

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

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ
У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

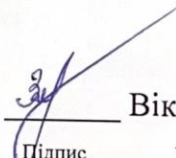
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

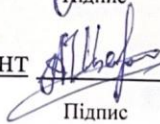
Шифр 21107

Номер ІНП

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи ППЗ-20-1  Вікторія ЗЕЛЕНЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент  Алла ШЕРЕМЕТ

Науковий ступінь, вчене звання

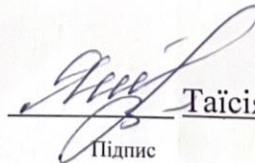
Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

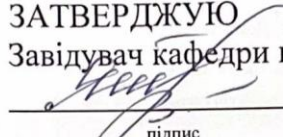
Хмельницький, 2025

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 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Вікторії ЗЕЛЕНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Розвиток професійної рефлексії студентів у навчальному процесі».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Алла ШЕРЕМЕТ, кандидат педагогічних наук, доцент

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика оцінювання рівня рефлексивності; методика «Диференційований тип рефлексії», Опитувальник «Рефлексивність людини у життєдіяльності».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи професійної рефлексії в навчальному процесі, 1.1 поняття та психологічна сутність професійної рефлексії в науково-психологічній літературі, 1.2 фактори, що впливають на розвиток професійної рефлексії, 1.3 роль освітнього середовища у формуванні професійної рефлексії студентів, висновки до розділу. Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку професійної рефлексії студентів у навчальному процесі, 2.1 організація проведення емпіричного дослідження, 2.2 аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація, 2.3 рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентів, висновки до розділу. висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
4 рисунки, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

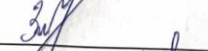
--	--	--

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

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>22</u> травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>22</u> червня 2025 р.	виконано

Здобувач  Вікторія ЗЕЛЕНЮК

Керівник роботи  Алла ШЕРЕМЕТ

Дата

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Розвиток професійної рефлексії студентів у навчальному процесі»

Здобувачка Вікторія ЗЕЛЕНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Алла ШЕРЕМЕТ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 65 сторінок, 1 таблиця, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 41 найменування.

Ключові слова: особистісні чинники, формування самооцінки, школярі, освітнє середовище, психологічний розвиток, я-концепція, соціальна взаємодія.

Об'єкт дослідження: рефлексія студентів у процесі навчання.

Предмет дослідження: розвиток професійної рефлексії студентів у навчальному процесі.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентів.

Одержані результати можуть бути використані у навчальному процесі для вдосконалення освітніх програм, зокрема через інтеграцію рефлексивних методик у професійну підготовку студентів. Запропоновані рекомендації сприятимуть підвищенню усвідомленості майбутніх фахівців щодо власної діяльності, що забезпечить їхню психологічну стійкість та ефективність у професії. Крім того, результати можуть бути корисними для викладачів і науковців у сфері психології, педагогіки та професійної освіти, а також для практичних психологів, які працюють зі студентською молоддю.

Дипломник



Підпис

Вікторія ЗЕЛЕНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	9
1.1 Поняття та психологічна сутність професійної рефлексії в науково- психологічній літературі.....	9
1.2 Фактори, що впливають на розвиток професійної рефлексії	13
1.3 Роль освітнього середовища у формуванні професійної рефлексії студентів	24
Висновки до розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	35
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження	35
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	40
2.3 Рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентів.....	52
Висновки до розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	59

ВСТУП

Сучасна система вищої освіти спрямована на підготовку висококваліфікованих фахівців, здатних не лише оперувати професійними знаннями та навичками, а й ефективно аналізувати, оцінювати та коригувати власну діяльність. В умовах стрімких соціально-економічних змін і зростаючих вимог до професійної компетентності особливої ваги набуває розвиток професійної рефлексії студентів. Вона забезпечує критичне осмислення власного професійного досвіду, сприяє вдосконаленню професійних навичок і саморегуляції, формуванню адекватної самооцінки та відповідальності за прийняті рішення.

Актуальність дослідження зумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, професійна рефлексія є одним із фундаментальних механізмів професійного розвитку особистості, що визначає рівень її адаптивності, стійкості до професійних труднощів і здатності до саморозвитку. У сучасних теоретичних дослідженнях рефлексія розглядається як базовий компонент саморегуляції та самоконтролю, який значно впливає на формування професійної ідентичності. По-друге, аналіз освітньої практики свідчить про недостатній рівень сформованості рефлексивних умінь у студентів, що негативно позначається на їхній здатності до самостійного аналізу й оцінки власної діяльності. Більшість освітніх програм спрямовані на передавання знань і розвиток фахових навичок, проте питання формування рефлексивної компетентності часто залишається поза увагою.

По-третє, наявні дослідження в галузі психології професійного становлення не дають чітких відповідей щодо ефективних психологічних умов і методів розвитку професійної рефлексії студентів. Вивчення цього питання є особливо актуальним у контексті модернізації освітнього процесу, впровадження компетентнісного підходу та зростаючої ролі психологічного супроводу професійної підготовки фахівців. Відсутність системного підходу до розвитку рефлексивних навичок у студентів ускладнює процес їхнього

входження в професійну діяльність, обмежує їхню здатність до критичного осмислення власного досвіду та професійного вдосконалення.

Таким чином, дослідження феномена професійної рефлексії студентів у навчальному процесі має важливе наукове та практичне значення. Воно дозволить розширити наукові уявлення про психологічні механізми розвитку рефлексії, а також сприятиме вдосконаленню освітніх методик, спрямованих на її формування. Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки освітніх програм, що сприятимуть ефективному розвитку професійної рефлексії студентів та підвищенню якості їхньої підготовки до професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – рефлексія студентів у процесі навчання.

Предмет дослідження – розвиток професійної рефлексії студентів у навчальному процесі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити розвиток професійної рефлексії студентів у навчальному процесі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття рефлексії та сутності професійної рефлексії в науково-психологічній літературі. З'ясувати фактори, що впливають на розвиток професійної рефлексії та визначити роль освітнього середовища у формуванні професійної рефлексії студентів.

2. Емпірично дослідити розвиток професійної рефлексії студентів у навчальному процесі.

3. Розробити рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентів.

Гіпотеза дослідження: рівень розвитку професійної рефлексії студентів залежить від їхньої спеціалізації, особливостей освітнього процесу та впливу професійної підготовки. Передбачається, що студенти-психологи мають вищий рівень ситуативної та проспективної рефлексії, ерготерапевти – соціальної та вітальної, а вчителі фізичної культури – ретроспективної.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, синтез, класифікація, систематизація даних науково-психологічної літератури, порівняння, систематизація й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень; *емпіричні*: методика оцінювання рівня рефлексивності; методика «Диференційований тип рефлексії», Опитувальник «Рефлексивність людини у життєдіяльності»;

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

Практичне значення дослідження полягає у розробці науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку професійної рефлексії студентів залежно від їхньої спеціалізації. Отримані результати можуть бути використані у навчальному процесі для вдосконалення освітніх програм, зокрема через інтеграцію рефлексивних методик у професійну підготовку студентів. Запропоновані рекомендації сприятимуть підвищенню усвідомленості майбутніх фахівців щодо власної діяльності, що забезпечить їхню психологічну стійкість та ефективність у професії. Крім того, результати можуть бути корисними для викладачів і науковців у сфері психології, педагогіки та професійної освіти, а також для практичних психологів, які працюють зі студентською молоддю.

Експериментальна база дослідження: Хмельницький національний університет, факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», 10 квітня 2025 року. М. Хмельницький.

Структура роботи. Кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків і списку використаних джерел (41 найменування). **Основний зміст роботи викладений на 67 сторінках. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок.**

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

1.1 Поняття та психологічна сутність професійної рефлексії в науково-психологічній літературі

Сучасна психологічна наука приділяє значну увагу проблемі професійної рефлексії як одному з ключових механізмів розвитку особистості у професійній діяльності. Професійна рефлексія розглядається як усвідомлений процес аналізу, оцінки та коригування власної діяльності, що сприяє підвищенню ефективності виконання професійних завдань, розвитку компетентності та формуванню адекватної самооцінки спеціаліста.

Концепція рефлексії почала формуватися ще в добу Відродження, коли в межах філософії Просвітництва виникло уявлення про неї як про джерело нових ідей. Серед прихильників цього підходу можна виділити таких мислителів, як Т. Гоббс, Ж. Ламетрі, Д. Дідро, К. Гельвецій та Д. Локк. У подальшому розвиток цієї концепції відбувався в межах німецької класичної філософії, де рефлексія вже розумілася як специфічний спосіб мислення. Представниками цього напрямку стали Г. Гегель, І. Фіхте, Ф. Шеллінг та І. Кант [3; 18; 34;41].

Різні наукові дисципліни, серед яких акмеологія, синергетика та герменевтика, почали використовувати поняття рефлексії як загальну категорію для аналізу людського мислення і пізнання. Вагомий внесок у дослідження цієї теми зробили такі науковці, як Г. Гадамер та ін.

Вперше термін «рефлексія» запровадив англійський філософ Дж. Локк у XVII столітті. Він трактував її як процес осмислення, накопичення та отримання нових ідей, що сприяє глибшому розумінню дійсності. І. Кант, у свою чергу, розглядав рефлексію як засіб подолання пасивного мислення,

тоді як Г. Гегель виокремлював дві її складові: суб'єктивну, пов'язану з самосвідомістю, та об'єктивну, що має зв'язок із практичною діяльністю [4].

У XIX столітті інтерес до проблематики рефлексії активізувався й у вітчизняній філософській думці. Це було зумовлено розповсюдженням ідей німецьких класиків та появою нових філософських концепцій. У рамках теорій всеєдності рефлексія постала як засіб осмислення людиною свого духовного та релігійного досвіду, що є центральним аспектом її свідомості. Таке трактування можна знайти у працях науковців. У дослідженнях деяких вчених увага зосереджена на культурних аспектах людських образів. Відповідно до їхніх концепцій, рефлексія допомагає розкрити глибинний сенс реальності, коли спрямована на сам акт, здійснюваний суб'єктом.

У кінці XX століття в науковому дискурсі відбулося значне зростання інтересу до феномену рефлексії, зокрема в межах філософії та психології. Дослідники визначали рефлексію як ключовий механізм, що забезпечує контакт особистості з її внутрішнім досвідом. У своїх працях вони підкреслювали, що цей процес є фундаментальним для розуміння власної суб'єктивності та усвідомлення глибинних когнітивних механізмів [12].

Філософські концепції цього періоду розглядали рефлексію передусім як інструмент пізнання, тоді як її функція саморозуміння визначалася як вторинна. Вчені наголошували, що рефлексія виконує роль засобу осмислення основ власного мислення, а також є механізмом самопізнання. Важливим аспектом цього процесу є набуття людиною особистісного досвіду, що супроводжується усвідомленням себе як суб'єкта, включеного в систему об'єктивних взаємозв'язків із предметним світом і соціальним середовищем.

У межах досліджень освітньої діяльності особлива увага приділялася значенню рефлексії в процесі навчання. Науковці зазначали, що засвоєння нових ідей відбувається лише за умови, що вони стають частиною особистісного світогляду людини, а сам процес мислення трансформується у спосіб планування діяльності. Було підкреслено, що саме через рефлексію

знання набуває особистісного змісту, проникаючи у підсвідомі рівні свідомості та формуючи індивідуальну картину світу [21].

На межі ХХ–ХХІ століть відбувся перегляд поняття рефлексії в контексті проблеми свідомості та діяльності. Учені поєднували філософський аналіз із психологічними дослідженнями, що дозволило виділити низку важливих аспектів рефлексії, пов'язаних із когнітивними та особистісними механізмами пізнання. Зокрема, було обґрунтовано значення рефлексії як засобу інтелектуального розвитку особистості та її активної взаємодії з реальністю.

Ряд науковців [4;12;35] у своїх дослідженнях розглядали рефлексію як:

- інструмент для міждисциплінарних досліджень і напрямів у психології, зокрема в межах теорії рефлексивного управління та рефлексивних ігор;
- пояснювальний принцип, що використовується у багатьох гуманітарних і суспільних науках, таких як логіка, лінгвістика, соціологія, екологія та інші.

На сучасному етапі розвитку науки рефлексія є предметом активного дослідження в психології, зокрема в контексті аналізу її історичного становлення як поняття, що виникло під час вивчення мислення та свідомості. Вона була виділена як самостійне психологічне явище, що відіграє важливу роль у процесах пізнання.

Розвиток психологічного підходу до рефлексії пов'язують із науковою діяльністю А. Буземана, який першим виокремив її як окрему навчальну дисципліну на початку ХХ століття. Сам термін «рефлексія» походить від пізньолатинського слова *reflexio*, що означає «відображення» або «звернення назад» [12].

Рефлексія трактується не лише як здатність людини усвідомлювати власну особистість ізсередини, а й як механізм розуміння власних психічних станів, особистісних особливостей та емоційних реакцій.

