

УДК 159.95:378

<https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-2>

Лариса ПОДКОРИТОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytovaL@khmnu.edu.ua

Вячеслав ГАВРИЛКЕВИЧ

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>

e-mail: gavrilkovich@gmail.com

КОМПОНЕНТИ САМОПІЗНАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ БАКАЛАВРСЬКОГО І МАГІСТЕРСЬКОГО РІВНІВ

У статті подано результати дослідження структури самопізнання. Теоретично виявлено та обґрунтовано такі компоненти самопізнання, як самосприймання, рефлексія, самооцінка, самоспостереження і самоаналіз. Представлено результати емпіричного дослідження цих компонентів на вибірці здобувачів вищої освіти бакалаврського і магістерського рівнів. Були використані такі методики: «Діагностика рефлексії» (А. Карпов), «Вербальна самооцінка особистості», «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом) для дослідження самосприймання та самовіти здобувачів вищої освіти для дослідження самоспостереження і самоаналізу. Було виявлено, що більшість досліджених мають низьку самооцінку, досить звужене самосприймання; рівень здатності до рефлексії, самоаналізу і самоспостереження перебувають переважно на середньому рівні, але також потребують розвитку і корекції.

Ключові слова: самопізнання, самосприймання, рефлексія, самооцінка, самоспостереження, самоаналіз.

Larysa PODKORYTOVA, Viacheslav HAVRYLKEYVICH

Khmelnyskyi National University

COMPONENTS OF SELF-KNOWLEDGE OF BACHELORS AND MASTERS

The article presents the results of a study of the structure of self-knowledge. Such components of self-knowledge as self-perception, reflection, self-assessment, self-observation and self-analysis were theoretically identified and substantiated. The results of an empirical study of these components in a sample of students at the bachelor's and master's levels were presented. The following methods were used: «Diagnosis of reflection» (A. Karpov), «Verbal self-esteem», «Test of twenty statements» (by M. Kuhn and T. McPartland) for the study of self-perception and self-reports of higher education students for research self-observation and introspection.

It was found that most of the students have low self-esteem, rather narrow self-perception. The level of ability to reflect, self-analysis and self-observation are mostly at a medium level, but also need development and correction.

A number of measures have been proposed for the development of self-

knowledge in applicants for higher education at the bachelor's and master's levels, including: conducting special trainings for the development of both individual components of self-knowledge and complex self-knowledge trainings; tasks for self-analysis and self-observation in the context of professionally oriented disciplines (thematic and complex self-analyzes; diaries of self-observation, reflections, self-analysis, self-evaluation; self-observation with the help of photography and video, etc. ; work in pairs «observer and observing» etc.); creative activity and analysis of its products; individual work with a psychologist; participation in the work of psychological groups (developmental, psycho-correctional, psychotherapeutic, educational-therapeutic, etc.); raising the general cultural level through reading, attending concerts, art exhibitions, museums, traveling, etc.

There are such prospects for further work on this problem in the study of the relationship of self-knowledge with individual-typological personality traits, the level of formation of arbitrary self-government and self-regulation.

Key words: self-knowledge, self-perception, reflection, self-assessment, self-observation, self-analysis.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні умови життя пред'являють високі вимоги до підготовки спеціалістів у будь-якій сфері професійної діяльності, Щоб досягати успіху, сучасний спеціаліст має бути спроможним адекватно реагувати на нові соціальні очікування, бути мобільним, здатним до професійного самовдосконалення. У зв'язку з цим, актуальності набуває формування адекватного ставлення до себе, гарного розуміння себе, своїх сильних і слабких властивостей. Усі ці здатності необхідні для ефективного професійного та особистісного самотворення особистості.

Самопізнання особистості завжди цікавило дослідників і йому присвячено багато праць у психологічній літературі. Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї самосвідомості, розробкою більш ефективних засобів самопізнання, саморозвитку, самоактуалізації, самозбереження тощо. Ми вважаємо, що самопізнання має величезний вплив на якість людського життя, ефективність виконуваної професійної діяльності, професійного та особистісного самотворення.

Ситуація з COVID-19 як ніколи загострила й іншу соціальну проблему, яка значно залежить від знання людиною себе, – це самозбереження. Для виконання цієї життєво важливої задачі, людина, як і у випадку досягнення професійного успіху, має добре розуміти себе, знати особливості свого здоров'я, власні фізичні і психічні можливості, що дає можливість вибудувувати ефективну систему особистої психогігієни.

Самопізнання, поряд із пізнанням світу і майбутньої професії, є провідною діяльністю у період здобування вищої освіти. Відповідно, саме в цей період найбільш доцільним є цілеспрямований розвиток здатності до самопізнання як системи умінь і навичок володіння ефективними методами і прийомами, спрямованими на дослідження свого внутрішнього світу і себе у світі зовнішньому.

