

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

*Другий (магістерський)*

Освітній рівень

### «РЕФЛЕКСІЯ ЯК СКЛАДОВА САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр  
номер ІНП

Виконала: студентка ІІ курсу, групи ППмз-22-2 \_\_\_\_\_ Юлія ШИРОКА  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Наталія ХАНЕЦЬКА  
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР  
Підпис Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2023

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень другий (магістерський)  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки  
\_\_\_\_\_ Євген ПОТАПЧУК

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Юлії ШИРОКОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Рефлексія як складова саморозвитку майбутніх психологів в освітньому середовищі»

Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія ХАНЕЦЬКА, кандидат психологічних наук, доцент

Затверджено наказом ректора університету від 15.08. 2023 р. № 30

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс психодіагностичних методик на дослідження рефлексії та саморозвитку майбутніх психологів: методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості»; методика «Ваша готовність до саморозвитку»; Методика «Визначення індивідуальної міри рефлексивності»; методика «Самооцінка рефлексивних умінь»; методика «Шкала вимірювання рівня рефлексивності за тестовою методикою визначення рефлексивності мислення.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи дослідження рефлексії як складової саморозвитку; теоретичний аналіз проблеми саморозвитку майбутніх психологів в науковій літературі; психологічні основи рефлексії у наукових дослідженнях; рефлексія як інструмент самовдосконалення майбутніх психологів, висновки до розділу. Розділ 2. Емпіричне дослідження рефлексії як складової саморозвитку; організація та проведення емпіричного дослідження; результати емпіричного дослідження; практичні рекомендації

розвитку рефлексії в контексті саморозвитку майбутніх фахівців, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапу кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02.01.2023 р.	Виконано
2	Визначення методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03.03.2023 р.	Виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01.09.2023 р.	Виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10.09.2023 р.	Виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01.10.2023 р.	Виконано
6	Загальні висновки.	До 01.11.2023 р.	Виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01.12.2023 р.	Виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ жовтня 2023р.	Виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	___ грудня 2023 р.	Виконано

Здобувач \_\_\_\_\_ Юлія ШИРОКА

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Наталія ХАНЕЦЬКА

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Рефлексія як складова саморозвитку майбутніх психологів в освітньому середовищі»

Здобувач Юлія ШИРОКА

Керівник Наталія ХАНЕЦЬКА

Кваліфікаційна робота включає 78 сторінок, 4 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання із 55 найменувань.

Ключові слова: рефлексія, саморозвиток, майбутні психологи, освітнє середовище, навчання, професіоналізм, компетентність, самопізнання.

Об'єкт дослідження – саморозвиток майбутніх психологів.

Предмет дослідження – рефлексія як складова саморозвитку майбутніх психологів.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для підвищення ефективності саморозвитку та гармонізації цього процесу в освітньому середовищі. Запропоновані рекомендації можуть знайти застосування в консультативній, психотерапевтичній, навчальній та тренінговій психологічній практиці.

Одержані результати дослідження можуть бути використані при створенні та викладанні різних курсів, таких як, «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Тренінг особистісного розвитку», «Тренінг професійної успішності».

Дипломник \_\_\_\_\_ Юлія ШИРОКА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ САМОРОЗВИТКУ.....	10
1.1 Теоретичний аналіз проблеми саморозвитку майбутніх психологів в науковій літературі.....	10
1.2 Психологічні основи рефлексії у наукових дослідженнях.....	20
1.3 Рефлексія як інструмент самовдосконалення майбутніх психологів...	30
Висновки до розділу.....	37
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ САМОРОЗВИТКУ.....	39
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження .....	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	44
2.3 Практичні рекомендації розвитку рефлексії в контексті саморозвитку майбутніх фахівців .....	58
Висновки до розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	72

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Тема «Рефлексія як складова саморозвитку майбутніх психологів в освітньому середовищі» залишається надзвичайно актуальною в контексті психологічної освіти та підготовки фахівців. Історія досліджень у цій галузі досить довга: початкові роботи в цьому напрямку почалися наприкінці 20-го століття. Однак, істинний розквіт уваги до цієї теми припав на останні три десятиліття, коли відбулося значне збагачення та удосконалення методів вивчення рефлексії.

Сучасні дослідження продовжують активно вивчати вплив рефлексії на саморозвиток майбутніх психологів. Це дозволяє виявляти важливі аспекти, такі як взаємозв'язок між рефлексією та психологічною практикою, визначення оптимальних методів розвитку рефлексивних навичок у навчальному процесі, а також вплив рефлексії на якість прийняття професійних рішень. Проте, серед сучасних досліджень існують суперечності. Деякі дослідження підкреслюють вагомий вплив рефлексії на професійний розвиток, тоді як інші вказують на те, що реальний вплив рефлексії може бути менш виразним або навіть суперечливим. Ці розбіжності в підходах і висновках надають поле для подальших досліджень та уточнень у розумінні ролі рефлексії в психологічній підготовці.

Ключовими аспектами досліджень є пошук оптимальних стратегій впровадження рефлексивних практик у процес психологічної підготовки, розроблення програм для розвитку рефлексії та визначення її реального впливу на якість психологічної практики. Ці аспекти є ключовими для подальшого розвитку психологічної науки та покращення професійної підготовки майбутніх фахівців у цій галузі. Аспект професійної підготовки у дослідженні рефлексії як складової саморозвитку майбутніх психологів визначає важливість розвитку рефлексивних навичок для успішної психологічної практики. Цей аспект стосується впливу рефлексії на якість

підготовки майбутніх психологів до роботи з клієнтами та вирішення психологічних проблем. Професійна підготовка включає у себе усвідомлення особистості фахівця, його здатність критично оцінювати ситуації та здійснювати ефективні рішення в роботі з клієнтами. Розвинута рефлексія дозволяє майбутнім психологам краще розуміти свої власні переконання, цінності та реакції, що впливають на їх професійну діяльність.

Аспект особистісного розвитку визначає вплив розвитку рефлексивних навичок на самосвідомість, розвиток особистості та зростання фахівця в психологічній галузі. Розвинені рефлексивні навички сприяють усвідомленню власних цінностей, переконань та внутрішніх переживань, що є ключовими для особистісного розвитку. Ці навички допомагають майбутнім психологам стати більш усвідомленими, сприяють їхньому особистісному зростанню та сприйняттю себе як професійних психологів. Сучасні вимоги в цій галузі підкреслюють важливість розвитку рефлексивних навичок у майбутніх психологів у зв'язку зі змінами в суспільстві, що вимагають більш високого рівня адаптивності, толерантності та гнучкості у вирішенні психологічних завдань. Практична значущість у дослідженні рефлексії як складової саморозвитку майбутніх психологів відіграє важливу роль у забезпеченні практичної вигоди та застосування отриманих знань у реальних ситуаціях. Розвинені рефлексивні навички мають безпосередню практичну користь у професійній діяльності психолога. Ці навички допомагають фахівцям у вирішенні конкретних проблем клієнтів, адаптації до змін у робочому середовищі та управлінні стресом та складними ситуаціями.

**Об'єкт** дослідження – саморозвиток майбутніх психологів.

**Предмет** дослідження – рефлексія як складова саморозвитку майбутніх психологів.

**Мета** дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити рефлексію як складову саморозвитку майбутніх психологів в

освітньому середовищі.

Для досягнення поставленої мети нами було сформульовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми саморозвитку майбутніх психологів в науковій літературі.

2. З'ясувати ключові аспекти рефлексії в контексті психологічних досліджень та охарактеризувати важливість рефлексії для особистісного та професійного розвитку.

2. Емпірично дослідити рефлексію як складову саморозвитку майбутніх психологів в освітньому середовищі.

3. Розробити практичні рекомендації розвитку рефлексії в контексті саморозвитку майбутніх фахівців.

**Гіпотеза дослідження:** якщо своєчасно з'ясувати психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб підліткового віку в освітньому середовищі, то це сприятиме розробці рекомендацій з розвитку емоційно-вольової регуляції підлітків.

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів: теоретичні: аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукової літератури; емпіричні методи: спостереження, бесіда, методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості»; методика «Ваша готовність до саморозвитку»; Методика «Визначення індивідуальної міри рефлексивності»; методика «Самооцінка рефлексивних умінь»; методика «Шкала вимірювання рівня рефлексивності за тестовою методикою визначення рефлексивності мислення О. Анісімова; методи математичної обробки даних (кількісний і якісний аналіз результатів, відмінності середніх значень).

**Експериментальна база дослідження.** Емпірична частина дослідження проводилася в Хмельницькому національному університеті на

базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр».

**Практичне значення** цієї роботи полягає у розробці практичних рекомендацій для підвищення ефективності саморозвитку та гармонізації цього процесу в освітньому середовищі. Запропоновані рекомендації можуть знайти застосування в консультативній, психотерапевтичній, навчальній та тренінговій психологічній практиці. Отриманий теоретичний та емпіричний матеріал може бути корисним при створенні та викладанні різних курсів, таких як, «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», «Тренінг особистісного розвитку», «Тренінг професійної успішності».

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку джерел посилання з 55 найменувань. Повний обсяг випускної роботи становить 78 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ САМОРОЗВИТКУ

#### 1.1 Теоретичний аналіз проблеми саморозвитку майбутніх психологів в науковій літературі

Особливістю фаху психолога є те, що рівень його професіоналізму пов'язаний з особистісною унікальністю спеціаліста. Тому під час спеціальної підготовки психологів надається все більше уваги їхній особистісній готовності до професійної діяльності. Один з ключових показників такої готовності, за висновками українських вчених, - це розвинута професійна та особистісна ідентичність [20], або концепція власної особистості у майбутній професійній сфері.

Слід зазначити, що саме в студентські роки людині потрібно вирішити нормативну кризу ідентичності, яка, за теорією Е. Еріксона, супроводжується конфліктом між «прагненням до інтимності» і «відчуттям ізольованості» (Е. Еріксон, за У. Крейн). В цей період в особистості формується стійке ядро концепції власної особистості, яке включає в себе відкритість до нових досвідів, раціональність, особисту відповідальність і почуття власної гідності [12]. За словами Б. Лівехуда [40], саме від 20 до 40 років людина набуває доступ до своїх внутрішніх духовних резервів, які визначають її можливість до саморозвитку. Ця здатність до саморозвитку в свою чергу стає ключовим фактором у формуванні духовно-морального спрямування життя особистості, що свідчить про її гармонійність і зрілість.

Таким чином, зміни в Я-концепції, які спостерігаються у студентському віці, мають важливий вплив на формування особистості майбутнього фахівця та на ефективність його подальшої професійної

діяльності. Проте, існують неоднозначності щодо факторів, які сприяють позитивній особистісній зміні.

Ми вважаємо, що психологічна ресурсність студентів-психологів є ключовим фактором для конструктивного особистісного розвитку. Дослідники, що вивчають професійну готовність студентів до фахової діяльності, вважають, що показником цієї готовності є їхня здатність до саморефлексії в контексті їхнього професійного та особистісного розвитку. Н. Михальчук та Н. Хупавцева вважають, що результатом цієї рефлексії для студентів-психологів повинно бути формування індивідуального досвіду, який вони називають «індивідуальним досвідом психолога» [31]. Цей досвід інтерпретується як набуття самостійності, внутрішньої впевненості та відчуття своєї індивідуальності, відповідно до ідеї К. Роджерса про «досвід учіння людини бути вільною». Людина, яка має такий досвід, відчуває себе здатною самостійно приймати рішення та обирати свій власний шлях. Вона розуміє важливість прийняття власної індивідуальності і стає більш впевненою у реалізації свого потенціалу [7].

Здатність психолога набувати специфічний досвід суттєво пов'язана з активізацією психологічних ресурсів саморозвитку. За словами С. Кузікової, саморозвиток особистості означає усвідомлений та контрольований процес особистісних змін [25]. За цим поглядом, особистісні зміни відбуваються лише тоді, коли існує конструктивна динаміка у формуванні образу-Я. З іншого боку, концепція індивідуальних цілей саморозвитку людини від А. Ленгле розглядає питання особистісного розвитку через поняття «базового прагнення» (як психодинамічний прояв життєво важливої особистісно-екзистенційної мотивації). У цій концепції зауважується, що психологічні розлади виникають, коли людина не реалізує своє базове прагнення, наприклад, нереалізоване прагнення до безпеки може перетворитися на ненависть, а прагнення до взаємин - на гнів, а прагнення до поваги - на

упертість, а прагнення до сенсу - на цинізм [18]. Ймовірно, напрямок змін залежатиме від різних факторів.

У концепції психологічної зрілості людини, розробленій Дж. Стівенсом, зміни в самоставленні особистості пояснюються відповідністю між її рівнем зрілості та віком [2]. Н. Паніна та Є. Головаха вважають, що тип саморозвитку особистості визначається як змістом і метою самовдосконалення, так і очікуваннями особи щодо впливу інших на неї [9]. С. Кузікова довела, що саме психологічні ресурси саморозвитку спричиняють особистісні зміни. Ці ресурси включають:

Потребу (потенціал) саморозвитку, яка виникає на основі базового рівня особистісного саморозвитку та насиченості життя, і вона стає актуальною при трансформації смислових уявлень, особливо при зміні особистісного смислу майбутнього.

Визначення саморозвитку в науковій психології можна розділити на дві основні групи: структурні та динамічні аспекти.

Структурний підхід розглядає саморозвиток як певну характеристику особистості, яка може включати в себе різні диспозиції, такі як здатність до саморегуляції, вольового контролю, цілепокладання і інші. Прикладом такого розуміння є визначення, запропоноване В. Слободчиковим та Є. Ісаєвим, як «фундаментальна здатність людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого життя, робити власну життєдіяльність предметом практичного перетворення». В цьому визначенні акцент зроблений на структурному елементі особистості.

Динамічний підхід характеризує саморозвиток як «процес». В цьому підході важливим є розгляд динаміки саморозвитку, активність процесу, його етапи, рушійні сили та інші аспекти. Наприклад, Т. Сергеева визначає саморозвиток як «безперервний процес розвитку когнітивно-смислових і діяльнісних ресурсів особистості, який відбувається у ході еко-антропої

взаємодії». Однак це визначення може мати недолік у декларуванні безперервності процесу саморозвитку.

Обидва підходи мають свої переваги та обмеження, і вибір підходу залежить від контексту та завдань дослідження.

З вами можна погодитися, що для ефективної концептуалізації саморозвитку особистості важливо знайти психологічну одиницю аналізу, яка відображає як структурні, так і динамічні аспекти цього процесу. Така одиниця аналізу допомагає більш повно розуміти саморозвиток та визначити його специфіку порівняно з іншими психологічними явищами, такими як розвиток особистості.

Однак, як ви правильно зауважили, саморозвиток не може бути досліджений як ізольований процес, оскільки він взаємодіє з іншими аспектами життя та розвитку особистості. Тому важливо проводити системний аналіз саморозвитку, враховуючи його взаємодію з іншими факторами та процесами.

Дослідження саморозвитку вимагає інтегративного підходу, який дозволяє розглядати його як складну систему взаємодіючих складових. Такий підхід дозволяє краще розуміти сутність та вплив саморозвитку на розвиток особистості в цілому.

С. Максименко розвиває генетичний підхід до саморозвитку та розглядає його як сутнісну ознаку особистості, яка виражається в формі існування психіки, поряд з іншими важливими властивостями, такими як відкритість, незавершеність та унікальність [26]. Вчений визначає генетико-психологічний аспект саморозвитку як потребу, що вирається як вихідна життєва інтенція та інформаційно-енергетичний носій органічно поєднаних прагнень до єдності та продовження.

Хоча екзистенційні та гуманістичні психологи рідко використовують сам термін «саморозвиток особистості», вони розробили різні поняття для

опису цього психічного явища, такі як особистісне зростання, екзистенційна відповідальність, самоактуалізація, самотрансценденція тощо.

Наприклад, І. Ялом пов'язує саморозвиток особистості з екзистенційною відповідальністю та спільне важливий принцип, сформульований Ж.-П. Сартром, що «Людина створює себе сама» [18]. І. Ялом зауважує, що усвідомлення відповідальності означає усвідомлення власного «Я», власної долі, життєвих труднощів, почуттів та страждань [24].

З іншого боку, Р. Мей, використовуючи той самий принцип, відзначає, що особистість завжди зіткнулася з численними внутрішніми напруженнями, з яких одним з найсильніших є розрив між тим, хто ви є насправді, та тим, ким ви повинні бути на вашу думку. Здатність регулювати це напруження та творчо поєднувати їх є проявом саморозвитку [53].