У наукових дослідженнях значну увагу приділяють когнітивним аспектам рефлексії, які визначають її як природну властивість людини, що розвивається впродовж життя та є важливим інструментом як у повсякденній, так і у професійній діяльності. Під час рефлексії людина отримує особливий досвід, що відрізняється від безпосереднього чуттєвого сприйняття. Цей процес стає можливим за умови усвідомленого ставлення до себе [2].

На сьогодні в різних напрямках психології активно розробляються нові методи й підходи до вивчення рефлексії. Проблемами свідомості та рефлексивних процесів займалися такі дослідники, як Л. Виготський [13], О. Леонт'єв [33].

У контексті особистісного розвитку рефлексія охоплює процеси комунікації, усвідомлення власного «Я» та його аналізу. Вона є ключовою умовою ефективних міжособистісних стосунків, адже формує здатність до емпатії, терпимості, розуміння без упереджень і оцінок. До такого висновку дійшли Б. Ломов [36] та інші вчені. Підхід зарубіжних вчених передбачає, що рефлексія сприяє узгодженню дій партнерів у процесі їхньої взаємодії. Вона є також інструментом самопізнання, переосмислення власного досвіду та шляхом до особистісного зростання, що підкреслюють Р. Бернс [8] та інші. К. Роджерс [20] і В. Столін [26] наголошують, що рефлексія сприяє цілісності внутрішнього світу людини, допомагаючи їй досягати емоційної рівноваги та мобілізувати вольові ресурси.

З позицій психологічної науки мислення особистості не є ізольованим від її особистісних особливостей, а навпаки – продуктивність розумової діяльності значною мірою визначається позицією суб'єкта та його смисловими структурами, залученими до розв'язання проблем. Це доводить у своїх працях О. Леонт'єв [33]. Рефлексія як механізм, що пов'язує смислову сферу особистості з її когнітивними процесами, розглядалася в дослідженнях зарубіжних науковців.

Проте існують і альтернативні погляди на природу рефлексії. Так, С. Рубінштейн трактував її як процес заглиблення у власний внутрішній світ, що віддаляє людину від реального життя та спричиняє тимчасову паузу в її активності [22]. Б. Ананьєв наголошував, що вивчення рефлексивних механізмів є ключовим для розуміння процесів виховання й самовиховання інтелектуальної сфери людини [3]. У своїх дослідженнях ряд науковців аналізували рефлексію крізь призму діяльності та виділяв її ретроспективну і проспективну форми. Перша пов'язана з аналізом минулого досвіду та формуванням на його основі нових моделей поведінки, що активізує особистісний розвиток. Проспективна рефлексія, своєю чергою, стосується усвідомлення майбутніх потреб та відкриття нових можливостей у змінених умовах діяльності. Такий механізм сприяє пошуку ефективних рішень і розширенню меж особистісного потенціалу [35].

Рефлексія є важливим психологічним механізмом, що забезпечує усвідомлення особистістю власних когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів діяльності. В освітньому середовищі вона виконує регуляторну функцію, сприяючи саморозвитку, самокорекції та вдосконаленню комунікативної взаємодії. У науковій літературі виокремлюють кілька видів рефлексії:

- соціально-перцептивна рефлексія, що спрямована на усвідомлення та перегляд суб'єктом власних уявлень про інших людей;
- особистісна рефлексія, яка сприяє регуляції міжособистісної взаємодії та гармонізації соціальних зв'язків;
- комунікативна рефлексія, що відображає усвідомлення суб'єктом того, як його сприймають та оцінюють інші люди;
- метарефлексія, яка передбачає формування уявлення про власний образ в очах інших, а також оцінку їхніх можливих суджень щодо особистості.

Рівневий підхід до аналізу рефлексії ґрунтується на складності рефлексуємого змісту [16]. Зокрема, у межах цього підходу виокремлюють чотири рівні рефлексії:

1. Первинний рівень характеризується оцінкою суб'єктом ситуації у поточний момент часу, що включає усвідомлення власних емоційних станів, думок і поведінки, а також аналіз дій інших осіб у відповідній ситуації.

2. Другий рівень передбачає формування уявлень про внутрішній стан іншої людини за аналогічних обставин, її емоційно-когнітивне сприйняття ситуації та об'єктів, що є її складовими.

3. Третій рівень рефлексії включає усвідомлення того, як інша особа сприймає саму себе, що свідчить про зростання когнітивної складності рефлексивного процесу.

4. Четвертий рівень полягає в інтеграції уявлень про те, як індивід оцінює думки іншої особи щодо його власних дій у різних ситуаціях.

У сучасних наукових дослідженнях особливу увагу приділяють розмежуванню понять «рефлексія» та «рефлексивність». Під рефлексивністю розуміють інтегративну психологічну властивість особистості, яка визначає її здатність до самоаналізу, усвідомлення та контролю власних психічних станів і когнітивних процесів. Деякі дослідники розглядають рефлексивність як особистісний потенціал, що виявляється у варіативності стратегії осмислення власного досвіду, а також як граничний рівень складності когнітивного опрацювання інформації.

Таким чином, рефлексія постає як багаторівневий психологічний феномен, що виконує важливу роль у процесі самопізнання, розвитку рефлексивного мислення та формуванні усвідомленого ставлення до власної діяльності.

У сучасній психології рефлексія все частіше розглядається як процес виходу за межі рутинної діяльності, що активізується у ситуаціях, коли суб'єкт стикається з труднощами у її реалізації. При цьому поняття рефлексії та пов'язані з нею феномени аналізуються як специфічні когнітивні процеси і

структурні утворення, що забезпечують взаємозв'язок між свідомістю та мисленням.

Дослідження когнітивних процесів у контексті обробки інформації передбачає виокремлення ролі та функціонального призначення рефлексії у цьому процесі. Зокрема, зазначається, що рефлексія визначає форми і механізми довільного контролю над генерацією нової інформації та регуляцією її подальшої інтерпретації. Таким чином, вона виконує ключову роль у забезпеченні когнітивної саморегуляції та розвитку метакогнітивних здібностей особистості [19;35].

Залежно від часової перспективи рефлексія поділяється на ретроспективну, ситуативну (актуальну) та перспективну. Кожен із цих видів визначає специфіку усвідомлення суб'єктом власних психічних станів та їх роль у поведінковій регуляції.

Ретроспективна рефлексія передбачає аналіз минулих психічних станів, дій та подій, що сприяє реконструкції попереднього досвіду та виявленню закономірностей у власній діяльності. Вона є основою для узагальнення набутих знань і використання їх у подальшій когнітивній та поведінковій регуляції.

Перспективна рефлексія спрямована на аналіз власних станів у процесі планування майбутньої діяльності. Вона включає усвідомлення можливих стратегій поведінки, коригування схем дій та прогнозування ймовірних результатів, що сприяє підвищенню ефективності адаптації до майбутніх умов.

Ситуативна (актуальна) рефлексія полягає в усвідомленні особистістю своїх поточних станів та безпосереднього контексту діяльності. Вона забезпечує оперативний аналіз актуальних подій, співвіднесення власних дій із зовнішніми обставинами та їх корекцію відповідно до змінних умов. Саме цей вид рефлексії забезпечує гнучкість поведінки, адаптивність до ситуаційних змін та здатність до самокорекції у процесі діяльності.

Отже, рефлексія виступає ключовим механізмом когнітивної регуляції, що забезпечує усвідомлення, аналіз і корекцію власної діяльності в різних часових площинах. Її роль у процесі саморозвитку особистості є визначальною, оскільки саме через рефлексивні процеси формується здатність до самопізнання, самоконтролю та ефективної адаптації до умов життєдіяльності.

Проаналізувавши викладене вище, можна стверджувати, що єдиного підходу до розуміння та вивчення феномена рефлексії не існує. Однак завдяки різним класифікаціям можливо впорядкувати основні теоретичні підходи до цього явища.

Найбільш розгорнуту класифікацію процесів рефлексії та її феноменів, яка враховує ключові підходи до їх вивчення, запропонували сучасні дослідники. Вони, долаючи вузьке трактування поняття рефлексії, узагальнили її основні інтерпретації на основі праць А. Петровського, Л. Виготського та інших науковців. У своїх дослідженнях вони показали, що феномен рефлексії зазвичай розглядається в таких аспектах: особистісному, комунікативному, кооперативному та інтелектуальному [14; 28].

1. Кооперативна рефлексія має безпосереднє відношення до педагогіки, управлінської психології, а також до спорту та проектної діяльності. Знання механізмів цього типу рефлексії дає змогу ефективно проектувати діяльність колективу та координацію спільних дій різних суб'єктів. У цьому контексті рефлексія розглядається як спосіб виходу суб'єкта за межі його діяльності, що сприяє кращому розумінню та узгодженості спільної роботи. Основний акцент робиться не на процесах рефлексії, а на її результатах, що забезпечують оптимізацію взаємодії між учасниками спільної діяльності.

2. Комунікативна рефлексія досліджується в межах соціальної та інженерної психології, особливо в контексті міжособистісного спілкування та соціальної перцепції. Вона є ключовим компонентом розвиненого інтелектуального спілкування та ефективної взаємодії між людьми.

Науковець А. А. Бодалєв характеризує її як специфічний процес пізнання людини людиною, що визначає особливості міжособистісної взаємодії та комунікативної компетентності.

3. Особистісна рефлексія спрямована на аналіз власних вчинків та формування образу «Я», розглядається в межах загальної психології. Вона є важливим аспектом досліджень, пов'язаних із розвитком, корекцією та змінами особистісної самосвідомості. Згідно з вченими, особистісна рефлексія передбачає кілька етапів: переживання безвихідної ситуації, осмислення проблем і завдань, критичне переосмислення стереотипних моделей поведінки та перегляд власного світогляду. Цей процес супроводжується глибокими змінами у ставленні людини до себе та своїх можливостей, що в подальшому знаходить відображення у її поведінкових реакціях та життєвих стратегіях.

Для нашого дослідження цей механізм подолання труднощів є найбільш актуальним, оскільки учасники навчального процесу в професійній діяльності (під час проходження різних видів практики) стикаються з проблемами різного характеру, що сприяє розвитку їхніх рефлексивних здібностей.

4. Інтелектуальній рефлексії властиве знання про певний об'єкт і способи взаємодії з ним. Наразі дослідження в цьому напрямі домінують у загальному масиві наукових публікацій. Інтелектуальну рефлексію традиційно розглядають у контексті інженерної та педагогічної психології, зокрема щодо організації процесів, які сприяють розробці методів розв'язання стандартних завдань.

Суб'єкт може рефлексувати такі аспекти:

1. взаємодії;
2. уявлення про внутрішній світ іншої людини, причини її дій і вчинків;
3. власні дії та образи особистісного й індивідуального «Я»;

4. знання про об'єкти та способи їх застосування в конкретних ситуаціях.

Рефлексія, що виникає під впливом емоційних переживань, пов'язаних зі страхом невдачі, почуттям провини, сорому чи образи, сприяє зменшенню особистісних страждань, викликаних негативними емоціями. Вона виконує саногенну функцію, спрямовану на регуляцію емоційного стану людини.

У ході емпіричних досліджень виокремлено кілька видів рефлексії:

1. Логічна рефлексія – проявляється у сфері мислення та пов'язана з аналізом діяльності суб'єкта.

2. Особистісна рефлексія – охоплює емоційну та мотиваційну сферу особистості, будучи важливим аспектом розвитку самосвідомості.

3. Міжособистісна рефлексія – стосується взаємодії з іншими людьми та досліджує аспекти міжособистісної комунікації.

У процесі освітньої діяльності виділяють такі види рефлексії [16;21;23].

1. Соціально-перцептивна рефлексія – пов'язана з аналізом та переосмисленням уявлень педагога про учня, що формуються в ході комунікації та навчального процесу.

2. Комунікативна рефлексія – відображає усвідомлення особистістю власного сприйняття іншими людьми. Такий вид рефлексії також відомий як «Я в очах інших».

Рефлексія виконує конструктивну та контрольну функції. Конструктивна функція полягає в побудові та впорядкуванні інтелектуальних зв'язків між світоглядом особистості та актуальною ситуацією, що сприяє саморегуляції в діяльності, поведінці та комунікації. Контрольна функція, своєю чергою, передбачає аналіз, перевірку та корекцію взаємозв'язків між особистісним світоглядом і конкретними обставинами.

Основні види наукових теоретичних класифікацій і рівнів рефлексії мають значення для розширення розуміння цього поняття, зокрема у визначенні його як особистісного та міжособистісного феномена, що

функціонує як безперервний процес. Цей процес проявляється як у структурі індивідуальної особистості, так і в контексті комунікаційної взаємодії.

Рефлексію доцільно розглядати у трьох аспектах: як процес, як стан і як властивість особистості. Сучасні психологічні дослідження свідчать, що в процесі рефлексії людина не лише глибше усвідомлює себе, а й краще розуміє інших людей та їхню діяльність. У межах нашого дослідження рефлексія розглядається передусім як процес, що визначає особистісні чинники, які сприяють розвитку професійної рефлексії.

1.2 Фактори, що впливають на розвиток професійної рефлексії

Професійне становлення розглядається як одна з форм особистісного розвитку, що охоплює багатовимірний і складно детермінований процес із власною специфічною структурою та динамікою. У межах цього процесу особистість поступово набуває статусу суб'єкта як професійної діяльності, так і життя загалом. Визначальним чинником такого становлення виступає рефлексія [13].

