

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Психолого-педагогічний факультет**

**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

В.О.завідувача кафедри

\_\_\_\_\_ Макаренко Н.М.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ В  
ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Кваліфікаційна робота студента групи  
ЗППМ-23-1

ступінь вищої освіти: магістр  
спеціальності 053 Психологія

**Горовенка Олександра Анатолійовича**

Керівник: доцент кафедри загальної та вікової  
психології, кандидат психологічних наук

**Макаренко Н.М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

**ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Горобенко Олександр Анатолійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Горобенко

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЗДАТНОСТІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОАНАЛІЗУ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Науково-теоретичний аналіз феномену «рефлексія» у наукових працях вітчизняних та зарубіжних дослідників .....	12
1.2. Рефлексія практичних психологів як важливий механізм підготовки майбутнього фахівця.....	18
1.3. Психологічні чинники розвитку рефлексії в процесі підготовки майбутнього фахівця.....	25
Висновки до розділу 1.....	31
<b>Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Організація та хід емпіричного дослідження.....	33
2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного етапу дослідження .....	37
Висновки до розділу 2.....	45
<b>Розділ 3. РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ .....</b>	<b>48</b>
3.1. Методологічне обґрунтування умов розвитку рефлексії майбутніх практичних психологів .....	48
3.2. Соціально-рефлексивний психологічний тренінг посилення потенціалу рефлексії майбутніх практичних психологів .....	54
Висновки до розділу 3.....	60

<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>62</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>76</b>
Додаток А .....	76
Додаток Б .....	78
Додаток В.....	79

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В умовах військового стану в Україні значно зростає потреба у практичних психологах, які своєю професійною діяльністю повинні сприяти стабілізації психічних станів як учасників бойових дій, так і цивільного населення. Однією з найважливіших професійних характеристик такого фахівця, які підвищують ефективність його послуг, стануть рефлексивні вміння, розвинена рефлексія.

Рефлексію можна віднести до критеріїв професійної зрілості, осмислення, переосмислення своєї професійної діяльності, себе як суб'єкта. Метою рефлексії є прогнозування, критичний аналіз, реорганізація, оцінка ефективності розвитку особистості. Здатність здобувача освіти спеціальності «Психологія» аналізувати, оцінювати свої почуття, сильні та слабкі прояви характеристик власної особистості, ступінь їх відповідності професійним задачам - свідчення розвитку професійної рефлексії.

Рефлексія - це вектор розвитку суб'єктності, індивідуальності, унікальності, неповторності майбутнього фахівця, що дає можливість запобігати негативних наслідків стереотипізації, викривлення інтерпретації дій та вчинків, помилок сприймання, формування упереджень.

Зрозуміло, що вивченню феномену рефлексії, психологічних чинників її розвитку, можливостей використання умов освітнього закладу для посилення потенціалу рефлексії приділялася значна увага ще за часів стародавньої Греції. Процес самопізнання, пізнання власної духовної активності Сократ вважав головною метою людини, Аристотель відносив самопізнання-рефлексію до властивостей «божественного розуму», вважав її здатністю виявляти єдність предмету знання та самого знання.

Науковці психологічної галузі (як зарубіжні, так і вітчизняні) поглиблювали та продовжували дослідження рефлексії, починаючи з

філософських наук (Р.Декарт, І.Кант, Е.Шпранглер), де рефлексію вивчали як «феномен Духу» до сучасних зарубіжних дослідників, у яких її вважали можливістю звернення до свого внутрішнього світу (Дж.Дьюї), процесом, що здійснюється на основі знання суб'єктом логічних законів зв'язку об'єкта з направленою на нього дією (Ж.П'яже), евристичним методом, мислительними діями, що забезпечують появу фаз вирішення проблеми (К.Дункер). У сучасній герменевтиці (Г.Гадамер, П.Рікер, К.Ясперс) функцію рефлексії бачили у інтерпретації, обґрунтуванні змісту, де рефлексія виступала співвідношенням між змістом та власним Я.

