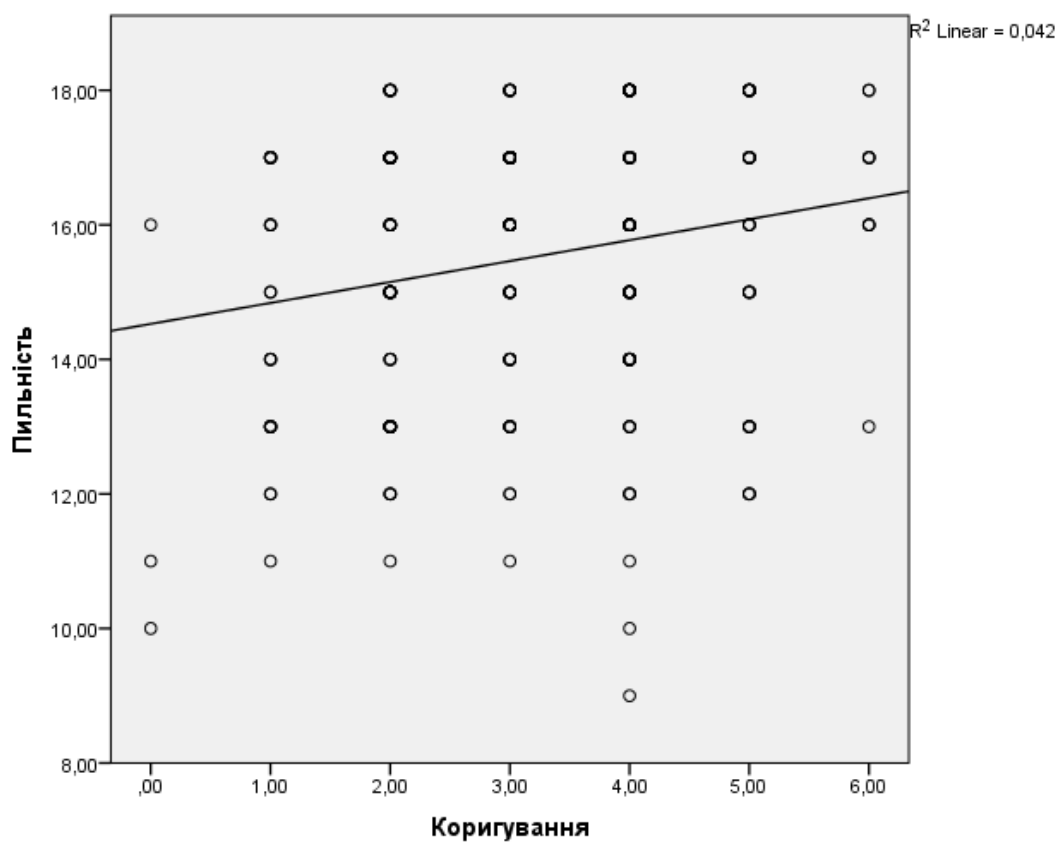


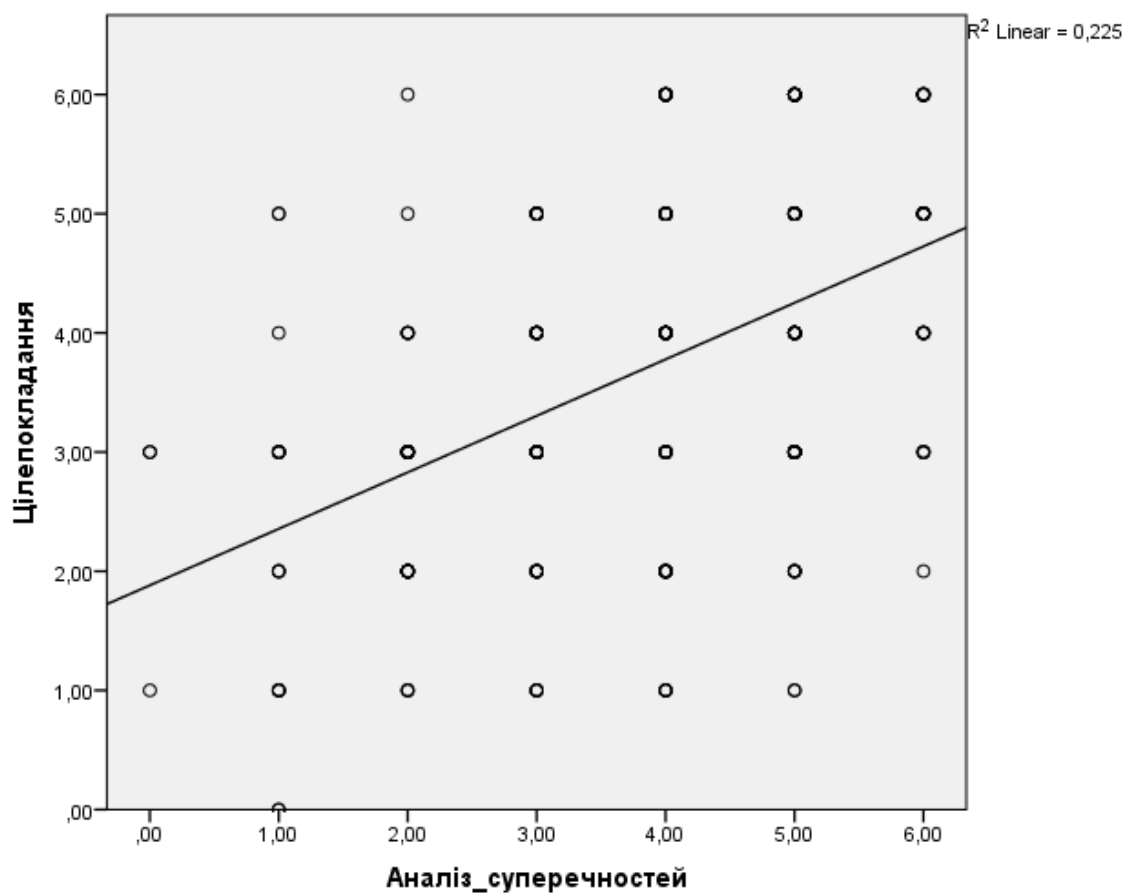
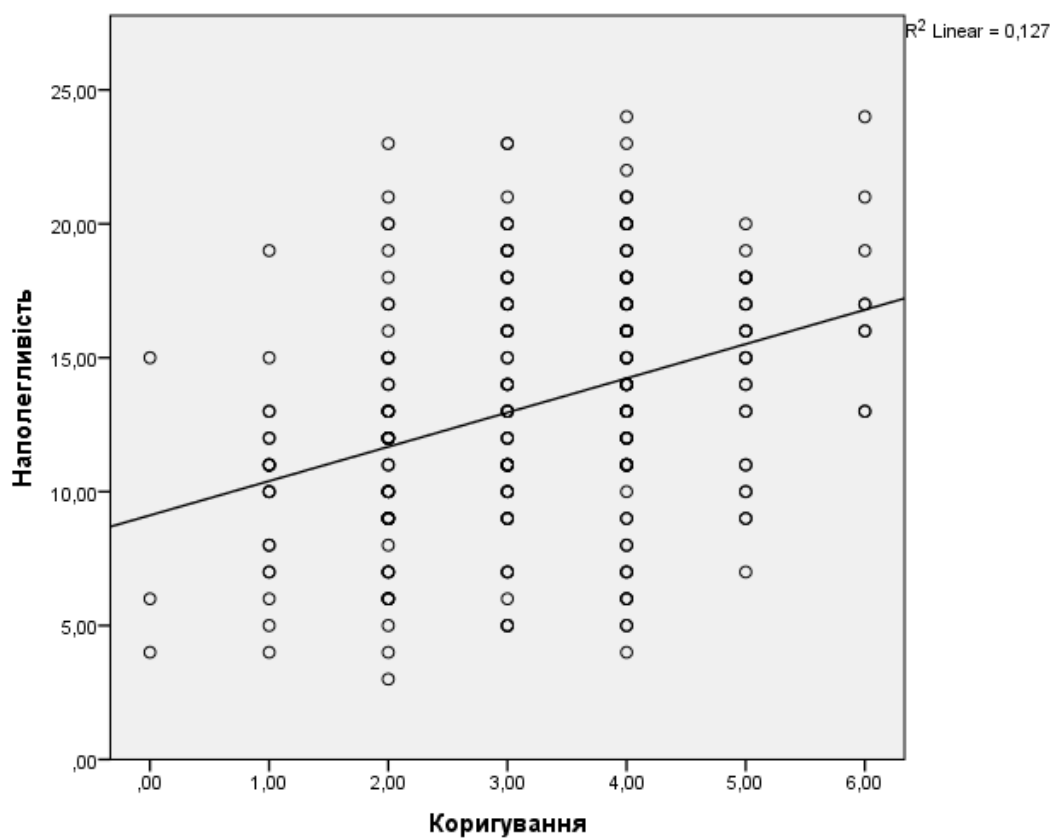