Ба більше, саме активна рефлексія забезпечує особистісну значущість професійного становлення, сприяючи його усвідомленню та інтеграції у внутрішній світ людини [11]. Емпіричні дослідження свідчать, що в межах професійного становлення фахівців соціономічних професій найбільш вираженими видами рефлексії є особистісна рефлексія та рефлексія професійної діяльності, які функціонують як відносно самостійні психологічні феномени [11].

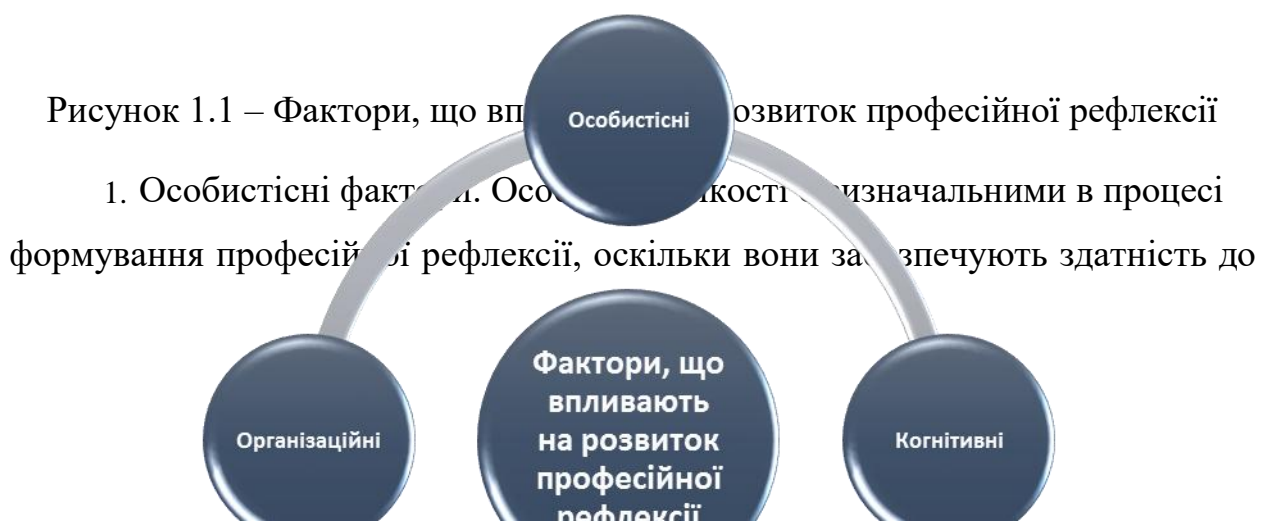
Б. Вульф у своїх дослідженнях ґрунтовно аналізував розвиток рефлексії як ключової професійно значущої характеристики особистості, що безпосередньо впливає на ефективність засвоєння та реалізації професійної діяльності. Він трактував рефлексію як процес співвіднесення власних можливостей і особистісного «Я» з вимогами професії та сформованими уявленнями про неї.

Професійна рефлексія є ключовим механізмом саморозвитку та адаптації фахівця в умовах динамічного професійного середовища. Вона сприяє осмисленню власної діяльності, корекції помилок та побудові ефективних стратегій професійного розвитку. Науковці, зокрема Дж. Дьюї, Д. Колб та Д. Шон, підкреслювали важливість рефлексивного мислення у процесі навчання та професійної діяльності. Визначено низку факторів, що впливають на розвиток професійної рефлексії, серед яких когнітивні, особистісні, соціальні та організаційні аспекти.

Термін «чинник» або «фактор» (від лат. *factor* – «той, що чинить, робить») означає рушійну силу певного процесу, тобто «те, що впливає або визначає». У сучасних науках це поняття набуває різних значень, зокрема у сфері економіки та бізнесу воно часто використовується у значенні посередницької діяльності. Однак у психологічному контексті термін «фактор» інтерпретується інакше – як умова або ресурс, що впливає на розвиток психічних процесів та особистісних характеристик.

У працях А. Лурії поняття «фактор» визначається як структурна одиниця вищих психічних функцій, яка забезпечує їхню організацію та функціонування [37]. Водночас у психології цей термін може позначати структурний компонент психологічного явища або процесу.

Розвиток професійної рефлексії є багатофакторним процесом, що визначається комплексною взаємодією особистісних, когнітивних, соціальних та організаційних факторів. Ґрунтуючись на сучасних психологічних дослідженнях, можна виокремити такі ключові чинники, що сприяють розвитку професійної рефлексії (рис.1.1)



самоаналізу, критичного мислення та адаптації до професійних викликів. До них належать:

- Рефлексивність – як здатність до усвідомлення власних дій, аналізу помилок та перегляду стратегій поведінки (Дж. Дьюї,; Дж. Мезіроу).
- Емпатія – що сприяє розумінню професійного середовища та ефективній взаємодії з іншими людьми (К. Роджерс).
- Соціальний інтелект – як здатність до гнучкого соціального сприйняття й прогнозування поведінки інших (Е. Торндайк).
- Мотивація досягнення – як рушійна сила професійного розвитку (А. Бандура).
- Смысловиттєві орієнтації – що визначають внутрішню мотивацію до самовдосконалення (В. Франкл).
- Рівень інтернальності – що впливає на відповідальність та автономність у професійній діяльності (Дж. Роттер).

2. Когнітивні фактори. Рівень розвитку когнітивних процесів безпосередньо впливає на глибину й ефективність рефлексії. До основних когнітивних факторів належать:

- Аналітичне мислення – що дозволяє критично оцінювати власну діяльність та вдосконалювати професійні навички (Р. Стернберг).
- Метакогнітивні навички – як здатність усвідомлювати та контролювати процеси власного мислення (Д. Флавелл).
- Креативність – що сприяє знаходженню нестандартних рішень у професійній діяльності (М. Гілфорд).

3. Соціальні фактори. Професійна рефлексія формується та розвивається у взаємодії з соціальним середовищем. До таких факторів відносять:

- Комунікативне середовище – наявність можливостей для обговорення професійного досвіду з колегами та наставниками (Л. Виготський).

- Зворотний зв'язок – що дає змогу коригувати власні дії на основі оцінки інших (Д. Колб)
 - Професійна культура – яка визначає стандарти та цінності професійної діяльності (Е. Шейн).
4. Організаційні фактори. Професійне середовище також впливає на розвиток рефлексії, зокрема через:
- Систему професійної підготовки – яка формує навички рефлексивного мислення (Д. Шон).
 - Робоче середовище – що сприяє або, навпаки, перешкоджає професійному розвитку (Ф. Герцберг).
 - Можливості для навчання та саморозвитку – наявність умов для підвищення кваліфікації та професійного зростання (П. Сенге).

Вибір особистісних факторів, які визначають рівень професійної рефлексії, ґрунтується на наукових концепціях і емпіричних дослідженнях у галузі психології особистості, професійного розвитку та когнітивних процесів. Враховуючи багатовимірну природу професійної рефлексії, було проаналізовано праці як зарубіжних, так і українських науковців, що дозволило виокремити найбільш значущі особистісні чинники [3;4; 24]. Особистісні фактори відіграють ключову роль у розвитку професійної рефлексії, оскільки вони визначають здатність фахівця аналізувати власну діяльність, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, адаптуватися до професійних вимог і розвиватися в обраній сфері. Дослідження цього питання представлені в роботах як зарубіжних, так і українських науковців, зокрема Д. Колба (D. Kolb), Дж. Меці (J. Mezirow), А. Бандури (A. Bandura), Г. Келлі (G. Kelly), Л. Виготського, С. Максименка, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик та інших.

Одним із ключових особистісних факторів, що сприяють розвитку професійної рефлексії, є рефлексивність. Вона визначається як здатність

особистості до самоаналізу та осмислення власного досвіду. За визначенням Д. Колба, рефлексія є невід'ємною частиною процесу навчання через досвід, що дозволяє фахівцю адаптувати свої знання та навички відповідно до нових професійних викликів. У контексті професійного становлення рефлексивність розглядалася й у працях українських науковців, зокрема С. Дроздова та О. Кононко, які наголошують на її значенні для ефективного прийняття рішень та формування професійної компетентності [33].

Тісно пов'язаною з рефлексивністю є емпатія – здатність розуміти й переживати емоційний стан іншої людини. Вона відіграє вирішальну роль у професіях, що потребують активної взаємодії з іншими людьми. К. Роджерс (C. Rogers) вважав емпатію основним чинником ефективної комунікації та розвитку взаємин у професійному середовищі. В українській психології це питання досліджували Л. Орбан-Лембрик і Т. Титаренко, які підкреслювали зв'язок між рівнем емпатії та професійною успішністю у сфері освіти, медицини та соціальної роботи [38;40].

Окрім емпатії, важливу роль у професійній діяльності відіграє соціальний інтелект. За визначенням Е. Торндайка (E. Thorndike), він є здатністю розуміти поведінку інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Соціальний інтелект безпосередньо впливає на розвиток професійної рефлексії, оскільки дозволяє аналізувати не лише власні дії, а й оцінювати соціальний контекст професійної діяльності. В українській психології соціальний інтелект досліджували В. Климчук і С. Максименко, які розглядали його як компонент соціальної компетентності [29].

Ще одним важливим особистісним фактором є мотивація. Вона визначає рівень рефлексивної активності фахівця та його прагнення до професійного розвитку. За А. Бандурою, внутрішня мотивація досягнення та саморозвитку є важливим предиктором успішного професійного зростання. Дослідження вітчизняних науковців, зокрема Г. Балла, свідчать про те, що високий рівень внутрішньої мотивації позитивно корелює з розвитком професійної рефлексії та здатністю до самокорекції.

Мотиваційна сфера тісно пов'язана зі смисложиттєвими орієнтаціями, які визначають, наскільки людина усвідомлює значущість своєї професійної діяльності. За концепцією В. Франкла (V. Frankl), професійна діяльність може стати одним із ключових джерел смислу життя, що, своєю чергою, впливає на рівень рефлексії. Людина, яка усвідомлює важливість своєї праці, більш схильна до саморозвитку та вдосконалення професійної діяльності. В Україні питання смисложиттєвих орієнтацій активно досліджували Т. Титаренко та І. Дубровіна, які наголошували на їх ролі у професійному самовизначенні та самореалізації [12].

Завершальним важливим фактором є рівень суб'єктивного контролю або інтернальність. Вона визначає, наскільки людина схильна приписувати відповідальність за власні успіхи чи невдачі собі або зовнішнім обставинам. Дж. Роттер (J. Rotter) підкреслював, що високий рівень інтернальності сприяє активному використанню рефлексивних механізмів для аналізу й корекції професійної поведінки. В українській психології цей аспект розглядали В. Москаленко та Л. Карамушка, які довели, що інтернальність є предиктором високої професійної відповідальності та самостійності у прийнятті рішень [22;34].

Таким чином, особистісні фактори є базовими складовими розвитку професійної рефлексії, адже вони визначають здатність фахівця до самопізнання, адаптації та професійного вдосконалення. Дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців підтверджують, що такі характеристики, як рефлексивність, емпатія, соціальний інтелект, мотивація, смисложиттєві орієнтації та інтернальність, безпосередньо впливають на рівень професійної рефлексії та ефективність професійної діяльності.

Когнітивні фактори є одним із ключових детермінантів розвитку професійної рефлексії, оскільки саме когнітивні процеси забезпечують здатність людини до аналізу, оцінки й модифікації власної діяльності. Дослідження в галузі когнітивної психології та педагогічної рефлексії свідчать, що рівень розвитку когнітивних процесів безпосередньо впливає на

ефективність прийняття рішень, адаптацію до нових умов та підвищення професійної компетентності (Anderson, Sternberg) [41]. Розглянемо детальніше основні когнітивні фактори, що визначають якість професійної рефлексії.

Аналітичне мислення є одним із центральних когнітивних механізмів, що сприяє усвідомленню власних дій, виявленню помилок і пошуку шляхів удосконалення професійної діяльності. Р. Стернберг у своїй «Триархічній теорії інтелекту» зазначав, що аналітичний інтелект дозволяє особистості ефективно розчленовувати інформацію, оцінювати причинно-наслідкові зв'язки та прогнозувати результати прийнятих рішень. В контексті професійної рефлексії аналітичне мислення забезпечує здатність до: критичного аналізу власних помилок та успіхів; формування обґрунтованих висновків щодо ефективності професійної діяльності; побудови альтернативних стратегій вирішення професійних завдань. Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень аналітичного мислення корелює з ефективністю професійної рефлексії, оскільки дозволяє об'єктивно оцінювати власну діяльність та впроваджувати корективи для підвищення продуктивності [8].