Ф. Перлз зауважував, що «розвиватися означає взяти на себе відповідальність за своє життя» [49]. Однією з цілей гештальт-терапії є надання клієнту здатності покладатися на самого себе (self-support). Ця здатність розвивається через усвідомлення самого себе та власних дій. Гештальт-терапевтична теорія підкреслює важливість контакту між організмом та оточуючим середовищем, адже «цей особливий зв'язок є головним чинником зростання» [29]. Також важливо відзначити роль «парадоксальної теорії змін», сформульованої А. Бейсером: «зміна відбувається тоді, коли людина стає тим, ким вона є» [30]. Це підкреслює екологічність та спонтанність саморозвитку особистості.

А. Маслоу та К. Роджерс використовують поняття «самоактуалізація». К. Роджерс описує самоактуалізацію як «тенденцію проявляти і задіяти всі можливості організму до такої міри, щоб вони підсилювали організм або 'Я» [30]. Обидва дослідники склали власні критерії для особистості, яка саморозвивається: за К. Роджерсом, це особистість, яка повноцінно функціонує, а за А. Маслоу — людина, яка самоактуалізується.

Розробляючи концепцію самопроекування особистості Н. Чепелева, визначає її як «здатність особистості діяти на основі власного задуму та проекту» [46], і встановлює зв'язок між самопроекуванням і саморозвитком. Особистісний проект у свою чергу виявляється у дискурсивній формі, яка дозволяє особистості будувати свій власний розвиток. Серед важливих дискурсивних засобів побудови проектів науковиця звертає увагу на наративи, міфи та тезауруси [46]. В своєму дослідженні О. Шиловська показала, що створення наративу відіграє роль засобу саморозвитку особистості, яким здійснюється усвідомлення та прийняття власного досвіду.

Отже, різноманітність і складність саморозвитку особистості відображаються у багатоаспектних підходах до його дослідження.

Психологічні умови для успішного саморозвитку, включаючи наявність усвідомленої мети самореалізації. Важливо відзначити, що в концепціях саморозвитку особистості, зміни обумовлені внутрішніми чинниками, а не зовнішніми. Це дає підставу вважати, що саморозвиток ґрунтується на внутрішніх можливостях особистості і є однією з ключових принципів сучасної інтегративної психології. Ця психологія стверджує, що, подолавши кризові життєві ситуації з метою збереження власної цілісності, особистість може активувати психологічні ресурси [21]. Це свідчить про те, що фактором саморозвитку є особливості психологічних та особистісних ресурсів самої особистості.

Ресурси розглядаються як внутрішні сили, необхідні для конструктивного подолання життєвих криз. С. Хобфол описує ресурси як цінності для людини, які допомагають їй адаптуватися до стресових ситуацій. Ф. Майленова розглядає ресурси як стани та умови, які надають людині відчуття щастя, сили та впевненості, необхідних для вирішення проблем. Ресурсами також можуть бути стратегії досвіду, які допомагають досягнути бажаного результату [52]. Н. Рубінштейн визначає ресурси як джерела енергії та інструменти для досягнення мети [2].

У контексті саморозвитку психолога, особистісні ресурси включають здатність трансформувати особистий життєвий досвід у професійний. Така конструктивність особистісного самопроекування психолога базується на його внутрішніх резервах і здатності довіряти собі, навіть під час особистісних змін. Цю спроможність можна назвати когерентністю, за терміном А. Антоновського [6]. На наш погляд, психологічна ресурсність визначає здатність людини довіряти собі навіть під час самозміни.

Саморозвиток, на наш погляд, означає прагнення людини активно формувати в собі певні якості і навички, в яких вона вбачає здатність до більш повного розкриття свого особистісного потенціалу. Ми розглядаємо три основних напрямки саморозвитку, які відповідають різним аспектам особистості:

- ✓ Когнітивний вектор саморозвитку охоплює аспекти самопізнання, самооцінки, самореалізації та самоефективності.
- ✓ Поведінковий вектор саморозвитку включає самомотивацію, здатність до самозміни, самоствердження та самовдосконалення.
- ✓ Емоційний напрям саморозвитку розкриває аспекти самоінтересу та самоприйняття.

Важливо визначати саморозвиток в «позитивних» термінах, оскільки це краще відображає природу самопроекування особистості. Утім, важливо враховувати, що іноді люди можуть прагнути обмежити в собі певні якості. Проте ми припускаємо, що у неприйнятті себе людина втрачає внутрішню єдність, тоді як через бажання розвивати позитивні аспекти особистості, вона трансформується і набуває більшої цілісності.

Суть проблеми саморозвитку майбутніх психологів полягає в розгляді та розумінні того, як студенти-психологи розвиваються як особистості та професіонали в процесі навчання і підготовки до майбутньої психологічної практики. Аналізуючи наукові доробки ми звернули увагу на кількох ключових аспектах:

Мотивація до саморозвитку: Для майбутніх психологів важливо бути мотивованими до постійного особистісного і професійного росту. Проблемою може бути недостатня мотивація або неефективні стратегії саморозвитку.

Використання ресурсів: Студенти-психологи повинні вміти використовувати наявні ресурси, включаючи навчальні можливості, наукову літературу, практичний досвід, щоб здобувати знання та навички для майбутньої кар'єри.

Особистісний розвиток: Студенти повинні розвивати власну особистість, розуміти свої міцні та слабкі сторони, працювати над аспектами свого характеру та психологічного стану, які можуть вплинути на їхню професійну діяльність.

Навчання і підготовка: Проблема може включати в себе ефективність навчання та надання студентам необхідних знань і навичок для майбутньої роботи в психології. Це може включати в себе якість навчальних програм, дослідницькі можливості, практичний досвід і т. д.

Підготовка до професійної діяльності: Студенти-психологи також повинні вивчати, як застосовувати свої знання і навички в практиці, взаємодіяти з клієнтами, дотримуватися етичних стандартів і розвивати професійні компетенції.

Таким чином, суть проблема саморозвитку майбутніх психологів полягає в тому, щоб зрозуміти, як студенти-психологи розвиваються особистісно та професійно, і як можна покращити їхню підготовку, щоб вони могли бути більш успішними у майбутній психологічній практиці.

Мотивація до саморозвитку майбутніх психологів являє собою один із ключових аспектів проблеми, який можна конкретизувати наступним чином:

Бажання отримувати знання і вдосконалювати навички: Однією з проявів мотивації є бажання студентів-психологів засвоювати нові знання та покращувати свої психологічні навички. Вони можуть активно шукати

можливості для навчання, брати участь у курсах, семінарах, інтерактивних лекціях і самостійно вивчати новий матеріал.

Цільове спрямування на досягнення професійного успіху: Мотивація до саморозвитку також може бути зорієнтована на досягнення професійного успіху в майбутній психологічній практиці. Студенти можуть розуміти, що саморозвиток допоможе їм стати кращими фахівцями і отримувати задоволення від роботи.

Самовизначені цілі і плани: Студенти можуть мати конкретні цілі і плани щодо свого саморозвитку, такі як публікація наукових статей, участь у дослідженнях, отримання сертифікатів або додаткових кваліфікацій. Мотивація полягає в зусиллях для досягнення цих цілей.

Сприйняття користі від саморозвитку: Мотивація також може базуватися на переконанні студентів у користі від саморозвитку для їхньої майбутньої професійної кар'єри та для розвитку особистості взагалі. Вони можуть розуміти, що це допомагає їм бути більш компетентними і впевненими в ролі психолога.

Внутрішня мотивація та саморегуляція: Мотивація до саморозвитку може бути внутрішньою, що вказує на те, що студенти мотивовані самі здійснювати зусилля для розвитку, незалежно від зовнішніх факторів. Це вимагає від них саморегуляції і внутрішньої відповідальності за власний розвиток.

Мотивація до саморозвитку важлива, оскільки вона визначає, наскільки ефективно студенти працюють над своїм особистісним і професійним ростом, що, в свою чергу, впливає на якість їхньої підготовки та майбутню професійну діяльність в галузі психології.

Конкретизуючи особистісний розвиток майбутніх психологів в контексті проблеми, можна виділити наступні аспекти:

Самосприйняття і саморозуміння: Особистісний розвиток передбачає розвиток самосприйняття і глибокого розуміння себе як особистості.

Студенти-психологи можуть ставити собі питання про свої цінності, переконання, мотивації та психологічні особливості.

Емоційний і соціальний розвиток: Цей аспект включає розвиток емоційної і соціальної інтелігентності. Студенти можуть навчатися керувати своїми емоціями, розвивати навички міжособистісної взаємодії, сприймати роль співрозмовника, аналізувати власні стосунки з іншими тощо.

Розвиток професійних цінностей і етичних стандартів: Особистісний розвиток також включає в себе прийняття і внутрішнє усвідомлення професійних цінностей і етичних стандартів, які є важливими для виконання ролі психолога. Це може включати в себе розвиток обізнаності з психологічними етичними нормами і роботу над власним відношенням до цих норм.

Саморегуляція і розвиток навичок самоконтролю: Студенти можуть вивчати методи саморегуляції, які допомагають керувати власними діями, волею та спокусами. Це важливо для підвищення продуктивності та ефективності як у навчанні, так і в практиці.

Розвиток психологічної гнучкості: Особистісний розвиток може включати в себе розвиток гнучкості думки і здатність реагувати на змінні ситуації і вимоги. Студенти можуть навчатися адаптуватися до нових умов і розвивати здатність до творчого розв'язання проблем.

Розвиток самооцінки та планування особистого росту: Студенти можуть навчатися аналізувати свій особистісний розвиток, встановлювати конкретні цілі для подальшого зростання, розробляти плани дій та відстежувати свій прогрес.

Це лише декілька аспектів особистісного розвитку, які можуть бути важливими для майбутніх психологів. Особистісний розвиток допомагає студентам стати більш компетентними і впевненими у собі фахівцями та ефективнішими в майбутній психологічній практиці.

## 1.2 Психологічні основи рефлексії у наукових дослідженнях

У сучасній психології спостерігається як інтенсивне зростання експериментальних та прикладних досліджень рефлексивних процесів, так і поглиблений аналіз їх теоретичних підстав. В цілому це свідчить про виділення та становлення такої особливої сфери знання, як психологія рефлексії. Якщо раніше рефлексія була лише пояснювальним принципом функціонування психічних процесів чи залучалася як категоріальний засіб для обґрунтування теоретичних концепцій психічного розвитку, то тепер вона виступає ще й особливим психологічним предметом експериментального вивчення, оснащеного спеціально розробленими при цьому методами. Ефективність їх використання для вирішення низки прикладних завдань у галузі педагогічної, вікової, інженерної, соціальної та патопсихології свідчить про органічний зв'язок психології рефлексії з вже існуючими психологічними традиціями. У зв'язку з цим назріла необхідність у проведенні аналізу проблем, у виділенні основних напрямів психології рефлексії, у систематизації отриманих результатів та узагальненні її досягнень як у теоретико-методичному, так і в експериментальному плані.

У зв'язку з інтенсифікацією процесів диференціації та інтеграції знань за умов науково-технічного розвитку всезростаючу роль у пізнанні грає методологічна рефлексія, багато в чому визначаючи ефективність конкретно-наукових пошуків. Цей процес відображається в зміні філософського трактування рефлексії, що спостерігається в даний час. У класичній німецькій філософії рефлексія розглядалася як аналіз наукою власних засобів пізнання чи особливий вид теоретичної ретроспекції та асоціювалася з гносеологічною проблематикою обґрунтування істинності знань. Нині уявлення про рефлексії отримали розвиток. Вони активно залучаються до обґрунтування чи вирішення таких, наприклад, методологічних проблем, як організація міждисциплінарних досліджень, перспективна розробка засобів

комплексного вивчення та проектування системних об'єктів, оптимізація управління великими системами. Тим самим, крім традиційної, ретроспективної функції рефлексії — критичного аналізу, логічного обґрунтування, узагальненої систематизації накопиченого наукою знання — реалізується її конструктивна, творча функція — позитивної розробки цінностей, цілей, програм та засобів самої наукової діяльності, в якій і добуваються ці знання.

Межі застосування категорії рефлексії істотно розширилися: вона активно використовується не тільки на філософському, а й на загальнонауковому рівні, виступаючи як методологічний засіб міждисциплінарних розробок і неklasичних напрямків сучасної науки (теорія рефлексивних ігор тощо), або пояснювального принципу для ряду суспільних та гуманітарних дисциплін (мистецтвознавства, соціології, лінгвістики, логіки та ін.). Заслугує на пильну увагу і відповідного аналізу також і той факт, що рефлексія виступає і як особливий предмет наукового вивчення, в тому числі і психологічного. Поняття рефлексії є не лише філософським і загальнонауковим, а й спеціально-науковим, зокрема психологічним, поняттям. Цей факт з особливою гостротою ставить проблему виокремлення власне психологічного змісту даного поняття, тим більше що звернення психології до проблематики рефлексії визначається не тільки сучасними загальнонауковими передумовами, пов'язаними із запитам практиці, але й наявною внутрішньо-психологічною передісторією та традиціями вивчення механізмів знання, пізнавальних процесів і самосвідомості особистості їх соціальної обумовленості.

Найбільш чітко зазначена тенденція до витіснення рефлексії з психології історично перегукується з біхевіоризму, який взагалі відмовився від такої категорії, як свідомість. Відповідно у психології поведінки немає місця й у поняття рефлексії. Концепції біхевіоризму в різних своїх модифікаціях

(зокрема, в особі необіхевіоризму та частково когнітивізму) домінували в американській психології аж до останньої третини ХХ ст.

Разом з цим паралельно з біхевіоризмом у зарубіжній психології починали розвиватися інші напрями (гештальтпсихологія, женеvська школа, фрейдизм, гуманістична психологія та інших), які постійно критикували його за заперечення ролі, свідомості у регуляції та організації поведінки людини. В останні десятиліття це критичне ставлення до біхевіоризму як до парадигми психологічного мислення, що вичерпала себе, набуло фронтального характеру, в чому конструктивну роль зіграли роботи деяких психологів [24] та ін. Це і послужило однією з основних передумов відновлення інтересу в зарубіжній психології, особливо в метакогнітивізмі, до вивчення рефлексії як особливої психічної реальності. В одних випадках у рамках цього підходу психічні процеси, що управляють переробкою інформації, прямо ототожнюються з ієрархічно організованою рефлексивною регуляцією пізнавальної активності, в інших рефлексії відводиться місце одного з багатьох цих процесів [30]. Загальний інтелектуальний сенс метакогнітивістського поняття рефлексії виражений у визначенні Д. Дернером, який вважає, що рефлексія — «...це здатність думати про своє власне мислення з метою його вдосконалення» [51]. Прибічники метакогнітивізму часто відносять до свого напрямку і Ж. Піаже, останні роботи якого були присвячені також вивченню розвитку рефлексивного мислення у дитини, зокрема, її здатності до рефлексивної абстракції [13].

Ж. Піаже трактує рефлексивне мислення як процес, що здійснюється на основі знання суб'єктом логічних законів зв'язку об'єкта з спрямованим на нього дією та на основі усвідомлення необхідності такого зв'язку. Усвідомлення є процес концептуалізації, тобто. реконструкції схеми дії та перетворення їх у поняття. Механізм такого роду усвідомлення пов'язаний із фізичною та логіко-математичною абстракціями. Перша (емпірична) забезпечує змістовно-предметне наповнення концепту, а друга здійснює

схематичну реконструкцію цього змісту та його розвиток у поняття процесу інтеріоризації. Періодизація онтогенезу рефлексивного мислення розглядається Ж. Піаже за аналогією з періодизацією розвитку інтелекту дитини. На його думку, логічний зв'язок об'єкта та дії стає цілком рефлектованою лише на стадії формальних операцій [38].

На наш погляд, віднесення представниками метакогнітивізму до свого напрямку досліджень Ж. Піаже слід вважати досить умовним, оскільки його методологічна і теоретична позиції абсолютно самостійні і вироблені чи не на півстоліття раніше появи першої роботи з метакогнітивізму - дослідження Дж. Флейвелом метапам'яті [11]. Оцінюючи в цілому характер досліджень рефлексії в метакогнітивізмі, слід відзначити їх інтелектуалістичну орієнтацію в теоретичному плані, властиву більшості досліджень мислення у зарубіжній психології, а також їхню близькість до методології інформаційного підходу, що уподібнює психіку людини до інформаційних процесів в ЕОМ.

