ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

THE ROLE OF REFLECTION IN THE STRUCTURE OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY

УДК 159.9.316.6
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.84.19
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Крапива М.С.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0009-2218-9338

Саградян В.Ю.
здобувачка (бакалаврського) рівня вищої освіти
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0008-2090-4927

У сучасних умовах швидких соціальних, економічних та освітніх змін проблема психологічної адаптації студентської молоді набуває особливої значущості. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, необхідністю пристосування до нових вимог, соціального середовища та умов навчальної діяльності. Успішність адаптації студентів значною мірою може визначатим їхнє психологічне благополуччя, академічну успішність, а також подальший професійний розвиток. Одним із важливих психологічних механізмів, що забезпечує ефективність адаптаційних процесів, на нашу думку, є рефлексія як здатність особистості до усвідомлення, аналізу та переосмислення власних дій, емоцій і досвіду на особистісному, когнітивному та метокогнітивному рівнях. Здатність до рефлексії може сприяти розвитку саморегуляції, формуванню адекватної самооцінки, усвідомленню власних ресурсів і труднощів, формування позитивної «Я-концепції», що, у свою чергу, може впливати на рівень психологічної адаптивності. Метою нашого дослідженя є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі рефлексії в забезпеченні успішної адаптації особистості,:розробити методичні рекомендації спрямовані на розвиток рефлексії з метою успішної адаптації особистості. В статті висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей проявів рефлексії у структурі психологічної адаптивності студентів. Отримані результати підтверджують значущість рефлексії як важливого психологічного ресурсу особистості у процесі її адаптації. Встановлено, що розвиток здатності до усвідомлення та аналізу власного досвіду сприяє підвищенню ефективності взаємодії із соціальним середовищем студентыв, що дозволяє розглядати розвиток рефлексивних умінь як перспективний напрям психологічної підтримки студентської молоді.
Ключові слова: *рефлексія, психологічна адаптивність, саморегуляція, соціально-психологічна адаптація, особистість.*

In the context of ongoing social, economic, and educational transformations, the issue of psychological adaptation among students is becoming increasingly significant. The period of study in higher education institutions is accompanied by considerable psycho-emotional strain, as well as the need to adjust to new demands, social environments, and conditions of academic activity. The success of students' adaptation largely determines their psychological well-being, academic performance, and further professional development. One of the key psychological mechanisms that ensures the effectiveness of adaptation processes, in our view, is reflection as the individual's capacity for awareness, analysis, and reinterpretation of their own actions, emotions, and experiences at personal, cognitive, and metacognitive levels. The ability for reflection may contribute to the development of self-regulation, the formation of adequate self-esteem, awareness of personal resources and difficulties, and the development of a positive self-concept, which, in turn, may influence the level of psychological adaptability. The aim of this study is to provide a theoretical substantiation and empirical investigation of the role of reflection in ensuring successful personal adaptation, as well as to develop methodological recommendations aimed at fostering reflection to enhance adaptive outcomes. The article presents the results of an empirical study on the manifestations of reflection within the structure of students' psychological adaptability. The findings confirm the significance of reflection as an important psychological resource in the process of adaptation. It has been established that the development of the ability to comprehend and analyze one's own experience contributes to more effective interaction with the social environment, allowing the development of reflective skills to be considered a promising direction for psychological support of student youth.
Key words: *reflection, psychological adaptability, self-regulation, socio-psychological adaptation, personality.*

Актуальність проблеми дослідження. В умовах мінливого сьогодення, яке постійно змінюється та ставить перед людиною нові виклики, здатність адаптуватися до різних життєвих умов набуває значної актуальності, особливо у період студентства. Адаптація є необхідною умовою збереження психологічного здоров'я, внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування особистості у соціальному середовищі. Адаптивність виявляється у здатності людини пристосовуватися до нових ситуацій, долати стреси, будувати конструктивні взаємини з іншими людьми та з навколишнім світом загалом.

Натомість рефлексія постає інтелектуальним механізмом самоусвідомлення і посідає провідне місце серед механізмів розвитку свідомості, особистісного становлення та здатності до саморегуляції та адаптації. Рефлексію можуть трактувати як здатність людини спрямовувати пізнання на саму себе, аналізувати власні думки, переживання, цілі, мотиви, стратегії поведінки та способи взаємодії з навколишнім світом.