Аналіз досліджень та публікацій

Самопізнання як об'єкт дослідження розглядається багатьма авторами: Л. Терлецька, М. Савіна С. Руденко, В. Мовчан, І. Мудра, Ю. Єрмак, О. Мешко, Н. Рукавишникова, Т. Черкашина, І. Шевченко; важливість самопізнання зокрема для особистості, її особистісного і професійного розвитку відзначали: І. Кон, К. Роджерс, Ю. Орлов, О. Шевцов, Н. Дідик, Л. Інжієвська, Р. Кочюнас, Л. Подкоритова, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін. Було виявлено, що здатність до самопізнання є основою професіоналізації багатьох фахівців: юристів (С. Гладкий), військових курсантів (Е. М. Сивохоп), майбутніх інженерів (Л. А. Молотай), майбутніх соціальних працівників (К. Захарчук, Н. Троценко), соціальних педагогів (Н. Данильченко), педагогів (Ю. Єрмак, О. Мешко, В. Приходько, С. Табінська, Т. Черкашина, І. Шевченко та ін.), психологів (Н. Дідик, Л. Інжієвська, Р. Кочюнас, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.).

Значна кількість згаданих вище дослідників визнають важливість розвитку самопізнання для фахівців, які працюють у сфері «людина–людина», і зауважують, що такий фахівець має добре знати себе, сильні і слабкі властивості своєї особистості, свої істинні бажання, інтереси, мотиви тощо. Це великою мірою визначає успішність професійної діяльності, а також забезпечує від швидкого професійного вигорання.

Разом із тим, незважаючи на велику кількість досліджень, їхні результати є доволі несистематизованими, зокрема бракує єдиного підходу до визначення самопізнання, його видів і структури.

У процесі аналізу наукових досліджень ми не знайшли спеціальних діагностичних методик, спрямованих на визначення особливостей самопізнання. З цією метою, зазвичай, використовують тести на рефлексію Д. Леонтєва та А. Карпова, самозвіти досліджених тощо. Оскільки самопізнання є складним і комплексним явищем, на нашу думку, спочатку необхідно з'ясувати його компоненти, і надалі добирати діагностичні інструменти, відповідні, кожному компоненту.

Формулювання цілей статті

Мета дослідження – визначити компоненти самопізнання як психологічного явища та емпірично дослідити ці компоненти у здобувачів вищої психологічної освіти бакалаврського і магістерського рівня.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння;

– емпіричні: **анкетування, тестові методики** «Вербальна самооцінки особистості»; методика А. Карпова «Діагностика рефлексії»; методика «Тест двадцяти тверджень»; самозвіти.

Виклад основного матеріалу

Самопізнання особистості становить основу її самотворчості і самозбереження. Через самопізнання людина стимулює себе до вдосконалення, шукає сенс свого буття. Самопізнання як вивчення людиною своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання (відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення тощо) є початковим етапом самовиховання особистості. Самопізнання дає можливість самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності, проаналізувати та удосконалити свою повсякденну діяльність [25].

Самопізнання людини – це її шлях до себе істинної, щоб бути за словами С. Кьєркегора “тим Я, яким ти істинно є” [цит. за: 9].

Ю. Гіппенрейтер як одна з класиків-дослідників самопізнання [2] вважала, що самопізнання є одним із найскладніших і найважливіших завдань у процесі становлення особистості. Це зумовлено тим, що:

1) людина повинна розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, щоб потім використати їх відносно себе самої. Лише на початку старшого шкільного віку більшість людей виявляються здатними на це;

2) має накопичитися матеріал для самопізнання, тобто людина повинна розвинути, кимось стати, щоб, спрощено кажучи, було що пізнавати. Разом з тим, оскільки процес розвитку особистості не зупиняється, самопізнання буде завжди відставати і давати не зовсім вірну картину;

3) будь-яке знання про себе вже фактом свого отримання змінює людину: дізнавшись щось про саму себе, вона стає іншою, що вказує на важливість самопізнання для розвитку особистості [2].

На думку Л. Рувінського та А. Соловйової, основні труднощі самопізнання полягають у тому, що суб'єкт пізнання є водночас і його об'єктом [17].

У науковій літературі є багато визначень самопізнання. Так, в одній з наших публікацій [14] ми детально проаналізували низку підходів до визначення самопізнання і виявили, що зміст цього поняття визначається через такі категорії:

1) свідомість, самосвідомість, усвідомлення (Т. Євдокимова, І. Кон, С. Спиридонова, В. Столін та ін.);

2) пізнання, дослідження, вивчення, виявлення (О. Боброва, А. Маслоу, О. Сорокоумова, Е. Г. Суходубова, Т. Титаренко, С. Л. Франк, Я. Фруктова І. Чеснокова та ін.);

3) управління, творення, відкриття Н. Мартинюк, О. Стояно, В. Тихолоз та ін.)