Метакогніція, або здатність до усвідомлення та контролю власного мислення, є фундаментальним механізмом розвитку професійної рефлексії. Д. Флавелл визначав метакогнітивні навички як уміння особистості спостерігати за власними когнітивними процесами, оцінювати їхню ефективність та коригувати відповідно до поставлених цілей. Метакогнітивні навички є необхідними для рефлексивного мислення, оскільки вони сприяють: усвідомленню власних когнітивних стратегій у процесі прийняття професійних рішень; регуляції уваги, пам'яті та мислення з метою оптимізації професійної діяльності; розвитку здатності до самокорекції та вдосконалення власної діяльності. Дослідження Г. Шрона та П. Міллера показують, що особи з високим рівнем метакогнітивних навичок

демонструють більш гнучке мислення, швидше адаптуються до змін у професійному середовищі та краще засвоюють нові знання [16].

Креативність відіграє важливу роль у розвитку професійної рефлексії, оскільки дозволяє знаходити нові підходи до розв'язання проблем та нестандартно підходити до професійних завдань. М. Гілфорд розглядав креативність як компонент інтелектуальної діяльності, що забезпечує генерацію нових ідей, гнучкість мислення та здатність до дивергентного мислення.

У професійній рефлексії креативність сприяє: пошуку нестандартних рішень для вдосконалення професійної діяльності; аналізу проблемних ситуацій із різних точок зору; розширенню діапазону можливих варіантів поведінки у професійній сфері. Дослідження А. Крофта показують, що високий рівень креативності корелює з підвищеною здатністю до рефлексії, оскільки дозволяє особистості знаходити нові шляхи вирішення професійних труднощів та гнучко реагувати на зміни у професійному середовищі [17].

Аналіз когнітивних факторів свідчить, що аналітичне мислення, метакогнітивні навички та креативність є ключовими компонентами розвитку професійної рефлексії. Вони забезпечують здатність особистості до усвідомленого аналізу власної діяльності, контролю когнітивних процесів та пошуку ефективних шляхів професійного вдосконалення. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку методик розвитку цих когнітивних навичок у процесі професійної підготовки фахівців різних сфер.

Професійна рефлексія формується та розвивається у взаємодії з соціальним середовищем. Соціальні фактори впливають на становлення професійної самосвідомості, коригування поведінкових стратегій та формування професійних компетенцій. У дослідженнях соціальної психології та професійного розвитку наголошується, що ефективна рефлексія можлива лише в контексті взаємодії з іншими людьми (Vygotsky, Kolb). Серед ключових соціальних факторів, що впливають на професійну рефлексію,

виділяють комунікативне середовище, зворотний зв'язок та професійну культуру [25].

Комунікативне середовище визначає можливості для обговорення професійного досвіду, обміну знаннями та конструктивної взаємодії з колегами й наставниками. Л. Виготський у своїй культурно-історичній теорії наголошував, що професійне становлення особистості відбувається в процесі соціальної взаємодії. Саме через комунікацію професіонал формує нові знання, аналізує власні дії та адаптується до професійного середовища. Комунікативне середовище сприяє: обговоренню професійних труднощів і пошуку спільних рішень; набуттю нових знань та вмінь через обмін досвідом; розширенню спектра рефлексивних стратегій через діалог із фахівцями.

Дослідження сучасних учених (Fuller & Unwin) підтверджують, що ефективна професійна рефлексія неможлива без включення особистості в активне професійне середовище, де є можливість обговорювати досвід та отримувати підтримку [36].

Зворотний зв'язок є одним із найважливіших механізмів професійної рефлексії, оскільки дозволяє коригувати власні дії на основі оцінки інших. Д. Колб у своїй моделі експериментального навчання зазначав, що ефективне професійне зростання відбувається через цикл досвіду, рефлексії, узагальнення та застосування. Відсутність зворотного зв'язку значно обмежує можливість осмислення власної діяльності та впровадження змін [17].

Основні функції зворотного зв'язку в професійній рефлексії: допомагає оцінити ефективність виконаних дій; дає можливість скоригувати професійні стратегії; сприяє формуванню навичок саморефлексії та самоконтролю. Дослідження R. Ilgen et al. показують, що якісний зворотний зв'язок сприяє не лише підвищенню професійної компетентності, а й розвитку критичного мислення, що є основою рефлексивного підходу в професійній діяльності [41].

Професійна культура охоплює систему цінностей, норм та стандартів, які визначають специфіку професійної діяльності. Е. Шейн розглядав професійну культуру як один із ключових факторів, що формують професійну ідентичність особистості. Вплив професійної культури на рефлексію полягає в тому, що вона визначає: рівень відповідальності та етичні принципи професіонала; стандарти виконання професійних обов'язків; критерії оцінки професійної діяльності [38].

Професійна культура виступає орієнтиром для рефлексії, оскільки допомагає особистості оцінювати власні дії відповідно до прийнятих норм та вимог. Дослідження Schein & Van Maanen доводять, що високий рівень професійної культури сприяє формуванню конструктивних рефлексивних стратегій і зменшенню ризиків професійної деформації [41].

Таким чином, аналіз соціальних факторів розвитку професійної рефлексії показує, що комунікативне середовище, зворотний зв'язок і професійна культура відіграють вирішальну роль у формуванні рефлексивного мислення фахівця. Соціальна взаємодія створює умови для конструктивного аналізу професійного досвіду, адаптації до професійних вимог і розвитку рефлексивної культури. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів ефективного зворотного зв'язку та оптимізації професійного середовища для розвитку рефлексивних навичок.

Зупинимося на організаційних факторах у розвитку професійної рефлексії. Професійне середовище є важливим чинником, що визначає можливості розвитку рефлексії, оскільки саме в організаційному контексті відбувається професійне навчання, практика та зворотний зв'язок. Наукові дослідження вказують, що організаційні умови можуть як сприяти, так і обмежувати розвиток рефлексивних навичок фахівця (Schön, Senge). Основними організаційними факторами, що впливають на професійну рефлексію, є система професійної підготовки, робоче середовище та можливості для навчання та саморозвитку.

Якість професійної підготовки значною мірою визначає рівень розвитку рефлексивного мислення. Д. Шон у своїй концепції «рефлексії в дії» наголошував, що процес навчання професіонала повинен включати рефлексивні стратегії, які допомагають осмислювати власний досвід, формувати нові підходи та адаптуватися до змінних умов діяльності [41].

Аналізуючи наукові напрацювання, ми звернули увагу, що система професійної підготовки сприяє рефлексії через:

- розвиток критичного мислення – вміння оцінювати ефективність власних професійних дій.
- практико-орієнтоване навчання – що дає змогу інтегрувати рефлексію в реальні робочі процеси.
- наставництво та супервізію – як інструменти осмислення професійного досвіду.

Дослідження Eraut підтверджують, що професійна освіта, яка включає рефлексивні практики, сприяє більш глибокому засвоєнню знань і розвитку автономного мислення.

Умови роботи можуть як стимулювати рефлексію, так і перешкоджати їй. Ф. Герцберг у своїй двофакторній моделі мотивації виділяв фактори, що впливають на професійну ефективність, серед яких – можливості для зростання та усвідомлення професійної ролі [38;39].

Робоче середовище впливає на рефлексію через:

- Підтримку з боку керівництва – що створює умови для аналізу власного професійного досвіду.
- Ступінь автономності працівника – можливість самостійно приймати рішення сприяє рефлексії над їх наслідками.
- Рівень стресу та навантаження – надмірна завантаженість може знижувати здатність до рефлексії, тоді як збалансоване робоче середовище сприяє її розвитку.

Дослідження Edmondson підтверджують, що організаційна культура, яка підтримує безпечне середовище для обговорення помилок і нових ідей, значно покращує рефлексивні здібності працівників.

Наявність механізмів безперервного навчання та професійного розвитку є важливим фактором для формування рефлексивного мислення. П. Сенге у своїй концепції «організаційного навчання» підкреслював, що ефективна професійна діяльність можлива лише за умови постійного оновлення знань і розвитку рефлексії.

Варто зупинитися на факторах, що сприяють розвитку рефлексії через навчання. Зокрема, науковці відзначають:

- програми підвищення кваліфікації – що дозволяють аналізувати нові підходи та змінювати професійні стратегії.
- самоосвіта та наставництво – можливість критично оцінювати власні навички та розвивати їх у процесі взаємодії з досвідченими фахівцями.
- доступ до професійних ресурсів – обмін знаннями через професійні спільноти та літературу сприяє розвитку рефлексивних умінь.

Дослідження Marsick & Watkins підтверджують, що організації, які підтримують безперервне навчання, мають працівників із вищим рівнем рефлексивного мислення та професійної адаптації [41].

Отже, аналіз організаційних факторів свідчить, що розвиток професійної рефлексії значною мірою залежить від умов професійної підготовки, особливостей робочого середовища та можливостей для навчання. Ефективна система професійного навчання сприяє формуванню рефлексивного мислення, а підтримка безперервного навчання забезпечує можливість для саморозвитку та вдосконалення професійних компетенцій. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення оптимальних організаційних умов для розвитку рефлексії в різних професійних сферах.

1.3 Роль освітнього середовища у формуванні професійної рефлексії студентів

Професійне середовище є важливим чинником, що визначає можливості розвитку рефлексії, оскільки саме в освітньому контексті відбувається професійне навчання, практика та зворотний зв'язок. Наукові дослідження вказують, що умови навчання можуть як сприяти, так і обмежувати розвиток рефлексивних навичок фахівця [2]. Основними освітніми факторами, що впливають на професійну рефлексію студентів, є система професійної підготовки, навчальне середовище та можливості для саморозвитку.

У юності людина визначає своє місце в різних сферах життя. Вибір професії, стилю життя, релігійних поглядів, формування моральних переконань, досягнення певного сімейного статусу, а також належність до соціальної групи чи політичного руху є складовими процесу ідентифікації, характерного для цього вікового періоду. Усі ці аспекти відображають різні види особистісного самовизначення, які надалі визначають унікальність дорослої особистості. Для успішного освоєння навчальної програми у закладі вищої освіти необхідно розвивати культуру мислення, що сприяє більш ефективному перебігу цих процесів. Завдяки довшому, порівняно з тими, хто рано почав працювати, періоду навчання, молодь має змогу не поспішати з ухваленням рішень щодо самовизначення в різних сферах, зокрема у професійній. Для студентів навчання є провідним видом діяльності в їхньому віці.

Процес навчання — це цілеспрямована та спроектована взаємодія, яка відіграє ключову роль у формуванні особистості, її загальної освіченості, інтелектуального розвитку та зростання. Основна мета навчання — засвоєння студентами знань, умінь і навичок, а також набуття досвіду творчої та практичної діяльності [37].

У період здобуття освіти, завдяки вивченню спеціальних, соціальних та загальноосвітніх дисциплін, а також активній участі в громадському житті, у студентів формується і розвивається професійна спрямованість. Вона виражається в прагненні застосувати набуті знання, здібності та досвід у

майбутній професійній діяльності. Професійна спрямованість відображає ставлення особистості до обраної спеціальності, інтерес і схильність до неї, а також бажання вдосконалювати професійну підготовку. Практична діяльність у межах професії дозволяє задовольняти як духовні, так і матеріальні потреби. Основою професійної спрямованості є усвідомлення та прийняття цілей і завдань майбутньої діяльності. Важливим є також розуміння професійних інтересів, ідеалів, переконань, установок і поглядів. Усі ці складові є показниками рівня розвитку та сформованості професійної спрямованості. Вони характеризуються стабільністю, а також домінуванням особистісних або суспільних мотивів, зосередженістю на короткострокових чи довгострокових перспективах.

У процесі навчання необхідно приділяти значну увагу професійному розвитку студентів та формуванню їхньої особистості як майбутніх спеціалістів. Важливо сприяти підвищенню ефективності їхньої діяльності, мотивувати їх до досягнення високих професійних результатів. Розвиток професійної рефлексії базується на концепції Л. Виготського щодо ключової ролі навчання у становленні психіки людини, а також на понятті зони найближчого розвитку.

Окрім особистісних чинників, важливими для розвитку професійної рефлексії є також психолого-педагогічні умови навчального процесу. У своїй дисертації Г. Єрмакова [24] визначає кілька основних умов формування професійної рефлексії під час навчання студентів у закладах вищої освіти:

1. Спеціально організована рефлексивна діяльність у період здобуття освіти. Рефлексивна діяльність передбачає вироблення у студентів стратегій їхніх дій, осмислення процесу їхнього виконання, а також аналіз та оцінку результатів. Важливим елементом підготовки конкурентоспроможного й компетентного спеціаліста є розвиток рефлексивних навичок. М. Н. Демидко відносить до таких умінь ті, що забезпечують рефлексивно-аксіологічний компонент творчої діяльності фахівців [57]. У своїх наукових працях вона розглядає рефлексію через

структуру професійної діяльності, що включає такі складові: мету, результат та засоби її досягнення. Для кожного з цих компонентів необхідно розвивати специфічні рефлексивні навички.

Рефлексивна діяльність має низку характеристик, серед яких цілеспрямованість, усвідомленість, об'єктивність, а також здатність до аналізу й трансформації отриманих знань. Отже, розвиток професійної рефлексії повинен бути спрямований не лише на вдосконалення знань і навичок, але й на осмислення професійної діяльності, вироблення ефективних стратегій і, що найважливіше, їхню критичну оцінку.