Розвиток у вітчизняній психології конкретно-експериментальних робіт, присвячених вивченню рефлексії, було підготовлено опрацюванням даного поняття І. Сеченовим, Б. Ананьєвим, Л. Виготським, С. Рубінштейном та іншими спочатку теоретично психологічного знання як один з пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини, і насамперед її вищої форми — самосвідомості. І зараз поняття «рефлексія» залучається як пояснювальний принцип для розкриття психологічного змісту різних феноменів і фактів, одержуваних в експериментальних дослідженнях конкретних предметів психологічного вивчення: мислення, пам'яті, свідомості, особистості, спілкування тощо. Так, наприклад, Б. Зейгарник, пояснюючи мотиваційні порушення мислення при шизофренії, відзначає важливе значення у розвитку цієї патології порушень опосередкування та саморегуляції, пов'язаних «...з самосвідомістю людини, з її самооцінкою, з можливістю рефлексії» [8; 12]. Б. Ломов, характеризуючи спілкування як

рухливу систему, що розвивається, зазначає, що «...важливі його моменти - емпатія і рефлексія» [14].

Результати спеціальних досліджень рефлексії, проведених під керівництвом низки науковців, відкрили складність, різноманітність і багаторівневість цього явища. Навіть у теоретичному аналізі проблем рефлексії виявлено значні труднощі, пов'язані з широким спектром і різноманітністю підходів до її вивчення, відсутністю єдиної концептуальної позиції та цілісної психологічної концепції рефлексії. Проблема упорядкування різних підходів, напрямків та точок зору стосовно сутності рефлексії стає надзвичайно важливою. Проте спроби, описані в літературі, щодо класифікації, систематизації та категоризації цієї проблеми, в основному обмежуються пошуком загальних рис та аспектів у всіх визначеннях рефлексії та розкривають її суть переважно на загальному рівні та з точки зору пізнавальної сфери, а не як систему конкретних онтологічних закономірностей психологічної реальності.

Загалом аналіз вітчизняних експериментальних робіт, присвячених вивченню рефлексії, показує [13,15,28], що вона досліджується у чотирьох основних аспектах: кооперативному, комунікативному, особистісному та інтелектуальному. При цьому перші два аспекти виділяються в дослідженнях колективних форм діяльності та опосередковують їх процеси спілкування, інші два — в індивідуальних формах прояву мислення і свідомості. Це акцентування дозволяє, з одного боку, розрізнити колективну та індивідуальну форми здійснення рефлексії, а з іншого — вказати галузі психології та суміжних з нею наук, у яких переважно вивчається той чи інший аспект рефлексії. Виходячи з цього, розглянемо найпоширеніші визначення рефлексії, що формулюються в контексті проблематики тієї чи іншої галузі психології. Крім того, наголосимо на важливості прямого цитування конкретних дефініцій, оскільки це дозволить, по-перше, вловити реальну суперечливість у існуючих трактуваннях рефлексії, а по-друге,

відтінити саме психологічну змістовність поняття рефлексії на відміну від її власне філософських трактувань. До останніх, зокрема, можна віднести такі визначення рефлексії, як: 1)... «здатність розуму звертати свій «погляд себе»; 2) «...мислення про мислення»; 3)... «аналіз знання з метою отримання нового знання або перетворення знання неявного на явне»; 4)... «самопостереження за станом розуму чи душі»; 5).. «вихід із життєдіяльності» [15].

На виявлення специфіки кооперативного аспекту рефлексії спрямовані роботи зарубіжних науковців. Ці дослідження мають пряме відношення до психології управління і ведуться в таких суміжних з нею прикладних науках і галузях практики, як педагогіка, проектування, дизайн, ергономіка, спорт. Психологічні знання про кооперативний аспект рефлексії забезпечують, зокрема, проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій та групових ролей суб'єктів, а головне кооперації їх спільних дій. При цьому рефлексія сприймається як «вивільнення» суб'єкта з процесу діяльності, як його «вихід» у зовнішню позицію стосовно неї [34].

На виявлення специфіки комунікативного аспекту спрямовані переважно соціально-психологічні дослідження. В них рефлексія сприймається як істотна складова розвинутого спілкування і міжособистісного сприйняття, яка характеризується як специфічна якість пізнання людини людиною [16]. Експериментальному дослідженню особистісного аспекту рефлексії присвячені роботи вчених, в яких зазначається розуміння рефлексії як процесу переосмислення [20], як механізму «не лише диференціації в кожному розвинутому та унікальному людському «я» його різних підструктур (типу: «я» - фізичне тіло», «я» - біологічний організм », «я» - соціальна істота», «я» - суб'єкт творчості» та ін), але і інтеграції «я» в неповторну цілісність ...» У контексті вивчення когнітивних процесів ведуться дослідження інтелектуального аспекту

рефлексії. Орієнтовані у цьому напрямі роботи явно переважають у загальному обсязі публікацій, що відображають розробку проблематики рефлексії в психології.

Аналізуючи наукові напрацювання слід зазначити, що вчені визначають рефлексію як уміння суб'єкта «виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні дії» [3]. Тут рефлексія, по суті, розглядається у своєму інтелектуальному аспекті. Таке її розуміння служить однією з підстав, що дозволяють розкрити уявлення про психологічні механізми теоретичного мислення та реалізувати їх у віковій та педагогічній психології.

Важливим у всіх наведених вище дефініціях є те, що вони у своїй сукупності визначають різноманіття змістів, що виступають як предмети, на які може бути спрямована рефлексія. Так, суб'єкт може рефлексувати: а) знання про рольову структуру та позиціональну організацію колективної взаємодії; б) уявлення про внутрішній світ іншої людини та причини тих чи інших її вчинків; в) свої вчинки та образи власного Я» як індивідуальності; г) знання про об'єкт та способи дії з ним. Відповідно і розрізняються: а) кооперативний; б) комунікативний; в) особистісний; г) інтелектуальний типи рефлексії [11].

Момент особистісно-сислової обумовленості стає центральним за іншого розуміння механізму рефлексії, саме як переосмислення і перебудови суб'єктом змісту своєї свідомості, своєї діяльності, спілкування, тобто своєї поведінки, як цілісного ставлення до навколишнього світу. У процесі переосмислення виділяються 5 етапів (фаз): 1) актуалізація смислових структур «Я» під час входження суб'єкта в проблемно-конфліктну ситуацію та її розумінні; 2) вичерпання цих смислів, що актуалізувалися при апробуванні різних стереотипів досвіду і шаблонів дії; 3) їх дискредитація до повного обесмислення у тих виявлених суб'єктом протиріч; 4) інновація принципів конструктивного подолання цих протиріч через осмислення цілісним «Я» проблемно-конфліктної ситуації та самого себе в ній начебто

заново — власне фаза «переосмислення»; 5) реалізація цього наново набутого цілісного сенсу через подальшу реорганізацію змістів особистого досвіду та дієве, адекватне подолання протиріч проблемно-конфліктної ситуації. Особистісно-смісловий механізм рефлексивного процесу в загальному вигляді описаний нами як послідовна зміна типів здійснення «Я» (репродуктивного, регресивного, кульмінаційного, прогресивного, продуктивного) проблемно - конфліктної ситуації та досліджено на матеріалі змістовно-сміслового аналізу дискурсивного вирішення творчих завдань [22].

Проаналізоване уявлення про 4 типи рефлексії як способи переосмислення суб'єктом змістів своєї свідомості, діяльності, спілкування дозволяє конструктивно розробляти засоби аналізу психологічних проблем, що належать до різних областей практики.

Аналогічним чином проведено розрізнення 4 типів рефлексії можна конкретизувати стосовно вікової та педагогічної психології. Для вдосконалення процесу навчання та розумового виховання також необхідний облік специфіки цих типів рефлексії у різних ситуаціях розвитку творчого мислення, пов'язаних з використанням завдань на міркування чи кмітливість. Так, якщо учень індивідуально вирішує завдання, наприклад, під час підготовки домашніх завдань, то для реалізації успішного розумового процесу досить інтелектуальної рефлексії. Коли ж завдання вирішується в присутності реферантної особи (тобто викладача або більш успішного учня при виконанні контрольної роботи), але без реального спілкування та взаємодії з ним у вигляді допомоги у пошуку рішення, то в розумовий процес, крім інтелектуальної рефлексії, залучається ще й особистісна рефлексія. Якщо пошук рішення здійснюється в процесі безпосереднього спілкування з іншими учнями (наприклад, при груповій дискусії на факультативних заняттях), то включається також і комунікативна рефлексія. Коли цей процес організується вчителем (у ситуаціях проблемного чи

ігрового навчання), крім інтелектуального, особистісного, комунікативного типів рефлексії здійснюється також кооперативна рефлексія.

Виділення типів рефлексії у цих ситуаціях дозволяє визначити рівні складності педагогічної діяльності залежно від тих рефлексивних процесів, що здійснюються учнями. Так, очевидно, що у першому випадку діяльність педагога характеризується мінімальним рівнем складності, оскільки йому доводиться враховувати специфіку лише одного типу рефлексивних процесів, а в останньому навпаки — максимальним. Таким чином, для розвитку в учнів творчого мислення та культури розумової праці у всіх цих ситуаціях необхідно розробляти психолого-педагогічні засоби як для спрямованої активізації будь-якого одного з цих типів рефлексії, так і для культивування всіх їх одночасно для того, щоб оптимізувати з взаємодію .

При цьому слід враховувати, що в результаті одночасного розгортання кількох типів рефлексії, тобто в їх взаємодії, виникають якісно різні та складніші психічні новоутворення.

Отже, проведений аналіз психологічних проблем та досліджень рефлексії виявив у них 4 основних напрямки, кожен з яких концентрується на якомусь одному типі такої психологічної реальності, як рефлексія. Разом з тим розглянуті приклади з практики вікової та педагогічної психології, пов'язані з актуалізацією та культивуванням творчих можливостей людини у проблемно-конфліктних ситуаціях, показують необхідність розробки спеціальних методів вивчення всіх чотирьох типів рефлексії в єдиному процесі їхньої активної взаємодії як специфічних психічних утворень.

Один із ключових напрямів досліджень, пов'язаних з рефлексивними процесами, полягає в їх взаємозв'язку з Я-концепцією людини. Т. Кислиціна [92, с. 196] визначає наступні аспекти організації рефлексивних процесів у самосвідомості людини: 1) самооцінка - тенденція людини сприймати себе відносно інших, що може спотворити рефлексивні процеси у випадку неадекватної самооцінки; 2) рівень деталізації Я-концепції - ступінь

розгорнутості уявлень про себе визначає глибину та деталізованість сприйняття інших; 3) ступінь інструментальності Я-концепції, що означає відкритість особистості до нових ситуацій та високий рівень саморефлексії.

Розвиток рефлексивних процесів неможливий без відповідного стану. З самого суттєвого погляду, «рефлексія як стан, інакше кажучи, реальність, яка «присутня», «продемонстрована» самій собі в психіці, не є просто абстрактною концепцією, а справжньою реальністю, яка для суб'єкта є максимально очевидною та внутрішньо переконливою» [22].

Розгляд рефлексії як психічної властивості став популярним підходом. Володіння цією якістю визначає не тільки унікальність людини серед усіх інших живих істот, але й надає специфічну особливість і виокремлює людську психіку. Вже стало звичайним висвітлювати погляди Л. Рубінштейна, який визнавав існування двох основних режимів існування людини. Перший режим - це життя, обмежене повсякденними прямими зв'язками, другий (рефлексивний) - характеризується наявністю внутрішньої рефлексії [169, с. 256].

Здатність до рефлексії пов'язана з внутрішньою готовністю людини до самовдосконалення. Науковці, такі як Т. Комар, Т. Разіна, І. Семенов, С. Степанов, В. Слободчиков, Є. Ісаєв, вбачають пусковий механізм рефлексії в наявності певної проблемно-конфліктної ситуації або нерозв'язаного на рівні діяльності конфлікту. Інші дослідники, такі як І. Котик, О. Старовойтенко, пов'язують активність рефлексивних процесів із вираженою потребою людини в пізнавальній діяльності, аналізі самого себе та, відповідно, з пошуковою спрямованістю поведінки [22]. І. Караліотас підкреслює суб'єктну активність у трьох типах ситуацій, що активізують рефлексивні процеси, а саме: невизначеність умов, ситуативні перешкоди і несподіваний розвиток ситуації, несподіваний для людини [55].

Таким чином, в залежності від специфіки досліджень та конкретної області вивчення, вчені наголошують на певних аспектах рефлексії та

розглядають її під окремим кутом зору. Розмаїтість досліджень даної проблематики обумовлена тим, що рефлексивні процеси активно включені в координацію та регулювання практично всіх сфер людського мислення та життєдіяльності.

### **1.3 Рефлексія як інструмент самовдосконалення майбутніх психологів**

Серед вчених існує активний інтерес до теми рефлексії у професійній діяльності та рефлексивності, яка розглядається як можливість розвитку рефлексії та її результатів. Цей інтерес виявляється в здатності фахівця до розрізнення свого «Я» від «не-я» та здатності інтегрувати нові особистісні знання в свої професійні відносини.

Аналізуючи роботи українських психологів Є. Заїки та О. Зимовіна [17] слід зазначити, що вони розглядають рефлексивність особистості як здатність орієнтувати власну діяльність на власну особистість та її особливості. Згідно з Т. Ткач [41], об'єктом рефлексії є процес створення особистістю свого власного досвіду, який включає в себе поняття, методи людської діяльності, творчий досвід та вияви особистісної позиції.

Зважаючи на результати теоретичного аналізу літератури ми звернули увагу на три види рефлексії:

– Логічна рефлексія: В даному контексті, це вид рефлексії відноситься до сфери мислення та інтелектуальної діяльності. Вона зосереджена на аналізі змісту індивідуальної діяльності.

– Особистісна рефлексія: Ця рефлексія вивчається в афективно-потребовій сфері особистості та пов'язана з розвитком самосвідомості. Вона допомагає розуміти та аналізувати власні емоції, потреби та цінності.

– Міжособистісна рефлексія: Цей вид рефлексії орієнтований на вивчення міжособистісної комунікації. Він дозволяє розглядати взаємодію та відносини між людьми з точки зору рефлексії.

В узагальненому підході рефлексія розглядається як системний механізм, який включає в себе мета-якість, мета-процес та мета-стан, і виконує різні функції.

На думку науковців рефлексію професійного становлення слід розглядати з кількох аспектів:

✓ Предметний аспект рефлексії: Цей аспект охоплює рефлексію, яка стосується професійних інтересів, цілей і очікувань особистості. Включає в себе розгляд структури професійних мотивів, рефлексію щодо навчально-професійних дій, їх результатів і досягнень, а також розгляд якостей, які характеризують професіонала.

✓ Змістовий аспект рефлексії: Цей аспект зосереджений на самовідображенні особистості в процесі професіоналізації. Включає в себе загальне знання про себе (свідомість Я), розгляд проблем і протиріччя, які виникають під час професійного становлення, а також включає чуттєве сприйняття і самооцінку виявлених структурних аспектів особистості.

✓ Операційний аспект рефлексії: Цей аспект включає різні види активності, спрямовані на розвиток і збагачення рефлексивного процесу. Сюди входять інтелектуальні операції, які використовуються для знаходження, аналізу, синтезу і насичення змісту самосвідомості (Я).

Отже, рефлексію професійного становлення загалом розглядають як складний процес, що включає різні аспекти, починаючи від професійних інтересів і закінчуючи активними операціями, спрямованими на самопізнання і розвиток.

В своїх роботах Н. Пов'якель [34] вказувала, що професійна рефлексія психолога-практика спрямована на декілька аспектів:

Усвідомлення себе реального і себе як особистості: Це передбачає здатність психолога відчувати і розуміти свою власну ідентичність та особистісні особливості.

Усвідомлення себе як професіонала, своїх дій, поведінки і іміджу, а також прогнозування їх можливих наслідків: Це означає, що психолог повинен бути здатним об'єктивно аналізувати свою професійну діяльність та її вплив на інших, а також передбачати наслідки своїх дій.

Усвідомлення змісту запиту клієнта, істотності запиту і його глибинного змісту: Це означає, що психолог повинен бути здатним розуміти сутність та глибокий сенс запиту, який представлений клієнтом.

Усвідомлення змісту ситуації клієнта та можливих засобів її розвитку: Психолог повинен бути здатним аналізувати ситуацію клієнта та визначати можливі шляхи розв'язання проблеми або розвитку ситуації.