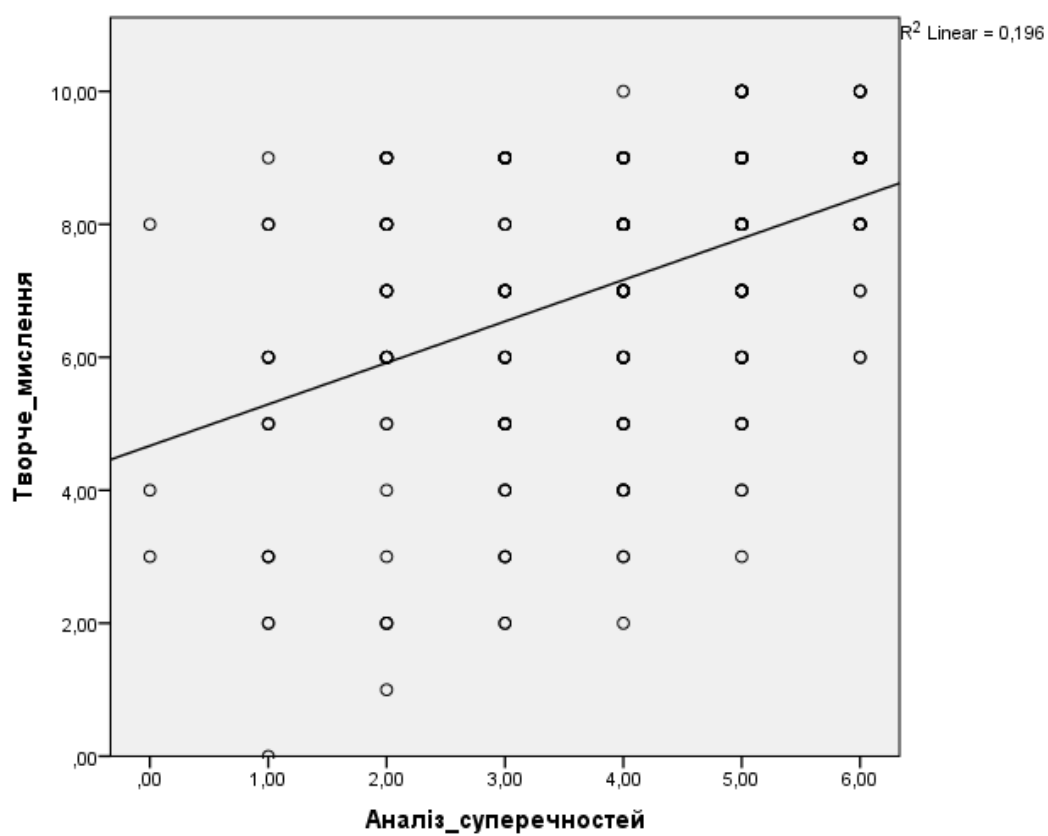
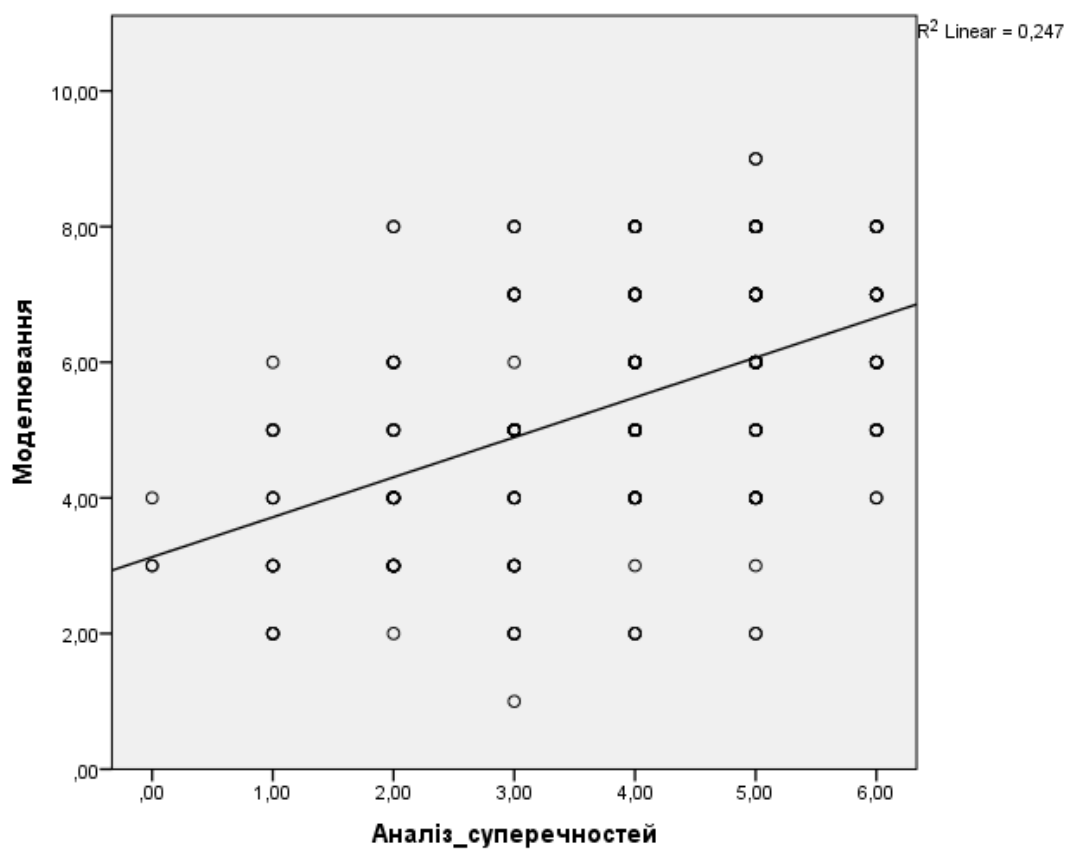


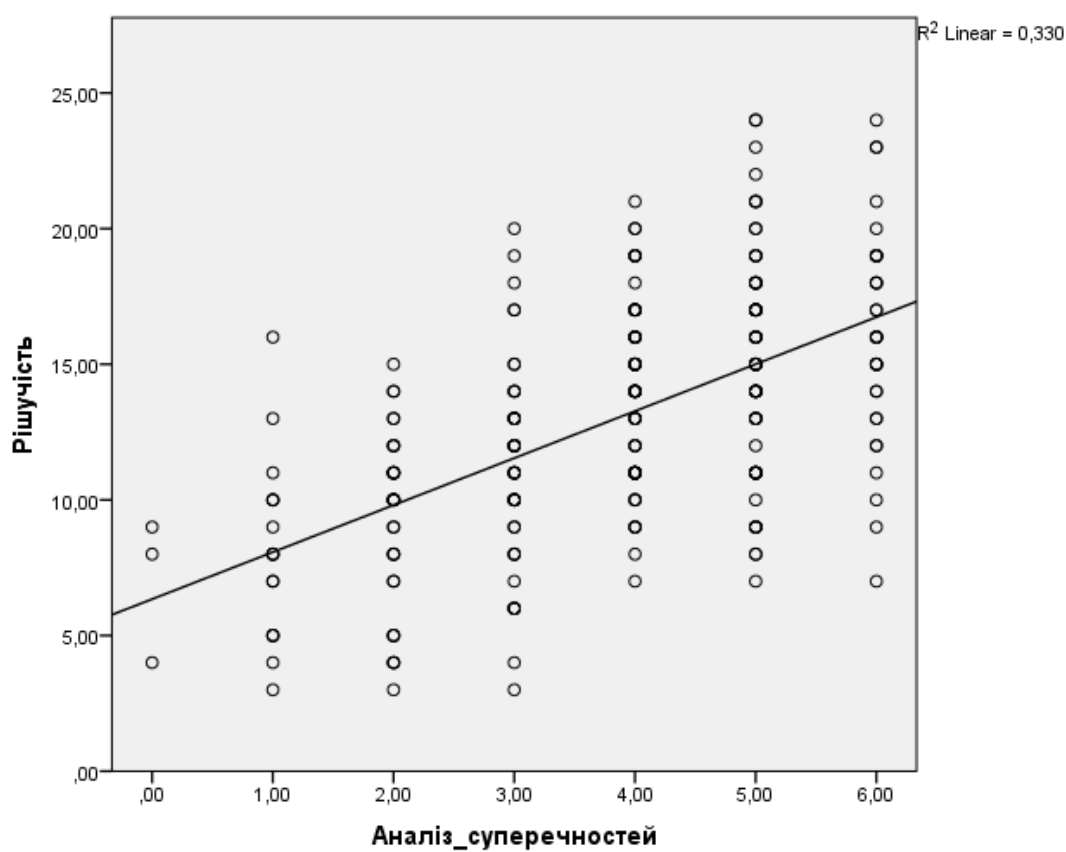
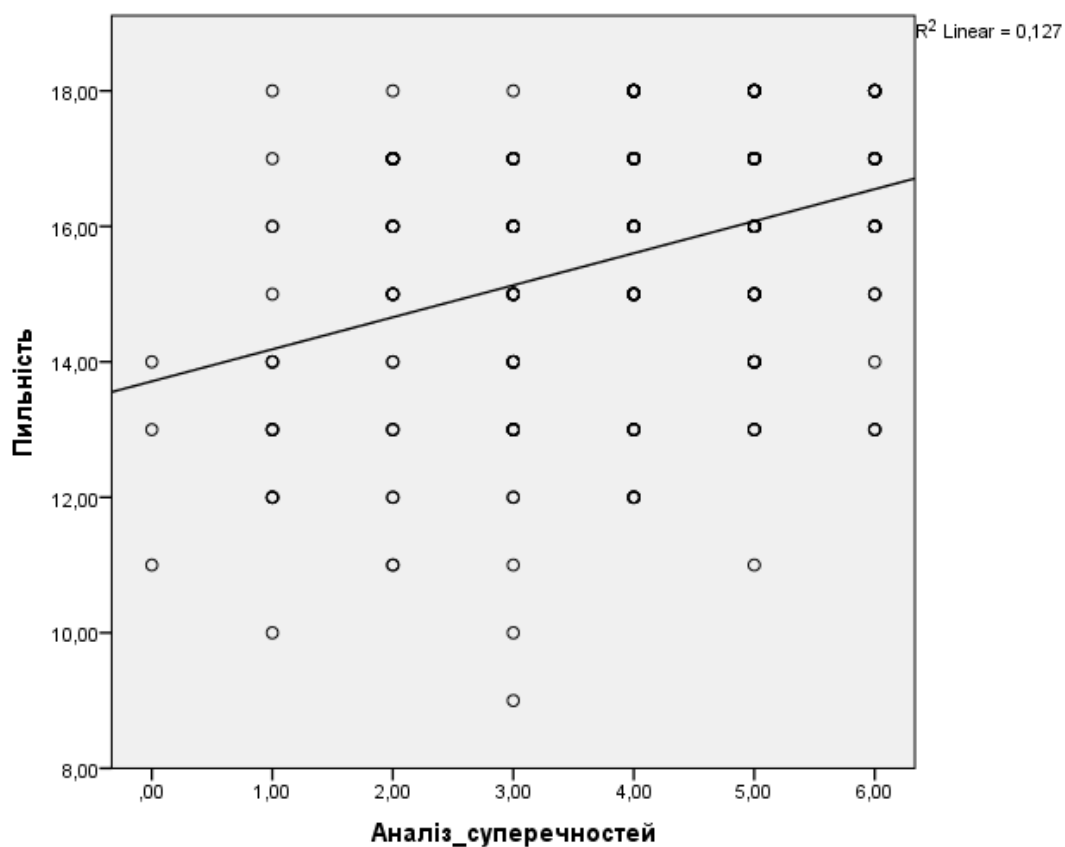


