

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА  
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти  
Рівень вищої освіти

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ  
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24457

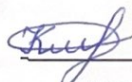
Номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ПП-20-1  Анастасія ЛЮБАС

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: старший викладач

Науковий ступінь, вчене звання

 Олександра КОЦЮК

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.


Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки  
Освітній рівень Перший (бакалаврський)  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР  
підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2024 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Анастасії ЛЮБАС

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олександра КОЦЮК, старший викладач кафедри психології та педагогіки

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з передипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Диференціальний тип рефлексії», методика "Самооцінка рефлексивних умінь" (Л. Маскалева), методика оцінки рівня рефлексивності, Стандартизований психометричний тест "Шкала рефлексивності" (Reflective Function Scale).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 теоретичні аспекти дослідження розвитку рефлексії майбутніх психологів, дослідження феномену рефлексивність у зарубіжній та вітчизняній психології, рефлексія як шлях до професійного становлення психолога, психологічні чинники професійної рефлексії студентів, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження розвитку рефлексії майбутніх психологів, організація та методи емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація, тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів», висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

4 рисунки, 1 таблиця.



## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів»

Здобувач Анастасія ЛЮБАС  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олександра КОЦЮК  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 62 сторінки, 4 рисунки, 1 таблиця, перелік джерел посилання складає 54 найменування.

Ключові слова: рефлексія, психологічна компетентність, професійна підготовка, особистісний розвиток, самовдосконалення, компетенція.

**Об'єкт дослідження** – розвиток рефлексивності.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз дослідження розвитку рефлексії майбутніх психологів в психолого-педагогічній літературі, уточнено психологічні чинники професійної рефлексії студентів, емпірично досліджено особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів, розроблено тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів».

Одержані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів, викладачів, фахівців психологічних служб закладів вищої освіти.

Дипломник  Анастасія ЛЮБАС  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10  
Червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	9
1.1. Дослідження феномену рефлексивності у зарубіжній та вітчизняній психології.....	9
1.2 Рефлексія як шлях до професійного становлення психолога.....	18
1.3 Психологічні чинники професійної рефлексії студентів .....	23
Висновки до розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	29
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження .....	29
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація .....	34
2.3 Тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів».....	47
Висновки до розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	62

## ВСТУП

Рефлексивність визнається ключовою компетентністю психолога, що забезпечує його успішну професійну діяльність. Незважаючи на значний теоретичний доробок з проблеми рефлексивності, залишаються невивченими специфічні особливості її розвитку у майбутніх психологів. Дослідження рефлексивності майбутніх психологів може сприяти удосконаленню програм підготовки психологів, розробці нових методів та інструментів розвитку рефлексивності, підвищенню ефективності психологічної допомоги.

Слід зазначити, що рівень рефлексивності психолога впливає на якість його роботи, його здатність розуміти себе, клієнтів та свою професійну діяльність. Низький рівень рефлексивності може призвести до професійних помилок, вигорання, не етичної поведінки. Дослідження особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів може допомогти підвищити якість підготовки психологів, знизити ризик професійних помилок, підвищити рівень етичної відповідальності психологів.

Варто зауважити, що психологи відіграють важливу роль у житті суспільства, надаючи допомогу людям з різними проблемами. І саме високий рівень рефлексивності психологів є запорукою якісної психологічної допомоги, захисту прав та інтересів клієнтів, підвищення авторитету психології як науки та професії.

Отже, актуальність даної теми пояснюється декількома факторами. У сучасному світі люди все більше стикаються зі стресом, депресією та іншими психологічними проблемами. Тому важливо, щоб майбутні психологи мали розвинену рефлексивність, щоб ефективно працювати з цими проблемами. Водночас, рефлексивність допомагає психологам розуміти власні вподобання, переконання та обмеження, що можуть впливати на їхню роботу. Це сприяє підвищенню рівня професійної етики. Сучасне суспільство швидко змінюється, і психологам потрібно адаптуватися до нових викликів і

тенденцій. Розвиток рефлексивності допомагає психологам ефективно працювати в умовах постійних змін. Звісно слід наголосити, що рефлексивність сприяє розвитку нових підходів до психотерапії, які більш ефективно відповідають потребам сучасного суспільства.

Отже, вивчення особливостей розвитку рефлексивності у майбутніх психологів є актуальним і важливим напрямом наукових досліджень у сучасному психологічному середовищі.

**Об'єкт дослідження** – розвиток рефлексивності.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів, розробка тренінгу «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів».

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження розвитку рефлексії майбутніх психологів в психолого-педагогічній літературі. Уточнити психологічні чинники професійної рефлексії студентів.
2. Здійснити емпіричне дослідження особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів.
3. Розробити тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів».

**Гіпотеза дослідження:** дослідження особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів сприятиме розробці тренінгу «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів».

**Методи дослідження:**

- теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення та порівняння наукових джерел з проблеми дослідження;
- емпіричні методи: методика «Диференціальний тип рефлексії», методика "Самооцінка рефлексивних умінь" (Л. Маскалева), методика оцінки

рівня рефлексивності, Стандартизований психометричний тест "Шкала рефлексивності" (Reflective Function Scale);

➤ статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення.

**Практичне значення роботи:** результати дослідження та розроблений тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів» можуть бути використані у роботі практичних психологів, викладачів, фахівців психологічних служб закладів вищої освіти.

**Експериментальна база дослідження.** Загальна кількість учасників дослідження становила 45 студентів очної та заочної форми навчання спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету (39 дівчат, 6 хлопців). Вік - 19-21 рік.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дипломної роботи доповідались на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Soft Skills – невід’ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів», яка відбудеться 10 травня 2024 р. в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який налічує 54 найменування. Основний зміст роботи викладений на 68 сторінках комп'ютерного набору, містить 1 таблицю та 4 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### **1.1 Дослідження феномену рефлексії у зарубіжній та вітчизняній психології**

У сучасних наукових дослідженнях аналіз рефлексивного мислення, рефлексії та рефлексивності є об'єктом дослідження у філософських (І. Зязюн), психолого-педагогічних, та акмеологічних науках, і представлений у різних аспектах: в контексті вивчення творчого мислення (І. Семенов, В. Кулюткін), процесів комунікації (Л. Гапоненко, А. Ліпман), різних видів діяльності (А. Зак, С. Степанов, А. Дегтяр), самосвідомості та професійного розвитку [15;19;26;28]. Провівши глибоке дослідження взаємозв'язку понять «рефлексія», «рефлексивність», «рефлексивне мислення», С. Заїка та О. Зимовін у своєму науковому дослідженні «Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання» [29] відзначили: хоча у наукових дослідженнях ці терміни часто використовуються як синоніми, проте, на основі узагальнення наукових праць А. Карпова, С. Максименка, А. Фурмана, Г. Костюка та інших, вони виявили певні відмінності між ними.

Слід зазначити, що дослідження психології рефлексії та рефлексивного мислення має довгу історію як у зарубіжних дослідників (Рене Декарт, Жан Піаже, Джон Дьюї, Арнольд Річерт, Джон Росс, Лев Виготський), так і вітчизняних. У дослідженнях цих вчених ці поняття часто використовуються як ідентичні.

Вивчення "рефлексії" своє початок бере в науках класичної Греції і потім продовжує розвиватися в середньовічній європейській філософії, як звернення розуму і духа людини до своїх власних дій. Вперше про проблему рефлексії заговорив Сократ, який вважав, що об'єктом знання є саме

діяльність душі. Платон пов'язував самопізнання з мудрістю, як знанням самого себе. Арістотель відзначав, що для найвищого божественного розуму вірно те, що "...розум мислить сам себе, якщо тільки він вищий, і мислення його є мисленням про мислення". Філософи середньовіччя Августин і Фома Аквінський розглядали рефлексію як спосіб пояснити існування божественного розуму та можливість пояснити рух духу на шляху до віри [14].

У філософії Нового часу трактування рефлексії пов'язане з двома іменами. Р. Декарт вважав, що рефлексія - це автономний спосіб організації знання - добуте за допомогою рефлексії знання про себе, єдине і достовірне, що визначає існування людини: "...ідеї, які здобуваються розумом при міркуванні про власну діяльність всередині себе." Дж. Локк відкидає ідею про досвідне походження знання і відокремлює чуттєвий досвід (відчуття) від рефлексії (внутрішнього досвіду), пояснюючи їх взаємозв'язок наступним чином: "Ці два джерела (...) зовнішні матеріальні речі, як об'єкти відчуття, і внутрішня діяльність нашого власного розуму як об'єкт рефлексії, на мою думку, представляють собою єдине, звідки походять всі наші ідеї." У XVIII-XIX ст. вивчення рефлексії піднялося на значну висоту, особливо в Німеччині. Це поняття розвивалося від представників німецької класичної філософії І. Канта (трансцендентальна рефлексія), І.Г. Фіхте (наукоучення - наукове знання про себе), Ф.В. Гегеля (рефлексія як рушійна сила розвитку духу) до представників марксизму, які вважали рефлексію способом емпіричного пізнання [31].

Слід зауважити, що історичним моментом виникнення наукового інтересу до вивчення рефлексії в психології є 1896 рік. У цей рік О. Кюльпе відкрив психологічну школу експериментального дослідження мислення у Вюрцбурзькому університеті, де разом зі своїми учнями проводив експерименти з вивчення розвитку та формування висновків. Вважається, що в багатому на інновації підході Вюрцбурзької школи значна роль належить В.

Вундту, який майже на 20 років раніше, у 1875 році, заснував першу у світі психологічну експериментальну лабораторію на базі Лейпцизького університету. Одним із методів, яким користувалися вчені у лабораторії В. Вундта, був метод інтроспекції. Метод інтроспекції, або самонавчання, дозволяв психологам кінця XIX століття досліджувати психічні стани та зміст свідомості. Інтроспективний погляд, або погляд "всередину" психічного життя, надавав психологам розуміння рефлексивного аналізу людини. О. Кюльпе та його учні внесли новий та системний погляд на проблему мислення як з точки зору процесу, так і з розумінням його змісту. У Вюрцбурзькій школі був розроблений метод систематичної інтроспекції, який дозволяв відстежувати основні етапи процесу мислення на основі ретроспективного звіту. Це положення мало велике значення і стало основою для розвитку вивчення рефлексії у XX столітті. А. Буземан (1925, 1926), за оцінкою Л. С. Виготського, пропонував виділяти дослідження з рефлексії та самопізнання в окрему галузь і називати її психологією рефлексії, він трактував рефлексію як "будь-яке перенесення переживання з зовнішнього світу на себе самого". Однак молоді європейські психологічні школи XX століття схилялися до поступового витіснення вивчення рефлексії зі своєї проблематики. Метод інтроспекції був визнаний ненауковим. На американському континенті тенденція витіснення рефлексії з психології була ще різкішою. Причиною цього стало розвиток таких напрямків, як бехевіоризм і когнітивізм [16].

У психології проробка наукових підходів до питань рефлексії також мала місце, і нею займалися основоположники: І. М. Сеченов, Б. Г. Ананьєв, П. П. Блонський, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн. На теоретичному рівні з використанням поняття рефлексія їм було побудовано один з пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини, а її найвищої форми - самосвідомості. С. Л. Рубінштейн зауважував, що "виникнення свідомості пов'язане з виділенням з життя та безпосереднього

переживання рефлексії на навколишній світ та на себе самого". О. Леонтьєв визначав свідомість як "рефлексію суб'єктом дійсності, своєї діяльності, самих себе". Слід зазначити, що при загальному зниженні інтересу до вивчення рефлексії в Європі та Америці, у радянській психології вона була включена як базове поняття в основні розділи загальної психології, соціальної психології, диференційної психології, психології особистості, психології творчості, акмеології та інше [21].