Виходячи з цього, ми пропонуємо таке визначення: *самопізнання – це пізнавальна діяльність, яка спрямована на пізнання людиною свого ества та обумовлює саморозвиток її самосвідомості.*

Таким чином, самопізнання є складною, багаторівневою пізнавальною діяльністю людини і має свою структуру, яку ми досліджували в іншій нашій роботі [11]. На основі огляду наукових публікацій ми виокремили такі провідні підходи до структури самопізнання:

1) на основі структури особистості (В. Маралов, Л. Подкоритова, Е. Сивохоп);

2) за рівнями самопізнання (зовнішній і внутрішній) (В. Маралов, Л. Терлецька, Ю. Трофімова, І. Чеснокова);

3) визначення структури самопізнання через його форми, прийоми, способи, механізми (С. Вершловський, Т. Євдокимова, М. Келесі, К. Левітан, О. Продан, Л. Терлецька, Ю. Трофімова, І. Чеснокова та ін.).

Жодна із запропонованих структур не є вичерпною і всеохоплюючою, всі вони доповнюють одна одну. Кожна зі структур може бути використана як основа для емпіричного дослідження. Так, для нашого дослідження ми узагальнили структури, запропоновані І. Чесноковою [24] та Л. Терлецькою [20; 21], і визначили такі *структурні компоненти самопізнання:*

- самосприймання;
- самоспостереження;

- рефлексія;
- самоаналіз;
- самооцінка.

Далі подано визначення цих компонентів, відповідно до того, як ми розуміємо їх у нашому дослідженні.

Самосприймання – це цілісне відображення людиною у свідомості своїх психічних, соціальних, фізичних та інших особливостей (визначення розроблене нами на основі родового поняття «сприймання»).

Самоспостереження – це спостереження людини за своїм психічним станом і діями. Його результати подаються у вигляді самозвіту, тобто опису людиною самої себе, своїх відчуттів і переживань [16].

На думку Л. Терлецької, здатність до самоспостереження на певному віковому етапі розвитку людини переростає в здатність до рефлексії [20; 21].

Рефлексія – це слово в сучасній українській мові має кілька значень:

- 1) самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом;
- 2) в ідеалістичній філософії – відображення, а також дослідження процесу пізнання;
- 3) осмислення людиною власних дій, діяльність самопізнання [1, с. 1218].

Слово «рефлексія» прийшло в українську мову із латинської [6, с. 68]. Латинське *reflexio* «загинання, закидання *або* повертання» є похідним від дієслова *reflecto*, що має багато значень:

- 1) загинати, закидати назад; повертати, обертати назад;
- 2) звертати (*animum ad aliquid*): *animum reflecto* – згадувати, думати (про що-небудь);
- 3) схилити, зм'якшувати (*animum, mentes*): *aliquid in melius reflecto* – покращити, змінити на краще що-небудь;
- 4) відступати, відходити [4, с. 862].

Згідно психологічної енциклопедії, рефлексія – це пізнання людиною себе: своїх дій, вчинків, поведінки, думок, психічних станів, почуттів, здібностей, характеру та інших особливостей своєї особистості [16, с. 300].

На підставі проведеного семантико-етимологічного аналізу, ми визначили такий психологічний зміст поняття «рефлексія» – *це процес звертання людиною своєї уваги і свого розуму на саму себе, на свій внутрішній світ і розмірковування про себе і свій внутрішній світ.* Цей процес може відбуватися як довільно, так і мимовільно.

У нашій попередній публікації ми детально досліджували значення рефлексії для самотворення і самозбереження особистості [13].

Самоаналіз – це аналіз індивідом власних суджень, переживань, потреб і вчинків. На відміну від близького за змістом поняття «рефлексія», «самоаналіз» є більше зосередженим на процесуальному аспекті психіки, а також відрізняється більш вираженою цілеспрямованістю і довільністю. Самоаналіз охоплює аналіз власних думок, почуттів тощо. Він є ефективним методом з'ясування причинно-наслідкових зв'язків у діях і вчинках. [19, с. 49].

Самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх властивостей, можливостей і якостей та свого місця серед інших людей [16]. Вона є основою ставлення до себе, своїх успіхів і невдач, вибору цілей тощо.

Запропонована структура самопізнання була використана нами для розробки і реалізації програми емпіричного дослідження.

Програма емпіричного дослідження. На першому етапі були дібрані та обгрунтовані методи емпіричного дослідження.

На другому етапі було проведено констатувальний експеримент.

На третьому етапі здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

Як уже зазначалось, ми не знайшли діагностичних методик, які б давали можливість безпосередньо вивчити здатність до самопізнання. У наукових дослідженнях з цією метою використовують тести на самооцінку, рефлексію, опитувальники на вивчення особливостей самоставлення, наприклад, опитувальник С. Пантелєєва [10]; стандартизовані методики «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом), методику «Оцінка якості життя», опитувальник втрат і придбань [3], аналіз щоденників [5], бесіду та інтерв'ю, проєктивні методики тощо.

Грунтуючись на наукових працях І. Чеснокової [24] і Л. Терлецької [20; 21] щодо структури самопізнання, ми дібрали психодіагностичні методики для дослідження відповідних показників (таблиця 1).