Період навчання в університеті в житті особистості може супроводжуватися значними стресами, пов'язаними з опануванням академічного матеріалу та необхідністю пристосуватися до нової соціальної ролі студента. В контексті нашого дослідження вибірку скалали особи юнацького віку, які є студентами, що робить наше дослідження особливо актуальним, адже саме в юнацькому віці

особистість активно формується, переживає кризу ідентичності та професійного становлення.

Отже, процес адаптації особистості до нових умов життєдіяльності супроводжується необхідністю осмислення змін, переоцінки власних можливостей та корекції усталених способів поведінки, що гостро може проявлятися в юнацькому віці у період студентсва. У цьому контексті рефлексія виступає важливим психологічним механізмом, що забезпечує усвідомлене ставлення людини до власного досвіду особистості та сприяє ефективному пристосуванню до вимог середовища, що і обумовлює актуальність нашого дослідження особливостей рефлексії у структурі адаптивності студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему рефлексії та її роль у становленні й розвитку особистості розглядали вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема Г. Балл, І. Бех, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, В. Роменець, О. Коваль, А. Говорун, К. Роджерс, А. Маслоу, Д. Колб, Д. Дьюї. Зокрема, досліджуючи процес формування самоактуалізованої особистості, науковці А. Говорун та О. Коваль, підкреслюють, що усвідомлення власного досвіду та здатність до самоаналізу є невід'ємними компонентами психологічного зростання людини [2, с. 54].

Однак дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації особистості в залежності від рівня сформованості рефлексії в різних вікових групах і досі залишається актуальним для наукової спільноти.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі рефлексії в забезпеченні успішної адаптації особистості,:розробити методичні рекомендації спрямовані на розвиток рефлексії з метою успішної адаптації особистості.

У сучасній психології рефлексія посідає провідне місце серед механізмів розвитку свідомості та особистісного становлення. Рефлексію можуть трактувати як здатність людини спрямовувати пізнання на саму себе, аналізувати власні думки, переживання, цілі, мотиви, стратегії поведінки та способи взаємодії з навколишнім світом. Це не просто інтелектуальна операція чи мисленнєва дія, а складний процес самопізнання, який охоплює емоційні, когнітивні й ціннісно-смислові компоненти психіки [5, с. 72].

Важливою складовою сучасного уявлення про рефлексію є підхід, запропонований українською дослідницею О. Савченко, яка у своїй дисертаційній роботі виокремила три рівні функціонування рефлексивної компетентності особистості: когнітивний, метакогнітивний та особистісний. Згідно з її позицією, когнітивний рівень охоплює здатність до усвідомлення, аналізу інформації, осмислення ситуацій і прийняття рішень; метакогнітивний рівень пов'язаний із контролем, оцінкою та регуляцією власних пізнавальних процесів, плануванням і прогнозуванням результатів діяльності; особистісний рівень включає самоусвідомлення, ставлення до себе, систему цінностей і здатність до моральної самооцінки [6, с. 234].

Поняття адаптації у сучасній психологічній літературі визначається як динамічна взаємодія особистості зі світом в процесі пристосування до мінливих умов середовища з метою виживання особистості в системі «людина-середовище» [1, с. 2]. Значний внесок у розуміння процесу адаптації зробив Ж. Піаже, який вважав її ключовим механізмом розвитку інтелекту. На його думку, адаптація включає два нерозривно пов'язані процеси, а саме асиміляцію, тобто включення нової інформації в уже наявні пізнавальні структури, і акомодацію, тобто зміну цих структур відповідно до нового досвіду. Такий підхід показує, що адаптація є не просто реакцією на зовнішні умови, а активною перебудовою внутрішнього світу людини [6, с. 73].