Рефлексивне середовище охоплює систему умов, що сприяють особистісному розвитку. Саме в такому середовищі індивід отримує можливість аналізувати та коригувати власні професійні й соціально-психологічні ресурси. Однією з ключових функцій цього середовища є стимулювання рефлексії, що сприяє формуванню здатності до самопізнання. Дослідження А. Бізяєва [11] висвітлює концепцію рефлексивно-інноваційного середовища, де створюються умови для спільної творчої діяльності та особистісного вибору. У такому середовищі фахівець набуває нових уявлень про себе.

Рефлексивне середовище виходить за межі формального освітнього процесу у закладах вищої освіти (наприклад, відвідування лекцій чи складання іспитів). Воно також охоплює професійну діяльність студентів, що реалізується через різні види практики. Саме під час практичної підготовки студенти стикаються з реальними професійними ситуаціями, що спонукає їх до усвідомленої рефлексії щодо власного розвитку та майбутньої професійної діяльності.

Рефлексивна діяльність у навчальному процесі передбачає рівноправну взаємодію викладача та студента. Вони є партнерами, які збагачують одне одного через спільну діяльність, водночас зберігаючи свою індивідуальність. Саме в цій динаміці й криється механізм розвитку професійної рефлексії.

Розвиток взаємовідносин між учасниками навчального процесу є важливим чинником ефективної рефлексії. Високий рівень взаємодії проявляється через узгодженість позицій, спільну зацікавленість, відповідальність і підтримку. Важливу роль у формуванні професійного самопізнання психолога відіграє його рефлексивність, яка визначає рівень комунікативних та соціально-перцептивних навичок.

Процес актуалізації рефлексивності пов'язаний із усвідомленням необхідності перегляду своєї професійної позиції. Він не обмежується простим аналізом власних дій, а дозволяє студенту розглядати свою професію під різними кутами зору. Це дає можливість сформуванню незалежну оцінку професійної діяльності та виробити особистісне ставлення до неї.

Формування та розвиток рефлексивних навичок можливе через використання різних освітніх методик: структурування навчального матеріалу з урахуванням логіки пізнання; застосування інноваційних підходів у навчанні; виконання спеціально розроблених завдань, спрямованих на розвиток рефлексії. Для студентів організуються заняття, присвячені значенню рефлексії у професійному становленні. Використання рольових ігор дозволяє студентам осмислювати діяльність фахівця та його клієнта. Практика відіграє ключову роль у розвитку рефлексивних здібностей студентів, оскільки саме на старших курсах вони отримують можливість аналізувати власний досвід та робити висновки щодо професійного розвитку.

Рефлексія може здійснюватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі, у письмовій або усній формі. Для її ефективності студентам ставлять питання, що допомагають осмислити їхні очікування, реальні результати діяльності та шляхи їх вдосконалення. Отримані висновки стають основою для подальшого професійного розвитку.

Висновки до розділу.

У процесі аналізу науково-психологічної літератури було визначено, що професійна рефлексія є невід'ємною складовою розвитку спеціаліста, оскільки забезпечує усвідомлення власної діяльності, її оцінку та корекцію. Вона сприяє формуванню професійної самосвідомості, розвитку саморегуляції та здатності до самовдосконалення. Розвиток професійної рефлексії визначається сукупністю факторів, серед яких особливе значення мають індивідуально-психологічні характеристики особистості (когнітивні здібності, рівень саморефлексії, мотиваційні установки), соціальні та професійні умови (особливості професійної діяльності, підтримка наставників, наявність можливостей для рефлексивного аналізу досвіду).

Ключову роль у формуванні професійної рефлексії відіграє освітнє середовище, зокрема рефлексивно-орієнтовані педагогічні технології, практико-орієнтоване навчання, стимулювання самостійного аналізу професійної діяльності. Університетське навчання не повинно обмежуватися лише теоретичним засвоєнням матеріалу, а має включати активну рефлексію через практичні заняття, групові дискусії, аналіз кейсів та професійні практики.

Отже, розвиток професійної рефлексії є комплексним процесом, що залежить від індивідуальних та соціальних чинників, а також освітнього середовища. Формування рефлексивних навичок у студентів потребує системного підходу, який поєднує теоретичну підготовку, рефлексивні методики та практичний досвід.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

2.1 Організація проведення емпіричного дослідження

У сучасному освітньому просторі все більшої значущості набуває питання формування професійної рефлексії у студентів, адже саме рефлексивна здатність дозволяє майбутнім фахівцям усвідомлювати свій професійний досвід, аналізувати власну діяльність та приймати обґрунтовані рішення в умовах постійних змін. Особливу роль у цьому процесі відіграє емпіричне дослідження, що дозволяє виявити реальні тенденції, труднощі та успішні практики розвитку професійної рефлексії в умовах навчального процесу.

У межах даної роботи здійснено емпіричне дослідження розвитку професійної рефлексії студентів у навчальному процесі, результати якого можуть стати основою для вдосконалення педагогічних умов, спрямованих на формування рефлексивної компетентності майбутніх фахівців.

Методика оцінювання рівня рефлексивності, розроблена А. В. Карповим, дозволяє визначити ступінь розвитку цієї якості та порівняти її сформованість як особистісного та професійно значущого показника серед студентів-психологів на етапі навчально-професійної діяльності.

Учасникам дослідження пропонувалося відповісти на серію тверджень опитувальника, обираючи варіанти відповідей за шкалою від 1 до 7 (де 1 – «абсолютно невірно», а 7 – «абсолютно вірно»). Загалом методика містить 27 тверджень, з яких 15 є прямими, а 10 – зворотними, що передбачає інверсію відповідей. Отримані бали переводяться у стени, які відображають рівень рефлексивності:

- Менше 4 стенив – низький рівень;
- 4–7 стенив – середній рівень;

- 7 і більше стенів – високий рівень.

Високий рівень рефлексивності свідчить про глибоке усвідомлення власних думок, емоцій і дій, а також здатність до аналізу поведінки інших людей. Середній рівень характеризується частковою здатністю до саморефлексії, проте з недостатньою критичністю та глибиною. Низький рівень вказує на слабкий розвиток саморозуміння, обмежену здатність аналізувати власні вчинки та емоційні стани.

Ця методика дозволяє отримати інтегральну оцінку рефлексивності та виявити особливості її прояву в професійній діяльності.

Опитувальник «Диференційований тип рефлексії» створений з метою визначення різновидів рефлексії як стійкої індивідуальної характеристики. Цей інструмент містить 30 тверджень, які оцінюються за 4-рівневою шкалою. Пункти розподіляються між трьома шкалами:

- Системна рефлексія (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30)
- Інтроекція (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 24, 26)
- Квазірефлексія (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27)

Бал оцінювання визначається за варіантом відповіді:

- 1 бал – «ні»
- 2 бали – «скоріше ні, ніж так»
- 3 бали – «скоріше так, ніж ні»
- 4 бали – «так»

Підсумковий показник кожної шкали обчислюється як сума балів за відповідними твердженнями.

Рефлексія поділяється на три основні типи:

1. Інтроекція (самозаглиблення) – характеризується зосередженістю на власних внутрішніх станах та емоціях.

2. Системна рефлексія – передбачає здатність дистанціюватися від себе та оцінювати ситуацію з боку, що дає змогу одночасно враховувати як власне сприйняття, так і зовнішні обставини.

3. Квazирефлексія – орієнтована на об'єкти, не пов'язані з актуальним життєвим контекстом, і сприяє відстороненню від реальності.

Серед цих форм системна рефлексія є найбільш адаптивною, оскільки пов'язана з усвідомленим самовизначенням. Водночас інтроспекція може бути не менш однобокою, ніж відсутність рефлексії, хоча в психотерапевтичному контексті вона здатна приносити користь. Квazирефлексія, що веде до беззмістовних міркувань і необґрунтованих фантазій, частіше є способом психологічного захисту, спрямованим на уникнення складних ситуацій, які видаються нерозв'язними.

Системна рефлексія відзначається найбільшою глибиною та багатовимірністю, проте її застосування є досить складним. Саме вона дає змогу не лише усвідомлювати всі аспекти взаємодії, зокрема суб'єктивні та об'єктивні чинники, але й розглядати альтернативні шляхи вирішення проблем. Успішне розв'язання завдань вимагає бачення максимальної кількості їхніх складових. Часто в ситуаціях життєвих або екзистенційних труднощів ми стикаємося з невдачами, оскільки не враховуємо важливий елемент – самих себе. З цієї ж причини практично неможливо ефективно надавати психологічну підтримку близьким людям, оскільки в такому випадку особа одночасно є і суб'єктом допомоги, і частиною проблемної ситуації.

Опитувальник «Рефлексивність людини у життєдіяльності». Опитувальник є інструментом для діагностики рівня та особливостей рефлексивності особистості в різних аспектах життєдіяльності. Методика ґрунтується на концепції рефлексії як складного багаторівневого феномена, що проявляється у когнітивній, часовій, соціальній та регулятивній площинах. Опитувальник включає низку тверджень, які оцінюють інтенсивність рефлексивних процесів у респондентів. Обробка даних здійснюється за допомогою ключа, що дозволяє визначити міру вираженості кожної з компонент рефлексії.

1. Загальний рівень рефлексії оцінюється за середнім арифметичним значенням відповідей на запитання, що стосуються певної риси-якості рефлексії (А, В, С).

2. Часовий вимір рефлексії визначається через три ключові види:

○ *Ретроспективна рефлексія* – орієнтація на минулий досвід, аналіз минулих подій і рішень.

○ *Ситуативна рефлексія* – здатність оцінювати й усвідомлювати власні дії та переживання в поточному моменті.

○ *Проспективна рефлексія* – спрямованість на майбутнє, прогнозування наслідків власних дій та побудова перспективних моделей поведінки.

3. Сфери життєдіяльності, в яких проявляється рефлексія:

○ *Вітальна рефлексія* – усвідомлення власного фізичного стану, емоційного благополуччя.

○ *Соціальна рефлексія* – аналіз міжособистісних відносин, розуміння себе в контексті соціальних ролей і взаємодій.

○ *Культурна рефлексія* – осмислення особистісних цінностей, світоглядних орієнтацій та культурних впливів.

4. Регулятивні тенденції рефлексії охоплюють три основні напрями:

○ *Самопобудова* – здатність структурувати власну ідентичність та визначати життєві цілі.

○ *Самоутвердження* – усвідомлення власної компетентності, формування впевненості у власних силах.

○ *Саморозвиток* – прагнення до особистісного зростання, відкритість до змін та вдосконалення.

Інтерпретація даних здійснюється на основі порівняння індивідуальних показників з теоретичними уявленнями про рефлексію та її роль у життєдіяльності. Важливим аспектом аналізу є врахування вікових, статевих та соціокультурних особливостей респондентів, оскільки рівень рефлексії

може змінюватися залежно від життєвого досвіду, професійної діяльності та інших чинників.

Ця методика є цінним інструментом для психологічної діагностики, оскільки дозволяє виявити не лише загальний рівень рефлексії, а й особливості її прояву у різних сферах життя. Отримані результати можуть бути використані для формування рекомендацій щодо розвитку рефлексивного мислення та оптимізації особистісного зростання.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Рефлексивність є однією з ключових характеристик особистості, що визначає здатність людини до самопізнання, аналізу власних думок, емоцій і поведінки. Вона відіграє важливу роль у професійній діяльності, особливо в тих сферах, які передбачають активну міжособистісну взаємодію, прийняття рішень та адаптацію до змінних умов.

Метою цього дослідження було визначити рівень рефлексивності серед студентів різних спеціальностей, а саме психологів, ерготерапевтів і вчителів фізичної культури, а також проаналізувати, яким чином специфіка навчання впливає на розвиток цієї якості.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що рефлексивність є важливою складовою професійної компетентності фахівців у багатьох сферах. Високий рівень рефлексивності дозволяє людині усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, покращувати професійні навички та ефективніше взаємодіяти з іншими. Натомість недостатній рівень рефлексивності може обмежувати особистісний та професійний розвиток, ускладнювати процес прийняття рішень та адаптацію до нових ситуацій.

Дослідження проводилося серед студентів, які навчаються на різних спеціальностях, що дозволяє простежити взаємозв'язок між рівнем рефлексивності та професійним спрямуванням. Аналіз отриманих результатів дозволяє не лише виявити особливості рефлексивності серед майбутніх

фахівців, а й сформулювати рекомендації щодо її розвитку в навчальному процесі.

Аналіз результатів дослідження рівня рефлексивності серед студентів різних спеціальностей. Проаналізуємо рефлексивність студентів-психологів.

Середній показник стенів у студентів-психологів становить 7.86, що свідчить про високий рівень рефлексивності. Цей результат є цілком закономірним, оскільки психологічна освіта передбачає розвиток здатності до саморефлексії, аналізу власного досвіду, емоційних станів та поведінкових патернів.

Високий рівень рефлексивності в даній групі студентів виявляється у:

- Глибокому усвідомленні власних думок, переживань і дій, що є критично важливим для формування професійних компетенцій психолога.
- Розвиненій міжособистісній рефлексії, що проявляється у здатності розуміти позиції та мотиви інших людей, аналізувати їхню поведінку.
- Самокритичності та схильності до самопізнання, що сприяє особистісному та професійному розвитку.