Таблиця 1

Методики дослідження компонентів самопізнання

Досліджувані елементи структури самопізнання	Методика
Самосприймання	«Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом)
Самоспостереження і самоаналіз	Самозвіти здобувачів вищої освіти
Рефлексія	«Діагностика рефлексії» (А. В. Карпов)
Самооцінка	«Вербальна самооцінки особистості»

Експериментальне дослідження здатності до самопізнання у студентської молоді проводилось на базі Хмельницького національного університету, вибірку склали 32 здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія»; 25 дівчат і 7 хлопців віком від 19 до 22 років. Через значну перевагу жіночої підвибірки аналіз результатів за гендерною ознакою ми не здійснювали.

Далі подано отримані нами результати діагностики за кожною використаною методикою.

Методика «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Паргланом) [18] – це особистісний опитувальник, варіант нестандартизованого самозвіту, що зближується з проєктивними методиками дослідження особи. Призначений для дослідження самоставлення і самосприймання. Тест базується на використанні нестандартизованого самоопису з подальшим контент-аналізом. Досліджуваний повинен упродовж 12 хвилин дати двадцять різних відповідей на запитання, звернене до самого себе: «Хто я такий/така?». В інструкції вказується, що відповіді треба давати в тому порядку, в якому вони спонтанно виникають, не піклуючись про послідовність, граматику і логіку.

У нашому дослідженні для контент-аналізу були виділені категорії, що стосуються професійного та особистісного самосприймання.

Під час кількісного аналізу тверджень за методикою «Тест двадцяти тверджень» ми звертали особливу увагу на те, чи вказують наші досліджувані свій майбутній фах, і якщо так, то який його ранг.

З цією методикою виникли найбільші труднощі, оскільки лише 16,7 % досліджених написали всі 20 тверджень-відповідей. Це може свідчити про певні утруднення у самосприйманні здобувачів вищої освіти. Їм важко визначити, хто вони, і які вони, – це означає, що досліджені нами особи потребують розвитку своєї здатності до самопізнання.

Якісний аналіз отриманих даних показав, що більше половини наших досліджених – 54,2 % – сприймають себе як майбутніх психологів. За рейтингом це, переважно одна з перших 10 позицій. 75 % досліджених відмітили себе як студентів. Серед самохарактеристик переважають соціальні ролі – «одногрупниця», «дочка», «тітка», «похресниця» тощо. Часто зустрічаються самовизначення типу «Я – людина», «Я – особистість», «Я – індивідуальність», «Я – індивід» (83,3 %). Мають місце визначення власних захоплень і позаурочної діяльності («Я – акторка», «Я – художник», «Я – письменник-початківець», «Я – бізнесмен» тощо).

Досить часто – у 41,7 % досліджених – зустрічаються образи Я, пов'язані з коханням, стосунками «Я кохана», «Я кохаю», «Я подруга» тощо. Мають місце самовизначення патріотичного змісту «Я – громадянка України», «Я – українка» (16,7 %). Відзначимо також, що іменникові характеристики переважають над прикметниковими. Останні мають частіше позитивний характер: «Я щаслива», «Я активна» тощо. Мають місце самовизначення себе у майбутньому: «Я – майбутня дружина», «Я – майбутня мама» (29,22 %). Негативні самовизначення (наприклад, такі як: «Я пасивна») були в поодиноких випадках.

У цілому, дослідження за методикою «Тест двадцяти тверджень» показало, що самосприймання наших досліджених є досить позитивним, але не дуже різноманітним. Є також утруднення у самовизначенні своїх ролей і характеристик. Відповідно, доцільним є розширення діапазону самосприймання наших досліджених.

Аналіз самозвітів. Самозвіти були розроблені на основі плану-схеми самоаналізу, запропонованого Л. Подкоритовою [12]. Бланк самозвіту включав низку пунктів, на які здобувачі мали дати відповідь.

У зв'язку з тим, що у самозвіті частина пунктів ґрунтувалась на самоаналізі за даними психологічних тестів, а частина – на даних самоспостереження, результати аналізу самозвітів були використані для оцінки і самоаналізу, і самоспостереження разом.

Досліджуваному пропонувалось охарактеризувати особливості своєї пізнавальної сфери, індивідуально-типологічні властивості, особливості життєвого стилю та зробити узагальнені висновки.

Аналіз цих самозвітів показав, що наші досліджені схильні до самоаналізу і самоспостереження. Їм це цікаво, і вони вважають подібні завдання досить корисними.

Ми оцінювали самозвіти за їхньою глибиною і широтою, на основі чого виокремили три рівні здатності до самоаналізу і самоспостереження: низький, середній і високий.

Було виявлено, що 26,3 % досліджених мають досить низьку здатність до самоаналізу і самоспостереження: їхні самозвіти короткі, поверхові, немає спроб взаємопов'язати різні особливості своєї особистості, узагальнені висновки щодо своїх психологічних особливостей майже відсутні або нечіткі.

42,1 % досліджених показали середній рівень здатності до самоаналізу і самоспостереження: їхні самозвіти є більш

розширеними, деталізованими, але бракує системності викладу і узагальнення даних щодо себе.