Сучасний підхід до вивчення рефлексії поступово змінювався від філософського до пояснювального у соціології, синергетиці, педагогіці, психології. Розуміння рефлексії починало трансформуватися від філософського Дж.Локка (рефлексія як спостереження, при якому розум підпорядковує свою діяльність), до психологічного. Пильна увага приділялася вивченню рефлексії та можливостей її розвитку у вітчизняній психологічній науці. Так у психологічних розвідках минулого століття рефлексію досліджували як важливу складову спілкування (Б.Ломов), як компонент самосвідомості (Б.Зейгарник); як здатність регулювати своє мислення (Б.Ананьєв); як регулятор мислительної діяльності (Ю.Кулюткін). Зокрема, Ю.Кулюткін зазначав наявність рефлексивних механізмів, наявних у внутрішньому світі кожної людини, які регулюють його внутрішні процеси та дії. С.Рубінштейн пов'язував рефлексію з переходом на вищий рівень розвитку людини; сучасні українські психологи (Г.Балл, С.Максименко, Н.Дмитерко, І.Цибулько, А.Медведев, Т.Місіна) наголошували на необхідності та можливостях розвитку рефлексії, визначали основні чинники такого процесу. Автори вважали рефлексію одним з пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини, її вищої форми - самосвідомості. Визначалися, класифікувалися основні психологічні чинники її розвитку, до яких відносили спеціально

організоване навчання з елементами рефлексії в умовах освітнього закладу (як зовнішній чинник), так і інтерактивний розвиток когнітивної, вольової, поведінкової, емоційної, мотиваційної складової (як внутрішніх чинників); розвиток професійної рефлексії, рефлексивного мислення практичних психологів розглядали Г.Луцик, Р.Павелків, Т.Гура та інші. Зокрема, Т.Гура вважала рефлексивне мислення обов'язковою складовою професійного мислення, запропонувала систему психолого-педагогічного супроводу, орієнтованого на активізацію рефлексії майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Б.Вульфів визначав професійну рефлексію як співвіднесення себе, можливостей власного Я з тим, що необхідно у професії психолога. А.Головін досліджував структуру та зміст професійної рефлексії майбутнього психолога.

На думку науковців, у зв'язку з високою динамічністю, змінністю, непередбачуваності сучасного життя рефлексія стає необхідною умовою для самопізнання здобувачем освіти себе як майбутнього професіонала, вирішення складних ситуацій, які виникають у взаємодії з клієнтами у процесі психологічного консультування, корекційної, тренінгової, психотерапевтичної роботи. Рефлексія як чинник успішної професійної діяльності, на переконання науковців, виконує різноманітні функції, серед яких і процесі прийняття рішень, і забезпечення саморегуляції, і саморозвиток.

Розвиток рефлексії все частіше ставав предметом вивчення, тому що розробка засобів її формування наближала рішення проблеми стимуляції саморозвитку особистості як суб'єкта діяльності, зокрема, в царині практичної психології. Зважаючи на те, що рефлексія - це процес перетворення стереотипів мислення, індивідуальні умови виходу на шлях продукування нових ідей, побудови нового досвіду, пошук психологічних чинників її розвитку не втрачає своєї актуальності, тому тема нашої кваліфікаційної роботи **«Психологічні чинники розвитку рефлексії у професійній підготовці майбутніх фахівців»** наразі потрібна та затребувана у системі вищої школи.

**Мета** дослідження: теоретично обґрунтувати зміст професійної рефлексії майбутніх фахівців сфери практичної психології, емпірично дослідити психологічні чинники її розвитку в умовах вищого освітнього закладу.

Відповідно для досягнення мети сформульовані наступні **завдання**:

1.Провести аналіз теоретико-методологічних підходів до проблеми рефлексії майбутнього практичного психолога.

2.Визначити та обґрунтувати психологічні чинники розвитку професійної рефлексії в умовах освітнього закладу.