Соціальна адаптація у трактуванні В. С. Лупак розглядається як динамічний і цілеспрямований процес взаємодії особистості із соціальним середовищем, у ході якого відбувається її пристосування до наявних соціальних умов. Даний процес спрямований не лише на зовнішню відповідність вимогам соціуму, але й на досягнення внутрішньої гармонії та емоційної стабільності. Важливою характеристикою соціальної адаптації є збереження психічного гомеостазу, що забезпечує ефективне функціонування особистості в системі соціальних зв'язків та сприяє її самореалізації [3, с. 184].

З огляду на теоретичний аналіз психологічного феномену адаптації особливої актуальності набуває вивчення тих психологічних механізмів, які сприяють усвідомленому подоланню адаптаційних труднощів. Одним із таких ключових механізмів, на нашу думку, є рефлексія, що забезпечує здатність особистості осмислювати власний стан, аналізувати досвід і коригувати поведінку відповідно до нових вимог середовища. Таким чином, саме роль рефлексії в процесі успішної адаптації особистості буде детально розглянута в нашому дослідженні.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У дослідженні взяли участь студенти I–III курсів віком від 17 до 21 року. Загальна чисельність вибірки становила 40 осіб. Усі респонденти навчалися за денною формою здобуття освіти та перебували в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти.

Логіка проведення емпіричного дослідження передбачала використання методу тестування в рамках реалізації якого нами було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, а саме такі методики: Методика «Рефлексивні вміння (когнітивний рівень)» О. В. Савченко, Методика «Рефлексивні вміння (метакогнітивний рівень)» О. В. Савченко, Методика «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)» О. В. Савченко; Опитувальник соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда, а також методи математичної статистики – методи описової статистики та коефіцієнт кореляції Пірсона.

З метою визначення особливостей розвитку рефлексивних умінь у молоді було здійснено аналіз результатів, отриманих за методиками діагностики когнітивного, метакогнітивного та особистісного рівнів рефлексії. Обробка даних дала змогу встановити загальні тенденції сформованості рефлексії у вибірці досліджуваних та визначити рівень її розвитку за кожним структурним компонентом.

Щодо особливостей проявів когнітивної рефлексії, то аналіз результатів методики «Рефлексивні вміння (когнітивний рівень)» О. В. Савченко показав, що у більшості досліджуваних (55 %) переважає середній рівень розвитку когнітивної рефлексії. Це свідчить про достатню сформованість умінь аналізувати власну діяльність, усвідомлювати помилки та робити висновки щодо результатів навчання. Високий рівень когнітивної рефлексії виявлено у 25% студентів, що характеризує їх як здатних до глибокого аналізу пізнавальних процесів, критичного осмислення інформації та самостійного коригування власної діяльності. Разом із тим у 20% респондентів зафіксовано низький рівень когнітивної рефлексії, що може свідчити про недостатню сформованість навичок самоспостереження, аналізу та осмислення власної пізнавальної діяльності. Така молодь можуть відчувати труднощі у визначенні причин власних помилок, оцінюванні результатів навчання та виробленні ефективних стратегій подальших дій. Недостатній рівень когнітивної рефлексії потенційно може ускладнювати процес адаптації до нових навчальних вимог, знижувати гнучкість у реагуванні на зміни освітнього середовища та потребувати цілеспрямованого розвитку відповідних рефлексивних умінь.

Щодо аналізу показників метокогнітивної рефлексії за методикою «Рефлексивні вміння (метакогнітивний рівень)» О. В. Савченко, то реезультати дослідження засвідчили, що у половини досліджуваних (50%) переважає середній рівень розвитку метакогнітивної рефлексії. Це свідчить про сформованість базових навичок саморегуляції, проте не завжди про їх систематичне та повністю автономне застосування. Високий рівень метакогнітивної рефлексії виявлено у 35% респондентів. Такий результат демонструє високий рівень самостійності, внутрішньої відповідальності та здатності до гнучкої адаптації в умовах змін. Розвинена метакогнітивна рефлексія в цьому випадку виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє більш ефективному включенню в освітній процес та конструктивному подоланню труднощів. Разом із тим у 15% молоді зафіксовано низький рівень метакогнітивної рефлексії, що свідчить про недостатню системність у плануванні діяльності, труднощі з прогнозуванням результатів та епізодичний характер самоконтролю. Подібні особливості можуть ускладнювати процес адаптації до нових освітніх вимог, оскільки обмежують можливості своєчасного коригування поведінки та підвищення ефективності навчальної діяльності.