Отримані результати узгоджуються з дослідженнями, які підтверджують, що навчання на психологічних спеціальностях стимулює розвиток рефлексивних навичок, оскільки студенти постійно взаємодіють із теоретичним матеріалом, що передбачає самостереження, аналіз власних емоцій і поведінки.

Студенти, що навчаються за спеціальністю "Ерготерапія", продемонстрували середній рівень рефлексивності (середній показник стенів — 6.53). Це означає, що загалом вони володіють рефлексивними здібностями, проте вони можуть бути недостатньо розвиненими для глибокого самоаналізу та розуміння інших людей.

Середній рівень рефлексивності проявляється у таких характеристиках:

- Усвідомлення власних думок і дій є поверховим, що може впливати на здатність до критичної самооцінки.

- Аналіз поведінки інших людей відбувається лише на базовому рівні, без глибокого розуміння внутрішніх мотивів і переживань.

- Потреба у розвитку професійної рефлексії, оскільки ефективна робота ерготерапевта потребує вміння аналізувати поведінку пацієнтів, адаптувати терапевтичні стратегії та оцінювати ефективність власної діяльності.

Результати свідчать про необхідність інтеграції до навчального процесу спеціальних тренінгових програм, спрямованих на розвиток рефлексивних навичок, особливо в контексті міжособистісної взаємодії та аналізу власного професійного досвіду.

У групі студентів, які навчаються на вчителів фізичної культури, рівень рефлексивності є найнижчим серед усіх вибірок (середній показник стенів — 4.53), що вказує на низький або нижче середнього рівень рефлексивності.

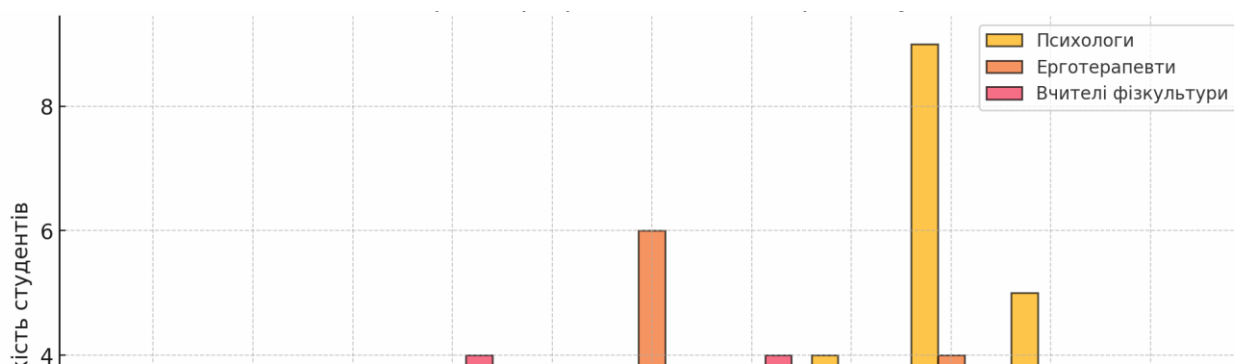
Цей результат може бути зумовлений особливостями навчального процесу, де основна увага приділяється практичним навичкам, фізичній підготовці та методиці викладання рухової активності, а не саморефлексії та аналізу міжособистісної взаємодії.

Основні характеристики низького рівня рефлексивності у студентів цієї вибірки:

- недостатня здатність до самоаналізу: студенти рідше аналізують свої думки, дії та професійну діяльність.

- слабо виражена міжособистісна рефлексія: є труднощі у розумінні мотивів поведінки інших людей, що може ускладнювати взаємодію з учнями.

- менша увага до особистісного розвитку: рефлексія як механізм самовдосконалення розвинена слабо, що може впливати на формування професійної ідентичності.



Отже, на рисунку продемонстровано результати за методикою. Середній рівень стенів у студентів-психологів — 7.86, що відповідає високій рефлексивності. У студентів-ерготерапевтів — 6.53, що вказує на середній рівень рефлексивності. У студентів-вчителів фізкультури — 4.53, що знаходиться на межі низького та середнього рівня.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що рівень рефлексивності студентів суттєво залежить від специфіки їхньої професійної підготовки. Найвищий рівень рефлексивності виявлений у студентів-психологів, що зумовлено навчальною програмою, орієнтованою на самопізнання та аналіз міжособистісних взаємодій. Студенти-ерготерапевти демонструють середній рівень рефлексивності, що вказує на необхідність подальшого розвитку рефлексивних навичок у професійному контексті. Студенти-вчителі фізичної культури мають найнижчий рівень рефлексивності, що потребує запровадження додаткових навчальних методик для розвитку цієї якості.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість цілеспрямованого формування рефлексивних навичок у студентів різних спеціальностей, що сприятиме їхньому професійному та особистісному зростанню.

Рефлексія є одним із ключових механізмів професійного становлення психолога, оскільки забезпечує усвідомлення власного досвіду, регуляцію поведінки та емоційний самоконтроль. Метою даного аналізу є виявлення рівнів системної рефлексії, інтроспекції та квазірефлексії серед студентів-психологів, що дозволить оцінити їхню готовність до майбутньої професійної діяльності.

У дослідженні взяли участь 22 студенти-психологи. Отримані результати показали такі середні значення за шкалами:

- Системна рефлексія – 31.82 бала (42%)
- Інтроспекція – 26.32 бала (35%)
- Квазірефлексія – 24.45 бала (33%)

Проаналізуємо отримані результати. Системна рефлексія є найвищою серед студентів-психологів, що свідчить про їхню здатність до критичного самоаналізу, усвідомлення власних переживань та оцінювання ситуацій у комплексному контексті. Високий рівень системної рефлексії є позитивною характеристикою для майбутніх фахівців, оскільки вона дозволяє їм:

- об'єктивно оцінювати власні дії та рішення;
- враховувати як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти ситуацій;
- розвивати навички психологічного консультування та корекційної роботи.

Отримані дані відповідають сучасним уявленням про значущість системної рефлексії в професійній діяльності психолога.

Рівень інтроспекції серед студентів-психологів є достатньо високим (35%), що підтверджує їхню схильність до самоспостереження, аналізу власних переживань та внутрішнього стану. Проте, як зазначають дослідники, надмірна інтроспекція може ускладнювати ефективну взаємодію з клієнтом, оскільки фахівець може зосереджуватися на власних емоціях замість глибокого аналізу проблем клієнта.

Деяко нижчий рівень квазірефлексії (33%) свідчить про те, що студенти рідше відволікаються на безпідставні роздуми та неефективний аналіз, що є важливим показником їхньої психологічної зрілості. Однак, наявність квазірефлексії на рівні понад 30% може вказувати на певні труднощі в ухваленні рішень та уникнення відповідальності за свої дії (Лаптева, 2017).

У порівнянні з іншими групами досліджуваних, студенти-психологи демонструють найвищий рівень системної рефлексії та інтроспекції, що є очікуваним результатом, враховуючи специфіку їхньої професійної підготовки. Водночас, середній рівень квазірефлексії може бути предметом подальшого аналізу в контексті психологічної стійкості та рівня емоційного інтелекту.

Отже, високий рівень системної рефлексії свідчить про готовність студентів до аналізу власних дій, що є необхідним для майбутньої роботи

психолога. Достатній рівень інтроспекції є показником розвинутого самопізнання, але потребує контролю, щоб уникнути надмірного самокопання. Помірний рівень квазірефлексії вказує на необхідність подальшого розвитку навичок критичного мислення та ухвалення рішень.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що студенти-психологи мають високу схильність до саморефлексії, однак потребують подальшого розвитку навичок управління власними емоціями та аналізу професійних ситуацій у конструктивному ключі.

Аналіз результатів дослідження студентів-ерготерапевтів за методикою «Диференціальний тип рефлексії»:

- Системна рефлексія: високий рівень – 6 осіб (35,3%), середній рівень – 7 осіб (41,2%), низький рівень – 4 особи (23,5%).
- Інтроспекція: високий рівень – 5 осіб (29,4%), середній рівень – 6 осіб (35,3%), низький рівень – 6 осіб (35,3%).
- Квазірефлексія: високий рівень – 7 осіб (41,2%), середній рівень – 6 осіб (35,3%), низький рівень – 4 особи (23,5%).

Системна рефлексія у студентів-ерготерапевтів проявляється на середньому рівні у більшості респондентів (41,2%). Це свідчить про здатність оцінювати себе з боку, аналізувати ситуації та адаптуватися до професійного середовища, що є важливим для їхньої спеціальності. Високий рівень цього показника демонструє лише третина вибірки (35,3%), що вказує на потенціал до розвитку даної рефлексивної здатності.

Інтроспекція також переважає на середньому рівні (35,3%), що вказує на помірну схильність до самоспостереження та аналізу власних переживань. Високий рівень самокопання притаманний 29,4% студентів, що може свідчити про підвищену чутливість до власних емоційних станів. Натомість 35,3% мають низький рівень інтроспекції, що може свідчити про недостатню увагу до внутрішніх переживань або схильність до дії без глибокого самоаналізу.

Квазірефлексія, яка є менш адаптивною формою рефлексії, має високий рівень у 41,2% студентів, що вказує на ризик ухиляння від актуальних ситуацій та заглиблення у роздуми, не пов'язані з реальними подіями. Це може свідчити про труднощі у розв'язанні професійних проблем та схильність до відволікання від безпосередньої практичної діяльності.

Таким чином, студенти-ерготерапевти демонструють домінування середнього рівня системної рефлексії та інтроспекції, що є прийнятним для їхньої професійної діяльності. Водночас підвищений рівень квазірефлексії потребує корекції, оскільки може негативно впливати на прийняття рішень у професійному середовищі. Доцільно впроваджувати тренінги з розвитку конструктивної рефлексії, що сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу майбутніх фахівців.

Далі представимо аналіз результатів дослідження студентів-вчителів фізичної культури за методикою «Диференціальний тип рефлексії»

Розподіл отриманих результатів (у балах):

- Системна рефлексія: високий рівень – 4 особи (26,7%), середній рівень – 7 осіб (46,7%), низький рівень – 4 особи (26,7%).
- Інтроспекція: високий рівень – 3 особи (20,0%), середній рівень – 5 осіб (33,3%), низький рівень – 7 осіб (46,7%).
- Квазірефлексія: високий рівень – 6 осіб (40,0%), середній рівень – 5 осіб (33,3%), низький рівень – 4 особи (26,7%).

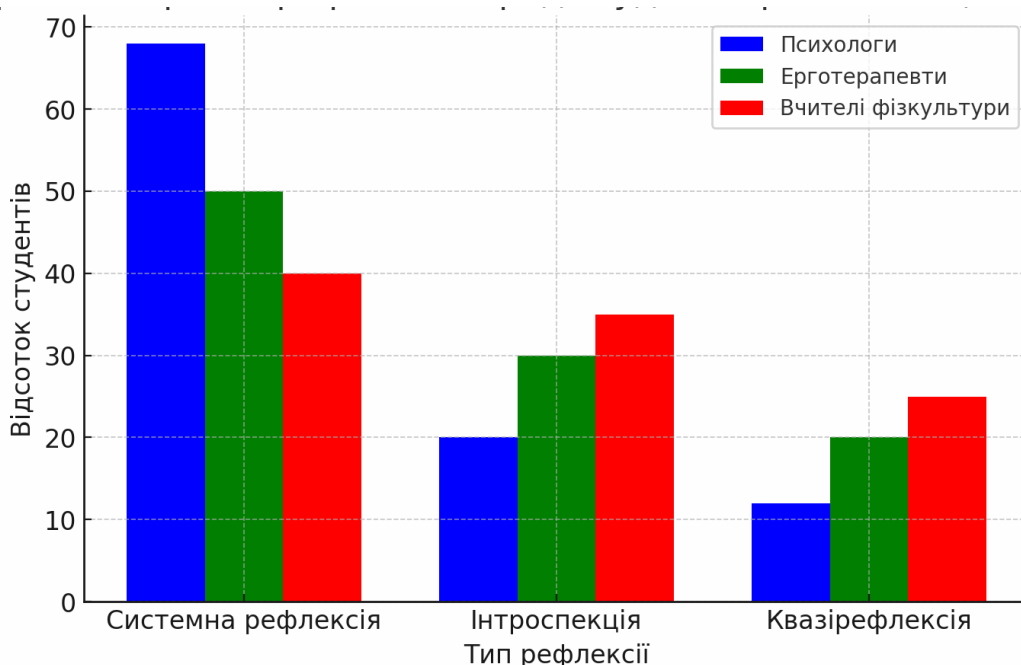
Системна рефлексія у студентів-вчителів фізичної культури розподілена нерівномірно: найбільше респондентів мають середній рівень (46,7%), що вказує на їхню часткову здатність аналізувати ситуації з різних точок зору, але без глибокої самодетермінації. Лише 26,7% студентів демонструють високий рівень системної рефлексії, що може свідчити про недостатню розвиненість навичок аналізу взаємодії у спортивному середовищі.