31,6 % досліджених показали досить високий рівень здатності до самоаналізу і самоспостереження: їхні самозвіти є розширеними, наявні спроби визначити зв'язки між різними особливостями своєї особистості. Загальні висновки чіткі і логічні.

Найлегше досліджуваним дався опис своєї пізнавальної, емоційної та вольової сфер, опис власного темпераменту і характеру.

Найбільше утруднене у студентів виникало із пунктами щодо аналізу власного життєвого стилю, особливостей поведінки у складних життєвих ситуаціях та стилю спілкування. Також були утруднення і з описом мотиваційної сфери, зокрема визначенням своїх ідеалів і провідних світоглядних переконань і спрямованості. Ці пункти часто залишались незаповненими.

Попри складність завдання досліджені зауважили, що їм було цікаво робити самозвіти – це спонукало їх до того, щоб осмислити себе як цілісну особистість, визначити свої індивідуальні особливості.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 1.

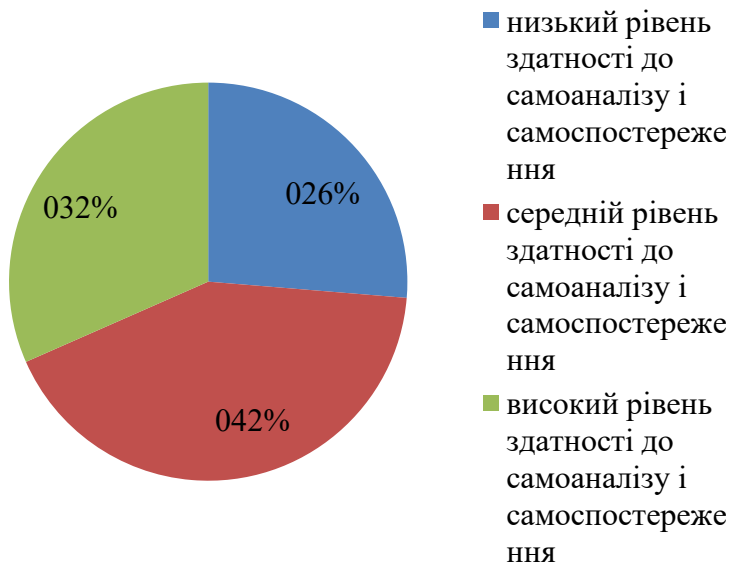


Рис. 1. Рівень здатності до самоаналізу і самоспостереження у дослідженій вибірці згідно самозвітів

Як можна побачити з отриманих даних, наші досліджені мають досить високий рівень здатності до самоаналізу і самоспостереження, але є і потреба їх подальшого розвитку.

Ми також вважаємо, що через самоаналіз і самоспостереження, як сильні сторони наших досліджуваних, доцільно здійснювати корекцію і розвиток інших складових самопізнання – самооцінки, здатності до рефлексії і самосприймання. Таку можливість надають засоби арт-терапії, які звертаються саме до самоспостереження і самоаналізу клієнта: самоспостереження під час творчого процесу і самоаналізу під час обговорення творчого продукту. Арт-терапія також сприяє розвитку самооцінки через позитивні емоції від творчого процесу і розкриття творчого потенціалу, розвитку рефлексивності, розширює і поглиблює самосприймання.

Методика А. Карпова «Діагностика рефлексії» [7] призначена для визначення рівня розвитку рефлексії особистості. Методика містить 27 тверджень, на які досліджуваному пропонують дати один з варіантів відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – швидше невірно; 4 – не знаю; 5 – швидше вірно; 6 – вірно; 7 – цілком вірно, і дає можливість виявити загальний рівень рефлексії. Як зазначалось вище, ця методика часто використовується для дослідження здатності до самопізнання, але, на нашу думку, рефлексія і самопізнання не є тотожними поняттями, причому рефлексія є одним із механізмів самопізнання.

За цією методикою були отримані такі результати: у 21,1 % досліджених виявлено низький рівень рефлексії; трохи більше половини досліджених – 52,6 % – мають середній рівень рефлексії; і 26,3 % досліджених мають високорозвинену рефлексію. Середній показник у вибірці 121,5 бали, що відповідає середньому рівню

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 2.

Як можна побачити з отриманих даних, наші досліджені потребують розвитку рефлексивності. Аналіз відповідей показав, що у наших досліджених виявлена схильність діяти інколи швидко і необдуманно, часто не замислюються над наслідками своїх майбутніх дій, тобто має місце проблема з визначеною А. Карповим так званою перспективною рефлексією. Імпульсивність дій, однак, є досить характерною особливістю студентського віку [15]. Попри те, здатність до рефлексії наших досліджених потребує розвитку.

Методика «Вербальна самооцінка особистості» [23] спрямована на експрес-діагностику самооцінки особистості і включає 32 твердження, на кожне з яких досліджуваному пропонують дати

відповідь «дуже часто», «часто», «рідко» або «ніколи» залежно від того, наскільки йому властиве кожне висловлювання. Методика дає можливість визначити 3 рівні самооцінки – високий, середній і низький.