Аналіз результатів за методикою «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)» О. В. Савченко показав, що у більшості досліджуваних (53%) переважає середній рівень розвитку особистісної рефлексії. У відповідях цієї групи студентів найчастіше переважали твердження, що відображають здатність замислюватися над власними переживаннями та оцінювати свої вчинки після їх здійснення. Разом із тим самоаналіз носив переважно ситуативний характер і активізувався здебільшого у випадках виникнення труднощів або конфліктних ситуацій. Це свідчить про сформовану базову здатність до самопізнання, однак без систематичної глибини внутрішнього осмислення. Високий рівень особистісної рефлексії виявлено у 30% респондентів. У їхніх відповідях переважали позиції, що демонструють схильність до регулярного аналізу власних мотивів, критичного осмислення власної поведінки та усвідомлення причин емоційних реакцій. Подібний рівень розвитку особистісної рефлексії свідчить про сформованість внутрішньої позиції суб'єкта, здатного до відповідального ставлення до власного життя та активного саморозвитку. У контексті адаптації це виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує гнучкість та внутрішню стійкість. Разом із тим у 17% молоді зафіксовано показник низького рівня особистісної рефлексії. У відповідях цієї групи переважали твердження, що свідчать про недостатню схильність до систематичного самоаналізу, поверхове осмислення власних переживань та труднощі у визначенні внутрішніх причин власної поведінки. Респонденти з низьким рівнем особистісної рефлексії демонструють низьку готовність аналізувати власні емоційні реакції, замислюватися над особистісними мотивами або співвідносити свої дії з довгостроковими життєвими цілями.

Аналіз отриманих в ході емпіричного дослідження результатів за методикою «Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» показав, що у більшості досліджуваних (53%) переважає середній рівень соціально-психологічної адаптації. Це свідчить про загалом достатню здатність студентів пристосовуватися до умов освітнього середовища, встановлювати міжособистісні контакти та підтримувати емоційну рівновагу в повсякденній діяльності. Високий рівень адаптації виявлено у 25% респондентів. Для цієї групи опитуваних характерні позитивне ставлення до себе, відкрите ставлення до інших людей, емоційна стабільність та здатність ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Такі студенти демонструють достатню впевненість у власних можливостях, схильність до активного вирішення проблемних ситуацій та здатність зберігати внутрішній баланс у складних життєвих обставинах.

Водночас низький рівень соціально-психологічної адаптації було виявлено у 22% студентів. Для цієї групи можуть бути характерні труднощі у встановленні міжособистісних контактів, знижений рівень прийняття себе, підвищена тривожність та схильність до уникнення проблемних ситуацій. Подібні особливості можуть ускладнювати процес пристосування до вимог освітнього середовища та потребувати додаткових ресурсів психологічної підтримки.

Оскільки в межах дослідження рефлексія розглядалася як багаторівневе утворення, а адаптація – як інтегральний показник ефективності взаємодії особистості із соціальним середовищем, наступним етапом стало виявлення статистичних взаємозв'язків між цими змінними. Для цього було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом r-Пірсона, що дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між кількісними показниками досліджуваних змінних [4, с. 60]. Отже, використовуючи кореляційний аналіз, ми визначити силу та напрямок взаємозв'язку між рівнями розвитку рефлексії (когнітивним, метакогнітивним та особистісним) і показниками соціально-психологічної адаптації студентської молоді.

Найбільш виражений зв'язок було встановлено між особистісною рефлексією та загальним показником адаптації ($r = 0,53$; $p < 0,001$), що свідчить про помірно сильний позитивний взаємозв'язок між цими показниками. Такий результат підтверджує припущення дослідження про те, що здатність особистості до самопізнання, усвідомлення власних переживань і ціннісного осмислення досвіду відіграє важливу роль у процесі адаптації до соціального середовища. Помірний позитивний зв'язок було виявлено між метакогнітивною рефлексією та загальним показником адаптації ($r = 0,41$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що здатність до планування, контролю та регуляції власної діяльності сприяє більш ефективному пристосуванню до умов навчання та соціальної взаємодії. Між когнітивною рефлексією та загальним показником адаптації також встановлено слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,34$; $p < 0,001$). Це означає, що здатність до аналізу власної пізнавальної діяльності певною мірою пов'язана з рівнем адаптованості молоді, хоча її вплив є менш вираженим порівняно з іншими рівнями рефлексії.