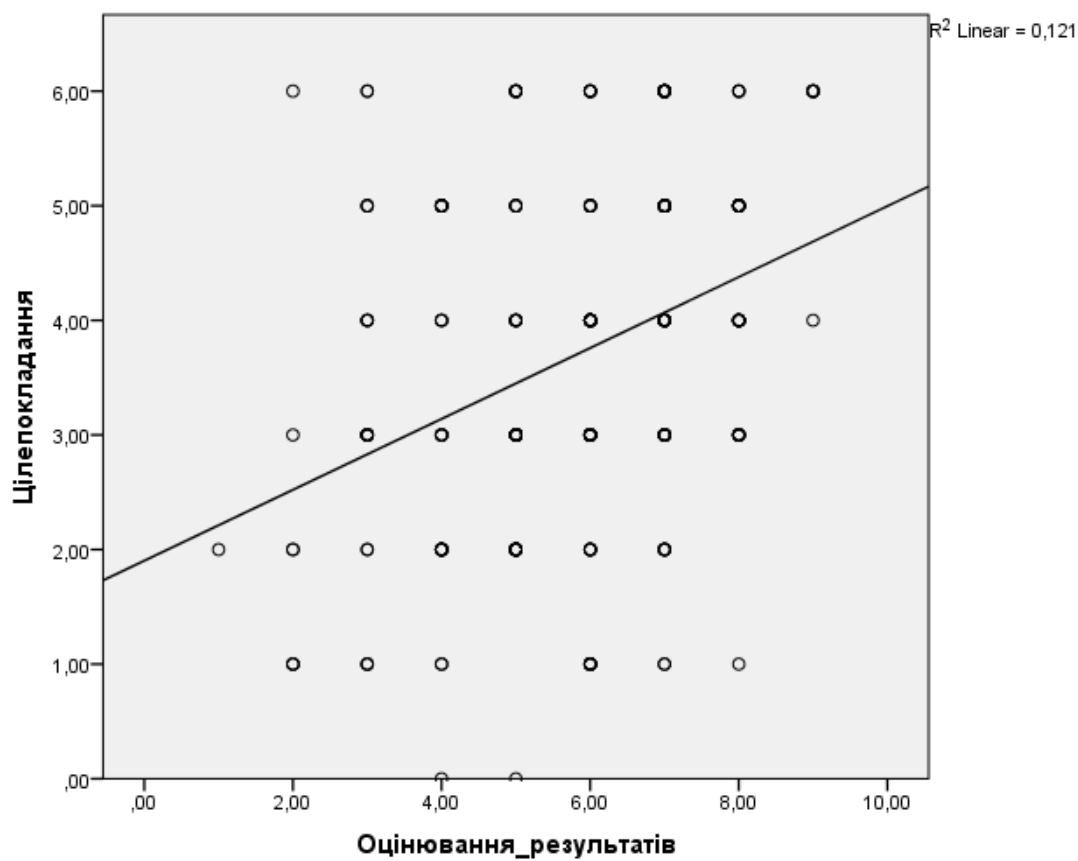
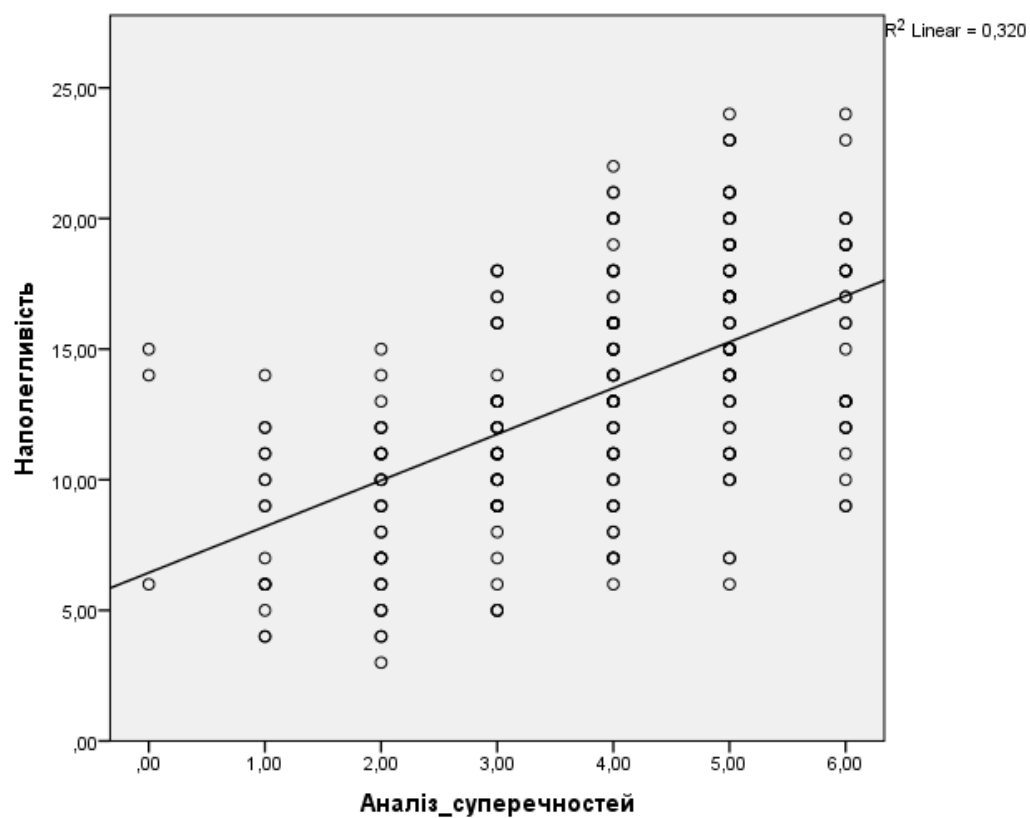


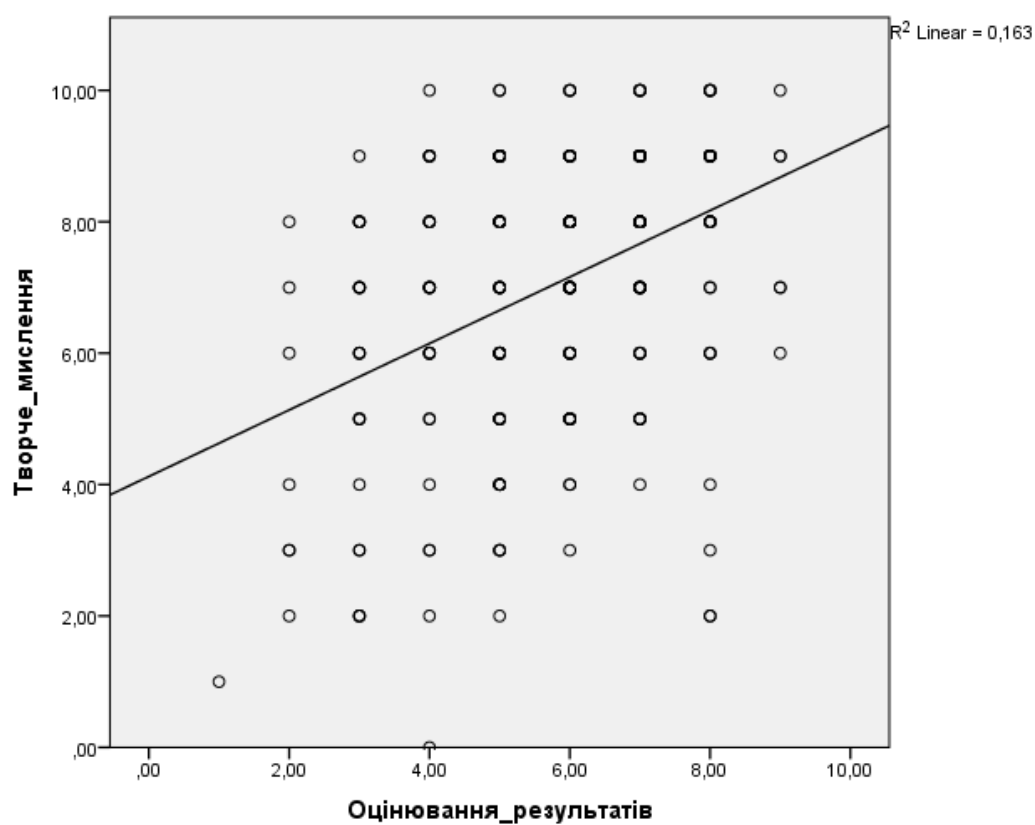
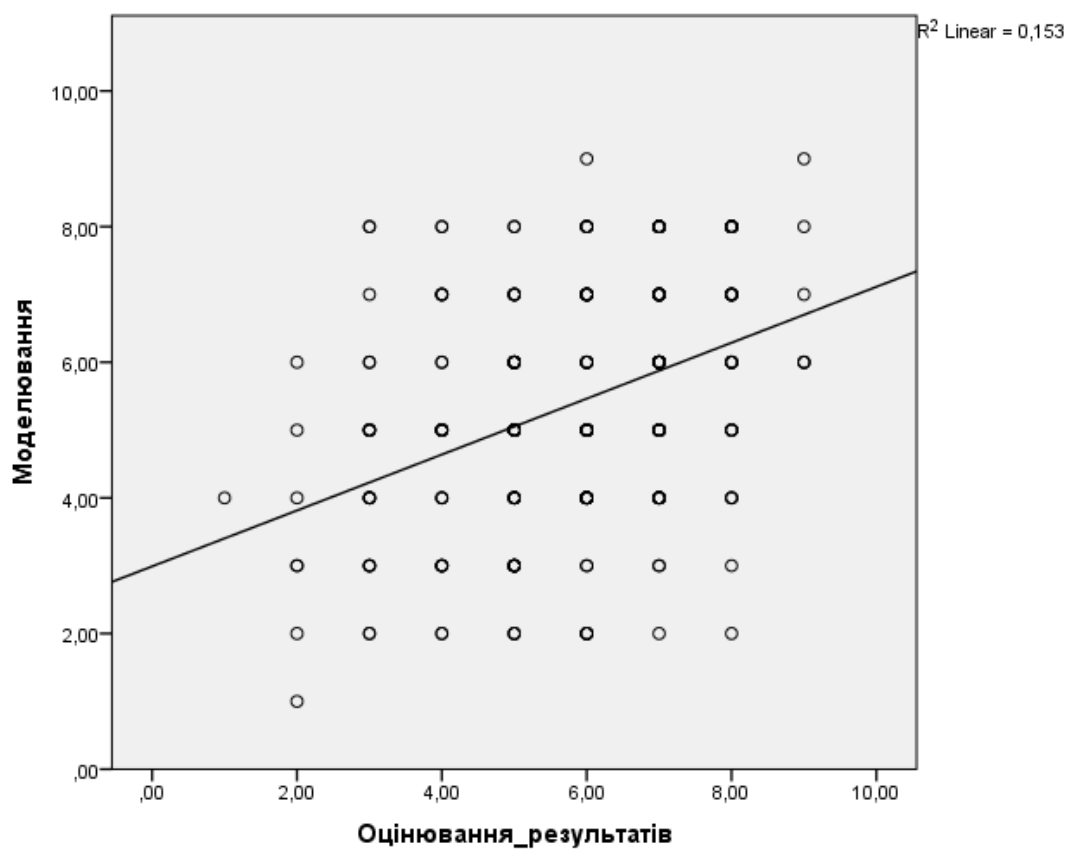