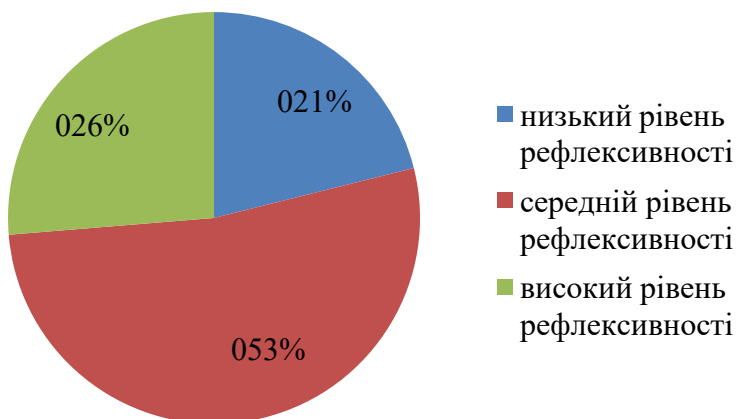


Рис. 2. Рівень рефлексії у дослідженій вибірці за методикою А. Карпова

За цією методикою було визначено, що переважна більшість наших досліджених – 73,7 % – мають низький рівень самооцінки; 15,8 % – середній, і лише 5,3 % – високий (рисунк 3). Таким чином, відповідно до опису рівнів самооцінки, переважна більшість наших досліджених схильні хворобливо переносити критичні зауваження щодо себе і є невпевненими у собі.

Наведені дані показують, що наші досліджені потребують психологічної корекції самооцінки.

Узагальнивши дані нашого емпіричного дослідження, ми з'ясували, що переважна більшість досліджених нами здобувачів вищої освіти мають середню здатність до самопізнання, а отже, потребують її розвитку.

Отримані нами емпіричні дані збігаються з результатами інших досліджень здатності до самопізнання у студентської молоді. Так, наприклад, у дослідженні колективу авторів М. Гончаренко,

О. Гололобова, В. Пасинок «Визначення здатності студентів до самопізнання» [3, с. 52-54] також було виявлено, що здатність досліджених до самопізнання потребує розвитку.

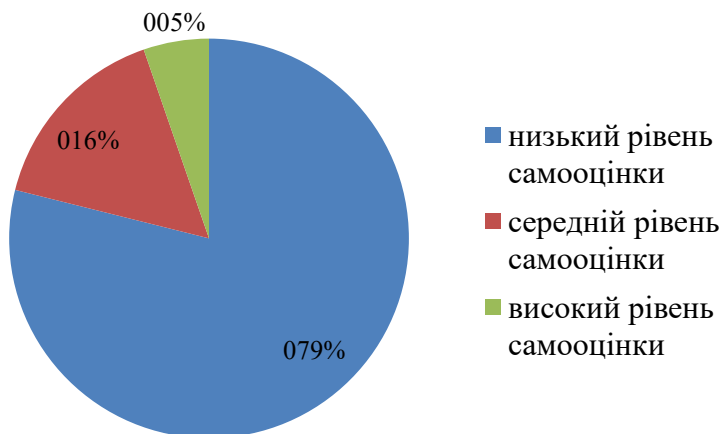


Рис 3. Рівень самооцінки у дослідженій вибірці за методикою «Вербальна самооцінки особистості»

На нашу думку, для розвитку самопізнання здобувачів вищої освіти доцільно:

1) проводити спеціальні тренінги для розвитку як окремих компонентів самопізнання, так і комплексні тренінги самопізнання;

2) пропонувати здобувачам вищої освіти завдання для самоаналізу і самоспостереження у контексті професійно спрямованих дисциплін:

– писати тематичні і комплексні самоаналізи;

– вести щоденники самоспостереження, рефлексії, самоаналізу, самоцінювання;

– робити самоспостереження за допомогою фото- і відеозйомки тощо;

– працювати у парах «спостерігач і спостережуваний» тощо;

3) займатись творчою діяльністю та аналізувати її продукти;

4) працювати з психологом індивідуально;

5) брати участь у роботі психологічних груп (розвивальних, психокорекційних, психотерапевтичних, навчально-терапевтичних тощо);

6) підвищувати свій загальний культурний рівень за допомогою читання, відвідування концертів, художніх виставок, музеїв, подорожування тощо.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

1. За результатами теоретичного аналізу визначено, що самопізнання є пізнавальною діяльністю, спрямованою на пізнання людиною свого ества, і обумовлює саморозвиток її самосвідомості. Самопізнання є складним і багаторівневим феноменом, який охоплює особистість цілісно у її психічному просторі і часі. Важливість самопізнання постає особливо гостро у студентів, які проходять у своєму житті етап професіоналізації особистості. Для майбутнього професіонала знання себе є важливою умовою подальшої професійної успішності.

2. Виокремлено такі компоненти самопізнання: самосприймання, самоспостереження, рефлексія, самоаналіз, самооцінка.