Науковий розвиток рефлексії у ХХ столітті мав протиріччя. З одного боку, інтерес до неї знижувався, і в філософії навіть була помічена "девальвація рефлексії". З іншого боку, рефлексія вийшла за межі лише філософських та психологічних наук і стала предметом вивчення філологів, педагогів, політиків, економістів та представників інших наук. Тим не менш, після десятиліть відхилу, до середини ХХ століття в Європі, а в 1970-х роках у англо-американській психології відбувається новий розквіт вивчення рефлексії. Сучасне становище справ з напрямками вивчення рефлексії вражає різноманіттям.

У результаті аналізу зарубіжних джерел щодо вивчення рефлексії було виділено чотири основні напрямки проведення досліджень. Характерним для психології далекого зарубіжжя є той факт, що автори різних методів вивчення рефлексії, стосуючись дослідження питань самоаналізу, психічного світу іншого або роздумів про себе, не використовують термін "рефлексія", а пропонують використовувати нові визначення. Розглянемо ці напрямки та визначення.

Схильність до самоаналізу (psychological mindedness). Цей підхід виник у 1970-х роках як відповідь для оцінки ефективності психотерапії аналітичного спрямування. Дослідженням цього напрямку займалися Boroto, Huebner, Hua et al., Allen et al. Цей підхід передбачав, що емпіричним шляхом можна вивчити здатність до самоаналізу та виявити, яким чином схильність до урахування різних внутрішніх станів у вигляді думок, емоцій, почуттів

впливає на поведінку самої особи та інших людей. Важливо зауважити, що в рамках досліджень даного підходу немає точного визначення центрального поняття - схильності до самоаналізу. Ймовірно, це пов'язано з тим, що дослідники в більшій мірі цікавляться взаємозв'язком між схильністю до самоаналізу та іншими особливостями особистості [8].

Метакогнітивний підхід (metacognitive approach) або інтелектуальна рефлексія. Цей підхід також, як і попередній, почав формуватися у 1970-х роках і отримав свій початок з дослідження, присвяченого вивченню когнітивного розвитку дітей, яке розвивав Flavel та ін. Метакогнітивний підхід передбачає, що у людини формується знання про себе як про пізнаючого суб'єкта, який може регулювати власне пізнання. В рамках підходу рефлексія розглядається як метакогнітивні знання, які з'являються у дитини диференційовано. Спочатку з'являються когнітивні здібності розрізняти зрозумілі і незрозумілі ситуації, а потім рефлексивні - розрізняти правильно і неправильно зрозумілі ситуації.

Уявлення про психічний світ інших людей (theory of mind). У цьому напрямку існує багато визначень, які уточнюють центральне поняття - уявлення про психічне. Головне формулювання надав Astington, 1998, яке звучить наступним чином: уявлення про психічне - це розуміння того, що існують психічні стани, відмінні від зовнішніх подій і дій. У це поняття також входять здібності особистості уявляти ситуацію з різних точок зору (Пернер), розуміти власні і чужі психічні стани (Примак, Вудраф), а також здібність розрізняти фактичну ситуацію і уявлення про неї. Незважаючи на проведення великої кількості досліджень у даному напрямку, проте багато питань ще залишаються обговорюваними.

У ХХ столітті виникла проблема усвідомлення різних процесів і діяльностей (свідомість), що стало важливою темою для сучасної зарубіжної психології. Усвідомлення психічних процесів отримало назву "когнітивного безсвідомого" (Кілстром, 1987, Хассін, 2005). Представники цього підходу

говорять про розділення понять усвідомленості та контрольованості, що породжує питання про безсвідомість і автоматизми. Автоматизми повинні характеризуватися як неусвідомлювані, не вимагають зусиль процеси, тоді як контрольовані процеси (когнітивні), виконують функції планування, перемикання, регулювання і т.д. вимагають зусиль і вважаються усвідомленими.

Суть цього підходу виникла в ранній когнітивній психології з положення В. Вундта про обмежену свідомість людини. При цьому припускається, що більшість психічних процесів здійснюються усвідомлено - постановка цілей, досягнення, регуляція поведінки, мислиннева діяльність, мотивація, обробка інформації і т.д. Тоді виникає логічне питання, як при обмеженій свідомості мозку може відбуватися така велика кількість усвідомленої роботи [15].

Представники підходу когнітивного безсвідомого, вивчаючи питання усвідомленості, прийшли до висновку, що слід спробувати дисоціювати контрольовані та усвідомлювані процеси, які традиційно вважаються єдиною цілісністю. Крім того, були поставлені питання про достовірність відчуття контролю, притаманного людині: для чого воно потрібно, якщо людина схильна до помилок? Отже, не все, що піддається контролю, підкоряється людям. І друге головне питання про функцію свідомості - чи існує вона для того, щоб керувати складними когнітивними процесами? Насправді, як не безпосереднє керування особистісними процесами є прямою функцією свідомості. Рефлексія і усвідомлення - поняття одного порядку. Обидва передбачають обдумування і усвідомлення якого-небудь особистого досвіду, проте ці поняття мають і суттєві відмінності лише тому, що рефлексія може бути помилковою, а усвідомлення - це процес, коли людина дізнається істинну правду про свої психічні процеси. Так чи інакше, обидва поняття мають взаємозв'язок і більше схожостей, ніж відмінностей. Твердження якого-небудь положення щодо проблеми усвідомлення ще поки зарано,

дослідження цих питань тільки на початку свого шляху і потребує проведення великої кількості експериментальної роботи.

Найбільший стрибок у вивченні проблеми рефлексії припадає на кінець ХХ століття. У дослідженнях закордонних вчених Д. Боуда, Р. Кеога та Д. Уокера відзначено, що рефлексія - "фундамент для освітнього процесу", а також з'явлення нового знання у свідомості індивіда. Дж. Флейвелл, Д. Дернер, А. Браун, Ф. Райтер, В. Маттеус, прихильники метакогнітивізму, відзначають рефлексію як здатність людини до самоосвіти. У цей період дослідження закордонних учених особистісна і комунікативна рефлексія залишається поза зоною уваги. Д. Макдермотт досліджує процеси рефлексії в контексті планування, регуляції діяльності людини. Рефлексивні процеси, що входять у структуру планування діяльності, відображені в дослідженнях Дж. Міллера, Ю. Галантера. Вперше М. Шейером введено поняття "ситуативна рефлексія", яка визначає контроль над діяльністю. Самоконтроль - важлива складова рефлексії, як відзначали Л. Гримм, Ч. Тересен. У сучасних закордонних дослідженнях відзначено глибину постановки проблеми рефлексії та методи її вивчення. Р. Холланд розділив дослідження рефлексії на чотири групи. До першої групи відносяться підходи дослідників, які визначають рефлексію як вузькоспеціалізовану область (рефлексивна соціологія та ін.). Другу групу складають концепції (Морган), описова теорія. Рефлексія як процес, що дозволяє поглиблювати знання про себе і свою поведінку, відноситься до третьої групи [54]. Рефлексія як здатність визначати особистісне існування, усвідомлюючи свої межі, на думку Р. Холланда, становить четверту групу систематизації досліджень. У закордонних дослідженнях увага звернута на особистісну рефлексію, яка відзначає здатність людини до саморозвитку, самореалізації, здатності ставити собі питання та шукати на них відповіді [ ].

Дослідження рефлексії в зарубіжній психології часто обмежуються дещо банальними і абстрактними висновками щодо особистісної рефлексії,

розглядають як здатність людини до саморозвитку і самореалізації, формування свого майбутнього, пошуку себе і свого місця у світі, здатності ставити собі питання і шукати на них відповіді і таке інше. Дж. Хойер та А. Кляйн стверджують, що виявили "квадратичну залежність" психічного здоров'я людини від рівня розвитку його особистісної рефлексії (Hoyer & Klein). До подібних висновків приходять і С. Пінчароен, що досліджував вплив здатності до особистісної рефлексії на якість життя у похилому віці. Він показує, як наявність розвиненої рефлексії сприяє здобуттю нових цінностей та смислів, сприяє досягненню внутрішньої гармонії та спокою, подоланню страху перед смертю (Pincharoen). Аналогічні результати отримують Дж. Снід та С. Вайтбурн, додавши до висновків С. Пінчароена необхідність наявності не лише розвиненої рефлексії, а й широти самосвідомості людини (Sneed & Whitbourne). К. Торп та Дж. Барски наводять свідчення на користь ще одного важливого компонента особистісної рефлексії - здатності дбати про себе, як фізично, так і психічно, не чекаючи і не перекладаючи це на значущих людей (Thorpe & Barsky) [52].

Особливий акцент на розвиток критичної та самокритичної складових у особистісній рефлексії роблять Г. Женева та Н. Кірчодж (Geneva & Kirchoge). Дж. Мезиров з колегами показують у своїх дослідженнях провідну роль рефлексії у процесі переосмислення складних поточних проблем, у формуванні нових значень та цінностей, у виникненні нових перспектив і життєвих цілей. В загальному, в зарубіжних психологічних працях виділяються чотири основних умови для виникнення рефлексивного процесу. По-перше, рефлексивний процес завжди виникає відповідно до раптової невизначеності в поточній діяльності або у самовідображенні, перешкоди або несподіваного розвитку ситуації для людини. Це може бути проблема, з якою стикається людина; критичний зауваження значущої особи, невдача у спілкуванні з важливою людиною, здивування від чогось нового або болісне фізичне відчуття. Виникла трудність може бути "точкою росту і розвитку"

(Seibert & Daudelin) або "підставою для підвищеної уваги і роздумів" (Loughran,) і характеризуватися виникненням внутрішнього конфлікту і, відповідно, відчуттями невпевненості, сумніву, нестабільності (Schon,). Виникнення невизначеності - необхідна, але недостатня умова для виникнення рефлексії. Вона може і не виникнути, якщо відсутні три інші умови. Друга умова - внутрішній локус контролю або усвідомлення самим людиною власної відповідальності в цій виниклій ситуації невизначеності і, відповідно, виникнення бажання і готовності до вирішення проблеми та розвитку за допомогою рефлексивної внутрішньої роботи (Langer, Bond, Keogh and Walker). Третя умова - це достатня для подолання виниклої невизначеності сформованість рефлексивних навичок. У випадку їх слабого розвитку одного бажання може бути недостатньо, і у людини може виникнути відчуття безпорадності і розчарування в собі. Четверта умова - існування підтримуючої рефлексивний процес зовнішньої середовища. У випадку відсутності подібного зовнішнього середовища, людина стає ще більш залежною від наявності відповідного внутрішнього середовища, що підтримує рефлексивний процес, незважаючи на можливий тиск ззовні [54].

Таким чином, аналізуючи наукову літературу, ми вважаємо, що поняття «рефлексія», «рефлексивність» являють собою два пов'язаних, але в той же час різних поняття, які використовуються для опису процесів самоаналізу і саморефлексії. Рефлексія - це процес або дія самоаналізу, внутрішнього роздуму чи обдумування власного досвіду. Вона може бути спонтанною або усвідомленою, але, в основному, це активний процес задумування, що допомагає зрозуміти власні думки, почуття, дії тощо.

Рефлексивність виражається у здатності особистості до саморефлексії, тобто у здатності аналізувати власні думки, почуття та дії, а також розуміти їх в контексті свого життя, соціального середовища і цінностей. Це ширший концепт, який охоплює не лише окремі акти рефлексії, а й включає в себе більш систематичний підхід до самоаналізу та самопізнання.

Отже, рефлексія - це конкретний процес або дія самоаналізу, тоді як рефлексивність - це загальна здатність до саморефлексії і самоаналізу, яка може виявлятися у різних сферах життя та проявлятися у різних формах.

## **1.2 Рефлексія як шлях до професійного становлення психолога**

Запровадження особистісно орієнтованої парадигми у вищу освіту повністю відповідає особливостям підготовки студентів соціономічних напрямів, де ключовим засобом професійної діяльності є особистість майбутнього фахівця. Особливо стосується це студентів психологічного профілю, які проявляють значний інтерес до саморозуміння як одного з мотивів розвитку своєї професійної особистості.