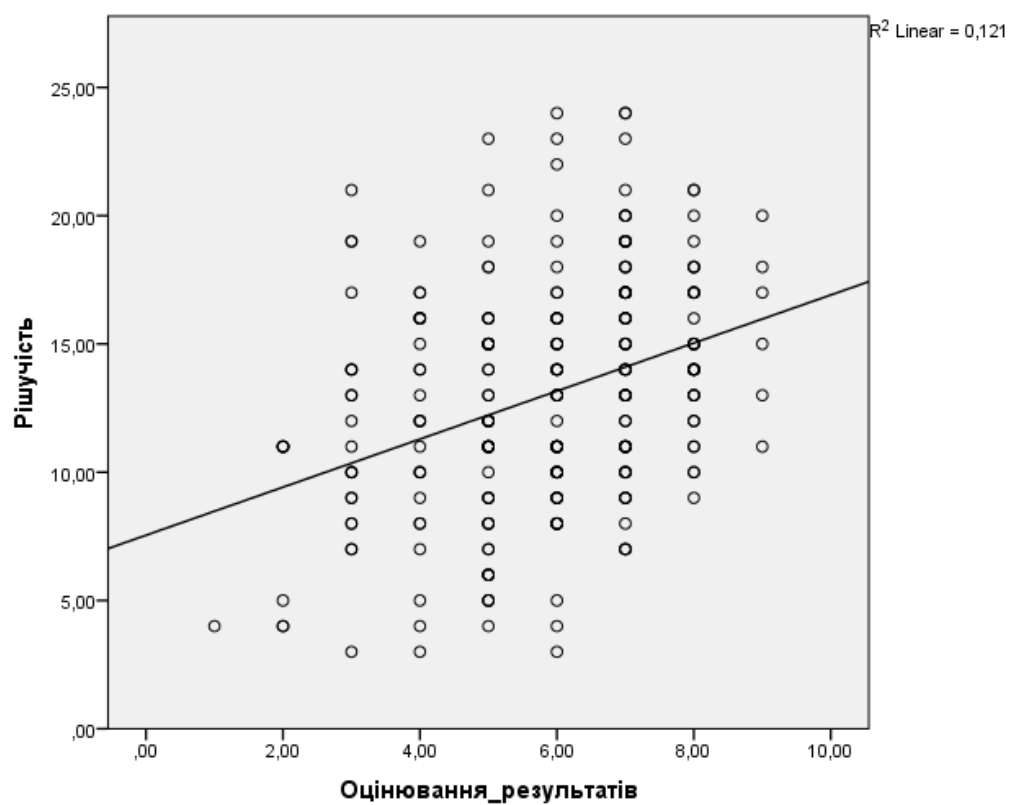
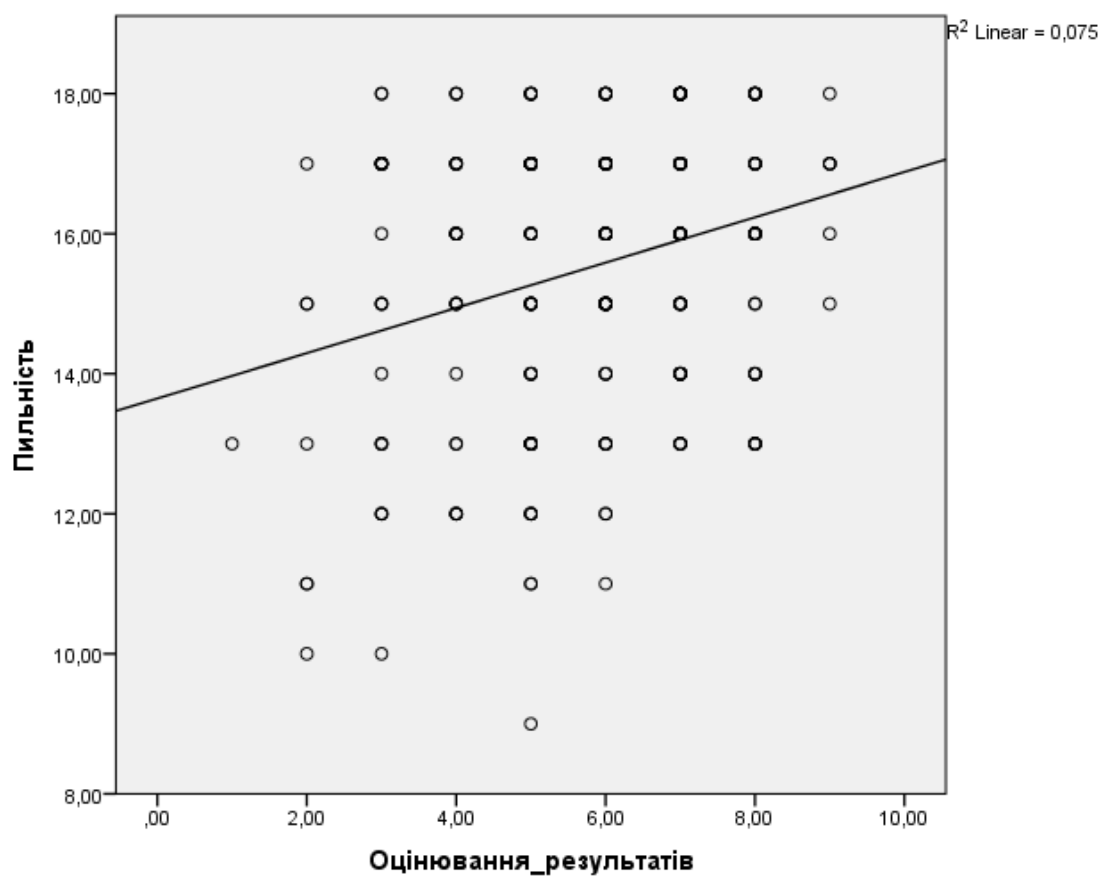