3. Зазначені компоненти самопізнання емпірично досліджені у здобувачів вищої освіти бакалаврського і магістерського рівнів за допомогою методик «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом), «Діагностика рефлексії» (А. В. Карпова), «Вербальна самооцінка особистості» та спеціально розроблених самозвітів.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість досліджених мають низьку самооцінку, і досить звужене самосприймання, рівень здатності до рефлексії, самоаналізу і самоспостереження переважно перебувають на середньому рівні, але також потребують розвитку і корекції.

4. Для розвитку самопізнання у здобувачів вищої освіти бакалаврського і магістерського рівнів запропоновано низку заходів, зокрема таких, як: проведення спеціальних тренінгів для розвитку як окремих компонентів самопізнання, так і комплексних тренінгів самопізнання; завдання для самоаналізу і самоспостереження у контексті професійно спрямованих дисциплін (тематичні і комплексні самоаналізи; щоденники самоспостереження, рефлексії, самоаналізу, самоцінювання; самоспостереження за допомогою фото- і відеозйомки тощо; робота в парах «спостерігач і спостережуваний»

тощо); творча діяльність і аналіз її продуктів; індивідуальна робота з психологом; участь у роботі психологічних груп (розвивальних, психокорекційних, психотерапевтичних, навчально-терапевтичних тощо); підвищення загального культурного рівня за допомогою читання, відвідування концертів, художніх виставок, музеїв, подорожування тощо.

Перспективи подальшої роботи за даною проблемою ми бачимо у дослідженні взаємозв'язків самопізнання з індивідуально-типологічними властивостями особистості, рівнем сформованості довільного самоуправління та саморегуляції.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: курс лекций. М.: Педагогика, 2002. 336 с.
3. Гончаренко М. С., Гололобова О. О., Пасинок В. Г. Визначення здатності студентів до самопізнання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2007. № 12. 176 с.
4. Дворецкий И. Х. Латинско-русский словарь: около 50000 слов. М.: Русский язык, 1976. 1096 с.
5. Дуткевич Т. В. Рефлексивно історичний підхід у формуванні організаційної культури вищого навчального закладу. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. Вип. 14. 928 с.
6. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р. В. Болдирев та ін.; редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка, 1983. 2006. 704 с.
7. Карпов А. В. Тест рефлексии. Методика диагностики уровня рефлексивности. URL: <http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnosticski-urovnyu-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v> (дата звернення: 20.01.2022).
8. Кон И. С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978. 367 с.
9. Крошка О. І. Самопізнання як форма емоційно-оцінного ставлення до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку. Вестник ОНУ. Психологія. 2014. Т. 5. Вып. 14. С. 117-123.
10. Мартинюк Н. Самопізнання як чинник особистісної зрілості студентської молоді. Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації: матеріали VIII Всеукр. наук. конф. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 314 с.
11. Подкоритова Л. О. Визначення наукових підходів до структури самопізнання. Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості: зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 15-16 січня 2016). Харків: Східноукраїнська організація «Центр психологічних досліджень», 2016. С. 64-68.
12. Подкоритова Л. О. Диференційна психологія: методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів напряму підготовки «Практична психологія». Хмельницький: ХНУ, 2011. 88 с.
13. Подкоритова Л. О., Гаврилькевич В. К. Значення рефлексії для професійного самотворення та самозбереження майбутніх фахівців соціономічної

сфери. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія / за ред. О. М. Гомонюк. Хмельницький: ФОП Цюпак А. А., 2021. С. 107-124.

14. Подкоритова Л. О. Самопізнання як основа самоосвіти: аналіз визначень у психологічній літературі. Методичні засади підвищення кваліфікації педагогічних працівників системи професійної освіти: зб. матеріалів Всеукр. інтернет-конф. / за заг. ред. Л. І. Шевчук. Хмельницький: НМЦ ПТО ПК; ФОП Мельник А. А., 2016. С. 291-296.

15. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А. А. Реана. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.

16. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанюк. Київ: Академвидав, 2006. С. 314-315.

17. Рувинский Л. И., Соколова А. Е. Психология самовоспитания. М.: Просвещение, 1982. 143 с.

18. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учебное пособие. СПб.: Речь, 2006. 176 с.

19. Самоаналіз. Енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/samoanaliz.htm> (дата звернення: 20.01.2022).

20. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 150 с.

21. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. № 14. С. 152-158.

22. Титаренко Т. М. Буденний досвід як матеріал особистісного самоосмислювання. Психологія. 2000. Вип. 1(8). С. 26-33.

23. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 48-49.

24. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1981. 323 с.

25. Яблонська Т. М. Тренінг педагогічної рефлексії для студентів та вчителів. Практична психологія та соціальна робота. 1999. № 3. С. 12-13.

References

1. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy (z dod. i dopov.) / uklad. i holov. red. V. T. Busel. Kyiv; Irpin: VTF «Perun», 2005. 1728 s.

2. Gippenrejtser Yu. B. Vvedenie v obshuyu psihologiyu: kurs lekcij. M.: Pedagogika, 2002. 336 s.

3. Honcharenko M. S., Hololobova O. O., Pasynok V. H. Vyznachennia zdatnosti studentiv do samopiznannia. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukova monohrafiia za red. prof. S. S. Yermakova. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 2007. № 12. 176 s.