3.Емпірично дослідити рівень розвитку рефлексії майбутніх практичних психологів в сукупності її структурних компонентів та психологічні умови розвитку цього феномену у студентів педагогічного закладу вищої освіти.

4.Теоретично обґрунтувати умови розвитку рефлексії майбутніх психологів та розробити розвивальну програму (у вигляді соціально-рефлексивного психологічного тренінгу) у вищому освітньому закладі.

**Об'єкт дослідження**: рефлексія як здатність до організації самоаналізу майбутнього фахівця

**Предмет дослідження**: психологічні чинники розвитку рефлексії майбутнього фахівця (на прикладі практичних психологів).

**Методи і методики дослідження**. Для розв'язання поставлених задач використано як загальнонаукові методи, так і методи психологічного дослідження:

- *організаційні методи*: метод поперечних зрізів (для визначення рівня розвитку рефлексії майбутніх практичних психологів);
- *теоретичні методи*: аналіз науково-теоретичних джерел з метою дослідження ступеню розробленості теми, теоретичне моделювання



психологічних чинників розвитку рефлексії в умовах вищого освітнього закладу, вивчення навчальних програм, нормативної документації;

- *емпіричні методи*: методика граничних смислів (МГС) Д.Леонтьєва-В.Бузіна; бесіда. Використані такі бланкові методики: методика: А.С.Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності»; методика визначення рівня рефлексивності А.Карпова, В.Пономарьова; методика «Рефлексія на саморозвиток у професійній діяльності» Л.Бережної. Для вивчення психологічних чинників розвитку рефлексії було запроваджено констатувальний етап дослідження;
- *методи математичної статистики*; обрахування результатів тестів за ключем методик, середніх показників даних, отриманих у тестуванні у вибірковій сукупності респондентів, кореляційний аналіз Пірсона).

**Теоретичною основою** є наступні принципи психолого-педагогічного супроводу:

- загальнометодологічні принципи розвитку психіки у діяльності та суспільстві (Г.Балл, С.Максименко, В.Моляко та інші);
- теоретико-психологічні підходи щодо особливостей процесу формування особистості (З.Мірошник, Н.Токарева, Г. Крайг та інші);
- дослідження особливостей феномену рефлексії (Н.Дмитерко, Т.Місіна, С.Степанов та інші);
- положення рефлексивно-методологічного підходу (Т.Гура, М.Алексєєв, В.Розін, Г. Щедровицький);
- сучасні підходи до організації професійної освіти і підготовки майбутніх фахівців (Л.Зубова, Н. Фролова, Н.Максимчук та інші);

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у тому, що:

- обґрунтовано доцільність та розроблено розвивальну програму рефлексії у майбутніх практичних психологів;
- доведено можливість використання отриманих результатів у процесі професійної підготовки психологів, інших фахівців системи «людина-людина», впровадження деяких її положень у навчальні курси «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологія праці»; «Основи психологічного консультування» та «Основи психотерапії»;
- матеріали кваліфікаційної роботи придатні як методичне забезпечення при укладанні посібників, змістовних модулів, рекомендацій;
- теоретичні та практичні результати роботи можна використовувати у процесі самоосвіти, підвищення кваліфікації фахівців, психолого-педагогічних спеціальностей.

**Надійність і вірогідність дослідження** забезпечувалася репрезентативністю вибірки (41 студенті - майбутній практичний психолог), використанням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлено на ІХ Міжнародній науково-практичній дистанційній конференції, що проходила у Львові, а також на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS», що проходила в Барселоні. Робота висвітлена у статті: «Психологічні чинники розвитку рефлексії у професійній підготовці майбутніх фахівців».