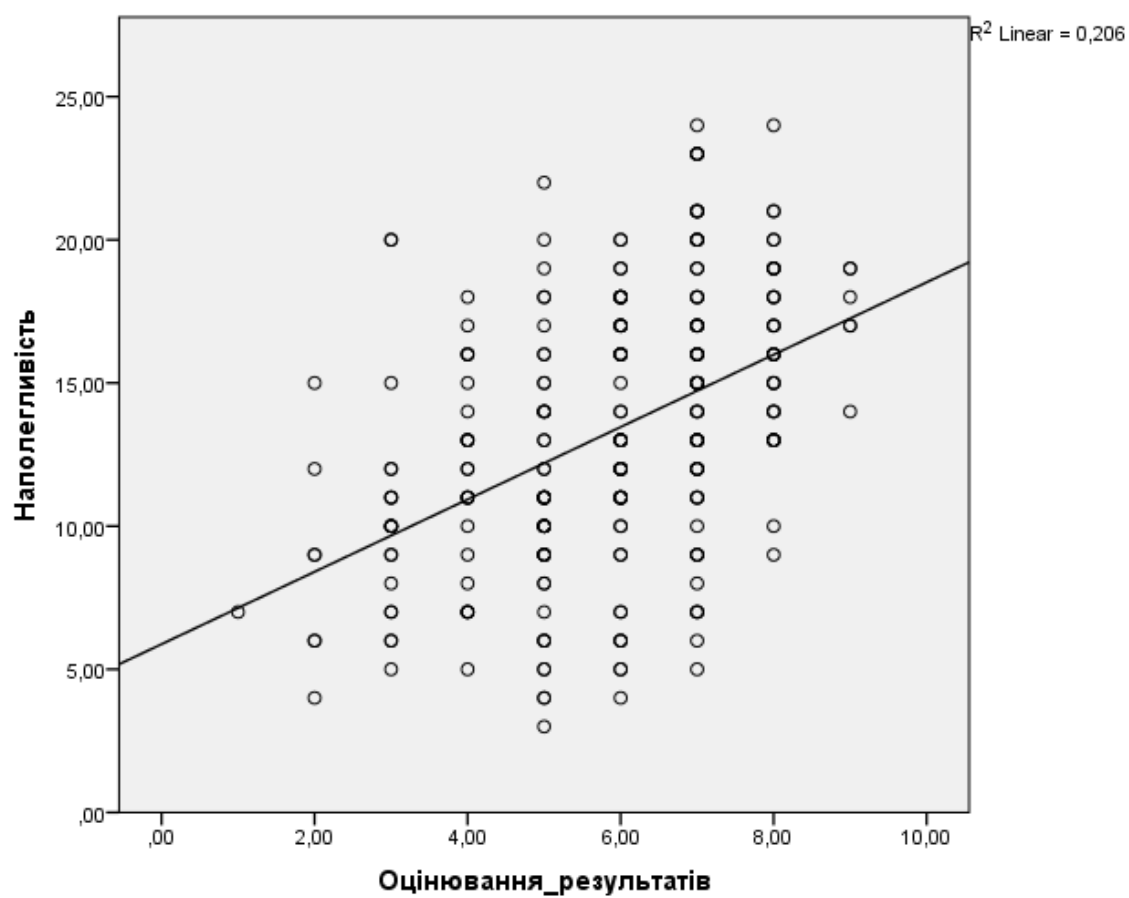












Додаток Д

Дослідження кореляції процесами рефлексії і ухвалення рішень на рівні структурних компонентів

Correlations

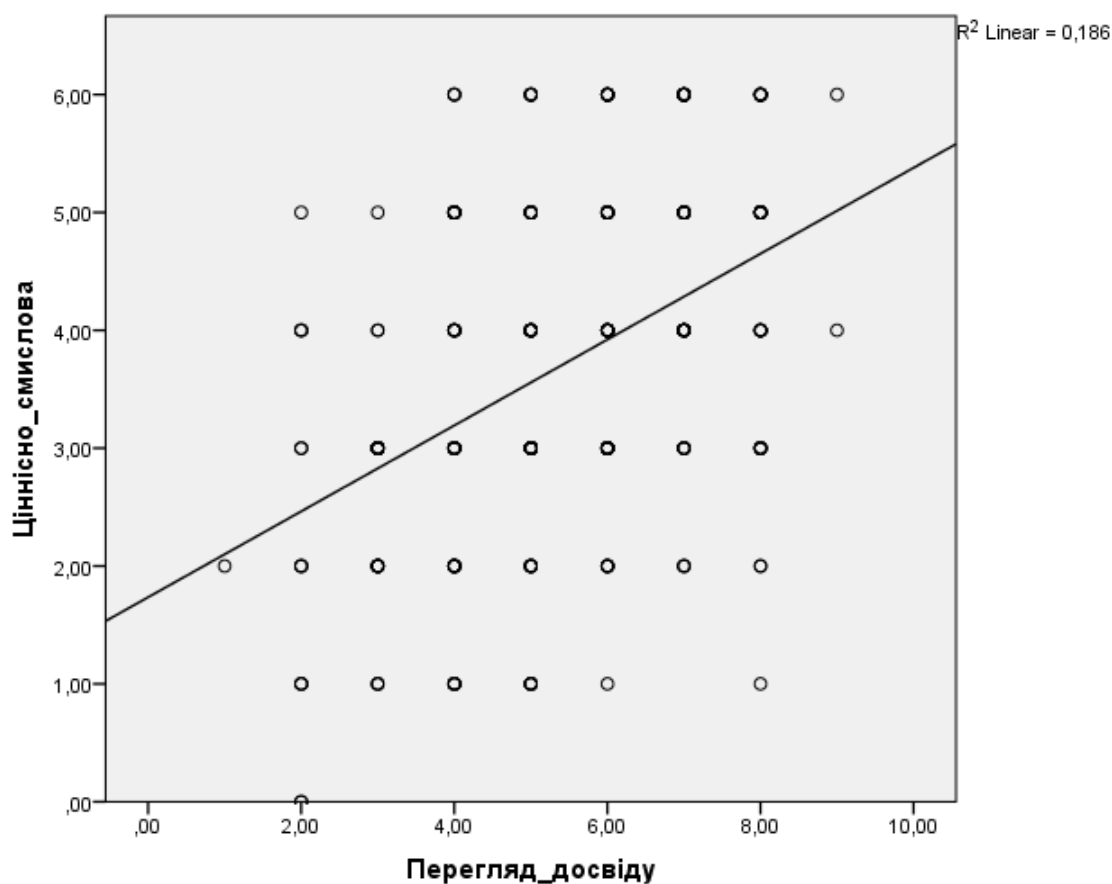
		Перегляд_досв іду	Ціннісно_сміс лова
Перегляд_досвіду	Pearson Correlation	1	,432**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Ціннісно_сміслова	Pearson Correlation	,432**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Перегляд_досв іду	Ціннісно_сміс лова
Spearman's rho	Перегляд_досвіду	Correlation Coefficient	1,000	,420**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Ціннісно_сміслова	Correlation Coefficient	,420**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Correlations

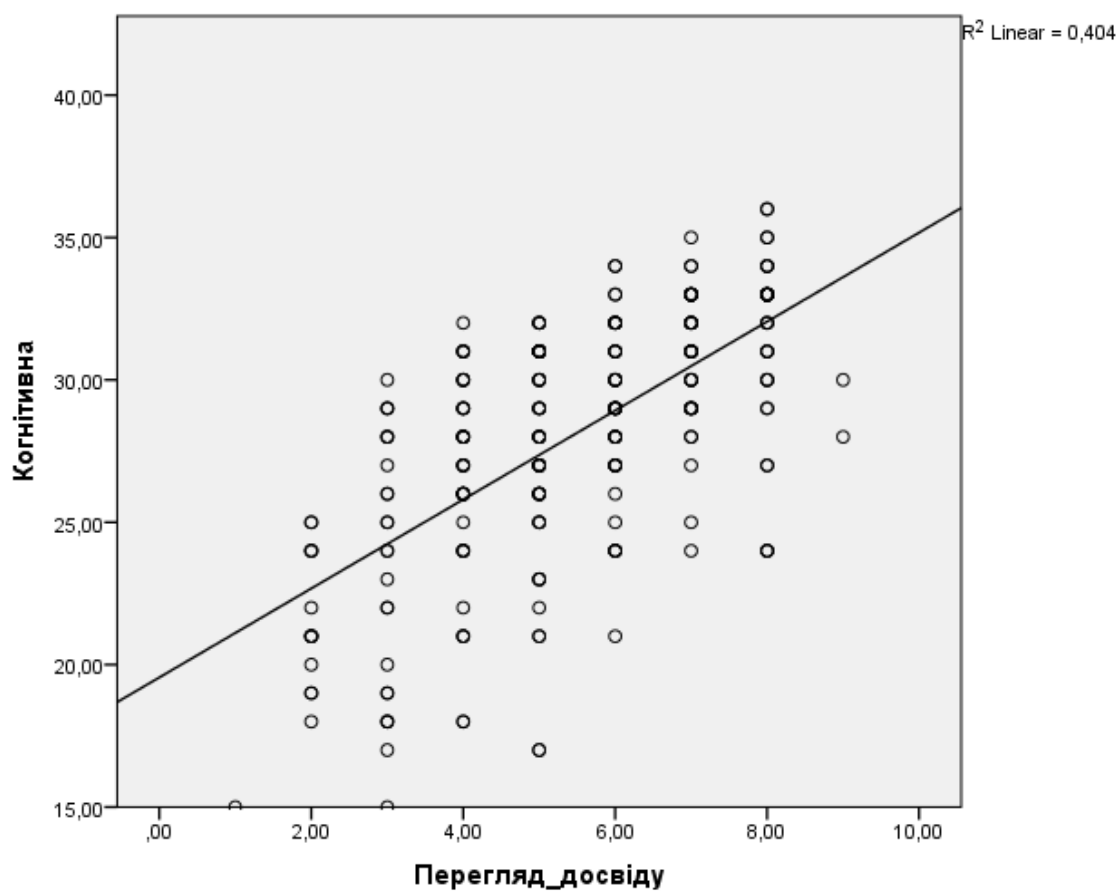
		Перегляд_досв іду	Когнітивна
Перегляд_досвіду	Pearson Correlation	1	,636**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Когнітивна	Pearson Correlation	,636**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Перегляд_досв іду	Когнітивна
Spearman's rho	Перегляд_досвіду	Correlation Coefficient	1,000	,629**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Когнітивна	Correlation Coefficient	,629**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Correlations