Отримані результати підтверджують наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем розвитку рефлексивних умінь та рівнем адаптації особистості. Найбільш виражений зв'язок встановлено для особистісної рефлексії, що свідчить про важливу роль процесів самопізнання, усвідомлення власного досвіду та переосмислення життєвих ситуацій у забезпеченні ефективного пристосування до умов соціального середовища.

З метою більш детального аналізу було здійснено кореляційний аналіз між рівнями рефлексії та окремими проявами соціально-психологічної адаптації особистості.

Зокрема, статистично значущий позитивний зв'язок встановлено між особистісною рефлексією та прийняттям себе ($r = 0,52$; $p < 0,001$), що вказує на важливу роль самопізнання та усвідомлення власного досвіду у формуванні позитивного ставлення до себе. Виявлено також слабкий обернений зв'язки, зокрема між між когнітивною рефлексією та адаптацією ($r = -0,31$; $p < 0,001$), що може свідчити про особливості впливу когнітивних та особистісних компонентів рефлексії на адаптаційні процеси.

У цілому отримані результати підтверджують, що рефлексія пов'язана з різними аспектами соціально-психологічної адаптації студентів і може розглядатися як важливий внутрішній ресурс, що сприяє ефективному пристосуванню до умов соціального середовища.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку когнітивної, метакогнітивної та особистісної рефлексії. Це свідчить про сформованість базових рефлексивних умінь у студентів, зокрема здатності до аналізу власної діяльності, усвідомлення власних переживань та контролю пізнавальних процесів. Водночас наявність частини респондентів із низьким рівнем розвитку рефлексії свідчить про необхідність подальшого розвитку відповідних навичок. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації засвідчив, що у більшості студентів також переважає середній рівень адаптованості. Такий результат може вказувати на достатню здатність більшості респондентів до встановлення соціальних контактів, регуляції емоційних станів та пристосування до вимог навчального середовища.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність позитивного взаємозв'язоку між рівнем розвитку рефлексивних умінь та показниками соціально-психологічної адаптації особистості. Найбільш виражений зв'язок було виявлено між особистісною рефлексією та рівнем соціально-психологічної адаптації, що свідчить про важливу роль самопізнання, усвідомлення власного досвіду та переосмислення життєвих ситуацій у процесі ефективного пристосування до умов соціального середовища.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливу роль рефлексії як психологічного механізму, що сприяє підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації особистості та забезпечує ефективніше пристосування до умов соціального середовища. Перспективами дослідження постає розробка ефективних практичних засобів формування високого рівня рефлексивних умінь на особистійсному, когнітивному та метокогнітивному рівнях, а також подальша апробація розроблених інструментів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко А. О. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. *Вчені записки ТНУ ім. ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, № 35(74), 2024. с. 1-5 https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/01
2. Коваль О. А., Говорун А. О. Міждисциплінарний характер дослідження процесу формування самоактуалізованої особистості. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, № 53, 2025. с. 52–57 https://doi.org/10.32782/apfs.v053.2025.8
3. Лупак В.С. Соціально-психологічна адаптація як системне явище: теоретичні підходи та концептуалізація поняття. *Габітус*, №73, 2025.с. 183-188 https://doi.org/10.32782/2663-5208
4. Плескач Б.В., Коркос Я.О. Математичні методи в психології: навчально-методичний посібник. Харків: ФОП Панов А. М, 2025. 180 с.
5. Подкоритова Л. О. Значення рефлексії для професійного розвитку фахівців соціономічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки,* № 2 (2), 2017. с. 71–75.
6. Савченко О. В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ... док. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2017. Україна. 657 с.
7. Piaget, J. Biology and Knowledge. Chicago: University of Chicago Press, 1977. 98 с.

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026