Моделювання наслідків і прогнозування дій клієнта: Психолог повинен бути здатним передбачати можливі наслідки дій клієнта та моделювати альтернативні варіанти розвитку ситуації.

Цей підхід підкреслює, що рефлексивність психолога включає в себе спроможність сприймати і відтворювати як власні, так і чужі особливості та дії в контексті професійної практики і взаємодії з клієнтами.

У моделі формування компетентності, яку запропонував Ю. Швалб, рефлексія у навчально-професійній діяльності майбутніх фахівців у сфері соціономіки включає наступні складові:

Життєвий досвід студентів: Студенти використовують свій життєвий досвід як один із аспектів рефлексії.

Способи вирішення практичних задач: Рефлексія охоплює аналіз та оцінку способів вирішення конкретних завдань.

Предмет і способи дії: Це включає в себе осмислення предмету діяльності та вибір оптимальних методів взаємодії з ним.

Професійна практика: Рефлексія розглядає результати та особливості професійної практики.

Зразки професійних способів рішення практичних задач: Важливо визначити, які стандарти та зразки використовуються для вирішення практичних завдань.

Власні професійні дії: Іншими словами, рефлексія розглядає, як сам фахівець виконує свої професійні обов'язки.

Досвід розвитку власних професійних здібностей: Рефлексія включає в себе інтеграцію власного досвіду щодо розвитку і покращення професійних навичок.

Ю. Швалб підкреслює, що результати рефлексії мають бути зафіксовані у вигляді моделей або схем розуміння. Таким чином, здатність до рефлексії визначається співвідношенням між рефлексованими та нерелфлексованими аспектами свідомості.

В психологів здатність до рефлексії включає взаємозалежні дві підсистеми:

Уявлення фахівця про особливості ефективної професійної діяльності: Рефлексія включає аналіз та розуміння того, що робить професіонала ефективним у своїй сфері діяльності.

Уявлення фахівця про себе як суб'єкта професійної діяльності: Це означає, що психологи розглядають свої особистісні якості та розвиток власних професійних здібностей.

Ці аспекти рефлексії грають важливу роль у формуванні компетентності майбутніх фахівців у соціономічній сфері.

У своїх наукових дослідженнях Н. Шевченко визначає функцію особистісної рефлексії практичного психолога як процес ідентифікації «суб'єкта професійної діяльності з вибраною альтернативою здійснення діяльності, яка сприяє втіленню професійних цінностей» [47]. За словами

дослідниці, система професійних цінностей практичного психолога включає в себе такі аспекти:

Розуміння психологом професійних ситуацій: Психолог повинен мати чітке уявлення про те, що відбувається в професійних ситуаціях.

Асоціювання професійних ситуацій з професійними діями, вміннями та компетенціями: Психолог повинен бути здатний пов'язувати професійні ситуації з власними діями, навичками і знаннями.

Створена система професійних цінностей практичного психолога служить основою для його усвідомлення професійного образу та визначає сталі рефлексивне ставлення суб'єкта до вибраного способу реалізації свого професійного потенціалу в психологічній практиці та в будівництві власної кар'єри.

Повнота рефлексії досягається через багатозначність можливих позицій, які може займати практичний психолог, включаючи:

Професійна позиція: Це рефлексія, пов'язана з розумінням і виконанням професійних завдань.

Позиція клієнта: Психолог розглядає ситуацію з точки зору клієнта, намагаючись зрозуміти його потреби та переживання.

Експертна позиція: Це коли психолог використовує свої експертні знання для аналізу професійних ситуацій і розв'язання проблем клієнтів.

Згідно з дослідницею, цілісність рефлексії полягає у єдності та відсутності суперечностей між різними позиціями у професійній самосвідомості практичного психолога. Це включає в себе:

Контекстуалізацію: Взаємодія психолога та клієнта, включаючи взаємне розуміння та визначення потреб клієнта та обґрунтування запиту на психологічну допомогу.

Менталізацію: Засоби професійного мислення психолога, включаючи розуміння проблеми клієнта та можливі варіанти її вирішення.

Вербалізацію: Використання мовних засобів для комунікації та вираження інформації, включаючи висловлення скарг, запитів та відповідей.

Афективізацію: Виразність думок та почуттів за допомогою емоцій.

Методологізацію: Використання теоретичних підходів та методів психологічної практики, включаючи розуміння теоретичних концепцій та їх вплив на роботу психолога.

Деталізацію: Аналіз гіпотез та подробиць стосовно ситуації клієнта та внутрішнього образу власної професійної діяльності.

Індивідуалізацію: Особистісне втілення психолога, включаючи унікальні реакції на різні ситуації та неповторний стиль міжособистісної взаємодії з іншими учасниками діяльності.

Підготовка психолога до професійної діяльності неможлива без ознайомлення з існуючими моделями професійної діяльності під час професійної підготовки. Під час вивчення цих моделей, майбутні психологи порівнюють їх зі своїми можливостями, навичками, компетенціями та іншими аспектами. Вони поєднують експліцитні та імпліцитні моделі професіонала, щоб створити власну модель професійної діяльності, яка враховує вимоги сучасного суспільства до творчої особистості фахівця. В такому контексті вища освіта повинна реалізувати стратегію самоперетворення, яка передбачає перебудову структур професійного досвіду в індивідуальній системі координат, враховуючи завдання професійної підготовки. Це можливо лише через постійну роботу студента над розвитком рефлексивного ставлення до себе як суб'єкта професійної діяльності у сфері психологічної практики, з фокусом на деталізації різних рефлексивних компонентів, таких як здібності, якості, навички, позиції та інші.

Рефлексивні знання збагачують духовну сферу майбутнього психолога, оскільки вони не лише передаються теоретично, але й усвідомлюються і переживаються ним особисто, розуміються у їхній важливості та

особистісному значенні. Ці знання сприяють росту майбутнього психолога в професійному плані, підвищенню рівня його кваліфікації, а також включенню в культуру і її надбання, роблячи його більш досвідченим та мудрим. Процес отримання рефлексивних знань включає такі особливості:

- Осмислення світу через повторне розглядання та розуміння наявних знань, що породжує креативність, творчість та особистісний розвиток майбутнього психолога.

- Розуміння сенсу та розвиток аналітичного підходу до знань, що призводить до структурування знань та формування власної концепції на їх основі.

- Оволодіння сферою психологічної практики через набуття навичок та опанування методів вирішення реальних проблем.

Майбутні психологи здобувають рефлексивні знання, приймаючи рефлексивну позицію щодо інструментальних знань, в якій реалізуються їх рефлексивні здібності.

Рефлексивні здібності виникають на основі рефлексивних якостей та здатностей та створюють умови для самовдосконалення, самоконтролю, творчої самореалізації та професійної майстерності психолога. Вони впливають на загальний розвиток особистості та формування її стосунків з навколишнім світом. Розвиток рефлексивних здібностей передбачає створення об'єктивної самооцінки, високого рівня самоконтролю та методів саморегуляції.

Рефлексивні вміння включають в себе здатність реконструювати та аналізувати логіку будівництва власних або чужих думок, виділяти їх структуру та компоненти і об'єктивно опрацьовувати їх, дотримуючись поставлених завдань. Ці дії аналізуються за допомогою визначеної схеми, з використанням спеціального методичного інструментарію, такого як психотехніки.

Рефлексивні знання та навички є основою рефлексивної компетентності психолога, що означає здатність вирішувати рефлексивні завдання за допомогою рефлексивних дій та здійснювати рефлексивні процеси найбільш ефективно. Суть рефлексивної компетентності суб'єкта полягає в умінні володіти необхідними знаннями та навичками, що відповідають конкретній діяльності, яку він виконує. Ця компетентність сприяє швидкому розвитку індивідуального професійного зростання та підвищує рівень творчості в діяльності.

Подане вище свідчить про те, що рефлексія, як основна психічна властивість та індивідуальна якість психолога, досі залишається недостатньо дослідженою психологічною категорією. Наша концепція рефлексивності психолога розглядає її як системну структуру, унікальну психічну властивість та індивідуальну мета-якість суб'єкта, яка об'єднує і інтегрує особистісні та професійно важливі якості в єдині синтези (констеляції). Водночас розвивається, збагачується та посилюється на основі формування власних цінностей та принципів, а також визначення стратегії саморозвитку та професійного росту.

Таким чином, рефлексія є ключовою для професійної діяльності майбутніх психологів, оскільки її рівень розвитку визначає структурування всіх інших важливих якостей в цілісній синтезі. Крім того, рефлексивність допомагає психіці розрізняти та виділяти певні аспекти якісної характеристики. Послуживши інструментом для такої диференціації, рефлексивність створює об'єктивну основу для подальшої інтеграції та організації психічних якостей особистості у сфері психологічної практики.

### **Висновки до розділу.**

В розділі «Теоретичні основи дослідження рефлексії як складової саморозвитку» було проведено глибокий теоретичний аналіз проблеми саморозвитку майбутніх психологів, в освітній та психологічній науковій

літературі. Дослідження психологічних основ рефлексії підтверджує її важливе значення як чинника саморозвитку особистості. Рефлексія була визначена як значущий інструмент самовдосконалення майбутніх психологів, що сприяє їхньому професійному зростанню та компетентності у вирішенні завдань у складних психологічних ситуаціях. Цей розділ визначає теоретичну базу та обґрунтовує важливість рефлексивних процесів для успішного саморозвитку майбутніх психологів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ САМОРОЗВИТКУ

#### 2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Багато науковців в галузі психології проводили дослідження, пов'язані з рефлексією як складовою саморозвитку та професійної підготовки майбутніх психологів. Американський філософ та психолог John Dewey, відомий своїми працями з педагогіки та психології, досліджував роль рефлексії в навчанні та розвитку особистості. Donald Schön американський соціолог та психолог, проводив дослідження в галузі професійної рефлексії, особливо в контексті професійного розвитку практикуючих фахівців, включаючи психологів. Christopher Argyris психолог і вчений в галузі управління, досліджував рефлексивність в організаційному контексті та вплив рефлексії на управління та вирішення конфліктів. Психолог David Kolb розробив теорію навчання на основі досвіду (experiential learning), яка включає рефлексію як важливу складову процесу навчання. Дослідження Sherwood Linn фокусувалися на розвитку рефлексивних навичок студентів психології та ролі рефлексії в їхньому професійному розвитку. Ці дослідники досліджували різні аспекти рефлексії, включаючи її роль у професійному розвитку, навчанні, педагогіці та управлінні. Вони внесли важливий внесок у розуміння рефлексії та її впливу на різні сфери життя та професійну діяльність.

Українські науковці також займаються дослідженнями в галузі рефлексії та її ролі в психології та професійному розвитку. В. Крупа є українським психологом та викладачем на кафедрі загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Він займається дослідженнями у галузі рефлексії та психології особистості.

О. Білоцерковець: - доктор психологічних наук, професор, проводить дослідження в галузі психології розвитку особистості та рефлексії. Відома українська психологиня та викладачка О. Штепа також проводить дослідження рефлексії та її ролі в освіті та психологічному консультуванні. С. Кузікова провела дослідження та перевірила психолого-педагогічні умови та технології, які сприяють оптимізації розвитку особистості та її професійного зростання під час навчання майбутніх психологів. Ці українські дослідники працюють над різними аспектами рефлексії, включаючи її вплив на професійний розвиток, психологічний стан та особистісний розвиток. Їхні дослідження сприяють розумінню ролі рефлексії в українському контексті та можуть бути корисними для психологічної практики та освіти в Україні.

Нами розроблена програма психодіагностики рефлексивності у майбутніх психологів, що ґрунтується на принципах цілісності, комплексності, системності, репрезентативності, валідності, особистісної включеності та екологічності. Ця програма включає різні методи дослідження рефлексивності студентів-психологів, такі як:

Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» від С. Кузікової представляє собою інструмент для вивчення та оцінювання рівня саморозвитку особистості. Вона складається з трьох основних шкал, що допомагають оцінити актуалізованість та важливість ресурсів саморозвитку особистості:

Шкала «Потреба в саморозвитку» відображає, наскільки особистість відчуває потребу у власному самовдосконаленні, особистісному рості і цікавиться внутрішнім і зовнішнім світом. Ця шкала розглядає актуалізованість цієї потреби.

Шкала «Умови саморозвитку» включає в себе ряд факторів, які сприяють саморозвитку. Серед них: автономність, позитивне сприйняття

самого себе, зрілість особистості, ясні цілі, активні стратегії у житті та готовність до прийняття нового.

Шкала «Механізми саморозвитку» визначає функціональні засоби, які використовує особистість для свого розвитку. Сюди входить бажання самопізнання та досягнення автентичності, самоаналіз, усвідомлення розбіжностей між реальним і бажаним "Я", врахування зворотного зв'язку, здатність до саморегуляції та творчості.

Ця методика допомагає виявити, наскільки особистість схильна до саморозвитку та які фактори та механізми впливають на її рівень рефлексії і розвитку. Вона дозволяє проводити дослідження у галузі психології особистості та психології розвитку.

В інструкції студентам пропонувалося оцінити, наскільки твердження відповідають їхнім внутрішнім переконанням, використовуючи шкалу від одного до п'яти балів [3]. Отже, студенти відповідали на 30 запитань та вказували, наскільки ці твердження відображають їхні внутрішні переконання, виставляючи оцінки в діапазоні від одного до п'яти балів. Після цього здійснювалася підсумкова оцінка за кожною зі шкал методики, а також обчислювався загальний бал за всіма шкалами. Кожному запитанню, яке формулювалося як позитивне твердження, надавалася оцінка від 1 до 5 балів (1 – «ні», 5 – «так»). Зворотнім твердженням надавалися бали в оберненому порядку від 5 до 1 (5 – «ні», 1 – «так»).

Методика «Ваша готовність до саморозвитку» є інструментом для оцінки готовності особистості до саморозвитку. Основна мета цього тесту - визначити, наскільки особа має внутрішню мотивацію і ресурси для особистісного і професійного росту. Основні характеристики тесту:

Оцінка готовності до саморозвитку: Тест дозволяє визначити рівень готовності особи до саморозвитку, включаючи її прагнення до вивчення себе, здатність до аналізу своїх дій і внутрішніх переконань, а також бажання досягати власних цілей. Структурованість: Тест має структурований формат,

де учасники відповідають на ряд запитань чи висловлювань, які стосуються їхньої готовності до саморозвитку. Бали: Кожній відповіді надається бал, і після проходження тесту сума балів вказує на загальний рівень готовності до саморозвитку. Суб'єктивний аспект: Оцінка особистою, відповідаючою на запитання, базується на її власних судженнях і переконаннях, що вказує на суб'єктивний характер результатів. Внутрішня мотивація: Тест оцінює, наскільки особистість відчуває внутрішню потребу до саморозвитку, і чи має вона бажання інвестувати час та зусилля в власний розвиток.

Цей тест може бути корисним для визначення ступеня готовності особистості до активного саморозвитку, і використовується в освітній, психологічній, та професійній сферах для визначення потенціалу і можливостей особи для розвитку в різних аспектах її життя.

Методика «Визначення індивідуальної міри рефлексивності» А. Карпова ґрунтується на теоретичних концепціях, які уточнюють загальне розуміння рефлексивності, а також інших значущих аспектів цієї властивості. Вона спрямована на вивчення не лише самої рефлексивності як психічної властивості, але також на її вияви в двох інших важливих аспектах. Питання методики враховують як рефлексивність у вигляді психічної властивості, так і рефлексію як процес, і стан рефлексування. За результатами методики визначається один із трьох основних видів рефлексії: ситуативної (актуальної), ретроспективної та перспективної рефлексії. Опитувальник складається з 27 запитань, на які необхідно відповісти за 7-ми бальною шкалою Ліккерта. За результатами заповнення опитувальника розраховується загальний показник, який відображає загальний рівень розвитку рефлексивності особистості.

Методика «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева)

Методика включає в себе перелік 12 рефлексивних умінь психолога, які були визначені на основі зовнішньої експертної оцінки. Досліджувані оцінюють ступінь сформованості кожної з цих умінь в себе, використовуючи

шкалу від 0 до 10 балів. Методика дозволяє визначити рівень сформованості кожної рефлексивної уміння та загальний рівень розвитку рефлексивних умінь у цілому. Це визначає рівень рефлексивної компетентності досліджуваної особи, який корелює з її рівнем рефлексивності.