Інтроспекція проявляється переважно на низькому рівні (46,7%), що означає слабку схильність до самостереження та аналізу власних

переживань. Лише 20% студентів мають високий рівень інтроспекції, що може пояснюватися особливостями їхньої майбутньої професії, яка орієнтована на дії, а не на глибокий внутрішній самоаналіз.

Квазірефлексія спостерігається на високому рівні у 40% респондентів, що може свідчити про схильність до надмірних роздумів, які не пов'язані з актуальними проблемами. Це може бути ознакою того, що частина студентів відволікається від реального процесу прийняття рішень та роботи над помилками у професійній діяльності.

Таким чином, студенти-вчителі фізичної культури мають домінування середнього рівня системної рефлексії, що є позитивною характеристикою для їхньої діяльності. Водночас низький рівень інтроспекції вказує на недостатню увагу до власних емоційних станів, що може ускладнювати ефективну комунікацію та емоційне регулювання. Підвищений рівень квазірефлексії потребує корекції, оскільки може впливати на їхню здатність до конструктивного аналізу ситуацій у професійній діяльності.



студентів психологів, що демонструє специфічне мислення професійної підготовки, орієнтованого на аналіз взаємодії та усвідомлення власних і чужих переживань. Ерготерапевти демонструють середній рівень, оскільки їхня

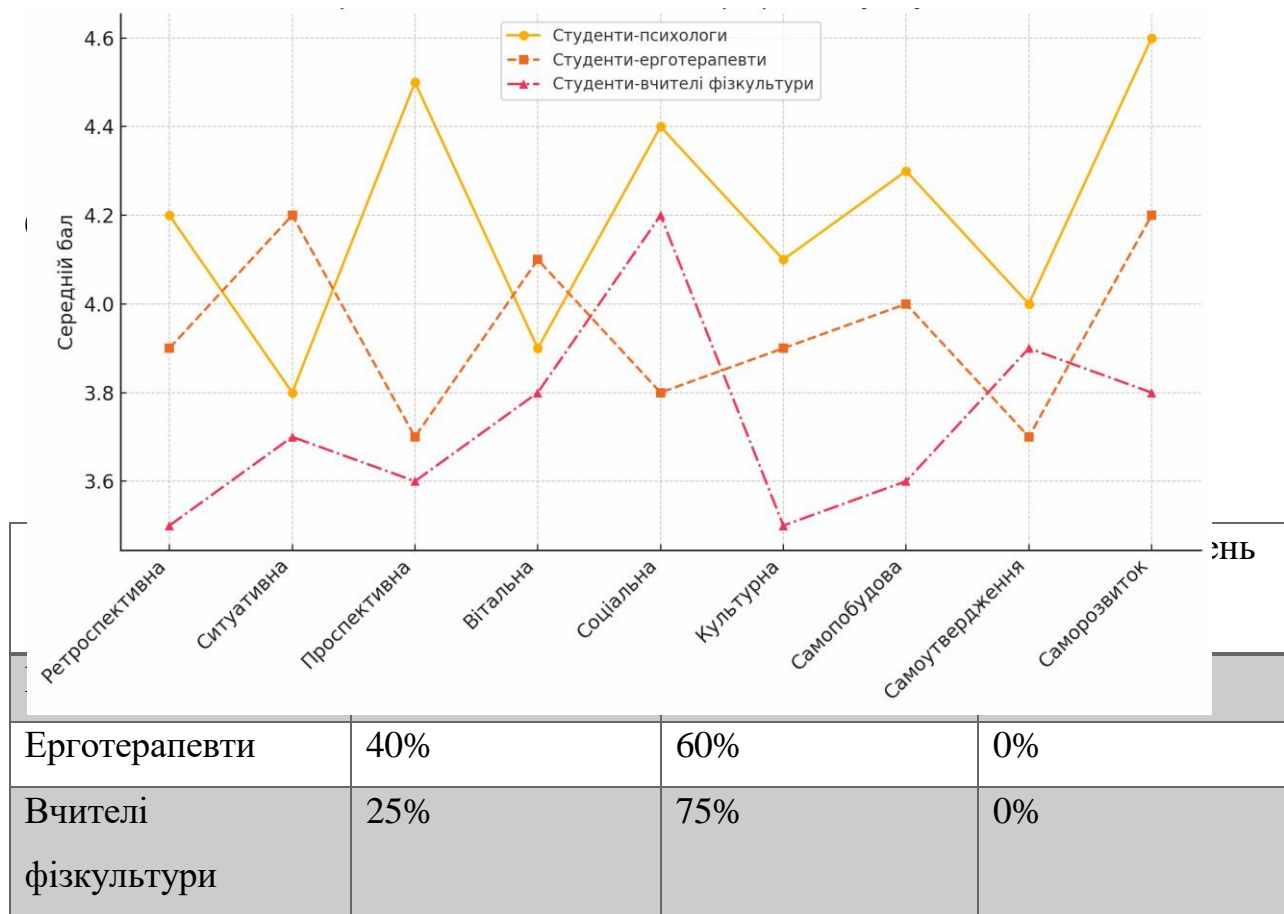
діяльність також передбачає розуміння пацієнтів, однак не в такій мірі, як у психологів. Вчителі фізкультури мають найнижчі показники системної рефлексії, що можна пояснити акцентом на фізичну активність та навчальні методи, які меншою мірою потребують глибокого аналізу особистісних процесів.

2. Інтроекція. Найбільш виражена у студентів-психологів, що логічно, адже вони більше схильні до аналізу внутрішніх переживань. Ерготерапевти демонструють помірний рівень інтроекції, оскільки їхня діяльність вимагає розуміння власного стану для ефективної роботи з клієнтами. У студентів-вчителів фізкультури цей показник значно нижчий, що може свідчити про практичну спрямованість їхньої діяльності, де надмірне самокопання може бути менш продуктивним.

3. Квазірефлексія. Найвищий рівень спостерігається серед студентів-вчителів фізкультури, що може вказувати на схильність до роздумів, які не завжди мають прикладне значення. Ерготерапевти мають помірний рівень, що свідчить про деяку відстороненість у рефлексивних процесах. Студенти-психологи найменше схильні до квазірефлексії, що підтверджує їхню здатність до конструктивного осмислення власного досвіду.

Отримані результати свідчать, що системна рефлексія як найбільш адаптивний тип рефлексії переважає серед студентів-психологів, що узгоджується зі специфікою їхньої професії. Водночас у представників інших спеціальностей рефлексивні процеси проявляються менш виражено або мають іншу спрямованість. Це свідчить про необхідність розробки освітніх стратегій, які б сприяли розвитку рефлексії відповідно до професійних вимог кожної спеціальності.

Представимо результати дослідження за опитувальником «Рефлексивність людини у життєдіяльності». На рисунку 2.1 представлені результати дослідження серед студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.



Аналіз отриманих даних свідчить про те, що рівень рефлексивності суттєво залежить від професійної спрямованості студентів. Найвищі показники продемонстрували студенти-психологи, що є закономірним з огляду на специфіку їхньої майбутньої професійної діяльності, яка передбачає глибоку саморефлексію, аналіз власних переживань та прогнозування поведінки інших.

Натомість студенти-ерготерапевти показали помірний рівень рефлексивності, що пояснюється балансом між аналітичною та практичною складовою їхньої діяльності. Найнижчі показники спостерігаються у студентів-вчителів фізичної культури, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на практичні аспекти роботи та меншою необхідністю глибокого аналізу власного досвіду.

Найвищий рівень ретроспективної рефлексії (аналіз минулого досвіду) продемонстрували студенти-психологи (4.5 бали), що є очікуваним, адже вони схильні до аналізу власних та чужих дій у минулому. Ерготерапевти

мають помірно розвинену ретроспективну рефлексію (4.0), тоді як у вчителів фізкультури цей показник є найнижчим (3.7).

Ситуативна рефлексія найбільш виражена у студентів-психологів (4.1), що вказує на їхню здатність до глибокого усвідомлення власних переживань у моменті. Водночас цей показник нижчий у ерготерапевтів (3.7) та вчителів фізкультури (3.3), що свідчить про меншу схильність до аналізу поточних емоцій та поведінки.

Проспективна рефлексія (прогнозування майбутніх дій) також найвища у студентів-психологів (4.3). Це свідчить про їхню здатність до планування та передбачення можливих наслідків своїх дій. Водночас у ерготерапевтів цей показник середній (3.9), а у вчителів фізкультури – нижчий (3.6).

Соціальна рефлексія (усвідомлення власних соціальних ролей) найбільш виражена у студентів-психологів (4.6). Це пояснюється їхньою майбутньою діяльністю, що вимагає розуміння міжособистісних відносин. Ерготерапевти демонструють середні показники (4.1), тоді як у вчителів фізкультури цей рівень є найнижчим (3.8).

Культурна рефлексія, яка відображає усвідомлення власних цінностей та світогляду, також найбільш виражена у студентів-психологів (4.2). Ерготерапевти (3.9) мають дещо нижчий рівень цього показника, а у студентів-вчителів фізичної культури він найнижчий (3.5).

Вітальна рефлексія, що стосується усвідомлення власного фізичного стану та благополуччя, є найбільш розвиненою у студентів-психологів (3.8), однак у решти категорій вона є нижчою (ерготерапевти – 3.6, вчителі фізкультури – 3.4), що свідчить про меншу фокусованість на власному фізичному самопочутті.

Самопобудова, як здатність до усвідомлення власної ідентичності, найбільш розвинена у студентів-психологів (4.3), що підтверджує їхню схильність до внутрішнього аналізу.

Самоутвердження найбільше розвинене у студентів-психологів (4.1), що свідчить про їхню впевненість у власній компетентності.

Саморозвиток є найвиразнішим серед студентів-психологів (4.5), що вказує на їхню мотивацію до особистісного зростання.

Отже, отримані результати підтверджують наявність значущих відмінностей у рівнях рефлексивності між студентами різних спеціальностей. Найвищий рівень рефлексії притаманний студентам-психологам, тоді як у студентів-ерготерапевтів та студентів-вчителів фізичної культури рівень рефлексії є середнім або нижчим. Це свідчить про те, що специфіка професійної підготовки безпосередньо впливає на розвиток рефлексивних процесів у студентів.

2.3 Рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії у студентів

У сучасних умовах професійної підготовки майбутніх фахівців особливе значення має розвиток рефлексивних здібностей, оскільки вони забезпечують усвідомлення власних дій, аналіз помилок та стратегічне планування професійного становлення. Дослідження рівня рефлексії, перфекціонізму та суб'єктивного контролю серед студентів різних спеціальностей дозволяє виявити сильні та слабкі сторони їхньої професійної підготовки та надати науково обґрунтовані рекомендації для оптимізації їхнього особистісного та професійного розвитку.

Рефлексія як складова професійної самосвідомості широко досліджувалася в працях таких науковців, як Дж. Мід, А. Бандура, В.О. Сластенін, які розглядали її як ключовий механізм професійного самовдосконалення. Зокрема, у вітчизняних дослідженнях (Л. Ф. Бурлачук, Т. М. Титаренко) наголошується на важливості розвитку рефлексивних навичок у фахівців соціономічних професій, які працюють з людьми.

Розробка рекомендацій для студентів-психологів, ерготерапевтів та вчителів фізичної культури базується на результатах емпіричного дослідження за трьома методиками, що дозволяє надати цільові поради, спрямовані на підвищення їхньої професійної ефективності. Адже кожна із

цих груп має свої особливості майбутньої діяльності: психологи працюють з емоційним станом людей, ерготерапевти допомагають у фізичній та психологічній реабілітації, а вчителі фізкультури формують культуру здорового способу життя. Відповідно, кожна група потребує індивідуального підходу у формуванні рефлексивних навичок, самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки.

Таким чином, розроблені рекомендації покликані сприяти професійному зростанню студентів та підвищенню їхньої здатності до саморегуляції, що є необхідною умовою успішної діяльності у майбутньому.

Рекомендації для студентів-психологів:

- Розвиток емоційної стійкості: включити практики роботи зі стресом та саморегуляції (наприклад, техніки майндфулнес, аутотренінг, когнітивно-поведінкові методи).
- Зміцнення професійної ідентичності: впровадження супервізії та наставництва у навчальний процес.
- Запобігання емоційному вигоранню: обговорення реальних кейсів на заняттях з аналізом власних реакцій та формування адаптивних стратегій поведінки.

Рекомендації для студентів-ерготерапевтів

- Розвиток критичного мислення: впровадження кейс-методу та ситуаційних завдань для відпрацювання швидкого прийняття рішень.
- Формування практичних навичок: збільшення кількості практичних занять з акцентом на аналіз конкретних випадків пацієнтів.
- Підвищення мотивації до професійної діяльності: активне залучення студентів до реабілітаційних проєктів та волонтерської роботи для формування впевненості у своїх навичках.

Рекомендації для студентів-вчителів фізичної культури

- Розвиток здатності до аналізу досвіду: навчання методам самоаналізу та рефлексивних щоденників.

- Підвищення навичок ефективної комунікації: тренінги з розвитку лідерських якостей та педагогічної майстерності.
- Формування стресостійкості та емоційної стабільності: використання спортивних методик релаксації та роботи з напруженням.