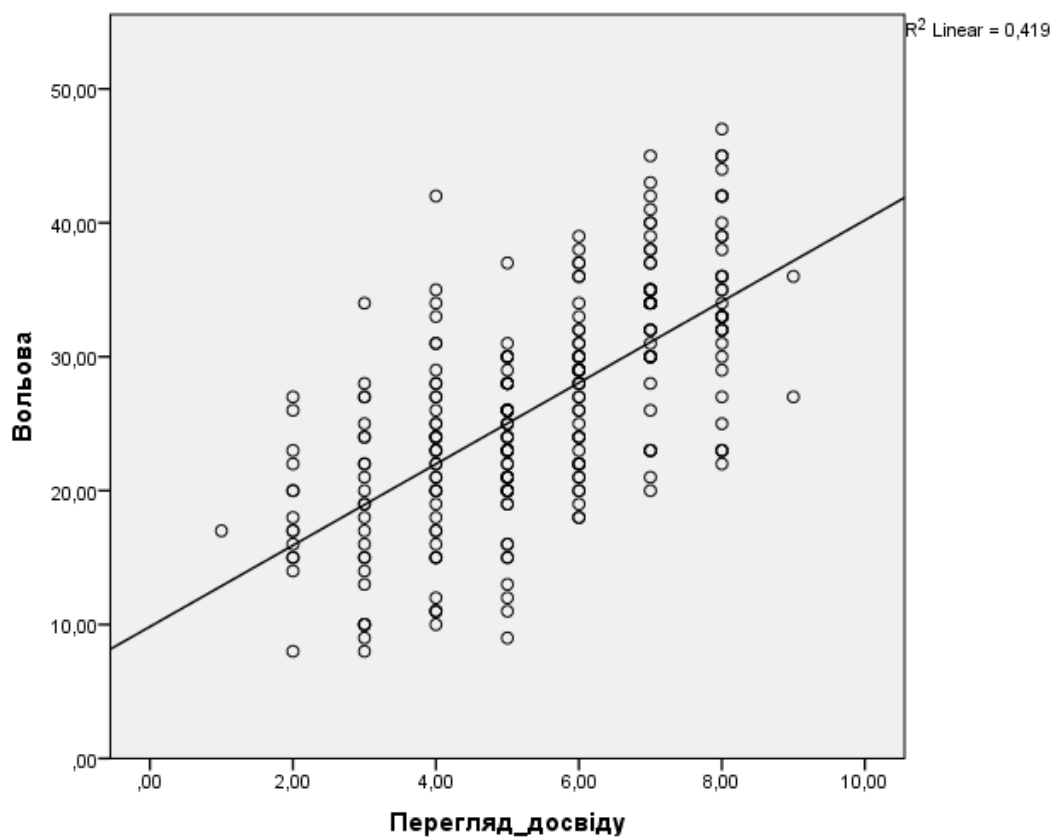
		Перегляд_досв іду	Вольова
Перегляд_досвіду	Pearson Correlation	1	,648**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Вольова	Pearson Correlation	,648**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Перегляд_досв іду	Вольова
Spearman's rho	Перегляд_досвіду	Correlation Coefficient	1,000	,658**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Вольова	Correlation Coefficient	,658**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

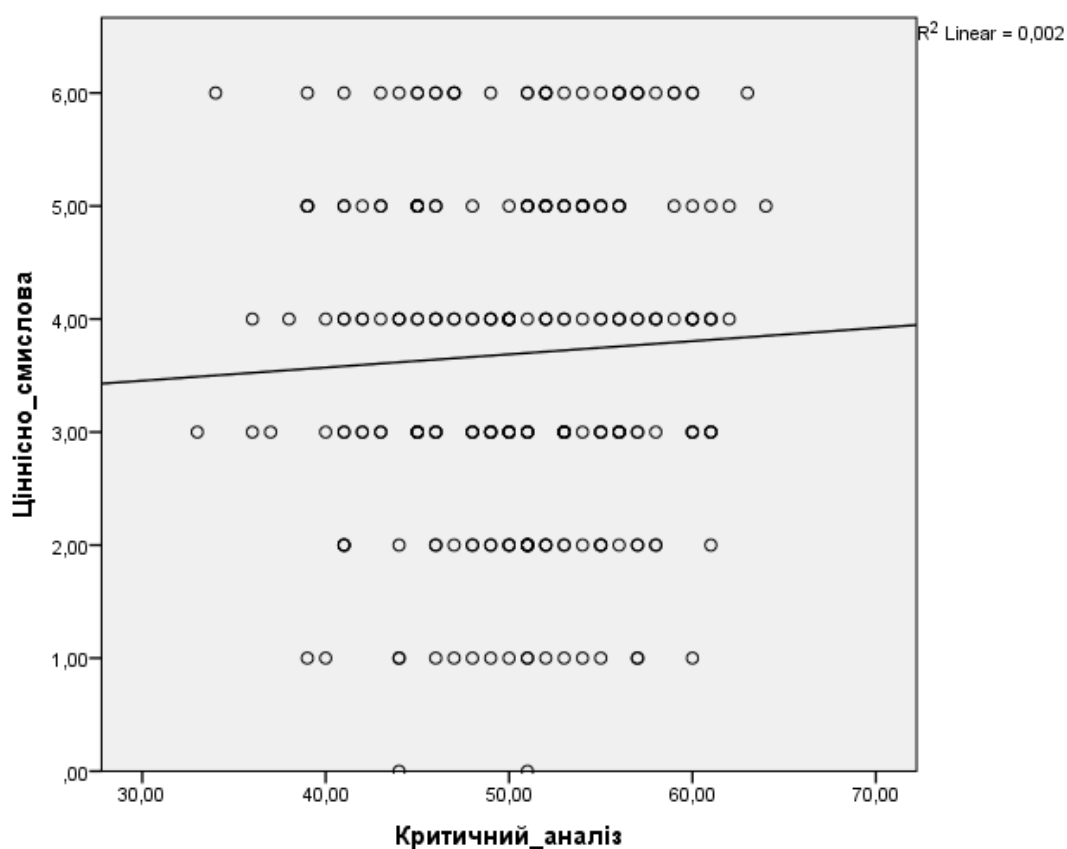


Correlations

		Критичний_ан аліз	Ціннісно_сми слова
Критичний_аналіз	Pearson Correlation	1	,049
	Sig. (2-tailed)		,437
	N	253	253
Ціннісно_сми слова	Pearson Correlation	,049	1
	Sig. (2-tailed)	,437	
	N	253	253

Correlations

			Критичний_ан аліз	Ціннісно_сми слова
Spearman's rho	Критичний_аналіз	Correlation Coefficient	1,000	,056
		Sig. (2-tailed)	.	,378
		N	253	253
	Ціннісно_сми слова	Correlation Coefficient	,056	1,000
		Sig. (2-tailed)	,378	.
		N	253	253



Correlations

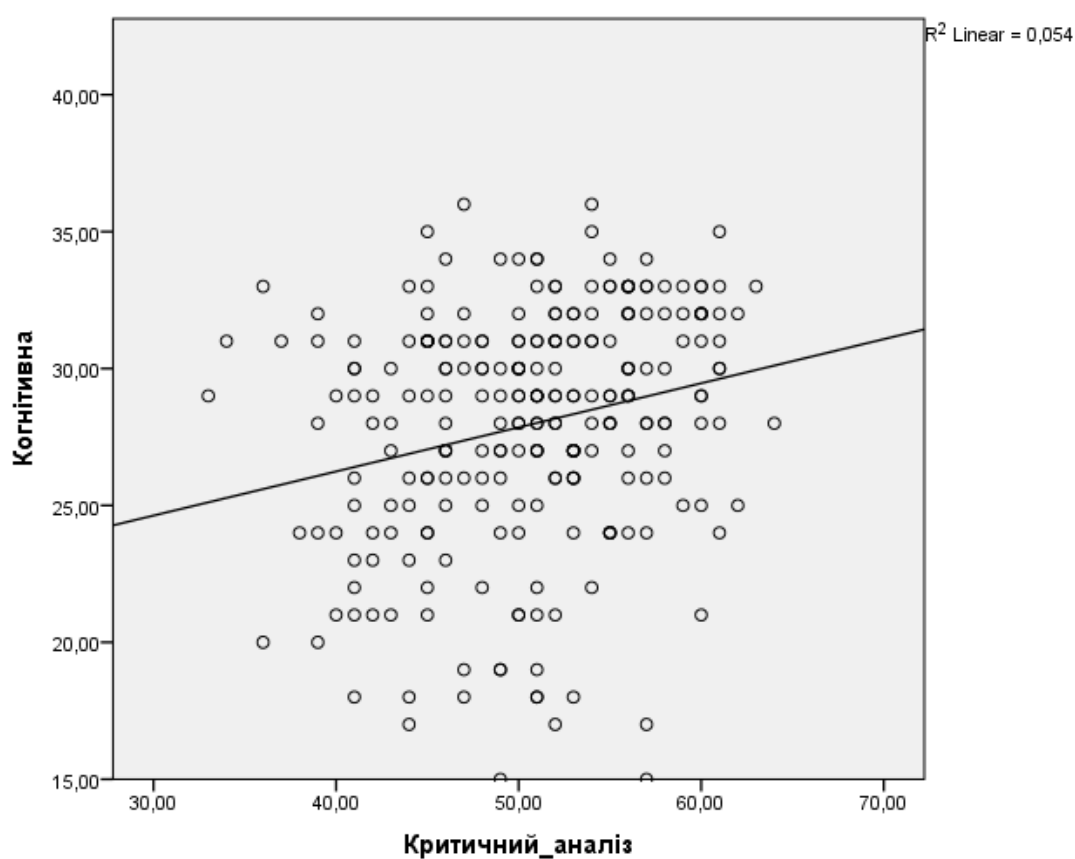
		Критичний_ан аліз	Когнітивна
Критичний_аналіз	Pearson Correlation	1	,233**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Когнітивна	Pearson Correlation	,233**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Критичний_ан аліз	Когнітивна
Spearman's rho	Критичний_аналіз	Correlation Coefficient	1,000	,255**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Когнітивна	Correlation Coefficient	,255**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Correlations