Серед рефлексивних умінь, що включені до методики, можна виділити наступні:

Уміння приймати рефлексивну позицію і здійснювати «рефлексивний вихід» (РУ 1).

Уміння знаходити засоби для «побудови смислів» (РУ 2).

Уміння коригувати та стимулювати новий напрямок у вирішенні завдань (РУ 3).

Уміння виділяти, аналізувати та співвідносити зі ситуацією власні способи дії (РУ 4).

Самопізнання внутрішніх психічних актів та станів (РУ 5).

Уміння сприймати та оцінювати взаємовідносини з іншими членами групи (РУ 6).

Уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани (РУ 7).

Уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображувати на схемі «табло свідомості» (РУ 8).

Уміння оцінювати та використовувати власні психологічні та професійні ресурси (РУ 9).

Уміння збирати та фіксувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності, настанови, професійні дії, їх ефективність, використовуючи різноманітні методи самодіагностики (РУ 10).

Уміння виявляти можливі причини (зовнішні та внутрішні) особистісних та професійних проблем і труднощів (РУ 11).

Уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення (РУ 12).

Методика «Шкала вимірювання рівня рефлексивності за тестовою методикою визначення рефлексивності мислення О. Анісімова.

Рівень рефлексивності визначається на основі підрахунку балів, які особа отримує за відповіді на конкретні питання. В цій методиці використовується 5-бальна шкала для оцінки відповідей:

1 бал нараховується, якщо відповідь на питання – «завжди.» 2 бали - за відповідь «часто.» 3 бали - за відповідь «по мірі необхідності.» 4 бали - за відповідь «рідко.» 5 балів - за відповідь «ніколи.»

Отже, шляхом додавання балів за питаннями 1, 2, 3, і 5 можна визначити загальний показник рефлексивності. Чим вище сума балів, тим вищий рівень рефлексивності у досліджуваної особи.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після аналізу результатів діагностичної методики «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості – ДХСО» і використання границь інтервалів для рівнів шкал тесту, було визначено відповідні рівні. Важливо відзначити, що рівні, які були розроблені С. Кузіковою, були адаптовані для нашого дослідження. Отже, наші результати продемонстровано в табл. 2.1

Таблиця 2.1 – Результати за методикою «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості – ДХСО»

Рівні	Шкали		
	Механізми саморозвитку	Потреба в саморозвитку	Умови саморозвитку
Критичний	10	7,5	9,2
Пасивний	15,8	17,5	19,2
Базовий	48,3	49,2	47,5
Оптимальний	14,1	12,5	14,1
Креативний	11,6	13,3	10

Отримані результати вказують на рівень зацікавленості та готовності студентів до саморозвитку. Після аналізу результатів тесту, врахування меж інтервалів для рівнів шкал тесту та адаптації рівнів, розроблених С. Кузіковою, до контексту нашого дослідження, стало відомо наступне:

Критичний рівень був виявлений у 6% студентів. Це може свідчити про низький рівень зацікавленості чи готовності до особистісного розвитку в цій групі студентів.

Пасивний рівень спостерігався у 15,8 % студентів. Ймовірно, ця частка студентів виявляє себе як особи, які не проявляють активності чи ініціативи у власному саморозвитку.

Базовий рівень був відзначений у 48,3 % студентів. Це свідчить про те, що більшість студентів мають базовий інтерес чи готовність до особистісного росту та розвитку.

Оптимальний рівень був характерний для 14,1 % студентів. Ця частка студентів демонструє високий рівень зацікавленості та готовності до саморозвитку.

Креативний рівень був визначений у 11,6 % студентів. Це може свідчити про готовність до інноваційного чи творчого підходу до власного саморозвитку.

Такі результати можуть допомогти у розумінні потреб та рівнів зацікавленості студентів у власному особистісному розвитку, а також допоможуть адаптувати програми чи підходи до навчання для задоволення їхніх потреб.

Отримані результати, визначені за шкалою «Потреба в саморозвитку», вказують на різні рівні зацікавленості та готовності студентів до власного особистісного розвитку:

Критичний рівень був виявлений у 7,5 % студентів. Це свідчить про відносно низький інтерес чи готовність цієї частини студентів до особистісного розвитку.

Пасивний рівень спостерігався у 17,5 % студентів. Ймовірно, ця частина студентів характеризується бажанням розвитку, але без вираженої активності у цьому напрямку.

Базовий рівень був характерний для 49,2 % студентів. Це свідчить про те, що половина студентів має середній рівень зацікавленості та готовності до особистісного розвитку.

Оптимальний рівень був виявлений у 12,5 % студентів. Ця група студентів проявляє вищий рівень зацікавленості та готовності до власного саморозвитку.

Креативний рівень був характерний для 13,3 % студентів. Це може свідчити про наявність високого рівня зацікавленості в творчому підході до власного особистісного розвитку.

Отже, ці результати вказують на широкий спектр зацікавленості студентів у саморозвитку, починаючи від низького рівня зацікавленості до високого, що може бути важливим при розробці програм або підходів до підтримки особистісного розвитку цієї аудиторії.

Отримані результати за шкалою «Умови саморозвитку» свідчать про різні рівні готовності та відкритості студентів до умов, необхідних для їхнього особистісного розвитку:

Критичний рівень був виявлений у 9,2 % студентів, що може свідчити про недостатність або низький рівень умов, необхідних для їхнього особистісного розвитку.

Пасивний рівень спостерігався у 19,2 % студентів, що може вказувати на наявність умов, але з низьким рівнем активності чи зацікавленості студентів у їх використанні для власного розвитку.

Базовий рівень був характерний для більшості – 47,5 % студентів, що вказує на наявність базових умов для розвитку, але можливо, потребує покращення чи додаткового стимулювання.

Оптимальний рівень був виявлений у 14,1 % студентів, що свідчить про високий рівень умов, необхідних для їхнього особистісного розвитку.

Креативний рівень був визначений у 10 % студентів, що може вказувати на наявність високоякісних, стимулюючих та сприятливих умов для творчого особистісного розвитку.

Такі результати дозволяють розуміти, що існують різні рівні умов для саморозвитку серед студентів, та можуть бути важливими для вдосконалення програм або створення умов, які сприятимуть активнішому особистісному росту усієї студентської аудиторії.

Наступну методику, яку ми реалізували це була «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов).

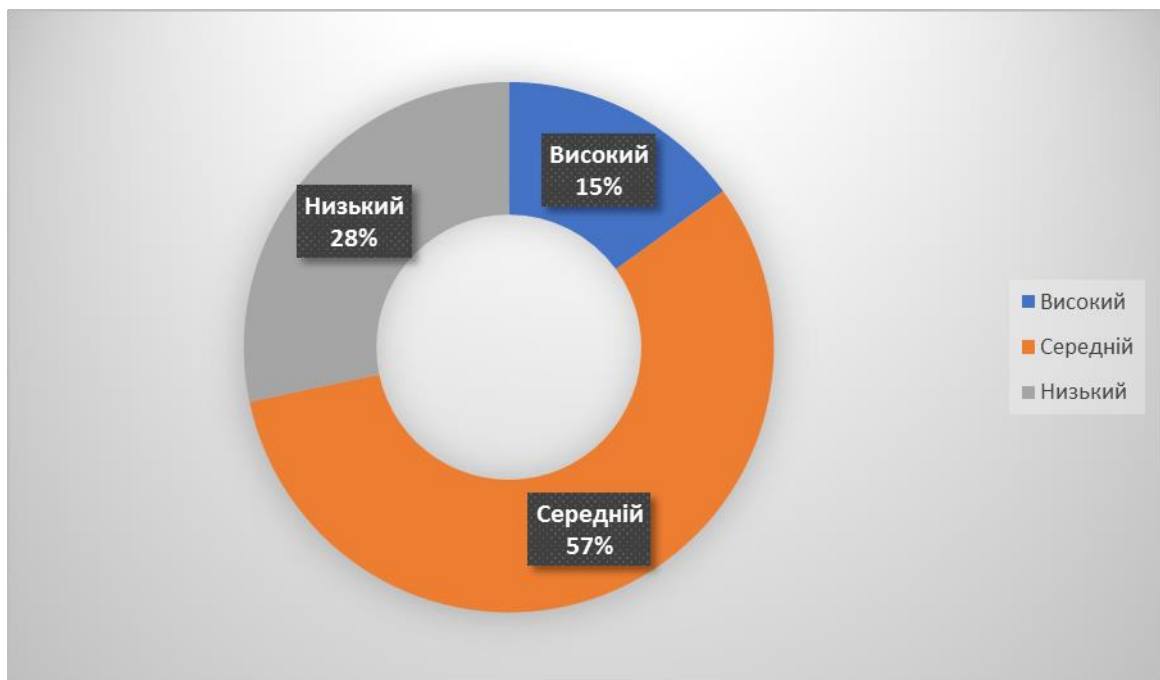


Рисунок 2.1 – Результати за методикою «Ваша готовність до саморозвитку»

Після аналізу результатів проведеного тесту було встановлено, що 15 % майбутніх психологів мають високий рівень готовності до саморозвитку. Ці індивіди виявляють зацікавленість у глибокому вдосконаленні себе, вивчають власну природу, інтенсивно занурюються у внутрішній світ, а також активно аналізують свої психологічні захисти, прагнучи уникнути їх впливу у міжособистісних відносинах. Ці об'єкти дослідження виявляють

зацікавленість у психології, мають мотивацію досягати високого рівня компетентності та відчують потребу в постійному самовдосконаленні. У вільний час вони вивчають як професійну, так і художню літературу, і виявляють такі риси під час професійної діяльності, як винахідливість, працьовитість, наполегливість та культура.

Серед майбутніх психологів було виявлено середній рівень готовності до саморозвитку (25,27%), де вони мають потенціал для власного вдосконалення, проте проявляють недостатній інтерес до саморефлексії та пізнання самого себе. Ці особи мають чітко сформульовану особистісну мету і прагнуть стати висококваліфікованими професіоналами у сфері психології. Однак вони не виявляють достатньої уваги до свого внутрішнього світу та спроб самоаналізу, що перешкоджає усвідомленню власних сильних та слабких сторін.

28,3 % студентів продемонстрували низький рівень саморозвитку, оскільки вони не виявляють постійного бажання активно працювати над власним розвитком. Зазвичай, у них відсутнє усвідомлене ставлення до цього питання, а також виявляється слабка мотивація до професійного самовдосконалення. Вони перешкоджають собі у цьому, буваючи надто впевненими в собі, а також вбачаючи перешкоди в невдачах та негативних обставинах. Часто страх перед можливою невдачею є головною причиною їхньої пасивності у власному розвитку.

Значна більшість студентів виявляє бажання розуміти себе, але їм бракує навичок самовдосконалення (56,7 %). Вони трохи не володіють необхідною дисциплінованістю, витривалістю та самокритикою, що ускладнює їхню здатність до самостійного розвитку та корекції особистісних та професійних навичок. Це заважає виконанню професійних завдань, а також викликає страх перед спробами внести зміни.

Отже, більшість досліджуваних проявляють високу готовність до професійного саморозвитку. Це підтверджується їхнім зацікавленням у

обраній сфері, бажанням успішно виконувати професійні завдання, наявністю чітко сформульованих професійних цілей, над якими вони наполегливо працюють, постійно підвищуючи свій рівень відповідності. У той час, як низький рівень готовності до саморозвитку, на нашу думку, може бути пов'язаний із тим, що деякі учасники дослідження не приділяють достатньо уваги вивченню свого внутрішнього світу та саморефлексії. Їм важко організувати та керувати процесом свого особистісного розвитку систематично й упорядковано.

Крім того, можливі причини низької готовності до саморозвитку включають надмірну впевненість у власних здібностях, завищення власних професійних навичок та страх зробити помилку або щось зробити неправильно.

Проаналізуємо отримані результати за типом готовності до самовдосконалення, враховуючи готовність пізнати себе (ГПС) та готовність змінити себе (ГЗС). Результати респондентів ми занесли у графік, по горизонталі якого відмічено бал щодо готовності пізнати себе, а по вертикалі – бал щодо готовності змінити себе. Залежно від розміщення точки в одному із чотирьох квадратів ми змогли визначити тип готовності обстежуваного до самовдосконалення.

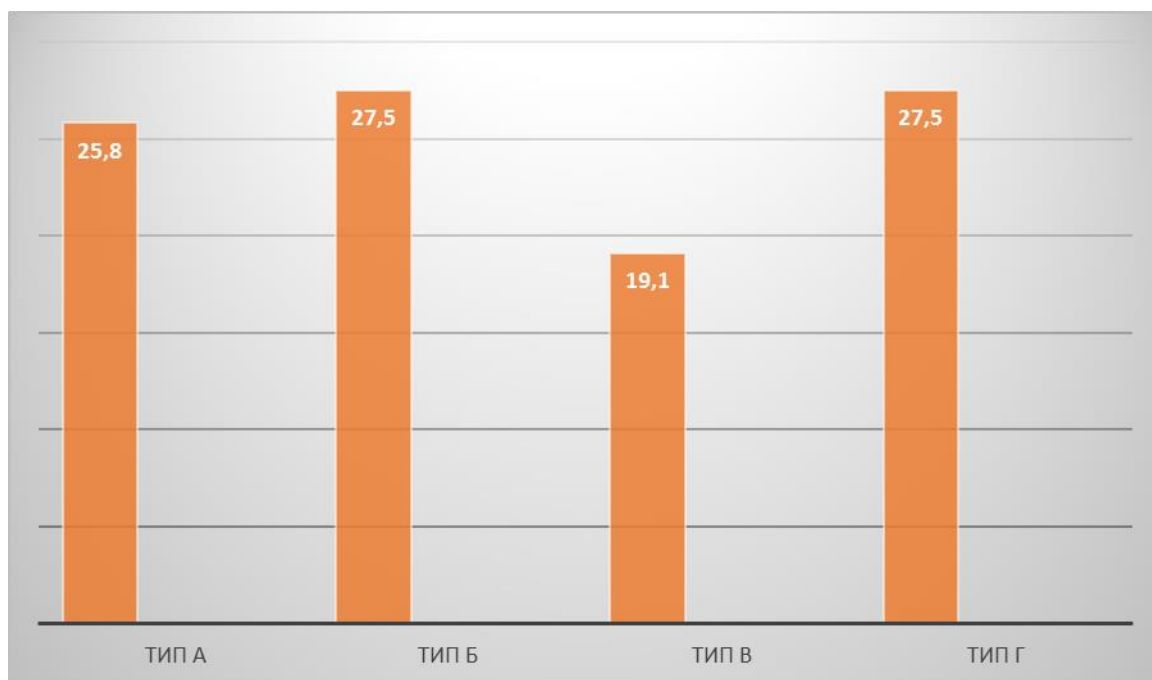


Рисунок 2.2 – Середні значення типу готовності до самовдосконалення за методикою «Ваша готовність до саморозвитку»

Отримані дані свідчать, що 27,5 осіб відносяться до «Особи типу Б». Це свідчить, що це особистості, які володіють силовими рисами, цілеспрямовані та допитливі, і їх успіх ґрунтується на глибокому знанні власної особистості. Вони дотримуються принципу, який був висловлений вже Сенекою: «...лише спробувавши використовувати власні здібності, людина може їх пізнати». Єдиний корисний порадник для них - продовжувати в тому ж дусі!». Водночас така ж кількість студентів відноситься до типу «Особи типу Г», це означає, що вони відчують бажання отримати більше інформації про себе, але часто не розпоряджаються належними навичками для самоконтролю, саморегуляції, самоорганізації та завершення початого діла. Це група самодослідників, які часто ставлять себе на випробування, але інколи відчують недостатню впевненість у собі і припиняють свої зусилля при перших невдачах, або реагують, сказавши: «Якщо не виходить, то я взагалі не буду цим займатися». Для того щоб подолати труднощі самовиховання, ці люди повинні пам'ятати про позитивний аспект своєї природи: їх хвилює сумнів у правильності своїх дій і

вчинків, тож вони завжди прагнуть покращити себе, бути кращими, ніж на даний момент. Однак негативний бік цієї риси полягає в тому, що ці люди часто сумніваються у власних здібностях, і це позбавляє їх енергії.