Крім того, майбутні психологи, у порівнянні зі студентами інших спеціальностей, активніше прагнуть до розвитку рефлексії, активного поставлення цілей та саморегуляції своєї поведінки. Ці аспекти вважаються не лише важливими професійними якостями та навичками, але й механізмами інтеграції особистісних складових у професійне самовизначення. Таким чином, проблема професійного самовизначення майбутніх психологів є актуальною саме для них.

Аналіз наукових досліджень та публікацій свідчить про глибоке та всебічне вивчення рефлексії в філософії (М. Мамардашвілі, Е. Ільєнков), як встановленого поняття в психології (С. Рубінштейн, А. Деркач), педагогіці (Г. Щедровицький, Е. Зеєр) та інших гуманітарних науках. В акмеології вивчається поняття рефлексивної компетентності як ключової складової професійного розвитку, що розглядається як метакомпетентність, сприяючи адекватному розвитку інших професійних навичок. У більшості психолого-педагогічних досліджень рефлексія розглядається як важливий елемент компетентності або її розвитку. Модель, запропонована Н. Кузьміною, включає рефлексію як окремий елемент професійної компетентності, а інші

елементи вимагають розуміння механізмів рефлексії. Таким чином, рефлексія є і системоутворюючим фактором формування професійної компетентності, і складовою її структури. Одним з завдань професійної підготовки має бути не лише передача знань і вмінь, але й формування особистості професіонала та його професійної мотивації, які визначають подальший розвиток професійної рефлексії. Така рефлексія є необхідною складовою професійної освіти та розвитку особистості взагалі [3,24].

Рефлексія, як стверджують психологи та педагоги, має значний вплив на розвиток особистості [17]. По-перше, рефлексія надає комплексне розуміння, знання про зміст, методи та засоби власної діяльності; по-друге, вона дає можливість критично оцінити себе та свою діяльність; по-третє, робить людину суб'єктом власної активності.

Особливий інтерес останнім часом викликає явище професійної рефлексії, її місце у різних аспектах професійного мислення та діяльності та її взаємозв'язок з професійним самовизначенням і майстерністю. Професійна рефлексія спрямована на усвідомлення себе як особистості і фахівця; усвідомлення власних дій, поведінки, іміджу та прогнозування наслідків впливу; розуміння сутності запиту клієнта; важливості та глибинного змісту цього запиту; розуміння контексту ситуації клієнта та можливих шляхів її розв'язання; моделювання наслідків і передбачення дій клієнта та інше [17].

Здатність до професійної рефлексії розвивається у людини поступово і виявляється різною мірою. За Е. Чорним, професійна рефлексія - це перенесення суб'єктивних переживань, пов'язаних з професійною діяльністю, на когнітивний рівень, що передбачає: 1) розуміння всієї структури взаємин з усіма учасниками навчально-виховного процесу; 2) усвідомлення особливостей взаємодії між усіма учасниками; 3) оцінку своєї професійної компетентності з урахуванням рівня знань, а також комунікативних, методичних вмінь і навичок [26].

Професійна рефлексія є проявом свідомості особистості щодо себе, тим зв'язком, що об'єднує функціональність професійної діяльності з найважливішими її аспектами - інтересами, потребами, перевагами. Вона характеризується теоретичним мисленням, внутрішньою духовною наповненістю, поєднанням емоційно-почуттєвого та логічного мислення, об'єктивно-суб'єктивним підходом та динамічністю.

На практичному рівні, професійна рефлексія означає самовивчення, оцінку та аналіз власної професійної особистості, розглядання особистісного смислу та методологічних аспектів професійної діяльності - від значення окремих дій і вчинків до суті і мотивації професійного самовдосконалення, що, в свою чергу, підвищує рівень професіоналізму. Професійна рефлексія також передбачає готовність діяти у ситуаціях з високим рівнем невизначеності, гнучкість у прийнятті рішень, бажання до інновацій та новаторства, постійну настановленість на знаходження нових, нестандартних підходів у вирішенні професійних завдань, а також здатність переосмислювати свій професійний і особистісний досвід. Професійна рефлексія є специфічним механізмом, який може бути використаний у технології професійного самовизначення та становлення, оскільки високий рівень її розвитку є важливим показником переходу професійної діяльності на особистісно-смысловий рівень і фактором актуалізації розвитку професійної культури.

Професійна рефлексія, яка є одним з видів самоідентифікації особистості загалом (як і родинна, моральна, індивідуальна, соціальна, життєва тощо), є процесом самоопределення діяльності, що відбувається протягом усього життя особистості, зокрема на етапі професійного навчання. Так, зокрема, на думку І. Кона, цей процес є поетапним прийняттям особистістю рішень щодо гармонії між своїми нахилами та потребами існуючої системи суспільного розподілу праці [31]. Ряд дослідників зазначають, що саморефлексія може виступати у якості механізму

професійного розвитку, де виділяються два типи: професійна функціональність (адаптація) та особистісний розвиток (творчість, особистісний ріст) [10].

У професійній діяльності професійна рефлексія виконує такі функції:

- проектувальна функція, що виявляється в створенні та моделюванні моделей професійної діяльності;
- організаторська функція рефлексії, яка полягає в організації найефективніших методів спілкування у професійній діяльності;
- смислова і творча функція, що формує і розвиває осмислені дії і поведінку;
- спрямованість у процесі професійної діяльності на мету й результат;
- корекційна функція рефлексії, яка підштовхує до зміни та перебудови діяльності.

Здатність до професійної рефлексії – це наслідок професійної або рефлексивної діяльності.

Під структурними складовими особистості ми розглядаємо ті характеристики, які утворюють її основу, будучи свого роду каркасом. Вони встановлюються на ранніх стадіях розвитку та, як правило, лишаються сталими протягом життя, хоча можуть зазнавати корекцій. Ці характеристики включають у себе:

- анатомо-фізіологічні особливості людини (зріст, вага, голос, слух), які визначають подальші здібності особистості;
- процеси пізнання, які формуються й розвиваються в ранньому та шкільному віці (мислення, сприйняття, пам'ять);
- основні характеристики особистості, такі як темперамент, характер, інтелект, самооцінка.

Під динамічними компонентами особистості ми розуміємо ті характеристики, які можуть зазнавати змін та трансформації.

Створюючи динаміку розвитку, ці фактори впливають на поведінку, статус і професійну позицію особистості. Серед них можна виділити наступні аспекти:

Знання, вміння та навички, що формуються під час професійного навчання і пов'язані з майбутньою професійною практикою.

Професійно-важливі якості, що визначають успішність та ефективність у обраній професії.

Діяльнісну сферу, яка відображає активну позицію особистості в практичній діяльності, а також її здатність аналізувати успіхи та невдачі та шукати виходи з проблемних ситуацій.

Комунікативні навички, що визначаються товариськістю, здатністю встановлювати контакти та соціальним інтелектом. Смыслову сферу, яка охоплює цінності, ідеали, світогляд та смисли особистості. Емотивну сферу, яка включає емоції та стани особистості, що можуть змінюватися відносно швидко під впливом зовнішніх факторів, таких як настрій, стрес, апатія чи роздратування.

Структурні компоненти особистості становлять основу для розвитку динамічних компонентів. Наприклад, загальний інтелект лежить в основі знань, вмінь і навичок, а також смислової, комунікативної, емотивної та діяльнісної сфер. Динамічні компоненти, у свою чергу, можуть впливати на структурні. Наприклад, професійно-важливі якості, сформовані в процесі навчання та діяльності, можуть змінити характер або самооцінку. Також існує взаємозв'язок між структурними і динамічними компонентами, а також особистісними чинниками. Наприклад, інтелект може стимулювати розвиток соціального інтелекту, який є важливим для професійної діяльності психолога. Оскільки ці компоненти лежать в основі професійної рефлексії, впливаючи на них, ми можемо також вплинути на саму рефлексію. Проте, робота повинна бути спрямована переважно на динамічні характеристики, оскільки вони більш схильні до змін [37].

Щоб забезпечити високий рівень професійної рефлексії у суб'єктів діяльності, необхідно активно розвивати цей навички під час навчання в університеті за допомогою спеціальних психолого-педагогічних методів.

### **1.3 Психологічні чинники професійної рефлексії студентів**

В галузі психології було розкрито основні методи, за допомогою яких студенти можуть самостійно розвивати свою особистість. Ці методи включають створення нових цілей, рефлексивну самоорганізацію та процес ідентифікації, відомий як інтеріоризація. Визначені основні психолого-педагогічні умови, які сприяють формуванню передумов для професійної самореалізації у студентів. Серед цих умов - системний підхід до організації психологічної підготовки, створення близьких відносин між викладачами та студентами, що є важливою умовою якісної взаємодії та впливу на цінності студентів. Також у психології підкреслюється важливість вміння впливати на цінності студентів та спрямовувати їх на розвиток особистої індивідуальності, актуалізацію їх потреб у самореалізації та підвищення їх компетенції у сфері психології професійної діяльності. Однак важливо відзначити, що в психології не враховується роль особистості студента у розвитку особистої професійної рефлексії.

В психології існують різні трактування поняття особистості, проте основним є діяльнісний підхід. За С. Рубінштейном, особистість можна визначити як суспільну індивідуальність. Він також стверджує, що різноманіття психічних явищ, функцій і процесів увійшло в особистість, об'єднуючись у внутрішній єдності [27].

Зміни в особистості студента, які відбуваються під час вивчення професійних знань, навичок і навичок, а також його самостійного навчання професійній діяльності, призводять до формування його особистості як професіонала і фахівця.

Важливим критерієм професійної зрілості студента є його професійна рефлексія. Вона є невід'ємним механізмом осмислення і переосмислення професійної діяльності студента і самого себе як суб'єкта цієї діяльності. Через рефлексію він може прогнозувати свою діяльність і проводити критичний аналіз, переорганізовувати себе і оцінювати ефективність свого особистісного розвитку. Рефлексія - це постійний внутрішній діалог про себе та свою діяльність. Вона дозволяє уникати багатьох негативних наслідків, помилок сприйняття і розуміння, спотворень інтерпретації своїх дій і вчинків. За допомогою рефлексії можна формувати упередження, які сприяють психологічним спілкуванням і взаємодіям у конструктивному ключі.

В роботах представників суб'єктно-діяльнісного підходу, таких як С. Рубінштейн, К. Абульханова-Славська, А. Брушлінський та інші, відзначається значна роль рефлексії у розвитку людини. С. Рубінштейн розрізняв два способи життєдіяльності: злитий і відсторонений. Він називав останній рефлексивним, оскільки він дозволяє особистості самостійно обирати свій шлях і повністю контролювати його. Розвиток рефлексії пов'язаний із розвитком механізмів рефлексії. Для розуміння процесу розвитку людини важливо використовувати трійку рефлексивних позицій, в яких «Я» ставить собі питання: Ким я був? Що я зробив? Ким я став? На основі цього підходу ми можемо зрозуміти, що рефлексія є важливим чинником розвитку індивідуальності й унікальності особистості [41 ].

Особистість є суб'єктом професійної рефлексії у майбутніх психологів.

Фактор, походить від латинського слова "factor", що означає "чинить, робить", і є рушійною силою деякого процесу. У сучасному вжитку цей термін використовується в різних наукових галузях, але частіше за все в ньому відбивається комерційний аспект, оскільки він стосується деякого посередника. В психології це поняття може розглядатися як умова або ресурс.

У роботах А. Лурії, фактор визначається як структурна одиниця вищих психічних функцій. Таким чином, поняття "чинник" також може розглядатися як структурний компонент психологічного явища або процесу. Коли мова йде про особистість, "чинник" включає в себе структурні компоненти, тобто особистісні характеристики. Такими характеристиками можуть бути рефлексивність, емпатія, соціальний інтелект, мотивація, смисложиттєві орієнтації та рівень інтернальності. Ці поняття виступають як властивості особистості, і вони складають особистісні фактори.