4. Dvoreckij I. H. Latinsko-russkij slovar: okolo 50000 slov. M. : Russkij yazyk, 1976. 1096 s.

5. Dutkevych T. V. Refleksyvno istorychnyi pidkhid u formuvanni orhanizatsiinoi kultury vyshchoho navchalnoho zakladu. Problemy suchasnoi psykhohohiia: zb. nauk. prats Kamianets-Podilskoho nats. un-tu im. Ivana Ohienka, Instytutu psykhohohiia im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy / za red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufriievoi. Kamianets-Podilskiy: Aksioma, 2011. Vyp. 14. 928 s.

6. Etymolohichniy slovnyk ukrainskoi movy: u 7 t. T. 5: R–T / uklad.: R. V. Boldyriev ta in.; redkol. O. S. Melnychuk (holov. red.) ta in. Kyiv: Nauk. dumka, 1983. 2006. 704 s.

7. Карпов А. В. Тест рефлексии. Методика диагностики уровня рефлексивности. URL: <http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-ugovnyu-razvityia-refleksivnosti-oprosnik-karпова-a-v> (дата звернення: 20.01.2022).
8. Кон И. С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978. 367 с.
9. Kroszka O. I. Samopoznannia yak forma emotsiino-otsinnoho stavlennia do sebe na providnykh etapakh ontogenetynchoho rozvytku. Vestnyk ONU. Psykholohyia. 2014. T. 5. Выр. 14. S. 117-123.
10. Martyniuk N. Samopoznannia yak chynnyk osobystisnoi zrilosti studetskoj molodi. Problemy ta perspektyvy nauk v umovakh hlobalizatsii: materialy VIII Vseukr. nauk. konf. Ternopil: TNPU im. V. Hnatiuka, 2012. 314 s.
11. Podkorytova L. O. Vyznachennia naukovykh pidkhodiv do struktury samopoznannia. Rol i mistse psykholohii ta pedahohiky u formuvanni suchasnoj osobystosti: zb. tez Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kharkiv, 15-16 sichnia 2016). Kharkiv: Skhidnoukrainska orhanizatsiia «Tsentr psykholohichnykh doslidzhen», 2016. S. 64-68.
12. Podkorytova L. O. Dyferentsiina psykholohiia: metodychni vказivky do praktychnykh zaniat i samostiinoi roboty studentiv napriamu pidhotovky «Praktychna psykholohiia». Khmelnytskyi: KhNU, 2011. 88 s.
13. Podkorytova L. O., Havrylkevych V. K. Znachennia refleksii dlia profesiinoho samotvorenna ta samozberezhennia maibutnykh fakhivtsiv sotsionomichnoji sfery. Teoriia ta praktyka formuvannia osobystosti yak subiekta samotvorenna i samozberezhennia: monohrafiia / za red. O. M. Homoniuk. Khmelnytskyi: FOP Tsiupak A. A., 2021. S. 107-124.
14. Podkorytova L. O. Samopoznannia yak osnova samoosvity: analiz vyznachen u psykholohichnij literaturi. Metodychni zasady pidvyshchennia kvalifikatsii pedahohichnykh pratsivnykyv systemy profesiinoi osvity: zb. materialiv Vseukr. internet-konf. / za zah. red. L. I. Shevchuk. Khmelnytskyi: NMTs PTO PK; FOP Melnyk A.A., 2016. S. 291-296.
15. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А. А. Реана. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
16. Psykholohichna entsyklopediia / avtor-uporiadnyk O. M. Stepaniuk. Kyiv: Akademyvydav, 2006. S. 314-315.
17. Рувинский Л. И., Соколова А. Е. Психология самовоспитания. М.: Просвещение, 1982. 143 с.
18. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учебное пособие. СПб.: Речь, 2006. 176 с.
19. Samoanaliz. Entsyklopediia praktychnoi psykholohii. URL: <http://psychologis.com.ua/samoanaliz.htm> (data zvernennia: 20.01.2022).
20. Terletska L. H. Psykhichne zdorovia osobystosti. Tekhnolohiia samoanalizu. Kyiv: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr «Kyivskiy universytet», 2003. 150 s.
21. Terletska L. H. Protsey samopoznannia, yoho struktura i rol u stanovlenni osobystosti. Aktualni problemy sotsiolohii, psykholohii, pedahohiky. 2012. № 14. S. 152-158.
22. Tytarenko T. M. Budennyi dosvid yak material osobystisnoho samoosmysliuvannia. Psykholohiia. 2000. Vyp. 1(8). S. 26-33.
23. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manujlov G. M. Socialno-psihologicheskaya diagnostika razvityia lichnosti i malyh grupp. M., 2002. C. 48-49.
24. Chesnokova I. I. Problema samosoznaniya v psihologii. M.: Nauka, 1981. 323 s.
25. Yablonska T. M. Treninh pedahohichnoji refleksii dlia studentiv ta vchyteliv. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. 1999. № 3. S. 12-13.