Майже така ж кількість респондентів (25,8 %) належить до типу «Особа типу А». Такий тип говорить, що це особистості з великою впевненістю в собі, які мають здатність змінювати себе та впливати на своє життя. Вони воліві, цілеспрямовані і часто переконані, що знають себе «на всі сто відсотків». Однак іноді вони можуть бути абсолютно неосвідомленими щодо своїх схованих можливостей, потенційних здібностей та не проявлених рис своєї особистості. Недостатній аналіз власних помилок, а іноді навіть відмова визнати наявність негативних рис може заважати досягненню вищих результатів. Важливо пам'ятати, що віра повинна бути обґрунтованою, в тому числі і віра в себе. Впевненість в собі базується на глибокому розумінні власних позитивних якостей і недоліків. Особа повинна вірити у свою здатність досягти успіху і водночас бути об'єктивною стосовно своїх досягнень, відзначаючи місця, де вона сягала високого рівня, і де можливо зробити покращення, щоб уникнути майбутніх помилок.

Для 19,1 % студентів характерний тип «Особа типу В». Такі студенти відрізняються тим, що мають обмежену готовність змінювати себе і мало зацікавлені у власному вивченні чи самозміні. Зазвичай вони відзначаються надмірною самовдоволеністю, яка часто не виправдовується, і високою самоважливістю. Це можуть бути люди зі слабкими особистісними рисами, які часто приховують свою правдиву сутність за зовнішнім блиском, грають роль лицемірства, проявляють апатію або навіть байдужість до багатьох аспектів життя. Особливо вони слабкі в тому, що не надають належної уваги власному розвитку. Для них може бути корисним почати ведення особистого щоденника, де вони зможуть висловити свої нерозказані думки, роздуми та болючі моменти - не для когось іншого, а лише для себе. Цей щоденник може включати записи про враження дня і роздуми, перш за все, про себе, а не про

інших (або, якщо вони аналізують дії та риси інших, то роблять це з позиції, як це відображається на них). Важливо спробувати відверто описати себе та визначити сенс і мету свого життя, а потім дотримуватися цих цілей щодня.

За методикою визначення індивідуальної міри рефлексивності А. Карпова нами отримано результати

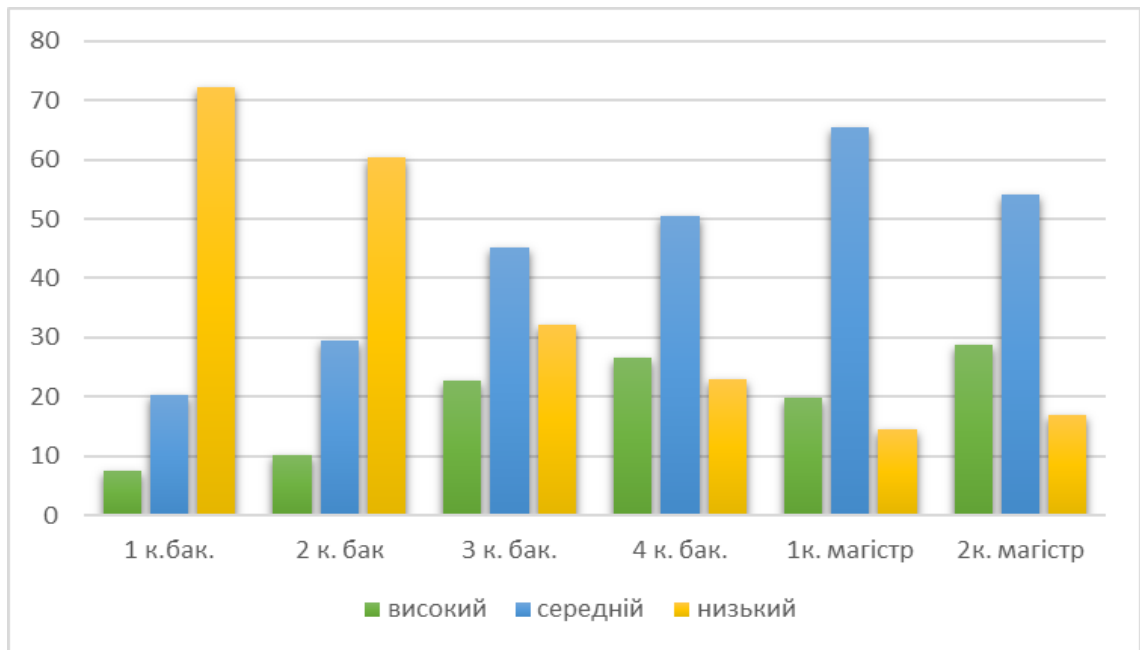


Рисунок 2.3 – Показники рівня рефлексивності здобувачів вищої освіти

Аналізуючи отримані дані подані на рис. 2.3, ми можемо спостерігати, що більшість студентів 1-2 курсів мають низький рівень рефлексивності (відповідно 71,6% та 63,2%). Середній рівень рефлексивності стає більш поширеним серед студентів 3-4 курсів бакалаврату та 1- 2 курсів магістратури.

Щодо високого рівня рефлексивності, він має трохи зростаючу тенденцію протягом перших трьох курсів. Ця тенденція тримається на 4-му курсі (22,6%), дещо спадає на 1-му курсі магістратури (19,8 %) і знову зростає на 2-му курсі магістратури (28,6%).

Проте загальний аналіз даних показує, що в цілому результати розвитку рефлексивності не відповідають вимогам, які ставляться до

випускників-психологів. Це свідчить про необхідність модернізації системи професійної підготовки майбутніх психологів.

Давайте ретельніше розглянемо отримані результати. Варто відзначити, що більшість першокурсників демонструє низький рівень рефлексивності, але на третьому курсі ця тенденція знижується. Можна пояснити цей спад так: професійне навчання сприяє формуванню майбутніх професійних навичок і професійної ідентифікації. Іншими словами, студенти стають краще підготовленими до майбутньої професійної діяльності.

Однак важливо звернути увагу, що у значній частині студентів, особливо на першому курсі магістратури, середній рівень рефлексивності залишається переважаючим. Враховуючи, що це вже випускники бакалаврату, такий низький рівень рефлексивності, очевидно, може обмежити їхню здатність успішно виконувати професійну діяльність в майбутньому. Можна припустити, що ця група досліджуваних має обмежені навички усвідомлення та аналізу власних психічних станів.

Аналіз результатів, вказує на те, що студенти першого курсу мають низький рівень рефлексії, в той час як на третьому курсі ця категорія знижується. За цими даними можна відзначити позитивну тенденцію до зростання рівня рефлексії на етапах професійного навчання та адаптації. Активізація рефлексивних процесів на цих етапах пов'язана з труднощами адаптації до нової соціальної ситуації, нової соціальної ролі і нових взаємин у колективі.

Безсумнівно, процеси професійної підготовки і професійної адаптації мають свої відмінності. Узагальнено, різниця полягає в тому, що під час підготовки формується професійна ідентичність і готовність до майбутньої практичної діяльності, в той час як під час професійної адаптації формується індивідуальний стиль професійного мислення і вміння вирішувати конкретні професійні завдання. Проте, саме на цих етапах відбуваються суттєві зміни в

професійно-освітньому просторі особи, і ключовим фактором для подолання труднощів, пов'язаних із проблемними ситуаціями, є рефлексивність.

Рівень розвитку рефлексії може призвести до труднощів у здатності оцінювати власні професійні дії, вчинки та життєві ситуації загалом. Досліджувані можуть відчувати значні труднощі, навіть досягати конфліктних ситуацій, у міжособистісному спілкуванні через обмежений розвиток їхньої здатності розуміти психологію інших людей та здібності до колективної рефлексії. Таким чином, навчання студентів-дошкільників сприяє формуванню їхньої професійної рефлексивності.

Наступна методика «Самооцінка рефлексивних умінь» (Л. Маскалева). Рефлексивна компетентність, виражена через рефлексивні уміння, є способом вирішення професійних завдань. Рівень розвитку рефлексивності у студентів вищої освіти відображається в їхній здатності володіти цими рефлексивними уміннями. Тому дослідження повинно включати не лише оцінку рівня володіння рефлексивними уміннями здобувачами вищої освіти, а також їхню власну оцінку цієї володіння. Ми намагалися наглядно представити різновиди рефлексивності на рис. 2.4.

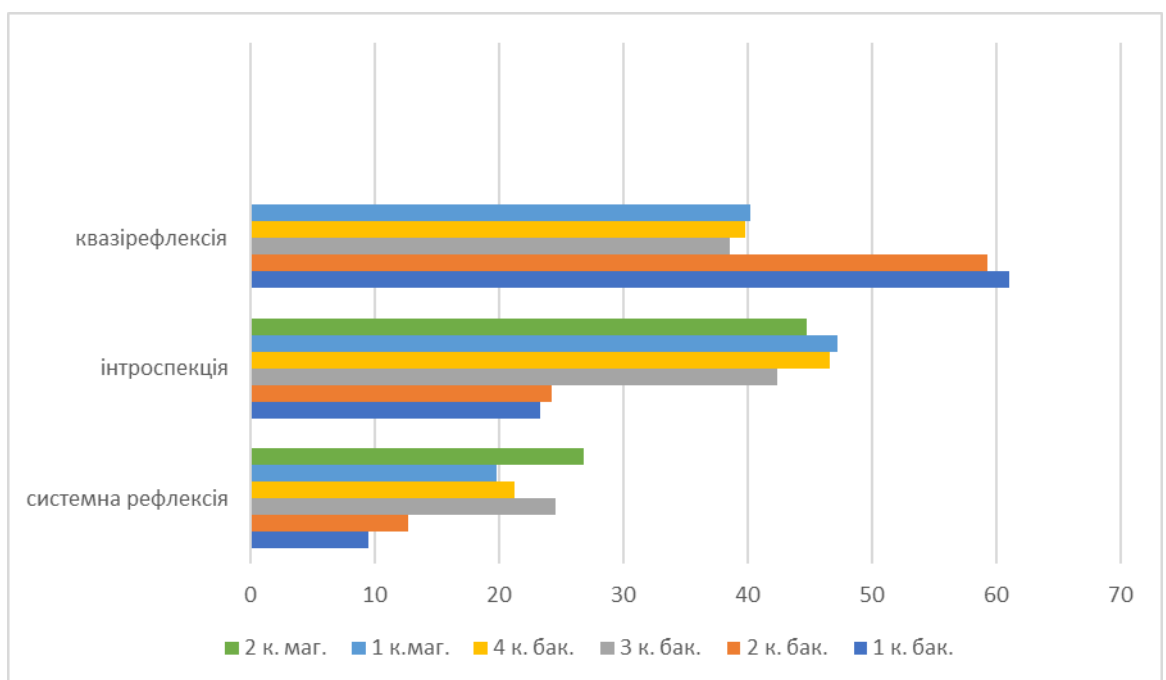


Рисунок 2. 4 – Результати за методикою «Самооцінка рефлексивних умінь»

Аналіз загального відсоткового розподілу показує, що в процесі навчання і професійної підготовки майбутніх психологів спостерігається поступове підвищення п'яти основних рефлексивних навичок (як тенденція). Ці навички включають у себе можливість проводити «рефлексивний вихід» та узяти рефлексивну позицію (РУ1), розуміти внутрішні психічні процеси та стани (РУ5), оцінювати взаємодії з іншими членами групи (РУ6), використовувати психологічні та професійні ресурси (РУ9) та здатність збирати та реєструвати інформацію щодо власних якостей, характеристик, цінностей, настанов та професійних дій, а також їх ефективність, використовуючи різноманітні методи самодіагностики (РУ10).

Також спостерігається невелике підвищення навичок у період третього і четвертого року навчання, зокрема умінь коригувати та спонукати новий спосіб вирішення завдань (РУ3), виділяти, аналізувати та адаптувати власні дії до предметної ситуації (РУ4), виявляти можливі причини особистісних і професійних проблем і труднощів (РУ11).

Проте серед студентів-психологів різних курсів спостерігається низький рівень сформованості таких навичок, як здатність створити «побудову смислів» (РУ2), здатність рефлексувати та вербалізувати свої емоційні стани (РУ7), уміння структурувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображати її на схемі «табло свідомості» (РУ8) і навички визначення напрямків та методів професійно-особистісного самовдосконалення (РУ12).

Таблиця 2.2 – Середні показники сформованості рефлексивних умінь

Рефлексивне вміння	Оцінка сформованості рефлексивного вміння (середній бал)					
	1-к. бак.	2-к. бак.	3-к. бак.	4-к. бак.	1-к. маг.	2-к. маг.
РУ-1	4,2	5,1	6,4	5,6	5,8	6,0
РУ-2	3,2	3,4	3,6	3,2	3,0	3,2
РУ-3	4,5	4,0	4,2	4,6	4,2	4,8
РУ-4	3,6	4,8	5,0	4,6	4,8	4,8
РУ-5	4,5	5,3	6,2	6,4	6,0	6,8
РУ-6	7,6	8,2	9,4	9,0	8,6	9,2
РУ-7	3,0	3,5	3,8	3,6	3,4	3,0
РУ-8	1,2	2,9	2,8	2,6	2,8	2,4
РУ-9	5,3	6,1	7,2	6,7	6,8	7,4
РУ-10	4,2	5,3	6,1	6,0	6,3	6,5
РУ-11	3,2	4,8	5,0	4,8	4,8	5,0
РУ-12	3,0	3,4	3,6	3,2	3,4	3,0
Середній бал	3,95	4,7	5,3	5,0	5,0	5,2
p	≤0,01	≤0,05	≤0,01	≤0,01	≤0,05	≤0,01

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження можна зазначити, що середній рівень розвитку рефлексивних умінь у студентів-психологів, які навчаються на 1-6 курсах, становить 5,3, що, на нашу думку, не відповідає вимогам для успішної практичної діяльності у галузі психології. Також спостерігається тенденція до збільшення самооцінки рефлексивних умінь студентами-психологами на третьому та шостому курсах, що корелює зі зміною показників рівня рефлексивності (табл. 2.2). Це дає нам можливість визначити третій та шостий рік навчання як ключові періоди у формуванні та розвитку рефлексивності як особистісної якості та рефлексивних умінь як професійних навичок.

Таблиця 2.3 – Показники рівня рефлексивності

<b>Показник</b>	<b>1 к.бак.</b>	<b>2 к. бак.</b>	<b>3 к. бак.</b>	<b>4 к.бак.</b>	<b>1 к. маг.</b>	<b>2 к. маг.</b>
<b>Рівень рефлексивності</b>	3,18	3,53	5,14	5,11	4,94	5,15
<b>Рівень розвитку РУ</b>	3,95	4,7	5,3	5,0	5,0	5,2
<b>r-Пірсона</b>	0,543	0,623	0,910	0,867	0,845	0,898
<b>p</b>	≤0,05	≤0,05	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01

Ми також виявили статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку рефлексивності та рівнем розвитку рефлексивних умінь у студентів-психологів, що підтверджує нашу гіпотезу про те, що розвиток рефлексивності розширює спектр рефлексивних умінь та підвищує рівень рефлексивної компетентності майбутніх психологів.

Отже, наші результати емпіричного дослідження розвитку рефлексивності та рефлексивних умінь студентів-психологів вказують на необхідність створення навчального середовища, яке б було сприятливим для розвитку рефлексивності, а також включення програми розвитку рефлексивності до професійної підготовки майбутніх психологів.

Таблиця 2.4 – Показники рівня рефлексивності мислення за методикою О. Анісімова

<b>Рівень</b>	<b>1к.бак.</b>	<b>2к.бак.</b>	<b>3к.бак.</b>	<b>4к.бак.</b>	<b>1к.маг.</b>	<b>2 к.маг.</b>
<b>Високий</b>	5	5	10	10	15	25
<b>Вище середнього</b>	10	15	15	15	20	30
<b>Середній</b>	20	25	25	35	20	30
<b>Нижче середнього</b>	10	20	20	25	25	10
<b>Низький</b>	55	35	30	15	20	5

За отриманими даними (табл. 2.2), відзначається, що більшість студентів 1-2 курсів мають низький рівень рефлексивності (відповідно 55 % та 35 %). Нижче середнього рівень рефлексивності характерний переважно для студентів 4-го курсу бакалаврата (25 %) та 1-го курсу магістратури (25 %, у той час як середній рівень рефлексивності більш поширений серед

студентів 4-го курсу (35 %). Рівень рефлексивності вище середнього спостерігається серед студентів 1-го та 2-го курсів магістратури (відповідно 20 % та 30 %).

Щодо високого рівня рефлексивності, спостерігається тенденція, схожа на попередню методику - зростання від 1-го до 3-го курсу (1-й – 5 %, 2-й – 5 %, 3-й – 10%, 4-й теж 10 %). На 1-му курсі магістратури відмічається рівень 15 %, на 2-му – 25 %.