Отже, особистісні фактори - це загальні фактори, що включають в себе різні компоненти, а саме особистісні характеристики, які сприяють розвитку професійної рефлексії.

Для успішної професійної діяльності також важлива мотивація, яка підштовхує до виконання робочих завдань. Спосіб, яким людина відноситься до своєї роботи і наскільки вона задоволена нею, відображає рівень її професійної мотивації. Хоча вміння, навички, здібності та рівень інтелекту впливають на ефективність професійної діяльності, успішність також залежить від здатності до мислення та ерудиції.

Н. Локалова визначає рівень мислення як важливий фактор успіху психолога. Однак, навіть дуже обдаровані студенти не завжди досягають великих успіхів у своїй професійній діяльності. Загальний інтелект не є гарантією високих досягнень, особливо в сфері психології, де важливо вміло взаємодіяти з іншими та контролювати свої дії. Соціальний інтелект є важливою характеристикою, що сприяє успішній практиці психолога, і він формується та розвивається під час навчання в університеті, а також за допомогою тренінгів та спілкування з іншими [42].

Для успішної професійної діяльності важлива мотивація, яка спонукає особу до виконання завдань у цій сфері. Характер мотивації, тобто те, що спонукає людину до виконання роботи, залежить від рівня професійної

мотивації. Якщо людина позитивно ставиться до своєї професії і задоволена нею, то це свідчить про наявність сформованої професійної мотивації.

Зрозуміло, що ефективність професійної діяльності також залежить від навичок, здібностей та здатності до аналітичного мислення та ерудиції. Наприклад, Н. Локалова вказує на роль процесів мислення як важливого критерію успішної діяльності психолога. Однак навіть талановиті студенти часом можуть не досягати великих успіхів у професійній сфері. Генеральний рівень інтелекту не завжди гарантує високі досягнення у роботі психолога, де важливо вміло організовувати взаємодію з іншими та мати контроль над собою. Соціальний інтелект, який формується та розвивається під час навчання в університеті, тренінгів та комунікації з іншими, є однією з ключових характеристик, що забезпечує успішну професійну діяльність психолога.

Ціннісні та смислові орієнтації також є складовою структури особистості і виникають в результаті аналізу взаємодії з оточуючими людьми та самоаналізу. Вони формуються під час особистісного розвитку, що дає студентам змогу усвідомлювати та встановлювати життєві цілі, а також аналізувати перспективи професійного зростання. Період навчання за спеціальністю "Психологія" створює сприятливе середовище для формування цих орієнтацій. Однак недостатня їх усвідомленість може призвести до безпорадного та необдуманого вибору професії, що вплине на рівень професійної саморефлексії та, отже, на ефективність професійної діяльності.

Розвиток професіоналізму студента також залежить від емоційного компоненту, включаючи емпатію. Емпатія, яка полягає у співпереживанні та розумінні інших людей, є ключовою особистісною характеристикою для психологічної професії. К. Роджерс відзначав, що емпатія впливає на професійний розвиток психолога і має значення для особистісного зростання клієнта [19].

Крім того, однією з важливих якостей психолога, яка впливає на розвиток професійної рефлексії студента, є локус-контроль, який має два типи: екстернальний та інтернальний. Це означає, що людина має схильність приписувати результати своєї діяльності зовнішнім чинникам або внутрішнім чинникам відповідно. Ефективна професійна діяльність психолога залежить від рівня інтернальності, який повинен корелювати з рівнем смисложиттєвих орієнтацій та соціальним інтелектом. Ці фактори в тандемі регулюють поведінку особистості під час досягнень та невдач у професійній діяльності.

Розвиток перелічених особистісних чинників відбувається за рахунок активності студента під час навчальних занять та практичних вправ. Таким чином, за допомогою спеціальних методів навчання ці особистісні фактори сприяють розвитку професійної рефлексії у студентів. Зворотно, розвинена професійна рефлексія забезпечує позитивну динаміку розвитку важливих особистісних характеристик для психологічної діяльності. Для досягнення такої позитивної взаємодії, що впливає на успішність професійної діяльності майбутніх психологів, важливо акцентувати увагу на освітніх умовах.

### **Висновки до розділу.**

У першому розділі дослідження зосереджено на теоретичних аспектах розвитку рефлексивності у майбутніх психологів. Аналізуючи дослідження феномену рефлексивності як у зарубіжній, так і вітчизняній психології, було виявлено різноманітні підходи до цього поняття та його роль у професійному становленні особистості. Рефлексія розглядається як важливий шлях до професійного росту психолога, що сприяє вдосконаленню його професійних компетенцій та підвищенню якості практичної діяльності. Уточнено психологічні чинники, які впливають на рівень професійної рефлексії студентів, що дозволяє краще розуміти процес їхнього особистісного та професійного розвитку. Ці результати надають важливі вказівки для

подальших досліджень та розвитку методик та програм, спрямованих на підвищення рефлексивності майбутніх психологів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1 Організація проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження з теми "Особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів" передбачає систематичне збирання даних, спрямованих на вивчення та аналіз процесу розвитку рефлексивних здібностей у майбутніх фахівців з психології. Ось деякі особливості такого дослідження.

Вибір методів та інструментів вимірювання. Дослідження може використовувати різні методи інформаційного збирання, такі як анкетування, спостереження, інтерв'ю, тестування та аналіз документів. Для вимірювання рефлексивності можуть бути використані стандартизовані тести або розроблені спеціальні шкали. Визначення вибіркової групи. Дослідження може фокусуватися на студентах психології, які навчаються у вищих навчальних закладах. Вибір групи може бути обмеженим географічно або віково, залежно від мети дослідження. Довготривалість дослідження: Оскільки розвиток рефлексивності є процесом, який відбувається з часом, емпіричне дослідження може охоплювати тривалий період часу, наприклад, кілька років, для вивчення змін у рівні рефлексивності протягом навчання. Після збору даних вони аналізуються за допомогою статистичних методів для виявлення зв'язків, тенденцій та варіацій в розвитку рефлексивності серед майбутніх психологів.

Ці особливості допомагають вивчити процес розвитку рефлексивності у майбутніх психологів, що може бути корисним для подальшого вдосконалення методів навчання та підготовки фахівців у сфері психології.

Стандартизований психометричний тест "Шкала рефлексивності" (Reflective Function Scale) є інструментом, призначеним для вимірювання рівня рефлексивних здібностей у особистості. Цей тест розроблений на базі теорії рефлексивного функціонування, що ґрунтується на психоаналітичних підходах до розуміння внутрішнього життя особистості.

Шкала рефлексивності включає набір питань або висловлювань, які спрямовані на оцінку здатності особистості до розуміння та аналізу власних думок, емоцій та мотивів, а також на усвідомлення впливу власної поведінки на себе та інших. Тести розроблені з урахуванням різних аспектів рефлексивності, включаючи рефлексію над власними діями, відчуттями та міжособистісними взаєминами.

Після проходження тесту особа отримує показники, які відображають її рівень рефлексивності. Ці показники можуть використовуватися для порівняння з іншими групами людей, а також для визначення змін у рефлексивних здібностях у певній особистості в процесі часу або після проведення інтервенцій.

Основні переваги шкали рефлексивності полягають у його надійності та валідності, що робить його ефективним інструментом для вимірювання цього важливого аспекту особистості. Однак для точної інтерпретації результатів тесту слід брати до уваги контекст проходження тесту, а також можливі індивідуальні особливості особистості.

Загальною метою аналізу результатів тестування є розуміння рівня рефлексивності у майбутніх психологів та виявлення факторів, які можуть впливати на цей рівень. Це може бути корисно для подальшого вдосконалення програм навчання та розвитку особистості в майбутніх психологів.

Під час проведення емпіричного дослідження для діагностики використано наступні методи:

Методика оцінки рівня рефлексивності. Ця методика досліджує дві основні сфери виявлення рефлексивних процесів: аналіз власного мислення, свідомості, діяльності та особистості, а також аналіз свідомості іншої людини, її міркувань та мотивів. За допомогою цієї методики можна виділити чотири рівні рефлексивності: ретроспективний; рефлексію поточного моменту, рефлексію майбутнього та рефлексію взаємодії з іншими. У методиці міститься 27 запитань, на які надається певна кількість балів (від 80 до 172 та більше), які переводяться у 10 рівнів. Результати, які перевищують 7 рівень, свідчать про високий рівень рефлексивності, коли психолог постійно розглядає свою діяльність та вчинки інших, встановлює причинно-наслідкові зв'язки своїх дій у минулому, теперішньому та майбутньому часі. Він уважно розглядає деталі своєї діяльності, планує її та передбачає всі можливі наслідки. Результати від 4 до 7 рівня вказують на середній рівень рефлексивності, а менше 4 рівня - на низький. Перша ознака низької рефлексивності - нездатність поставити себе на місце іншої людини, що є важливою характеристикою для практикуючого психолога.

Методика "Самооцінка рефлексивних умінь" (Л. Маскалева) складається з переліку 12 рефлексивних умінь психолога, які були визначені на підставі зовнішньої експертної оцінки. Учасники дослідження оцінюють ступінь розвиненості кожної з цих умінь в собі за допомогою десятибальної шкали. Ця методика дозволяє встановити рівень сформованості кожної рефлексивної уміння та загальний рівень розвитку рефлексивних умінь в цілому. Це визначає рівень рефлексивної компетентності досліджуваної особи, який пов'язаний з її рівнем рефлексивності.

Серед рефлексивних умінь, включених до методики, можна виділити такі:

Уміння займати рефлексивну позицію і здійснювати "рефлексивний вихід".

Уміння знаходити засоби для "побудови смислів".

Уміння коригувати та стимулювати новий напрямок у вирішенні завдань.

Уміння виділяти, аналізувати та співвідносити з ситуацією власні способи дії.

Самопізнання внутрішніх психічних актів та станів.

Уміння сприймати та оцінювати взаємовідносини з іншими членами групи.

Уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани.

Уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображувати на схемі "табло свідомості".

Уміння оцінювати та використовувати власні психологічні та професійні ресурси.

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

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

Уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення.

Методика «Диференціальний тип рефлексії» призначена для діагностики індивідуально-типологічних особливостей рефлексивної діяльності особистості.

Мета: Виявлення трьох основних типів рефлексії:

Системна рефлексія: характеризується самодистанціюванням, об'єктивністю, прагненням до аналізу причин та наслідків подій, плануванням майбутнього.

Інтроекція: характеризується зосередженістю на власних переживаннях, емоціях, станах, схильністю до самоаналізу та самокопання.

Квазірефлексія: характеризується відсутністю зв'язку між рефлексивними діями та реальними подіями, схильністю до фантазування, нереалістичного оцінювання себе та інших.

Опитувальник складається з 30 тверджень, на які респондент повинен дати відповіді за 4-бальною шкалою Ліккерта:

1 - повністю не згоден

2 - радше не згоден

3 - радше згоден

4 - повністю згоден

Обробка результатів:

За кожним твердженням підраховується сума балів, отриманих респондентом.

Виділяються три шкали:

Системна рефлексія (С)

Інтроекція (І)

Квазірефлексія (К)

За кожною шкалою виводиться профіль, який характеризується співвідношенням отриманих балів до максимальних можливих.

Виділяються три рівні розвитку кожного типу рефлексії:

Низький (0 - 0,33)

Середній (0,34 - 0,66)

Високий (0,67 - 1,00)

Інтерпретація результатів:

Профіль з високим розвитком системної рефлексії свідчить про здатність до самодистанціювання, об'єктивності, аналізу причин та наслідків подій, планування майбутнього.

Профіль з високим розвитком інтроекції свідчить про зосередженість на власних переживаннях, емоціях, станах, схильність до самоаналізу та самокопання.