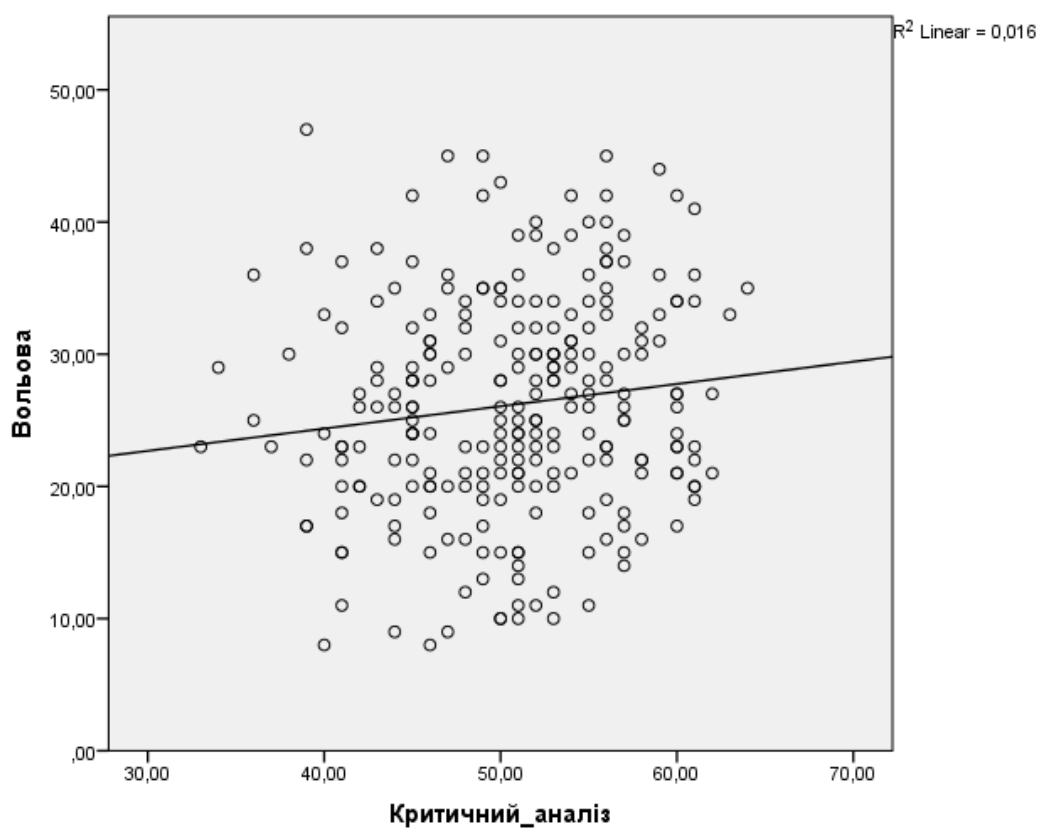
		Критичний_ан аліз	Вольова
Критичний_аналіз	Pearson Correlation	1	,128*
	Sig. (2-tailed)		,042
	N	253	253
Вольова	Pearson Correlation	,128*	1
	Sig. (2-tailed)	,042	
	N	253	253

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Критичний_ан аліз	Вольова
Spearman's rho	Критичний_аналіз	Correlation Coefficient	1,000	,138*
		Sig. (2-tailed)	.	,028
		N	253	253
	Вольова	Correlation Coefficient	,138*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,028	.
		N	253	253

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



Correlations

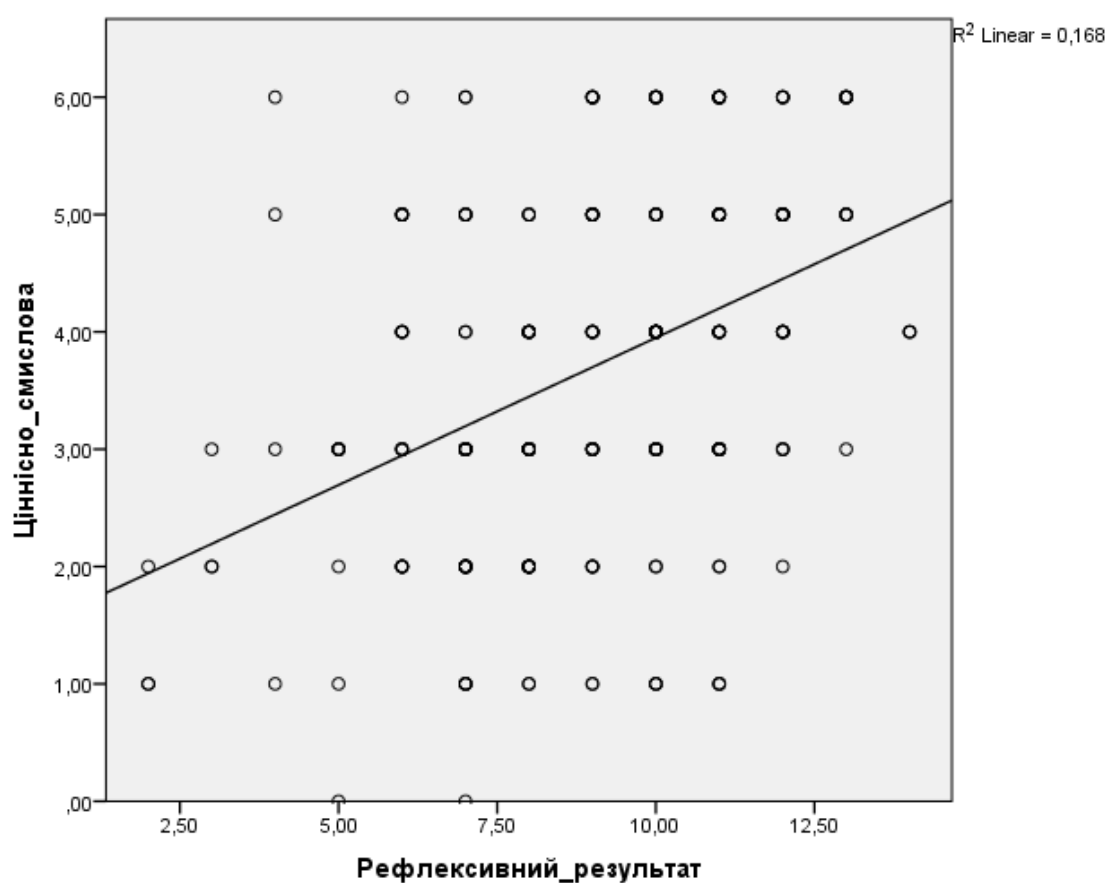
		Рефлексивний результат	Ціннісно_сми лова
Рефлексивний_результат	Pearson Correlation	1	,410**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Ціннісно_смилова	Pearson Correlation	,410**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Рефлексивни й_результат	Ціннісно_сми слова
Spearman's rho	Рефлексивний_результат	Correlation Coefficient	1,000	,411**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Ціннісно_смилова	Correlation Coefficient	,411**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Correlations

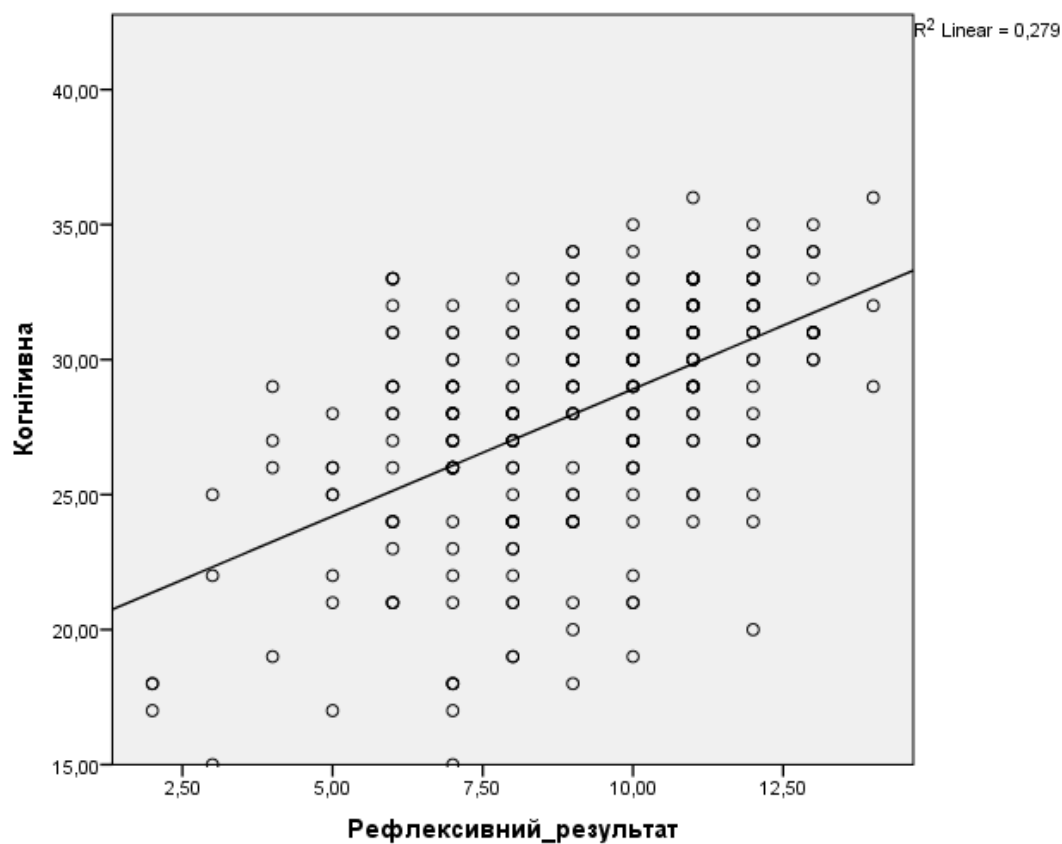
		Рефлексивний результат	Когнітивна
Рефлексивний_результат	Pearson Correlation	1	,528**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Когнітивна	Pearson Correlation	,528**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Рефлексивний результат	Когнітивна
Spearman's rho	Рефлексивний_результат	Correlation Coefficient	1,000	,517**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Когнітивна	Correlation Coefficient	,517**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Correlations