Результати дослідження дозволили виявити особливості рефлексивності та професійної мотивації студентів різних спеціальностей, що дає змогу розробити індивідуальні підходи до їхнього професійного розвитку. Важливо адаптувати освітній процес так, щоб він сприяв не лише отриманню знань, а й розвитку особистісних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Висновки до розділу.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів різних спеціальностей, дозволило оцінити рівень розвитку рефлексії та її види в залежності від майбутньої професійної діяльності. Отримані результати підтвердили гіпотезу про існування специфічних відмінностей у рівні рефлексії між студентами різних спеціальностей. Студенти-психологи продемонстрували високий рівень системної рефлексії, що свідчить про їхню здатність до критичного аналізу власної діяльності та самодетермінації. Студенти-ерготерапевти виявили помірний рівень рефлексії, що відображає необхідність розширення їхньої здатності до самопізнання та адаптації. Натомість студенти-вчителі фізичної культури мали порівняно нижчі показники ситуативної та системної рефлексії, що вказує на потребу у формуванні навичок саморефлексії та аналізу професійних ситуацій.

Враховуючи отримані результати, було розроблено практичні рекомендації для кожної групи студентів з метою підвищення рівня їхньої професійної рефлексії. Особливий акцент зроблено на адаптації освітнього процесу до специфічних потреб майбутніх фахівців. Зокрема, для студентів-психологів запропоновано методи розвитку інтроспекції та аналітичного мислення, для студентів-ерготерапевтів – інтеграцію практикоорієнтованих

завдань, а для студентів-вчителів фізичної культури – впровадження рефлексивних практик у фізичну та навчальну діяльність.

ВИСНОВКИ

1. У ході аналізу науково-психологічної літератури було з'ясовано, що рефлексія є важливим механізмом усвідомлення та регулювання власної діяльності, поведінки та емоційного стану. Професійна рефлексія, зокрема, відіграє ключову роль у становленні майбутніх фахівців, оскільки сприяє формуванню їхньої професійної ідентичності, критичного мислення та здатності до саморозвитку.

На основі вивчених теоретичних підходів було встановлено, що професійна рефлексія включає в себе різні види: ретроспективну, ситуативну та проспективну рефлексію, які відображають здатність особистості аналізувати минулий досвід, усвідомлювати поточні дії та прогнозувати майбутній професійний розвиток. Крім того, рефлексія охоплює кілька сфер життєдіяльності, зокрема вітальну, соціальну та культурну, що підкреслює її багатогранність.

Виявлено, що ключовими факторами, які впливають на розвиток професійної рефлексії, є особистісні характеристики (самооцінка, емоційний інтелект, мотивація досягнення), навчально-професійна діяльність (стиль викладання, зміст освітніх програм, практична підготовка) та соціальне середовище (взаємодія з викладачами, колегами, професійне співтовариство).

Значну роль у формуванні професійної рефлексії студентів відіграє освітнє середовище, яке може стимулювати розвиток рефлексивних навичок через інтерактивні методи навчання, проблемно-орієнтоване навчання, практичні завдання та супервізію. Формування рефлексії у студентів різних спеціальностей вимагає цілеспрямованої роботи з розвитку здатності до самоаналізу, критичного осмислення досвіду та інтеграції отриманих знань у професійну діяльність.

Таким чином, отримані теоретичні дані стали основою для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівня розвитку професійної рефлексії серед студентів різних спеціальностей.

2. Емпіричне дослідження розвитку професійної рефлексії студентів у навчальному процесі дало змогу виявити особливості її формування серед представників різних спеціальностей. Аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальників «Диференціальний тип рефлексії», «Рефлексивність людини у життєдіяльності» та інших методик, дозволив визначити рівень вираженості основних компонентів рефлексії та їх зв'язок із майбутньою професійною діяльністю студентів. Студенти-психологи продемонстрували високий рівень системної рефлексії та інтроспекції, що свідчить про їхню здатність до аналізу власних думок і переживань, а також ефективного самопізнання. Разом із тим, підвищений рівень інтроспекції може спричиняти ризик надмірної самокритичності та тривожності. Проспективна рефлексія у цієї групи також виявилася більш вираженою, що є важливим показником у контексті їхньої майбутньої професійної діяльності, яка потребує передбачення та аналізу можливих варіантів розвитку подій. Студенти-ерготерапевти мали збалансовані показники ситуативної та ретроспективної рефлексії, що є ключовими для їхньої професійної діяльності, яка потребує оцінки минулого досвіду та швидкої адаптації до змін у стані пацієнтів. Водночас, занижені показники проспективної рефлексії можуть свідчити про недостатній рівень планування та прогнозування, що важливо враховувати при розробці освітніх програм для цієї спеціальності. Студенти-вчителі фізичної культури мали найнижчі показники системної рефлексії, що може вказувати на недостатню увагу до самоаналізу та критичного осмислення власної професійної діяльності. Зокрема високий рівень соціальної рефлексії свідчить про їхню орієнтацію на взаємодію з іншими, що є важливим аспектом їхньої майбутньої роботи. Потребує розвитку також проспективна рефлексія, оскільки ефективне планування навчально-тренувального процесу є необхідною складовою професійної компетентності педагогів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що рівень розвитку професійної рефлексії значною мірою визначається особливостями

навчального процесу та майбутньої професійної діяльності студентів. Виявлені відмінності між групами студентів вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку тих аспектів рефлексії, які є ключовими для кожної спеціальності. Це, своєю чергою, обґрунтовує розробку відповідних рекомендацій та корекційних заходів, спрямованих на покращення рефлексивних здібностей студентів у контексті їхньої професійної підготовки.

3. На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії студентів з урахуванням їхньої спеціалізації. Студентам-психологам важливо розвивати ситуативну та перспективну рефлексію, що впливає на ефективність психологічної допомоги. Студентам-ерготерапевтам необхідно вдосконалювати соціальну та вітальну рефлексію для покращення взаємодії з клієнтами. Майбутнім вчителям фізичної культури доцільно розвивати ретроспективну та ситуативну рефлексію для корекції педагогічної діяльності. Рекомендовано використовувати інтерактивні методи навчання, практичну підготовку, тренінги та наставництво. Це сприятиме підвищенню рівня саморефлексії та саморозвитку. Запропоновані заходи допоможуть студентам усвідомлено підходити до професійної діяльності та підвищать її якість.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість рефлексії у професійній підготовці майбутніх фахівців і значущість створення сприятливого освітнього середовища для її розвитку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення експериментальних підходів до розвитку рефлексії в студентському середовищі та аналіз впливу рефлексивних стратегій на професійне зростання спеціалістів у різних сферах діяльності.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрійчук І. П. Психолого-педагогічна система гармонізації Яконцепції майбутніх практичних психологів // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2012. с.14-20.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник / І. Д. Бех. К.: Либідь, 2008. 848 с.
3. Бех І.Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. с. 9–12.
4. Бех І.Д. Духовність особистості у парадигмальному представленні. Теоретико–методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2016. с. 12–25.
5. Бех І.Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості. *Рідна школа*. 2011. с. 9-14.
6. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М.Й. Боришевський. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012 – 608 с.
7. Брагіна Н.В. Життєва позиція як предмет психологічного аналізу / Н.В. Брагіна // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2010. с. 76-85.
8. Булах І.С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*: збірник наукових праць. 2017. с. 53–64.
9. Вовк Н.П. Професійна рефлексія як системна складова професійного саморозвитку особистості працівника державної техногенної безпеки / Розвиток аксіологічної культури особистості в умовах нової освітньої парадигми: Збірник наукових праць. Полтава: Освіта, 2007. С. 13-17.

10. Воронова, О. Ю. Особливості розвитку професійної рефлексії у студентів. *Журнал сучасної психології*. 2021. (3), 83-91. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-10>

11. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. І.М. Галян. 2-ге вид., стереотип. К. : Академвидав, 2011. 464 с.

12. Герасимова О. І. "Рефлексивні уміння як форма теоретичної діяльності майбутнього вчителя, спрямованої на самопізнання." *Педагогіка вищої та середньої школи* 33 (2011): 48-53.

13. Герасимова О. І. Малихін О. В. Формування рефлексивної компетентності студентів в освітньому процесі вищої школи. Компетентнісно зорієнтована освіта: якісні виміри. Київ.: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. С. 128–150.

14. Герасимова, О. І. Порівняльний аналіз підходів до трактування поняття рефлексивні уміння науковцями в психолого-педагогічній літературі. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]*. Сер.: Педагогіка, (215, Вип. 203). 2013. 32-34.

15. Гринців М.В. Саморегуляція майбутнього фахівця як компонент професійної підготовки. *Scienceand Educational New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II (17). 2014. с. 107-110.

16. Гріньова О.М. Психологічні особливості екзистенційної рефлексії в майбутніх педагогів на ранніх етапах професійної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2016. с. 99–105.

17. Дегтяр В. О. Формування рефлексивної культури студентів педагогічних університетів / В. О. Дегтяр: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2006. 19 с.

18. Зімовін, О. І., and Є. В. Заїка. "Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять." *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія 47 (2014): 65-71.

19. Іващенко А.І. Особливості впливу арт-терапії на розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів/ А.І. Іващенко //Інноваційні арттерапевтичні технології: збірник статей І Всеукр. Наук. Інтернет-конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький, 2019. 160 с.

20. Желанова, В. Рефлексивна компетентність майбутнього педагога: сутність, структура, логіка рефлексіогенезу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. (33 (1)), 17-23.

21. Кондратець, І. В. Професійна рефлексія як засіб підвищення фахового рівня спеціаліста. *Редакційна колегія*. 2013. С. 189.

22. Комар Т.В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07; Ін5т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К. 2013. 18 с.

23. Кулешова О. В. Проблема розвитку методологічної рефлексії у студентів педагогічних спеціальностей / О. В. Кулешова // <http://problemps.krnu.edu.ua/en/> Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 37. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Формування професіоналізму майбутнього фахівця в контексті вимог Болонського процесу». (Одеса, 22-23 травня, 2008р.) Одеса: ОНУ імені І.І. Мечнікова, 2008. С. 32–35.

24. Курганов Р. І., Т. В. Селюкова, «Рефлексія та рефлексивність як психологічні феномени. Особливості видів та типів рефлексії курсантів НУЦЗУ», *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання, на міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової, МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультат. місія Європейського Союзу в Україні, Харків, 2017, с. 181–183.*

25. Литвиненко С.А., Ямницький В.М. Формування рефлексивної компетентності у професійній підготовці майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2014. с. 115-119.

26. Ліщук І. І. Проблема формування здатності до рефлексії майбутніх медичних сестер у процесі фахової підготовки. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2016. С. 79 – 84.

27. Марусинець М. М., «Рефлексивна парадигма в координатах модернізації підготовки психологів», [Електронний ресурс]. *Наука і освіта*, № 10, с. 82–87, 2016. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2016_10_16

28. Марусинець М. М. Рефлексивна позиція у формуванні професійного становлення майбутнього вчителя. *Гірська школа Українських Карпат*. 2013. № 8-9. С. 93-97.

29. Максименко С.Д. Прогнозування психічного розвитку особистості у генетичній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2015. с. 13–23.

30. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. *Естетика і етика педагогічної дії*, 2011, 2: 47-57.

31. Носко, Л. А. "Емпіричне дослідження рефлексивності студентів психологів." *Актуальні проблеми психології* 7.42 (2016): 156-164.

32. Ревенко, І. В., Сюамінь, Ч., & Хан, Л. Рефлексивні вміння як основа професійного саморозвитку майбутнього вчителя музичного мистецтва. In *The 5 th International scientific and practical conference "World science: problems, prospects and innovations" (January 27-29, 2021)*. Perfect Publishing, Toronto, Canada (pp. 981-984).

33. Сорокіна О.А. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного*

університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. с. 190-194.

34. Павелків Р. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК*, 2019, 8.37: 84-98.

35. Пастушенко Н. Б. Розвиток рефлексивних умінь у студентів як складової готовності до педагогічної діяльності. Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 4. С. 206 – 210.

36. Патей, К. І., & Іванчук, М. Г. Професійна рефлексія та її значення для саморозвитку майбутнього вчителя. *Theory and practice of modern science*, 2021. 66-67.

37. Прокоф'єва М. Ю. Формування рефлексивних умінь майбутніх учителів у системі підготовки до навчання молодших школярів на засадах диференційованого підходу. Наукові записки кафедри педагогіки. Випуск XXXI. Харків, 2013. С. 231 – 236.

38. Пеньковська Н.М. Становлення рефлексивної свідомості у підлітковому віці // Наукові записки інститу психології ім. Г.С. Костюка. 2016. 133-146 с.

39. Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*, 2000, 2: 66-73.

40. Цибулько І. О. Психологічні чинники розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців авіаційної сфери: дис. ... канд. псих. наук за спец.: 19.00.07 / І. О. Цибулько. К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014.

41. Osin E. N. Self-determination and Well-being [Elektronnyicourse] / E. N. Osin, I. Boniwell // Poster presented at the 2010 Self-Determination Theory Conference. Ghent, Belgium, 2010. – Retrivedfrom: 204

<http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/conference/2010/SDTConf2010>
Prog ram.pdf.