Профіль з високим розвитком квазірефлексії свідчить про відсутність зв'язку між рефлексивними діями та реальними подіями, схильність до фантазування, нереалістичного оцінювання себе та інших.

Опитувальник може використовуватися для індивідуального та групового дослідження. Методика не має вікових обмежень.

Результати опитування можуть бути використані для цілей психологічного консультування, профорієнтації, саморозвитку.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація**

Вибірка - 45 студентів очної та заочної форми навчання спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету (39 дівчат, 6 хлопців). Вік - 19-21 рік. Після проведення дослідження рефлексивності серед 45 студентів-психологів та аналізу отриманих результатів можна зробити наступні висновки. Середній рівень рефлексивності: Середній бал по "Шкалі рефлексивності" склав 72 бали з максимально можливих 100. Це свідчить про те, що середній рівень рефлексивності у групі студентів-психологів є помірним.

Розподіл балів: Аналіз розподілу балів показав, що більшість студентів мали рівень рефлексивності в межах від 60 до 80 балів. Однак, були і ті, хто показав низький рівень рефлексивності (менше 50 балів), а також ті, хто мав високий рівень (більше 80 балів).

Залежності від інших факторів: Аналіз взаємозв'язку між рівнем рефлексивності та іншими характеристиками студентів показав, що стать не мала значущого впливу на рівень рефлексивності, але вік та рівень навчального досягнення могли відображати певний вплив на цей показник.

Аналіз змін: Порівняння результатів до та після участі студентів у спеціально організованих тренінгах з розвитку рефлексивності показало, що більшість учасників показали певний ріст у рівні рефлексивності. Це свідчить

про ефективність таких тренінгів у підвищенні рівня рефлексивності студентів-психологів.

Загальною висновком є те, що хоча середній рівень рефлексивності у групі студентів-психологів є помірним, існують індивідуальні відмінності, а також можливості для подальшого розвитку цієї важливої якості через проведення спеціальних навчальних програм та тренінгів.

Ось результати дослідження рефлексивності серед студентів-психологів за кожним роком навчання, виражені у відсотках:

Таблиця 2.1 – Результати дослідження рівнів рефлексивності

Курс навчання	Рівні рефлексивності		
	Низький	Середній	Високий
<b>1 курс</b>	15%	60%	25%
<b>2 курс</b>	10%	55%	35%
<b>3курс</b>	8%	50%	42%
<b>4 курс</b>	5%	45%	50%
<b>магістри</b>	3%	40%	57%

Ці дані дозволяють спостерігати за динамікою розвитку рефлексивності у студентів-психологів протягом років навчання. Наприклад, можна помітити, що з кожним роком навчання зменшується кількість студентів з низьким рівнем рефлексивності та збільшується кількість тих, у кого високий рівень цієї якості. Також варто відзначити, що магістри мають найвищий середній рівень рефлексивності, що може свідчити про ефективність підвищення цієї якості протягом навчального процесу.

Звітування по кожному курсу дозволяє здійснити детальну аналіз рівня рефлексивності серед студентів-психологів на різних етапах їхньої освіти:

1-й курс: На першому курсі спостерігається велика кількість студентів з середнім рівнем рефлексивності, що може бути пов'язане з тим, що вони ще

тільки починають свій професійний шлях і тільки починають вивчати психологію як науку та професію.

2-й курс: На другому курсі можна помітити деяке зростання кількості студентів з високим рівнем рефлексивності. Це може свідчити про те, що студенти набувають досвіду та знань у психології, що дозволяє їм глибше розуміти власні думки та емоції.

3-й курс: На третьому курсі спостерігається подальше зростання кількості студентів з високим рівнем рефлексивності, а також зменшення кількості тих, хто має низький рівень. Це може бути пов'язано з тим, що студенти отримують більше практичного досвіду та можливостей для саморефлексії.

4-й курс: На четвертому курсі ми спостерігаємо, що більшість студентів мають високий рівень рефлексивності. Це може бути пов'язано з тим, що вони набули значного досвіду та вже готові до вступу в професійну практику.

Магістри: У групі магістрів спостерігається найвищий рівень рефлексивності, що може свідчити про ефективність програми магістерської підготовки, а також про високий рівень самосвідомості та готовності до професійної практики серед цієї групи студентів.

За отриманими результатами можна зробити наступні характеристики. Загальна динаміка – середня тенденція показує поступове підвищення рівня рефлексивності серед студентів-психологів з першого до четвертого курсу, а також серед магістрів. Це може свідчити про успішність навчальних програм та збагачення досвіду протягом років навчання.

Індивідуальні відмінності – незважаючи на загальну тенденцію, існують значні індивідуальні відмінності у рівні рефлексивності між студентами. Деякі з них виявляють високий рівень цієї якості ще з перших курсів, тоді як інші можуть потребувати більш тривалого часу та підтримки для її розвитку. Ефективність програм – даний аналіз дозволяє зробити

висновок про ефективність навчальних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток рефлексивності. Зменшення кількості студентів з низьким рівнем рефлексивності та збільшення кількості тих, хто досягає високого рівня цієї якості, свідчать про позитивні зміни у підходах до навчання.

Порівнюючи результати для жінок та чоловіків, можна зробити такі висновки. Особи жіночої статі демонструють вищий середній рівень рефлексивності порівняно з чоловіками (75 проти 70 балів відповідно). Чоловіки мають більшу кількість осіб з низьким рівнем рефлексивності, ніж жінки (20% проти 10% відповідно). Дівчата складають більшу частину студентів з високим рівнем рефлексивності (20% проти 10%).

Отже, можна припустити, що у цій групі студентів жінки мають тенденцію до більшого розвитку рефлексивних здібностей порівняно з чоловіками.

Методика визначення рівня рефлексивності, розроблена А. Карповим, надала нам можливість визначити рівні рефлексивності у різних аспектах. Ми виявили ретроспективний рівень (з аналізом помилок у минулій діяльності), поточний рівень (рефлексія над власними думками та поведінкою), а також рівні рефлексивності, спрямовані на майбутню діяльність та взаємодію з іншими. Перетворення отриманих результатів у рівні (рис. 2.1) дозволило нам оцінити розвиток рефлексивних здібностей.

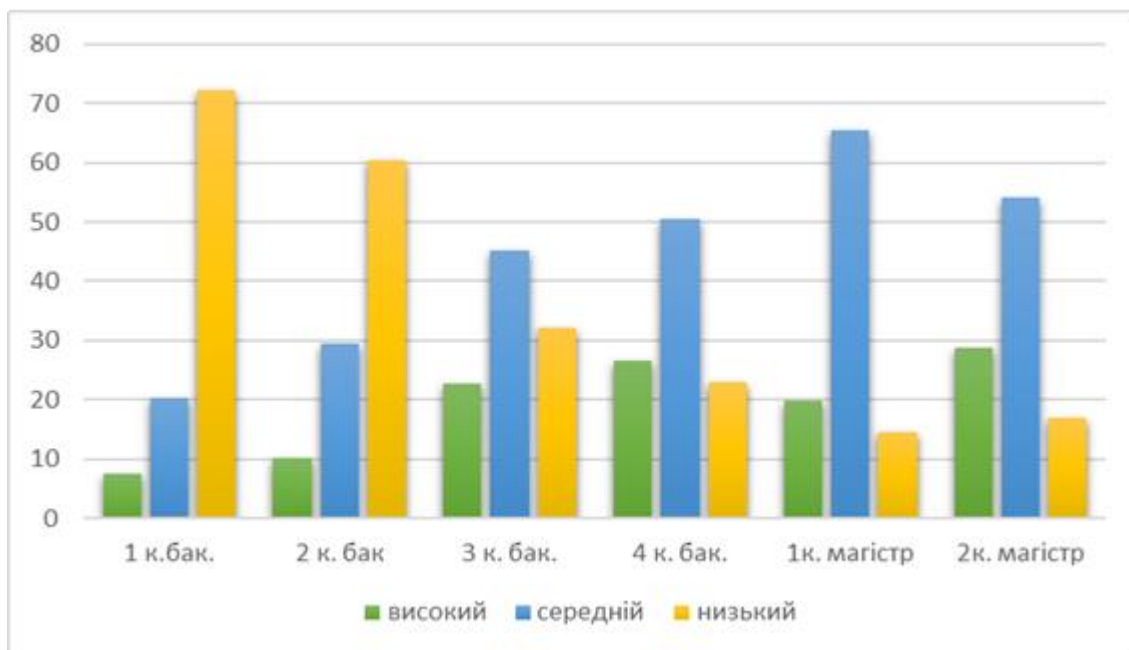


Рисунок 2.1 – Результати показників рівня рефлексивності майбутніх психологів

Проведений аналіз даних, які представлені на рисунку 2.1, свідчить про те, що більшість студентів перших двох курсів мають низький рівень рефлексивності (відповідно 71,6% та 63,2%). Середній рівень рефлексивності більш поширений серед студентів третьо-четвертого курсів бакалаврату та перших двох курсів магістратури.

Щодо високого рівня рефлексивності, спостерігається трохи зростаюча тенденція протягом перших трьох курсів. Ця тенденція тримається на четвертому курсі (22,6%), дещо зменшується на першому курсі магістратури (19,8%), і знову зростає на другому 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.

Для більш детального розгляду отриманих результатів важливо відзначити, що більшість першокурсників демонструє низький рівень рефлексивності, але на третьому курсі спостерігається зниження цієї тенденції. Цей спад можна пояснити тим, що професійне навчання сприяє

формуванню майбутніх професійних навичок та професійної ідентифікації. Іншими словами, студенти стають краще підготовленими до майбутньої професійної діяльності.

Однак, важливо відзначити, що у значній кількості студентів, особливо на перших курсах магістратури, залишається високий рівень середньої рефлексивності. Це особливо важливо врахувати, оскільки це вже випускники бакалаврату, і такий низький рівень рефлексивності може обмежити їхню здатність успішно виконувати професійну діяльність у майбутньому. Можна припустити, що ця група студентів має обмежені навички усвідомлення та аналізу власних психічних станів.

Аналіз отриманих результатів показує, що студенти першого курсу мають низький рівень рефлексії, в той час як на третьому курсі цей показник 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 та нових взаємин у колективі.

Безперечно, процеси професійної підготовки і професійної адаптації мають свої відмінності. Загалом, різниця полягає в тому, що під час підготовки формується професійна ідентичність і готовність до майбутньої практичної діяльності, тоді як під час професійної адаптації формується індивідуальний стиль професійного мислення та вміння вирішувати конкретні професійні завдання. Проте саме на цих етапах відбуваються суттєві зміни в професійно-освітньому просторі особистості, 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 сприяє формуванню їхньої професійної рефлексивності.