На нашу думку, сучасна ситуація в системі вищої освіти потребує удосконалення щодо процесу підготовки практичних психологів. Випускник «занурюється» у психологічну практику шляхом випробувань і помилок, що не дає йому можливості вирішувати професійні завдання на необхідному рівні та перешкоджає розвитку як суб'єкта психологічної практики. Це також ускладнює вирішення психологічних завдань у нестандартних і непередбачуваних ситуаціях.

Результати дослідження рівня рефлексивності та умінь у студентів-психологів від 1-го до 4-го курсу бакалаврата 1-2 курсів магістратури показують потребу у створенні рекомендацій, які би активно сприяли розвитку рефлексії в контексті саморозвитку особистості майбутнього фахівця.

### **2.3 Практичні рекомендації розвитку рефлексії в контексті саморозвитку майбутніх фахівців**

Існують різноманітні програми, які спрямовані на розвиток рефлексії серед студентів. Рефлексія в навчанні допомагає студентам краще розуміти та усвідомлювати власний навчальний досвід, володіти отриманою інформацією та думками. Аналізуючи наукові та методичні розробки з проблематики нашого дослідження, ми виділили кілька можливих програм

або методик, які можуть сприяти розвитку рефлексії серед студентів (рис. 2.5)

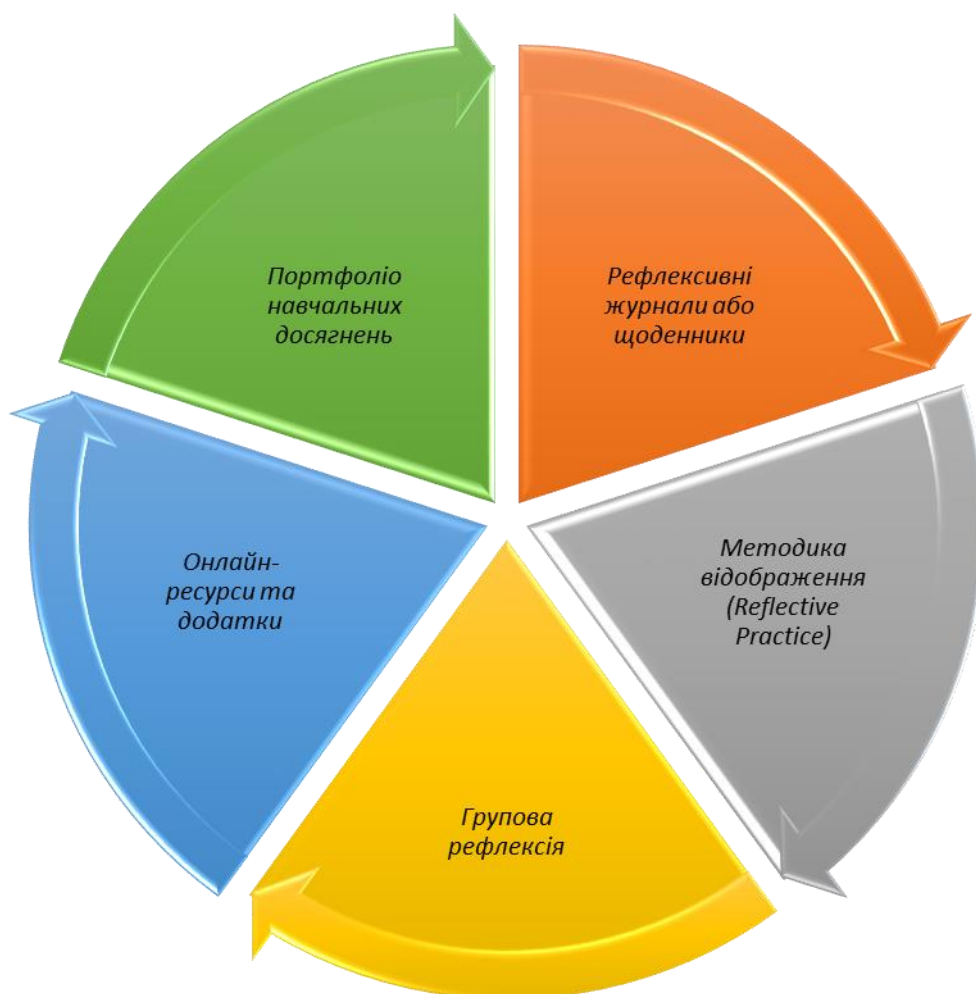


Рисунок 2.5 – Програми та методики, які сприяють розвитку рефлексії серед студентів

*Портфоліо навчальних досягнень:* Студенти створюють портфоліо, де вони відображають свої досягнення, роблять висновки щодо власного навчального шляху та ведуть журнал своїх вражень. Створення портфоліо навчальних досягнень може бути важливим і корисним для студентів, оскільки воно дозволяє систематизувати та відобразити їх найкращі роботи, навички та досягнення. Ось кілька рекомендацій студентам щодо створення такого портфоліо:

- Визначте мету портфолію: Розгляньте, для яких цілей ви створюєте портфолію. Чи це для пошуку роботи, подальшого навчання, особистого розвитку або ще що-небудь? Це допоможе вам обрати вміст і формат вашого портфолію.
- Оберіть платформу або формат: Ви можете створити паперове портфолію, використовуючи тексти, фотографії, документи тощо, або вибрати онлайн-платформи, такі як вебсайти, додатки або електронні портфолію.
- Включіть різноманітні матеріали: Додайте свої найкращі роботи, проекти, есе, документи, презентації, фотографії тощо, які відображають ваші навички та досягнення.
- Додайте рефлексію та пояснення: Кожен зразок або роботу супроводжуйте коротким поясненням, у якому ви розповідаєте про контекст, процес створення, свої враження та висновки з цього досвіду.
- Організуйте портфолію: Впорядкуйте матеріали за темами, предметами чи типами робіт, щоб спростити навігацію.
- Підтримуйте актуальність: Регулярно оновлюйте своє портфолію, додаючи нові досягнення, оновлені роботи та відображаючи свій прогрес.
- Діліться портфолію: Використовуйте портфолію для показу викладачам, роботодавцям, на вступних співбесідах або для вступу до програм навчання.
- Зберігайте резервні копії: Якщо це електронне портфолію, робіть резервні копії або зберігайте дані на різних пристроях для запобігання втраті даних.

*Рефлексивні журнали або щоденники:* Студенти ведуть журнали, в яких записують свої думки, враження, висновки та плани стосовно навчання.

*Групова рефлексія:* Групові дискусії або семінари, під час яких студенти обговорюють свої навчальні враження та взаємодіють між собою для збагачення свого рефлексивного процесу.

*Методика відображення (Reflective Practice):* Застосування методики відображення в навчанні, яка спонукає студентів до самоаналізу та саморефлексії. Методика відображення (Reflective Practice) - це процес систематичного та уважного аналізу власного досвіду, щоб зрозуміти, розглянути та вдосконалити власну роботу чи діяльність. Цей підхід сприяє розвитку та покращенню професійних навичок, а також підвищенню якості виконаної роботи. Суть методики відображення полягає в тому, що особа активно припиняє свою діяльність для того, щоб свідомо розглянути власний досвід, аналізувати його та здобути нові знання чи розуміння з власної практики. Цей процес може включати такі етапи, як:

- **Спостереження:** Осмислення конкретного досвіду, події чи ситуації.
- **Аналіз:** Розгляд та розуміння власних реакцій, дій та рішень у даній ситуації.
- **Оцінка:** Оцінка та критичний аналіз власних дій, виявлення сильних та слабких сторін.
- **Висновки та плани дій:** Формулювання висновків, які можуть сприяти подальшому вдосконаленню дій чи розвитку.
- **Застосування в практиці:** Впровадження нових уявлень та знань у подальшу практику.

Методика відображення допомагає людині краще розуміти себе як фахівця, а також розвивати навички самоаналізу та самовдосконалення. Вона часто використовується в освіті, медицині, соціальній роботі та інших сферах, де важливо постійно вдосконалювати свою професійну практику.

*Онлайн-ресурси та додатки:* Існують додатки та онлайн-платформи, спеціально розроблені для рефлексії студентів, які допомагають вести щоденники, планувати та аналізувати власний навчальний процес.

Рекомендації по розвитку рефлексії розроблялися багатьма психологами та науковцями, серед яких можна виділити таких: Д. Колб,

американський психолог, який розробив модель рефлексивного навчання, що включає чотири етапи: конкретний досвід, спостереження, узагальнення та застосування. Дж. Дьюї започаткував прагматизм як філософську школу. Він підкреслював важливість досвіду та дії для розвитку рефлексії. Д. Шьон розробив концепцію «рефлексивного практика». Він вважав, що рефлексія повинна бути інтегрована в процес практики та допомагати вирішувати проблеми. Д. Блок - британський психолог, який розробив теорію «рефлексивного я». Він вважав, що рефлексія допомагає людині розуміти свої власні думки, емоції та поведінку. Дж. Міллер - американський психолог, який розробив модель «рефлексивної практики». Вона включає такі етапи, як спостереження, рефлексія, аналіз та дія. Це лише декілька прикладів науковців, які займалися розвитком рефлексії та розробляли рекомендації для її покращення.

З українських науковців, які займалися розвитком рефлексії, можна виділити таких: І. Белік - український психолог, яка досліджує розвиток рефлексії в особистості та її вплив на професійну діяльність. О. Литвиненко працює над розвитком рефлексії в освітньому процесі та досліджує її вплив на якість навчання. О. Карпенко досліджує розвиток рефлексії в особистості та її вплив на соціальну взаємодію. О. Малишева працює над розвитком рефлексії у дорослих та досліджує її вплив на психічне здоров'я. О. Широкова досліджує розвиток рефлексії в особистості та її вплив на професійну діяльність та саморозвиток.

### **Рекомендації для студентів по розвитку рефлексії в контексті саморозвитку**

1. Проводьте регулярні самоаналізи своєї діяльності та поведінки. Розглядайте свої успіхи та невдачі, аналізуйте їх причини та наслідки.

Для проведення регулярних самоаналізів своєї діяльності та поведінки можна використовувати наступні кроки:

1. Встановити мету аналізу. Визначити, що саме потрібно проаналізувати та з якою метою.

2. Зібрати інформацію. Зберегти дані про свої дії та поведінку, а також про результати своєї роботи.

3. Аналізувати інформацію. Розглянути зібрану інформацію та визначити, які аспекти діяльності та поведінки потребують уваги.

4. Визначити причини та наслідки. Встановити, які фактори впливають на результати діяльності та поведінку, та які наслідки можуть виникнути.

5. Прийняти рішення. На основі проведеного аналізу прийняти рішення щодо подальшої діяльності та покращення своїх навичок та здібностей.

6. Діяти. Застосувати вжиті заходи та діяти відповідно до прийнятих рішень.

7. Повторювати аналіз. Регулярно проводити самоаналіз та оцінювати свої досягнення, щоб покращувати свою діяльність та поведінку.

2. Працюйте над своєю самооцінкою. Навчіться оцінювати свої здібності та досягнення об'єктивно, не переоцінюючи або недооцінюючи їх.

1. Список досягнень. Складіть список своїх досягнень за останній місяць, рік або певний період часу. Оцініть кожен пункт на шкалі від 1 до 10, де 1 - найнижча оцінка, а 10 - найвища.

2. Самоаналіз. Відповідайте на запитання про свої здібності та досягнення. Наприклад: «Що я роблю добре?», «Які мої сильні сторони?», «Які мої слабкі сторони?», «Чого мені не вистачає для досягнення бажаного результату?»

3. Записник досягнень. Створіть записник, в якому будете фіксувати свої досягнення та успіхи. Робіть це регулярно, щоб мати можливість порівняти свої результати на різних етапах.

4. Ретроспектива. Розгляньте свою діяльність за останній період часу та визначте, які кроки призвели до досягнення бажаного результату, а які - ні. Розгляньте свої помилки та визначте, як їх можна уникнути в майбутньому.

5. Інтерв'ю. Попросіть друзів, колег або родичів оцінити ваші здібності та досягнення. Порівняйте їхні відповіді з вашими власними оцінками та визначте, чи переоцінюєте або недооцінюєте свої досягнення.

6. Оцінка за критеріями. Визначте критерії успіху для своєї діяльності та оцініть свої досягнення за кожним з них. Наприклад: якість роботи, швидкість виконання завдань, ефективність використання часу тощо.

7. Самопорівняння. Порівняйте свої досягнення з результатами інших людей, які виконують схожу роботу або мають подібні здібності. Це може допомогти оцінити свої досягнення об'єктивніше та визначити, які аспекти діяльності потребують покращення.

3. Навчіться приймати критику та використовувати її для свого розвитку. Не бійтеся помилок та невдач, вони є невід'ємною частиною процесу саморозвитку.

4. Встановлюйте мету та плануйте свої дії для досягнення цілей. Розробляйте плани дій, визначайте кроки та ресурси, необхідні для досягнення мети.

5. Розвивайте свої комунікативні навички. Навчіться слухати інших, висловлювати свої думки та ідеї чітко та переконливо.

Вправи на комунікативні навички:

1. Рольова гра «Переговори». Розділіть учасників на пари та дайте кожній парі завдання домовитися про щось (наприклад, про поділ робочих обов'язків). Потім попросіть учасників обмінятися ролями та знову спробувати домовитися. Після цього обговоріть, як вони впоралися з завданням та що можна було зробити краще.

2. Групова дискусія. Оберіть тему для дискусії (наприклад, "Як покращити ефективність роботи в команді?") та розділіть учасників на групи. Дайте кожній групі час для обговорення теми та попросіть представників кожної групи поділитися своїми думками з іншими учасниками. Потім

обговоріть результати дискусії та спробуйте знайти спільний підхід до розв'язання проблеми.

3. Рольова гра «Конфлікт». Розділіть учасників на пари та дайте кожній парі завдання симулювати конфліктну ситуацію (наприклад, не згодження щодо розподілу бюджету). Потім попросіть учасників обмінятися ролями та спробувати знайти спільний підхід до розв'язання проблеми. Після цього обговоріть, як вони впоралися з завданням та що можна було зробити краще.

Вправи на вміння слухати:

1. Гра «Повторення». Оберіть одного учасника та попросіть його розповісти про своє досвідчення у певному напрямку (наприклад, про свою роботу). Потім попросіть інших учасників повторити те, що вони чули від першого учасника. Це допоможе перевірити, наскільки уважно вони слухали та розуміли інформацію.

2. Рольова гра «Консультант». Розділіть учасників на пари та дайте кожній парі завдання: один учасник грає роль консультанта, а інший - клієнта, який має проблему, яку потрібно вирішити. Консультант має слухати уважно та допомогти клієнту знайти рішення проблеми.

3. Групова дискусія з обмеженим часом. Оберіть тему для дискусії та встановіть час для обговорення (наприклад, 10 хвилин). Попросіть учасників слухати один одного та не перебивати, поки інший говорить. Потім обговоріть результати дискусії та спробуйте знайти спільний підхід до розв'язання проблеми.

6. Навчіться керувати своїми емоціями та стресом. Розвивайте навички саморегуляції та відпочинку, щоб зберігати енергію та ефективно працювати.

1. Вправа «Дихання». Сідайте зручно та закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні та спробуйте вдихнути повітря на 4 секунди, затримати його на 2 секунди, а потім повільно видихнути на 6 секунд. Повторюйте це протягом 5-10 хвилин, щоб заспокоїти свої емоції та зняти стрес.

2. Вправа «Список речей». Напишіть список речей, які викликають у вас стрес (наприклад, дедлайни, конфлікти на роботі, особисті проблеми). Потім поруч з кожним пунктом напишіть, що можете зробити для зменшення стресу в цій ситуації (наприклад, створити план дій, звернутися за допомогою до колеги або друга).

3. Вправа «Позитивні думки». Кожного дня написати 3 позитивні речі, які сталися в цей день або за останній тиждень. Це допоможе зосередитися на позитивних моментах та зменшити стрес. Також можна виконувати цю вправу в групі, обмінюючись своїми позитивними досвідами.

7. Працюйте над своїм професійним розвитком. Навчайтеся нових навичок та знань, вдосконалюйте свої професійні навички та компетенції.

8. Розвивайте свою креативність та інноваційність. Навчіться думати нестандартно та шукати нові рішення для досягнення цілей.