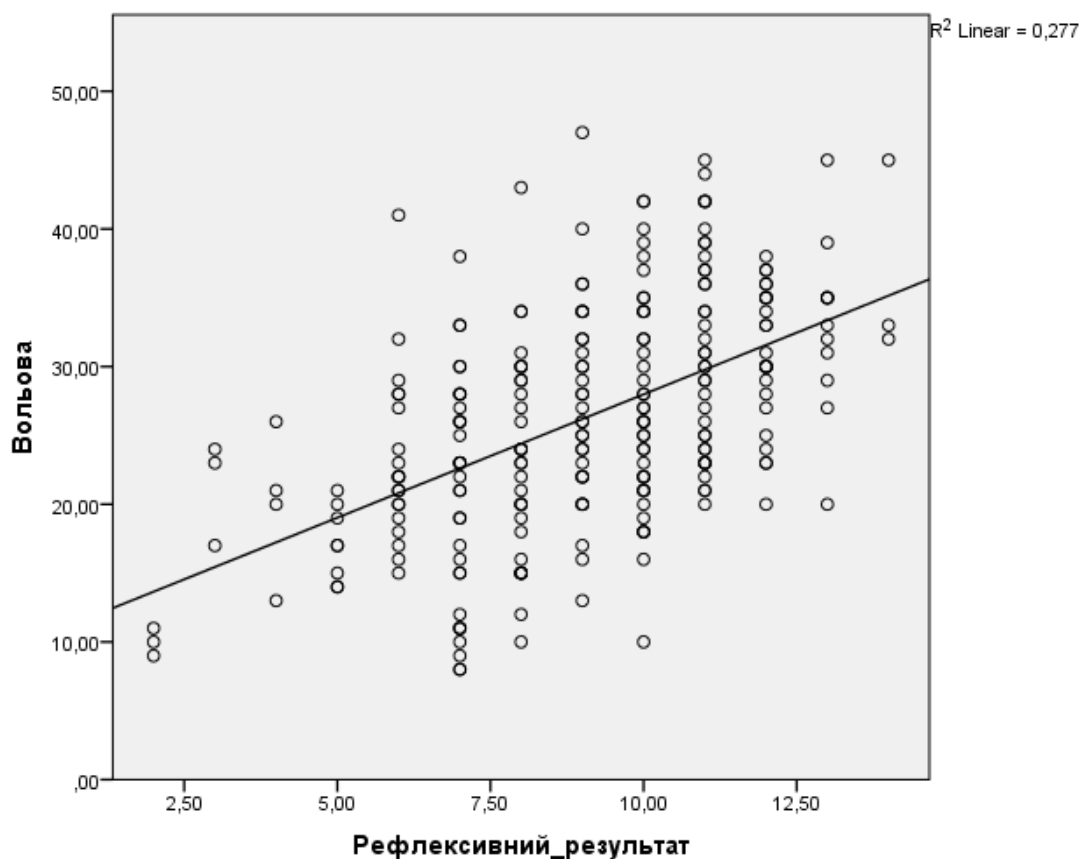
		Рефлексивний результат	Вольова
Рефлексивний_результат	Pearson Correlation	1	,527**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	253	253
Вольова	Pearson Correlation	,527**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Рефлексивний результат	Вольова
Spearman's rho	Рефлексивний_результат	Correlation Coefficient	1,000	,532**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	253	253
	Вольова	Correlation Coefficient	,532**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	253	253

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69011, Україна
 тел.: (061) 764-45-46, факс: (061) 228-75-08, e-mail: znu@znu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 02125243

10.11.2025 № 01/а-23/1854 На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження матеріалів дисертаційного дослідження
 Обискалова Івана Сергійовича
 «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці»
 поданого до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії
 за спеціальністю 053 Психологія

Впровадження матеріалів дисертаційного дослідження Обискалова Івана Сергійовича на тему «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці» відбулося у Запорізькому національному університеті на кафедрі психології у 2024-2025 навчальному році.

Розроблені в дисертаційній роботі Обискалова І. С. методологічні та науково-практичні положення використані при розробці програм з дисциплін «Психологія мотивації особистості», «Психологія мислення та цілепокладання».

Положення дисертаційної роботи Обискалова І. С. опубліковані у фахових наукових працях з психології були використані студентами для підготовки індивідуальних проектів з курсів «Психологічний супровід персоналу організацій» та «Управління конфліктами».

Застосування в навчальному процесі кафедри психології матеріалів наукового дослідження Обискалова І. С. надало можливість поглибити їх теоретико-методологічні основи, адаптувати перелічені дисципліни з врахуванням необхідності розширення уявлень викладачів та студентів про роль рефлексії в ефективному ухваленні рішень в осіб юнацького віку, а в кінцевому підсумку підвищити якість підготовки майбутніх фахівців.

Результати впровадження матеріалів доповідалися на засіданнях кафедри психології і одержали позитивну оцінку викладачів.

Проректор з науково-педагогічної роботи
 доктор історичних наук, професор



Юрій КАГАНОВ

Каганов +38(061)2287503

**НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ
УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ КІБЕРПОЛІЦІЇ
УПРАВЛІННЯ ПРОТИДІЇ
КІБЕРЗЛОЧИНАМ
В ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ**
вул. В'ячеслава Зайцева, 14, м. Запоріжжя,
69035, тел. 280-52-82,
e-mail: zp@cyberpolice.gov.ua
Ідентифікаційний код 40116400

Про впровадження дослідження

Довідка

про впровадження матеріалів дисертаційного дослідження
Обискалова Івана Сергійовича
«Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці»
поданого до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – психологія

Результати дисертаційного дослідження Обискалова Івана Сергійовича на тему «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці» впроваджувалися в Управлінні протидії кіберзлочинам в Запорізькій області Департаменту кіберполіції (міжрегіональний територіальний орган) Національної поліції України протягом 2025 року.

Обискаловим І. С. проведено системну роботу з розширення уявлення службових осіб про особливості перебігу процесу ухвалення рішень та способів підвищення його ефективності.

Засвідчені особливості ухвалення рішень в період юнацького віку були адаптовані для вибудови ефективної взаємодії з працівниками відповідної вікової групи.

На основі науково-практичних положень дисертаційного дослідження Обискалова І. С. було оптимізовано алгоритм ухвалення рішень в межах функціонування міжрегіонального територіального органу.

Впровадження результатів дослідження засвідчило їхню актуальність і практичну значущість.

**Начальник
підполковник поліції**



Валентин СОЛДАТЕНКО

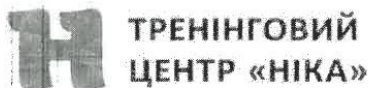


ДКП НПУ № 68519-2025 від 23.12.2025 (445561)

Підписав: СОЛДАТЕНКО ВАЛЕНТИН ОЛЕГОВИЧ

Сертифікат: 5E984D526F82F38F040000007F63200167971806

Дійсний: з 11.03.2025 09:26:10 по 11.03.2026 21:59:59



Київ, вул. Хрещатик, 15, офіс 2А.

Від 10.12.2025 № 17

Довідка

про впровадження матеріалів дисертаційного дослідження
Обискалова Івана Сергійовича
«Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці»
поданого до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – психологія

Результати дисертаційного дослідження Обискалова Івана Сергійовича на тему «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці» впроваджувалися на базі Психологічного центру організаційного і особистісного розвитку «НІКА» впродовж 2025 року.

Запропоновані шляхи підвищення ефективності ухвалення рішень були спрямовані на професійно-особистісний розвиток фахівців та імплементації відповідних методичних елементів у роботі з клієнтами.

Методологічні та науково-практичні положення дисертаційного дослідження Обискалова І.С. були використані при розробці курсів організаційного і особистісного розвитку.

Обискаловим І.С. проведено системну роботу з розширення уявлення фахівців центру про особливості перебігу процесу ухвалення рішень в період юнацтва та вплив рефлексії на нього; представлення способів підвищення ефективності ухвалення рішень в представників раннього юнацького віку та формування відповідних вмінь та навичок.

Впровадження результатів дослідження засвідчило їхню актуальність і практичну значущість.

Директор Центру



Л. Г. Толстолужська



ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

вул. Незалежної України, 57-А, м. Запоріжжя, 69035, тел/факс 061 717 17 72
osvita@zoippo.net.ua, код ЄДРПОУ 02136146

15.12.2025 № 595

Довідка

про впровадження матеріалів дисертаційного дослідження
Обискалова Івана Сергійовича
«Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці»
поданого до захисту на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – Психологія

Упродовж 2024-2025 років результати дисертаційного дослідження І. С. Обискалова «Рефлексія як чинник ухвалення рішень в юнацькому віці» впроваджувалися у межах освітньої діяльності Комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради.

Науково-методичні розробки І. С. Обискалова використовувались у процесі науково-методичного супроводу професійного розвитку вчителів та фахівців психологічних служб закладів загальної середньої освіти Запорізької області у межах фахових тренінгів та курсів підвищення кваліфікації.

Розроблена І. С. Обискаловим система навчальних занять розширила уявлення педагогічних працівників про: специфіку процесу ухвалення рішень в період юнацтва та вплив рефлексії на нього; способи підвищення ефективності ухвалення рішень в представників раннього юнацького віку, а також сприяла розвитку професійних умінь освітян щодо ефективного ухвалення рішень у складних професійних ситуаціях.

Результати впровадження результатів дисертаційного дослідження І. С. Обискалова засвідчило їхню актуальність і практичну значущість.

Проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності,
доктор психологічних наук, професор



Тетяна ГУРА