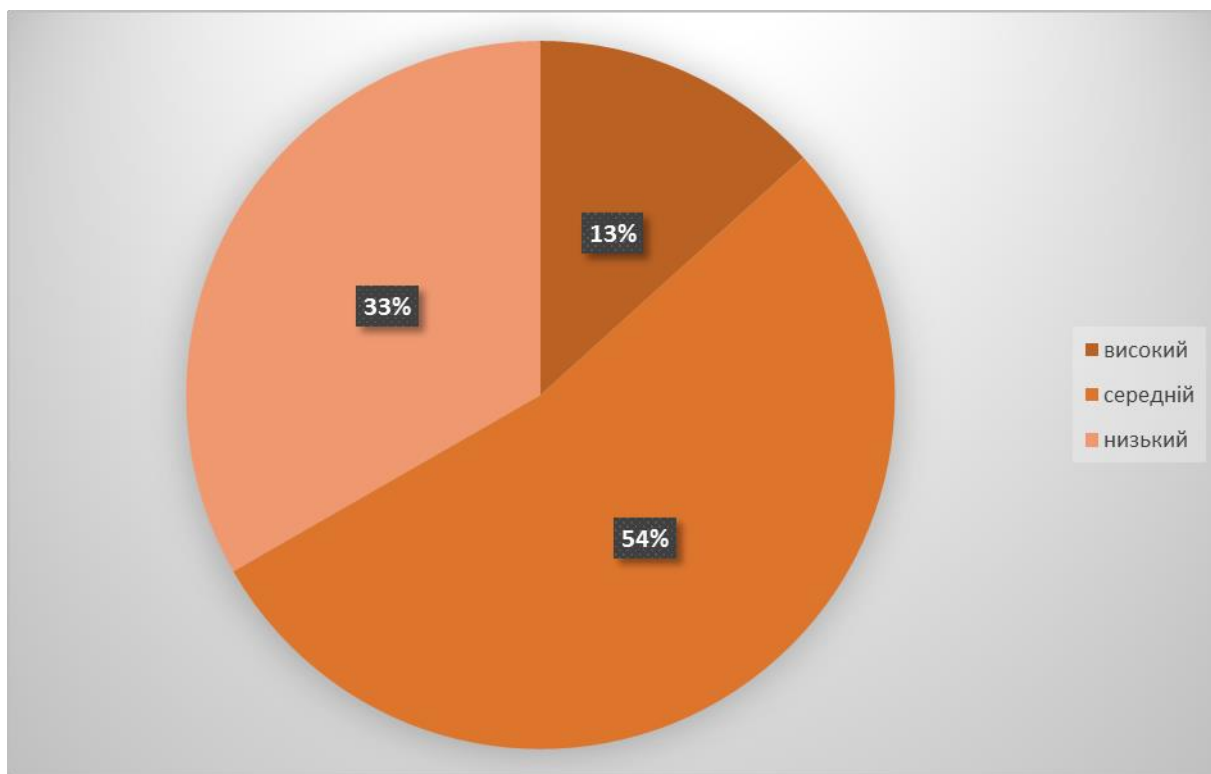


Рисунок 2.2 – Рівні розвитку рефлексії

13,0% учасників дослідження продемонстрували високий рівень рефлексивності, що вказує на їхню постійну увагу до аналізу власної діяльності та потоку своїх думок. Вони активно досліджують своє власне поведінку, а також дії інших, що дозволяє їм встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та передбачати наслідки своїх дій у минулому, теперішньому та майбутньому. Це сприяє обґрунтованому плануванню діяльності з урахуванням деталей та передбаченню можливих наслідків.

Значний відсоток (33,3 %) показників низького рівня рефлексивності підтверджує попередні дані. Учасники дослідження не можуть перенести минулий досвід на сучасний момент, не планують майбутніх дій та практично не прогнозують кінцевих результатів. Взаємодія з цією групою

досліджених підтверджує, що їм важко розуміти та проаналізувати не лише проблемні ситуації інших, а й свої власні.

Недостатня здатність планувати діяльність призводить до ситуативності у діях, що, в свою чергу, ускладнює проведення когнітивних операцій. У вирішенні ситуацій, що виникають у підлітковому віці, зазвичай використовуються стереотипи, власні уподобання та не перероблений досвід інших, а також ігнорується звернення за допомогою до більш освічених колег. Дефіцит прагнення до удосконалення ситуації також спостерігається.

Отже, згідно з методикою діагностики рівня рефлексивності, розробленою А.В. Карповим, студенти-психологи виявили середній рівень рефлексії. Варто відзначити, що ці студенти не завжди адекватно оцінюють свій рівень професійної компетентності. Вони характеризуються вольовими регуляторами поведінки, а також виявляють певну схильність до емпатії та гнучкості.

Студенти четвертого курсу проявили високий рівень рефлексивності, тоді як третьокурсники, разом із студентами першого курсу, виявили досить низькі показники. Подібне явище абсолютно закономірне і об'єктивно обумовлене, однак у частотних показниках спостерігається явна нелінійність. Зокрема, третьокурсники не проявляють чіткої тенденції до поступового підвищення рефлексивності, що можна пояснити особливостями мотивації та кризовим періодом.

Оцінюючи загальну картину, ситуація виходить абсолютно передбачуваною і закономірною. Статистичний аналіз рівнів рефлексивності на кожному етапі навчання показав, що існує відмінність між рівнями рефлексивності студентів першого (28%) та четвертого (53%) курсів.

Щодо особистісного спрямування, рефлексивність спрямована на усвідомлення індивідуумом самого себе. Це означає, що особистість дає собі визначення та оцінку за допомогою афективних, когнітивних та поведінкових

прийомів. Цей компонент передбачає існування афективної, регулятивної та когнітивної рефлексії.

Перша - це здатність суб'єкта свідомо сприймати свої емоції і почуття, а також розпізнавати своє ставлення до процесу подібної рефлексії. Друга, або поведінкова, - це можливість усвідомити власні дії та їх причини. Третя пов'язана з механізмами саморозуміння та самопізнання. Це здатність мислення фокусуватися на самому собі, проявляти здатність до свідомого усвідомлення, розуміння порядку і якості власного мислення. Якщо розглядати рефлексію в аспекті діяльності, вона є складовою частиною структури діяльності, яка виявляється на внутрішньому або зовнішньому рівнях (соціальному та макросоціальному відповідно). З погляду часу вона розподіляється на три аспекти: ретроспективний (минуле), поточний (даний), перспективний (майбутнє).

Провівши якісний аналіз типів і видів рефлексивності у студентів, ми прийшли до висновку, що найбільш поширеним був середній рівень розвитку цього показника. Щодо аналізу компонентів рефлексії, найбільш часто виявлялися внутрішньоособистісний і міжособистісний афективний та когнітивний аспекти в перспективному і ретроспективному контекстах.

Здійснивши якісний аналіз компонентів рефлексії середнього рівня у поточному часовому аспекті, тобто з позиції "тут і зараз", ми виявили складності у прояві регулятивного, а саме поведінкового компонента. Це вказує на труднощі в соціальній взаємодії у сучасному світі, проблеми комунікації не лише з іншими людьми, але й з самим собою та світом в цілому.

У майбутніх психологів часто спостерігається низький рівень розвитку регулятивної рефлексії, що проявляється в обмеженому усвідомленні мотивів власної поведінки. Зазвичай студенти не можуть чітко визначити, що вони роблять і з якою метою. Ми вважаємо, що ця особливість може міцно впливати на їхню професійну підготовку, оскільки вона відображає

професійний аспект їхнього розвитку. Проведений аналіз частоти різних типів рефлексивності серед майбутніх психологів показує середній рівень розвитку цих показників. Вони характеризуються вищеозначеними макросоціальними та внутрішньоособистісними рівнями розвитку, а також складністю у взаємодії з оточуючими. Отже, розвиток рефлексивності у майбутніх психологів є необхідною умовою та ключовим компонентом їхнього професійного зростання.

Наступний інструмент — "Самооцінка рефлексивних навичок" (Л. Маскалева) — спрямований на визначення рівня розвитку рефлексивності у студентів вищої освіти. Рефлексивна компетентність, виражена через ці навички, відображає здатність студентів до вирішення професійних завдань. Таким чином, дослідження має включати не лише оцінку рівня володіння рефлексивними навичками у студентів, але й їх власну оцінку цього рівня. На рисунку 2.3 ми відобразили різновиди рефлексивності.

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

Рисунок 2.3 – Результати за методикою «Самооцінка рефлексивних навичок»

В процесі навчання та професійної діяльності майбутніх психологів спостерігається поступове зростання переважно п'яти рефлексивних умінь на рівні тенденції. Зокрема, ми виявили, що уміння здійснювати "рефлексивний вихід" та займати рефлексивну позицію (PY1), самопізнання внутрішніх психічних актів та станів (PY5), уміння сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з іншими членами групи (PY6), уміння оцінювати та використовувати власні психологічні та професійні ресурси (PY9), а також уміння збирати і фіксувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності та настанови, професійні дії, їх ефективність, за допомогою різноманітних методів самодіагностики (PY10), поступово зростають.

Також варто відзначити незначне зростання, зокрема в період 3-4 року навчання, щодо уміння коригувати та стимулювати новий напрям вирішення завдань (PY3), уміння виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією свої власні способи дії (PY4), уміння виявляти можливі причини (зовнішні та внутрішні) особистісних та професійно-психологічних проблем і складностей (PY11). Проте, серед студентів-психологів різних років навчання, виявлено низький рівень сформованості таких умінь, як уміння здобути засоби "побудови смислів" (PY2), уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани (PY7), уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображувати на схемі "табло свідомості" (PY8) та уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення (PY12).

У студентів-психологів різних курсів навчання виявлено низький рівень розвиненості деяких рефлексивних умінь. Зокрема, недостатньо розвиненими є навички здобуття засобів для "побудови смислів" (PY 2), уміння рефлексувати та висловлювати емоційні стани (PY 7), уміння систематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та відтворювати її на схемі "табло свідомості" (PY 8) та уміння визначати напрями та методи професійно-особистісного самовдосконалення (PY 12).

Аналіз відсоткового розподілу виявляє, що під час навчання та професійної підготовки майбутніх психологів спостерігається поступове зростання п'яти основних рефлексивних навичок. Ці навички включають здатність до рефлексивного висновку та прийняття рефлексивної позиції, розуміння внутрішніх психічних процесів та станів, оцінку взаємодій з іншими у групі, використання психологічних та професійних ресурсів, а також здатність збирати та аналізувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності, настанови та професійні дії, використовуючи різноманітні методи самодіагностики.

Також спостерігається невелике підвищення навичок протягом третього і четвертого років навчання, зокрема уміння коригувати та спонукати нові методи вирішення завдань, виділяти, аналізувати та адаптувати власні дії до ситуації, а також виявляти можливі причини особистісних і професійних проблем і труднощів.

Проте серед студентів-психологів різних курсів залишається низький рівень сформованості таких навичок, як здатність створювати "побудову смислів", рефлексувати та виражати свої емоційні стани, уміння структурувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображати її на схемі "табло свідомості", а також навички визначення напрямків та методів професійно-особистісного самовдосконалення.

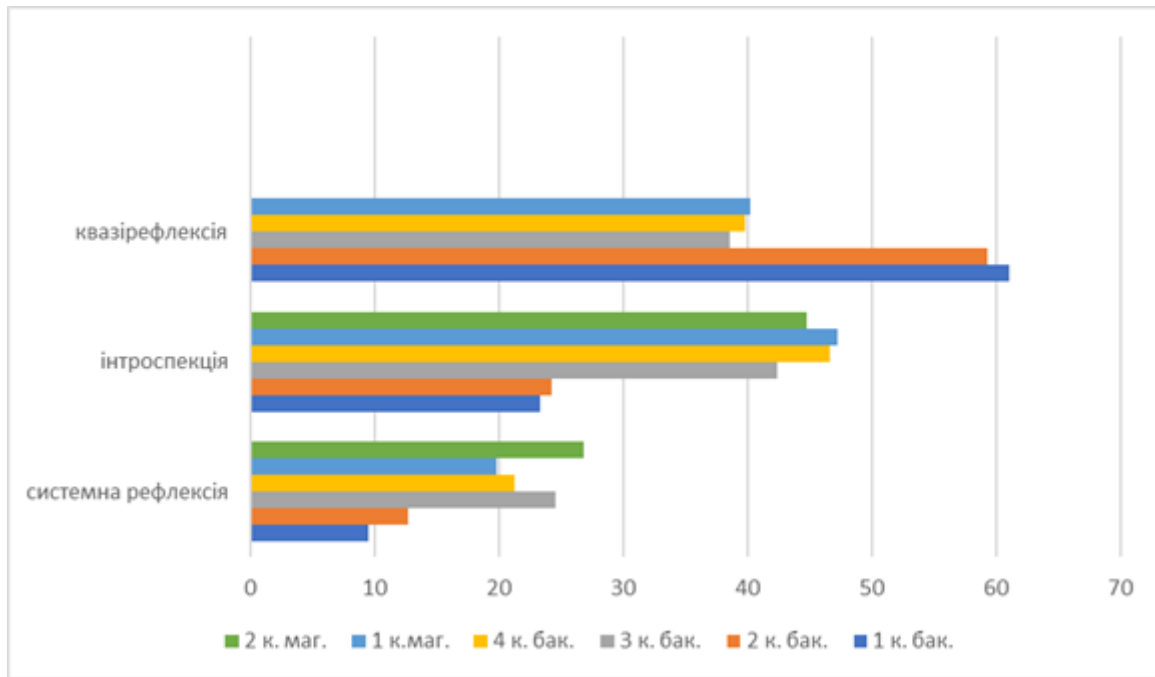


Рисунок 2.4 – Результати дослідження диференційного типу рефлексивності

Наші отримані дані підтверджують нашу гіпотезу. На початкових курсах, здебільшого, студенти виявляють квазірефлексію, яка, в суті, є формою психологічного захисту та уявництва, оскільки вона базується на свідомості, яка не звернена ні до себе, ні до зовнішнього світу, схоже на позицію "страуса". Проте на останніх курсах ми спостерігаємо тенденцію до інтроспекції, що свідчить про більший інтерес до пізнання самого себе та пошук шляхів власного розвитку у майбутній професійній діяльності.