Вправа «Ідеї від уяви». Закрийте очі та уявіть, що ви знаходитесь в креативному просторі, де все можливо. Потім почніть уявляти різні ідеї та концепції, які можуть бути корисними для вашої роботи або проекту. Не обмежуйте себе жодними правилами чи обмеженнями, дозвольте своїй уяві бігти на повну.

Вправа «Пошук нових рішень». Поставте перед собою завдання знайти нове рішення для проблеми, з якою ви стикаєтесь. Потім складіть список ідей та спробуйте їх всі перевірити на практиці. Навіть якщо деякі ідеї не працюють, це може привести до нових ідей та концепцій.

Вправа «Асоціації та метафори». Виберіть слово або поняття, пов'язане з вашою роботою або проектом, та складіть список асоціацій та метафор, які ви з ним пов'язуєте. Це може допомогти знайти нові підходи до проблеми та збільшити вашу креативність.

Вправа «Інверсія». Спробуйте перевернути своє завдання або проблему на 180 градусів та подумати про неї з нової точки зору. Це може допомогти

знайти неочікувані рішення та ідеї, які можуть бути корисними для вашої роботи або проекту.

9. Працюйте над своєю самодисципліною та вольовими якостями. Навчіться планувати свій час та керувати своїми діями, щоб досягати бажаних результатів.

10. Не зупиняйтеся на досягнутому. Навчіться постійно розвиватися та вдосконалювати свої навички та знання. Будьте відкриті до нового та готові до змін.

### **Рекомендації для викладачів щодо сприяння розвитку рефлексії в контексті саморозвитку студента**

1. Створюйте можливості для рефлексії. Забезпечуйте своїх студентів можливістю самостійно оцінювати свої досягнення та перспективи розвитку.

2. Давайте змогу студентам ділитися своїми думками та враженнями. Стимулюйте обговорення того, що вони вивчають, як вони це роблять та як можуть покращити свої навички.

3. Розробляйте завдання, що сприяють рефлексії. Наприклад, попросіть студентів написати рефлексивний есе про те, як вони змогли застосувати знання, отримані на занятті, у своєму житті.

4. Забезпечуйте зворотний зв'язок. Дайте студентам змогу отримати зворотний зв'язок щодо їхньої роботи та навчання. Це допоможе їм краще розуміти свої сильні та слабкі сторони.

5. Сприяйте розвитку самооцінки. Допоможіть студентам розуміти, як оцінювати свої досягнення та як покращити свої навички.

6. Створюйте можливості для підтримки та співпраці. Стимулюйте студентів до співпраці та підтримки один одного в процесі навчання та розвитку.

7. Надавайте змогу студентам розвивати свої навички саморефлексії. Дайте їм засоби та інструменти для того, щоб вони могли продовжувати розвиватися та вдосконалювати свої навички самостійно.

### **Висновки до розділу.**

У результаті проведеного емпіричного дослідження рефлексії як складової саморозвитку майбутніх фахівців можна зробити наступні висновки. Організація та проведення емпіричного дослідження надали можливість отримати важливі дані щодо рівня розвитку рефлексивних здібностей у студентів. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дозволили виявити особливості та тенденції в розвитку рефлексії у контексті саморозвитку майбутніх фахівців. На основі цих результатів розроблено практичні рекомендації щодо сприяння розвитку рефлексії, що можуть бути використані для покращення процесу саморозвитку майбутніх спеціалістів у психологічній сфері.

## ВИСНОВКИ

В процесі теоретичного аналізу проблеми саморозвитку майбутніх психологів в науковій літературі виявлено широкий спектр підходів та концепцій, що зосереджуються на важливості рефлексії як складової для професійного росту та розвитку психологів. Літературний огляд показав, що рефлексія стає ключовим елементом для формування компетентностей та вмінь, необхідних для успішної психологічної практики. Авторитетні джерела у психологічній науці підкреслюють, що свідоме й систематичне використання рефлексивних методик у навчальному процесі сприяє розвитку аналітичного мислення, самоаналізу та відповідального підходу до власного професійного зростання. Однак, важливо зауважити, що існують певні різниці в підходах до реалізації програми розвитку рефлексії в освітньому середовищі. Деякі автори вкладають акцент на індивідуальний розвиток, тоді як інші визначають значення групової або колективної рефлексії для подальшого розвитку майбутніх психологів.

Отже, аналіз наукової літератури демонструє різноманітність підходів до впровадження рефлексії як інструменту саморозвитку майбутніх психологів. Розуміння цієї різноманітності допомагає визначити оптимальні практики та визначити напрямки подальших досліджень в даній області.

У результаті аналізу ключових аспектів рефлексії в психологічних дослідженнях виявлено, що цей процес виступає як критичний елемент для якісного особистісного та професійного зростання. Рефлексія, як механізм внутрішнього самоаналізу, сприяє усвідомленню власних дій, думок та відчуттів, що важливо для розвитку власної свідомості, самосвідомості та внутрішньої гармонії. Психологічні дослідження демонструють, що активна рефлексія дозволяє психологам розширити свої знання, поліпшити свої вміння та збагатити свій досвід. Це сприяє покращенню якості психологічних послуг та підвищенню ефективності взаємодії з клієнтами. Крім того,

рефлексія дозволяє психологам розвивати критичне мислення, уміння самоконтролю та вміння пристосовуватися до нових обставин у роботі та в особистому житті.

Отже, важливість рефлексії для особистісного та професійного розвитку психологів підтверджується дослідженнями як ключовий елемент підвищення якості психологічної практики та розвитку особистості фахівця.

Мета даної дослідницької роботи полягала у вивченні рефлексії як ключового елементу саморозвитку майбутніх психологів в освітньому середовищі. Застосування різноманітних методик виявлення рівня рефлексивності та готовності до саморозвитку показало значний рівень важливості цієї якості в контексті психологічної освіти. Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» надала цінний інструментарій для розуміння внутрішніх особистісних рис, які сприяють саморозвитку. Виявлені через цю методику особистісні риси вказали на те, що особи з психологічною спрямованістю більше схильні до рефлексивних дій. Методика «Ваша готовність до саморозвитку» відобразила прагнення особистості до активного залучення у процес власного розвитку. Результати свідчать про те, що майбутні психологи мають позитивну настанову на самовдосконалення та готовність до використання рефлексії у своїй професійній діяльності. Результати за методикою «Визначення індивідуальної міри рефлексивності» дозволили оцінити глибину та ширину рефлексивних процесів у майбутніх психологів. Виявлено, що більшість учасників дослідження проявляють середній рівень рефлексивних здібностей, що може свідчити про їх потенціал для успішної професійної діяльності. Методика «Самооцінка рефлексивних умінь» дозволила респондентам самостійно оцінити свої рефлексивні навички. Отримані дані демонструють, що значна кількість студентів-психологів усвідомлюють важливість рефлексії в контексті свого професійного розвитку. Отримані результати за методикою «Шкала вимірювання рівня рефлексивності за

тестовою методикою визначення рефлексивності мислення О. Анісімова» дозволили кількісно оцінити рівень рефлексивності. Результати підтвердили середній рівень рефлексивних здібностей майбутніх фахівців.

Отже, отримані результати свідчать про те, що рефлексія виступає як значущий фактор у саморозвитку майбутніх психологів. Розвиток цієї якості може відігравати ключову роль у підготовці фахівців з психології, сприяючи їхньому професійному зростанню та ефективній практичній діяльності.

Розглядаючи питання практичних рекомендацій для розвитку рефлексії у контексті саморозвитку майбутніх фахівців, виявлено, що інтеграція рефлексивних практик у навчальний процес є важливим кроком у формуванні професійної готовності. Запровадження систематичних рефлексивних вправ, розглядання власних досвідів, аналіз власної практики та самостійний огляд досягнень сприяє розвитку глибокого розуміння професійних завдань та особистісного зростання майбутніх фахівців.

Крім того, важливо створювати умови для постійної практики рефлексії, які відповідають індивідуальним особистісним потребам та можливостям майбутніх фахівців. Залучення до спільного рефлексивного досвіду, робота у групах та взаємна підтримка є важливими елементами для підтримки процесу саморозвитку через рефлексію.

Отже, практичні рекомендації для розвитку рефлексії у контексті саморозвитку майбутніх фахівців вказують на необхідність систематичного впровадження рефлексивних методик та створення сприятливого середовища для саморозвитку в освітній практиці. Це сприятиме підвищенню професійної компетентності та особистісного зростання майбутніх спеціалістів у галузі психології.

Рекомендується подальше дослідження для розвитку стратегій та програм, спрямованих на посилення рефлексивних практик серед студентів психології.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3(46). С. 14–19.
2. Белікова Ю. А. Наукова категорія «професійний саморозвиток»: аспекти аналізу в історичній ретроспективі. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2013. № 3. С. 15-19.
3. Бех І. Рефлексія у духовному «Я» особистості. Рідна школа. 2011. № 8-9. С. 9-14. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh\\_2011\\_8-9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2011_8-9)
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Голов. ред. В.Т. Бусел. 5-е вид. К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
6. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця, ТОВ “Нілан–ЛТД”, 2015. 391 с.
7. Гаркавенко Н. В. Самовиховання і саморозвиток майбутніх фахівців з вищою освітою. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ]. Чернівці Київ, 2016. С. 179–192.
8. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. І.М. Галян. 2-ге вид., стереотип. К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
9. Головаха Є.І., Паніна Н.В. Готовність до соціального протесту: динаміка, регіональні особливості і чинники формування. Українське суспільство: десять років незалежності (соціол.моніторинг та коментар науковців). К.: Ін-т соціології НАН України, 2001. 662 с. С. 188-200.
10. Гомонюк О. М. Особистісний аспект діяльності майбутнього педагога – спосіб його саморозвитку та самореалізації. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені

Б. Хмельницького. Серія педагогічні науки / [гол. ред. О. В. Діденко]. – Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2016. №4(6). С. 52-62.

11. Гріньова О.М. Психологічні особливості екзистенційної рефлексії в майбутніх педагогів на ранніх етапах професійної підготовки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 99–105.

12. Гуменюк Г.В. Саморозвиток як ціннісно-сміслова детермінанта професійного становлення людини. Актуальні проблеми психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К.: ДП «Інформаційноаналітичне агентство», 2016. Том X. Вип. 28. С. 110–120.

13. Іващенко А.І. Поняття «професійна рефлексія» та її значущість у практичній діяльності майбутнього психолога. Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. – Чернігів, 2015. Вип. 128. С. 116-121.

14. Іващенко А.І. Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів у контексті компетентнісного підходу. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14-16 травня 2019 р., 360 с. С. 134-137.

15. Заїка Є. В. Рефлексивність у ранньому юнацькому віці: закономірності становлення та шляхи вдосконалення. Управлінські та психологічні аспекти професійної підготовки фахівців в умовах інноваційного розвитку освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Х. : Планета-Принт, 2016. С. 70–76.

16. Заїка Є. В. Шляхи оптимізації пізнавальної діяльності студентів і школярів: навч. Посібник. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 184 с.

17. Зязюн Л. І. Саморозвиток особистості в освітній системі Франції: Монографія. Київ; Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2006. 388 с.

18. Калугіна Т. В. Теоретичні основи професійного саморозвитку викладача вищої школи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання. Вип. 28. / за науковою ред. академіка В. І. Бондаря. Київ: Видво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 64–70.

19. Клопота Є. А. Тренінг самопізнання та саморозвитку : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Держ. вищ. навч. закл. «Запорізь. нац. ун-т» Мін. освіти і науки, молоді та спорту України. Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 207 с.

20. Ковальчук В. А. Професійний саморозвиток фахівця як педагогічна проблема. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 10–19.

21. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.

22. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : 2003. 18 с

23. Крайчинська В. А. Соціально-психологічний тренінг «Мое життя і я». Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія. Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. С. 503–511.

24. Кузікова С.Б. Дослідження феномену саморозвитку особистості в юнацькому віці: концептуальні засади. Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Теоретичні і практичні проблеми психології. Збірник наукових праць. №2 (22) 2009. Луганськ: Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2009. С. 94-102.

25. Кузікова С.Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Видавництво «Плай»

ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч.1. С. 246-256.

26. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2010. № 2(29). С. 106–112.

27. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

28. Марусинець М. М. Рефлексія на шляху до професійно-особистісного успіху педагога. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 17: Теорія і практика навчання та виховання. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 23. С. 94-100.

29. Міляєва В.Р. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця [Електронний ресурс]. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. XIII. Ч. 7. – Режим доступу: [http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/pzpp/2011\\_13\\_7/120-128.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2011_13_7/120-128.pdf)

30. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 89–92.

31. Михальчук Н., Хупавцева Н. Розвиток особистісного досвіду майбутнього психолога під час його професійної підготовки у вищій школі. <https://social-science.uu.edu.ua/article/591>

32. Остапенко Е. О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток». Наукові праці: науково-методичний журнал. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2010. Т. 136. Вип. 123. Педагогіка. С. 49-54.

33. Пляка Л.В., Огарь С.В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практич. посібник. Х. : НФаУ, 2016. с. 124

34. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія і соціальна робота. 1998. № 6–7. С. 3–6.
35. Потапчук Є. М., Олексієнко Б. М. Теоретичні аспекти професіографії діяльності психолога як суб'єкта праці. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2015. Вип. 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2015\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2015_1_10)
36. Пророк Н. В. Саморозвиток як детермінанта особистісного і професійного становлення практикуючих психологів. Проблеми загальної і педагогічної психології: збірник наукових праць ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2009. Т. XI, ч. 2. С. 366-376.
37. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / За ред. В. А. Ковальчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
38. Психологія розвитку людини. Е. В. Ісаєв, В. І. Слободчиков. Видавництво: ПСТГУ, 2014 р. с.400
39. Руденко В. М. Математичні методи в психології / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. К. : Академвидав, 2009. 384 с.
40. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник. / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; Київ : Педагогічна думка, 2015. 93 с.
41. Семиченко В. А. Проблема особистісного розвитку і саморозвитку у в контексті неперервної професійної освіти. Педагогіка і психологія. 2010. № 2. С. 46–57.
42. Смульсон М.Л. Інтелектуальний саморозвиток у віртуальному освітньому середовищі: зміна парадигми. Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. 2009. Вип. 6. С. 250–259.
43. Топчій Г. С. Специфіка професійного саморозвитку майбутнього вчителя. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць. Запоріжжя: ЗОІПП. Вип. 5 (58). 2009. С. 370-374.

44. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
45. Фрицюк В. А. Проблема професійного саморозвитку у психолого-педагогічних дослідженнях. Імідж сучасного педагога. Всеукраїнський науково-практичний освітньо-популярний журнал. Вип. 4 (152). Полтава : ТОВ «АСМІ». 2015 р. С. 46-49.
46. Чепелева Н.В. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. Педагогіка і психологія. 2018. № 1. С. 71 – 77
47. Шевченко Н.Ф. Особливості трансформаційних змін у смисловій сфері фахівців на початковому етапі професіоналізації. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. 2015. Вип. 50. С. 346–354.
48. Штепа О. С. Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів: ресурсний аспект. Вісник Львівського університету. Серія : Філософські науки. 2013. Вип. 16. С. 232–240.
49. Allen T. J. Social context and the self-regulation of implicit bias / Thomas J. Allen, Jeffrey W. Sherman and Karl Christoph Klauer // *Group Processes Intergroup Relations*. 2010. 13 (2). P. 137-149
50. Ardel M. Self-Development through Selflessness: the Paradoxical Process of Growing Wiser / Monika Ardel // *In Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* / H. A. Wayment, J. J. Bauer (Eds.). Washington, D.C. : American Psychological Association, 2008. P. 221–233.
51. Barron F. Creativity, Intelligence, and Personality / F. Barron, D. M. Harrington // *Annual Review of Psychology*. 1981. № 32. P. 439–476.
52. Bauer J. J. Intentional Self-Development / Jack J. Bauer // *In Encyclopedia of Positive Psychology* / S. J. Lopez (Ed.). London : Blackwell, 2011. P. 523–527.

53. McLean K. C. Selves Creating Stories Creating Selves: A Process Model of Self-Development / K. C. McLean, M. Pasupathi, J. L. Pals // Personality and Social Psychology Revue. 2007. Vol. 11, №3. P. 262–278.

54. Widmer P. Recent Developments in Reflexivity Research: A Review / P. Widmer, M. Schippers, M. West // Psychology of Everyday Activity. 2009. №2, Vol. 2. P. 2–11.

55. Woodman R. W. An Interactionist Model of Creative Behavior / R. W. Woodman, L. F. Schoenfeldt // Journal of Creative Behavior. 1990. № 24(4). P. 279–291.