Додатково, варто відзначити, що деякі студенти виявляють зацікавленість не лише у пізнанні самих себе, а й у дослідженні світу навколо, аналізують свої власні дії та складові ситуації, а також розглядають альтернативні шляхи їх вирішення за допомогою професійних навичок. Проекція рефлексивності на зовнішнє середовище проявляється через розвиток рефлексивної компетентності, що є ключовою у вирішенні професійних завдань за допомогою рефлексивних умінь. Рівень володіння цими вміннями відображає рівень розвитку рефлексивності студента вищої освіти. Отже, не менш важливим є вивчення не лише того, як добре студенти

володіють рефлексивними вміннями, а й їхньої власної оцінки свого рівня володіння цими навичками.

### **2.3 Тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів»**

Програма розвитку потенціалу професійної рефлексії для психологів спрямована на саморозвиток у педагогічній галузі. Проблема рефлексії стає об'єктом уваги в освітній сфері України та за кордоном, оскільки вона є ключовою для кожного педагога. Професійна рефлексія допомагає адаптувати свідомість до сучасних соціальних змін, змінює спосіб мислення та дії, а також сприяє позитивному й творчому ставленню до власної особистості та професійної діяльності. Стимулювання та розвиток професійної діяльності є одним із основних психологічних механізмів рефлексії. Тому важливо акцентувати увагу на розширенні можливостей майбутніх фахівців під час навчання у вищих навчальних закладах.

На основі проведених досліджень були визначені компоненти професійної рефлексії. Серед них когнітивно-інформаційний компонент (професійні знання, якості, вміння), мотиваційно-ціннісний компонент (професійна мотивація, емоційно-ціннісне ставлення до професії, ціннісне її прийняття), та регулятивно-поведінковий компонент (професійна самоефективність, саморегуляція та готовність до професійної самореалізації). Найбільший вплив на "професійний саморозвиток" мають такі чинники, як "професійні якості", "мотивація до майбутньої професії", "емоційно-ціннісне ставлення до професії", "професійна самоефективність" та "професійна саморегуляція".

Метою реалізації підвищення потенціалу професійної рефлексії психологів у рамках експерименту було створення програми розвитку, що включає різноманітні форми взаємодії зі студентами. Основні цілі плану були наступні:

1. Розкриття сутності понять "професійна рефлексія" та "професійний саморозвиток" для студентів.
2. Розуміння студентами ціннісного ставлення до себе з позиції "Я-студент".
3. Розвиток ініціативності та мотивації перед освоєнням спеціальності.
4. Поглиблення розуміння ефективних методів та навичок професійної рефлексії.

Для досягнення цих цілей використовувалися наступні методи роботи:

1. Проведення лекцій для формування теоретичної бази знань з професійної рефлексії та саморозвитку.
2. Перегляд соціально-психологічних відеороликів на тему рефлексії та саморозвитку.
3. Взаємовідвідування та спостереження уроків студентів для аналізу їх роботи.
4. Ведення щоденника професійної рефлексії під час практики.
5. Робота над індивідуальними проєктами щодо професійної рефлексії.

Для досягнення цієї мети був розроблений цикл тренінгових занять під назвою "Розвиток професійної рефлексії у майбутніх психологів". Мета цього тренінгу полягає у підвищенні ефективності розвитку професійної рефлексії у майбутніх психологів. Всього заплановано провести 4 заняття, тривалість яких коливатиметься від 80 хвилин до 1 години 40 хвилин.

Цей тренінг спрямований на розвиток пізнавальної діяльності, зокрема, на вдосконалення навичок учасників у рефлексії щодо їх професійних знань, якостей та вмінь. Студенти матимуть можливість оцінити, наскільки їхні теоретичні знання достатні для успішного виконання професійних завдань, розвинути свою комунікативну компетентність, емпатію та толерантність, а також зрозуміти, які професійні навички їм необхідно покращити та які

причини лежать в основі їхніх успіхів або невдач. Учасники тренінгу також матимуть можливість розвинути мотиваційний компонент, зокрема, підвищити свою мотивацію до майбутньої кар'єри, покращити емоційне та ціннісне ставлення до своєї професії та сприяти прийняттю ними позитивних цінностей.

Під час виконання завдань учасники можуть досягти свідомого керування своєю професійною діяльністю, встановлювати цілі та наполегливо досягати їх. Вони усвідомлюють, якими знаннями та вміннями володіють, і як ефективно їх застосовувати на практиці. Крім того, тренінг надає можливість майбутнім педагогам зреалізувати себе у обраній професії.

Навчальний тренінг має структуру, що складається з трьох частин: вступу, основної частини та завершення. Вступна частина передбачає взаємодію між учасниками, обговорення попередньої діяльності, вступної теми та висловлення очікувань. Перше заняття спрямоване на знайомство учасників, встановлення правил та атмосфери довіри. Основна частина передбачає навчання у групах, проведення психологічних вправ, рольових ігор, дискусій та дебатів з метою оволодіння курсом. Завершальна частина спрямована на узагальнення результатів, отримання відгуків від учасників, розслаблення та виділення найважливіших моментів курсу.

#### *Заняття № 1. «Початок подорожі»*

Тривалість: 1 година 40 хвилин.

Мета заняття: створення сприятливої атмосфери для психологічного розкриття учасників тренінгу та оголошення цілей і аспектів розвитку, які вони очікують отримати під час участі у цьому циклі.

Вступна частина. Тривалість: 15 хвилин.

Учасники знайомляться з тренером, ознайомлюються з планом та цілями педагогічного тренінгу, а також розуміють важливість розвитку рефлексії для майбутніх педагогів.

Основна частина.

Вправа 1. «Три Я». Тривалість: 15 хвилин.

Мета: сприяти самоописуванню учасників тренінгу.

Процедура: учасникам по черзі пропонується називати свої імена та описувати себе одним словом у трьох аспектах: «Сім'я», «Друзі», «Робота». Після цього учасники порівнюють або знаходять спільні риси з іншими учасниками.

Вправа 2. «Твоє-Моє-Наше». Тривалість: 15 хвилин.

Мета: встановлення принципу групової співпраці та організація ефективної взаємодії для професійного та особистісного розвитку учасників.

Матеріал: великий аркуш паперу, фломастери.

Процедура: учасникам пропонується сформулювати правила співпраці у трьох колонках: «Твоє», «Моє», «Наше». Вони обговорюють і визначають, які правила відносяться до кожної групи. Після цього правила закріплюються на дошці, і учасники можуть додати свої власні правила.

Зворотний зв'язок: учасники обговорюють своє задоволення від результатів роботи та обмінюються думками щодо набору правил.

Вправа: «Моя сходинка успіху»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Оцінка власного рівня працездатності та професіоналізму.

Процедура: Учасникам роздаються магніти у формі медалей (бронзові, срібні та золоті), що символізують рівень їхньої самооцінки. Кожен учасник виставляє медаль на сходинку відповідно до своєї самооцінки. Потім учасники об'єднуються за столами.

Зворотний зв'язок: Після завершення вправи відбувається обговорення рівня самооцінки кожного учасника: низький, середній, високий.

Вправа: «Позитивне ставлення до професії»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Розуміння рівня позитивного ставлення до професії для подальшої рефлексії.

Процедура: Учасники пригадують позитивні та негативні сторони у роботі психологів. Кожен учасник називає приклад позитивного або негативного аспекту у роботі психолога.

Зворотний зв'язок: Відбувається обговорення позитивного та негативного досвіду у педагогічній професії.

Вправа: «Професійна рефлексія майбутнього психолога»

Тривалість: 15 хвилин.

Мета: Усвідомлення значення поняття «професійна рефлексія» та її важливості для професійного зростання.

Процедура: Учасники коментують те, що відбулося з групою під час тренінгу. Потім учасникам пропонується висловити свої думки на теми «Що таке рефлексія?» та «Професійна рефлексія?». Після цього пояснюється, що професійна рефлексія - це процес трансформації професійної діяльності на особистісний рівень, що є ключовим фактором розвитку професійної культури.

Завершальна частина.

Тривалість: 10 хвилин.

В кінці заняття тренер запитує: «З якими проблемами стикнулися сьогодні? Що було легким, а що складним? Хто бажає поділитися власним досвідом рефлексії? Як це сприяє професійному зростанню?».

*Заняття №2. «Мотивація – ключ до професійного зростання»*

Час: 1 година 40 хвилин.

Мета заняття: Визначення рівня мотивації для подальшого його підвищення.

Вступна частина. Час: 15 хвилин.

На початку заняття проводиться обговорення попереднього заняття. Тренер роз'яснює учасникам значення мотиваційно-ціннісної складової професійної рефлексії, яка включає в себе професійне вдосконалення, самовиховання, мотивацію до саморозвитку, цілі та потреби для

стимулювання творчого вияву особистості у професійній діяльності. Пояснюється, що позитивне ставлення до майбутньої кар'єри, концентрація на вдосконаленні методів навчання та розуміння освіти та професійної діяльності є важливими аспектами цієї складової, які готують майбутніх вчителів до успішної роботи. Це сприяє засвоєнню професійних цінностей та розвитку мотивації педагога для подальшого професійного самовдосконалення.

Основна частина.

Вправа: «Ярмарка умінь». Час: 25 хвилин.

Мета: Поширити позитивну мотивацію через розгляд власних професійних вмінь.

Матеріали: Інтерактивна дошка.

Процедура: Учасники обговорюють свої професійні вміння та представляють їх як товари на ярмарці вмінь. Для кожного вміння формулюється назва як товару, опис та ціна. Вміння записуються на дошці. Учасникам пропонується прочитати всі товари та обрати 2-3, які найбільше зацікавили їх.

Зворотний зв'язок: Обговорення обраних товарами та обмін думками.

Вправа: «Мотивація в професійній діяльності». Час: 15 хвилин.

Мета: Розуміння відмінностей у мотиваційних цілях між студентами, які лише отримують освіту, та тими, хто вже працює.

Матеріали: Кольоровий папір, маркери.

Процедура: Учасники відповідають на запитання «Для чого вони навчаються на кафедрі початкової освіти?» з погляду працюючих та непрацюючих спеціалістів, розділяючи аркуш паперу на дві частини.

Зворотний зв'язок: Учасники поділяються своїми враженнями від своїх записів. Важливо, щоб вони самостійно помітили відмінності в змісті описаного і зрозуміли важливість мотивації для кожного з них.

Вправа: «Внутрішні та зовнішні мотиви» Час: 20 хвилин.

Мета: Визначити, якими мотивами керуються учасники тренінгу – зовнішніми чи внутрішніми.

Матеріали: Папір формату А-4, фломастери.

Процедура: Тренер роздає аркуші паперу з фломастерами двох кольорів. Учасники малюють графічно предмет, з яким вони асоціюють педагогічну професію, наприклад, книжку, шкільний дзвінок, дошку. Всередині малюнка записують всі внутрішні мотиви, якими вони керуються при виконанні своєї педагогічної діяльності чи навчанні у вищому навчальному закладі. А за межами малюнка занотують власні зовнішні мотиви.

Зворотний зв'язок: Після запису відбувається обговорення, підкреслюються важливі та спільні мотиви. Перед учасниками ставиться питання: «Які, на вашу думку, мотиви є важливішими: зовнішні чи внутрішні?». Учасники висловлюють свої думки.

Вправа: «Бути психологом» Час: 20 хвилин.

Мета: Рефлексія самосприйняття як психологів, розуміння професійної важливості, усвідомлення себе в педагогічній діяльності, проектування професійного майбутнього.

Матеріали: Папір формату А-4, кольорові олівці.

Процедура: Учасники малюють малюнок «Я в професії». Вони уявляють себе успішними працівниками у педагогічній сфері та відображають свої відчуття на аркуші паперу. Потім їм пропонується повернутися до теперішнього часу і розглянути, чи відповідає їхнє самовідчуття малюнку майбутнього. Учасники задумуються над тими рисами, яких їм не вистачає зараз, щоб стати тим, ким вони себе зобразили на малюнку, та над тим, що допоможе їм внести ці зміни.

Зворотний зв'язок: Тренер пропонує обмінятися враженнями та відповісти на такі запитання, як: "Чого найважче досягти для вас

теперішнього, щоб стати в майбутньому такими, як на зображеному малюнку?"

Завершальна частина: Учасникам пропонується поділитись власними враженнями, що виникли в процесі заняття, виділити моменти, які викликали найбільш позитивні та негативні емоції. Кожен учасник висловлює те, що нового відкрив для себе та власні думки, які виникли після сьогоднішнього заняття.

*Заняття № 3 "Готовність до професійної рефлексії"*

Час: 1 година 20 хвилин.

Мета: сприяти активізації прагнення до саморозвитку як педагога та прийняттю відповідальності за свою професійну діяльність.

Вступна частина: Учасники аналізують, чи є позитивна динаміка в розвитку їх професійної діяльності.

Вправа "Незакінчені речення"

Час: 10 хвилин.

Мета: усвідомлення здійснення рефлексії на свідомому рівні в педагогічній діяльності.

Матеріали: капелюх, роздруковані речення.

Процедура: Учасники сідають у коло всередині якого знаходиться капелюх. Кожен учасник по черзі витягує листочок з незакінченими реченнями.

Для мене значуща думка...

Мої найбільші досягнення...

Моя діяльність викликає у мене певні емоції...

Мій внутрішній стан піддається впливу...

Стимули для мене...

Я проводжу аналіз своєї діяльності...

Мої емоції направлені...

Я відчуваю професійне зростання...

Способи мого особистісного розвитку...

Мій зразок у педагогічній діяльності...

Я подолав труднощі...

Мені перешкоджає в розвитку...

Зворотний зв'язок: відбувається обговорення, учасники діляться враженнями та думками після вправи, підбивається підсумок, чи всі адекватно врахували професійну рефлексію.

Вправа "Педагогічна порада"

Мета: актуалізація власного професійного та особистісного досвіду.

Матеріали: інтерактивний плакат з кишеньками.

Процедура: Учасники записують пораду собі в майбутньому на листочках. Це може бути вислів з фільму або книги або фраза, яку придумує сам учасник. Наприклад: "Ніколи не здавайся", "Будь сміливим та впевненим". Потім кожен ставить свою пораду у конверт, а інший конверт забирає собі, так що кожен учасник отримує пораду від своїх колег.

Зворотний зв'язок: кожен учасник ділиться враженнями від вправи та зачитує пораду, яку обрав.

Процедура: Тренер пропонує учасникам обговорити питання: "Чи може професійна рефлексія сприяти професійному розвитку?". Спочатку обговорення проводяться в парах, де пари мають досягти спільного висновку щодо цього питання. Потім пари об'єднуються в четвірки, де обговорюються рішення, прийняті раніше, щоб досягти загального консенсусу. Обов'язкове прийняття спільного рішення. У кінці обговорень четвірки об'єднуються в більші групи, щоб зробити спільні висновки.

Вправа "Фішбоун"

Мета: узагальнити основні компоненти професійної рефлексії.

Матеріали: роздрукований малюнок "Фішбоун".

Процедура: Учасникам роздають малюнки, де на голові риби вони записують поняття рефлексії, на кісточках вгорі - мотиви, а внизу - результати.

Зворотний зв'язок: учасники поділяються своїми записами з іншими та обговорюють їх.

Завершальна частина. Час: 15 хвилин

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час заняття про професійну рефлексію.

Просимо кожного учасника подумати про те, що він здобув від курсу і що збирається робити під час виконання педагогічних обов'язків вчителя.

Роздаємо учасникам аркуш паперу, розділений на три стовпчики з написами "До тренінгу", "Після тренінгу", "Рік після тренінгу", і просимо їх заповнити.

Даємо учасникам 15 хвилин, після чого просимо кожного зачитати один найважливіший елемент зі своєї колонки.

*Заняття № 4. «Завершення тренінгу»*

Час: 1 година 30 хвилин.

Мета цієї частини - оцінити результати тренінгу, проаналізувати зміни у поглядах учасників під час участі у заняттях і підвищити їхню позитивну мотивацію для подальшого саморозвитку.

Вправа «Педагогічний алфавіт»

Мета: провести рефлексію над власною діяльністю, порівняти її з думками педагогів минулого та сучасності щодо життєвих та професійних ідей та принципів.

Матеріали: картки з зображенням видатних педагогів.

Процедура: Учасники обирають картки з зображенням педагогів. Потім кожен записує кілька особистих і професійних правил, які відображають ідеї педагогів з карток. Після цього група обговорює сформульовані правила.

Вправа «Розклад вчителя»

Мета: активізувати в учасників уміння здійснювати самоаналіз.

Обладнання: маркери, ватман.

Процедура: Учасники об'єднуються в групи по 4 особи і складають розклад вчителя, який систематично самоудосконалюється у педагогічній сфері. Потім кожна група презентує свій розклад, пояснюючи, як його виконувати.

Вправа «Зорепад побажань»

Мета: завершення циклу тренінгів з повною релаксацією.

Процедура: Імена всіх учасників записуються на листочках і складаються у корзинку. Кожен учасник випадковим чином обирає листочок з ім'ям. Потім учасники мають кілька хвилин, щоб задумати про подарунок, який вони б хотіли подарувати цій людині. Кожен має можливість представити та "подарувати" уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

Завершальна частина

Час: 10 хвилин

Мета: підведення підсумків результатів, набуття та позитивних змін, що спостерігалися під час виконання різноманітних методів роботи. Важливо наголосити, що здобуті знання будуть вважатися засвоєними, якщо всі учасники подальше застосують їх у своїй особистій педагогічній діяльності, тим самим розвиваючи свою професійну рефлексію. На завершення варто подякувати всім за успішне взаємонавчання.

### **Висновки до розділу.**

У розділі 2 було проведено емпіричне дослідження розвитку рефлексії майбутніх психологів. Дослідження включало кілька ключових етапів, починаючи з організації проведення дослідження, аналізу отриманих результатів та їх інтерпретації, і завершуючи розробкою та впровадженням тренінгу з розвитку професійної рефлексії.

Було визначено вибірку учасників, методи збору даних та основні етапи дослідження, що забезпечило надійну та структуровану базу для подальшого аналізу. Проведено детальний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретацію. Виявлено ключові тенденції, рівень розвитку рефлексії у майбутніх психологів, а також основні фактори, що впливають на цей процес. Отримані дані дозволили зробити висновки про актуальний стан рефлексії серед студентів-психологів та виявити області, які потребують підвищеної уваги та корекції.

Розроблено тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів». Тренінг був спрямований на покращення рефлексивних здібностей студентів, зосереджуючи увагу на практичних аспектах та методах розвитку рефлексії у професійній діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено детальний аналіз теоретичних аспектів дослідження розвитку рефлексії майбутніх психологів в психолого-педагогічній літературі. Огляд літератури дозволив виявити основні концепції та підходи до розуміння рефлексії як ключового елементу професійного становлення психологів. По-перше, дослідження показало, що рефлексія є фундаментальною складовою професійної діяльності психолога, впливаючи на якість його роботи та здатність до самовдосконалення. Рефлексія сприяє розвитку самосвідомості, критичного мислення та здатності до самооцінки, що є важливими для ефективної практики. По-друге, в літературі виділяються різні підходи до визначення та розвитку рефлексії. Зокрема, когнітивний підхід розглядає рефлексію як процес мисленнєвого аналізу власних дій і переживань, тоді як інтегративні моделі включають емоційні та поведінкові аспекти. Ці підходи підкреслюють багатовимірний характер рефлексії, яка охоплює не лише інтелектуальні, але й емоційні та практичні компоненти. По-третє, було уточнено психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної рефлексії у студентів. Серед них особливе місце займають особистісні характеристики (високий рівень самосвідомості, відкритість до нового досвіду, здатність до саморегуляції), соціальні фактори (підтримка з боку викладачів і колег, наявність конструктивного зворотного зв'язку), освітнє середовище (сприятливі умови для рефлексивної діяльності, використання активних методів навчання, що стимулюють самостійне мислення та аналіз власних дій).

2. Проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів, яке дозволило глибше зрозуміти специфіку цього процесу та виявити ключові чинники, що на нього впливають. По-перше, дослідження підтвердило, що рефлексивність є важливим компонентом професійної підготовки психологів. Високий рівень

рефлексивності сприяє критичному аналізу власної діяльності, підвищує здатність до саморегуляції та покращує якість професійної взаємодії. По-друге, результати емпіричного дослідження показали, що розвиток рефлексивності залежить від кількох основних факторів: освітні методи, особистісні риси (самосвідомість, відкритість до нових ідей, готовність до самовдосконалення, позитивно корелюють з рівнем рефлексивності), підтримка з боку викладачів та середовища. По-третє, аналіз отриманих даних виявив, що регулярне включення рефлексивних практик у навчальний процес сприяє їх ефективному закріпленню. Студенти, які регулярно займаються саморефлексією, демонструють вищий рівень професійної компетентності та готовності до вирішення складних професійних завдань.

3. Розроблено тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів», який спрямований на підвищення рівня рефлексивності студентів та покращення їхньої професійної компетентності. Цей тренінг базується на сучасних теоретичних підходах та емпіричних дослідженнях у галузі психології та освіти. По-перше, розроблений тренінг враховує основні аспекти розвитку рефлексії, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Він складається з модулів, які послідовно розкривають різні аспекти рефлексії, забезпечуючи систематичний підхід до розвитку цього важливого професійного вміння. По-друге, тренінг включає інтерактивні методи навчання, такі як групові обговорення, рольові ігри, аналіз випадків та індивідуальні завдання. Це дозволяє студентам активно залучатися до процесу навчання, сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самостійного аналізу власної діяльності. По-третє, особлива увага приділяється створенню підтримуючого навчального середовища, яке стимулює відкритість та готовність до саморефлексії. Використання конструктивного зворотного зв'язку та підтримка з боку викладачів і колег сприяють ефективному засвоєнню рефлексивних навичок.

Отже, розроблений тренінг «Розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів» є ефективним інструментом для підвищення професійної компетентності студентів. Він забезпечує комплексний підхід до розвитку рефлексивних навичок, поєднуючи теоретичні знання з практичними завданнями та інтерактивними методами навчання. Це сприяє всебічному професійному зростанню майбутніх психологів, роблячи їх більш підготовленими до викликів професійної діяльності.