**Організація і база дослідження:** Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 41 особою студентів - майбутніх практичних психологів очної та заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету. Дослідження тривало з грудня 2023 до вересня

2024 навчального року.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (66 найменувань), 2 додатків на 3 сторінках. Робота містить 3 таблиці, 8 рисунків. Загальний обсяг роботи - 79 сторінок

## Розділ 1.

# НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЗДАТНОСТІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОАНАЛІЗУ

1.1. Науково-теоретичний аналіз феномену «рефлексія» у наукових працях вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Рефлексія є багатоаспектною, міждисциплінарною категорією, яку активно досліджує філософія, педагогіка, соціологія, управлінські науки. Значну увагу на сучасному етапі розвитку психологічних наук, підготовки сучасного фахівця сфери «людина-людина» також приділено феномену рефлексії (дефініціям, змісту, можливостям, етапам розвитку).

Згідно інформації «Психологічної енциклопедії», термін «рефлексія» («повернення назад» з лат.) прийшов з часів античності та набув психологічного змісту завдяки англійському філософу Дж.Локку та французькому філософу П.Шардену, які вважали її інтроспекцією («зверненням свідомості на самого себе»), механізмом пізнання своєї діяльності, здатністю пізнавати самого себе.

С.Іллющенко узагальнює історію виникнення феномену, зазначаючи що на межі XIX-XX століття з'являються експериментальні дослідження рефлексії В.Вундтом, В.Джемсом, О.Кюльпе, як матеріального «субстрату» психіки, а на початку минулого століття А.Буземаном поглиблюється «психологічність» поняття, рефлексія визначається як перенесення переживання зовнішнього світу на себе та запропонував виділити психологію рефлексії у окрему самостійну галузь дослідження [26].

Французький психолог В.Лефевр, аналізуючи структуру рефлексії, будував

психофізіологічні моделі рефлексивних процесів, упровадив поняття «ранги рефлексії», досліджував роль рефлексії у повсякденному житті (зокрема, у конфліктології). Разом з іншими науковцями В.Лефевр розробляв концептуальну модель рефлексії як регулюче-організуючого механізму розвитку соціальної взаємодії, мислєдіяльності, самосвідомості [26].

Сучасні зарубіжні психологи-дослідники К.Сопе, Дж.Барські (К.Thore, J.Barsky) визнавали шляхи ментального «самозцілення» через рефлексію; П.Кірбі, С.Тедлі (P.Kirby, S.Teddlie) розглядали можливості розвитку рефлексії; Н.Хатон (N.Natton) визначав шляхи розвитку рефлексії у діяльності вчителя; Р.Купер (R.Kuiper) досліджував можливості покращення когнітивних процесів за допомогою відповідних стратегій розвитку рефлексії [63;65; 65;66].

Узагальнюючи зазначимо: у зарубіжній психології сформувалася тенденція вивчення рефлексії з позицій когнітивно-поведінкового спрямування (рефлексія вивчалася як «мислення про мислення», процес спостереження за когнітивними процесами та активністю свідомості).

У вітчизняній психології (Л.Яковицька, І.Семенов, О.Рябишева, А.Карпов, С.Іллющенко), поняття рефлексії більш багатогранне та складне: рефлексія як особистісний компонент мислення; як механізм «пізнання» свідомості іншого; як передумова саморегуляції своїх вчинків поведінки; як необхідний елемент будь-якого розвитку тощо [26; 29;47;51;59;].

Багатозначність поняття О.Лобанова визначає трьома сферами:

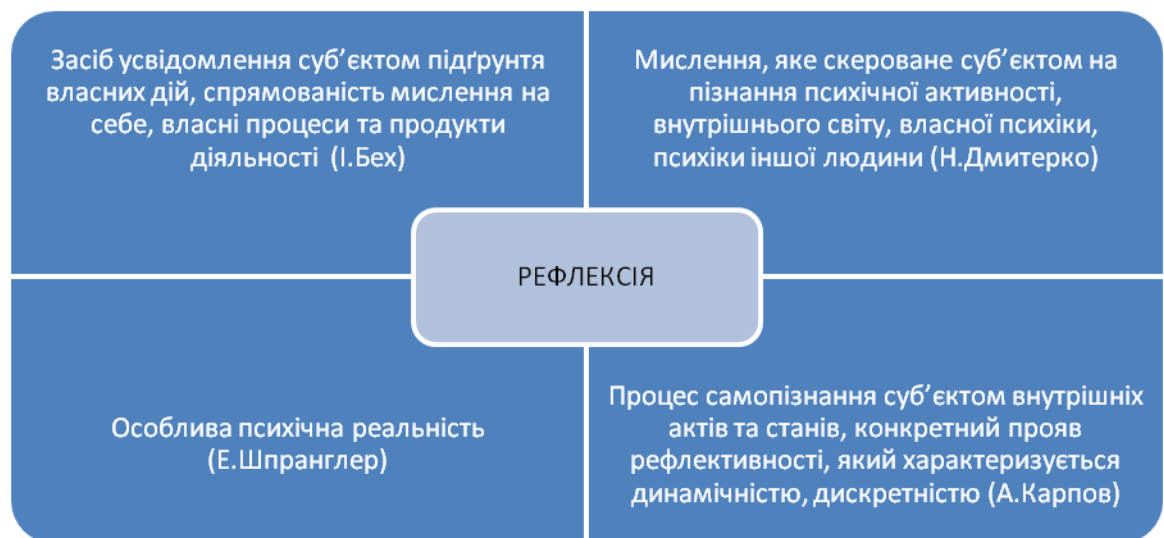
- у *мисленні* - це здатність регуляції змісту, складу, засобів власного мислення, можливостей аналізу різних способів прийняття рішень (Н.Токарева, Н.Дмитерко, І.Бех);
- у *особистісній сфері* - процес розвитку самосвідомості, спрямованість свідомості на аналіз поведінки, власних психічних станів (О.Асмолов, Н.Гуткіна, А.Зак);

- у міжособистісній взаємодії - передумова до формування толерантності, безоцінного прийняття, розуміння іншого, проникливості як гарантів позитивних міжособистісних зв'язків (М.Марусинець, Л.Гапоненко, S.Atkins) [33].

Тобто, вітчизняні вчені вважають рефлексію засобом усвідомлення особистістю основи власних дій, спираючись на опис вікових змін, важливим механізмом особистісного та професійного саморозвитку особистості.

На сучасному етапі досліджень рефлексію застосовують для розкриття психологічного змісту численних феноменів, фактів, отриманих у експериментальних дослідженнях мислення (Т.Гура, Н.Дмитерко, О.Тихоміров), пам'яті (С.Дідковський), свідомості, самосвідомості, розвитку людини (І.Чеснокова, Л.Виготський), спілкування (Л.Гапоненко, Б.Ломов) [12;13;19]. Рефлексію розуміють як сутнісну рису свідомості та психіки (М.Євтух, Е.Піньковська, Т.Черкашина), як рівень мислення (Н.Токарева), як важливий компонент творчості (О.Зимовін) [24;36;37;53].

Складність, багатоаспектність поняття рефлексії проявляється навіть у розмаїтті її дефініцій, огляд яких представлених у кваліфікаційній роботі О.Лобанової (дивись рис. 1.1.1.)



**Рис.1.1.1. Дефініції поняття «рефлексія» [за 33].**

Багатозначність визначення поняття - свідчення його складності в утворенні, розвитку. Але в одному науковці (Є.Борисенко, А.Головін, А.Дегтяр та інші) доходять згоди: рефлексія - це видова здібність людини, можливість призупинити поточну діяльність (як мислительну, так і практичну), оцінити її «з боку», відпрацювати відношення до себе, переосмислити як свою діяльність, так і себе особисто.

Один з фундаторів дослідження рефлексії Л.Виготський вважав її не тільки механізмом внутрішніх змін особистості, а можливістю більш глибокого розуміння інших [6;14;17].

Узагальнюючи такі дослідження феномену рефлексії ми будемо орієнтуватися на визначення рефлексії, наданої у психологічній енциклопедії, яке найбільше відповідає когнітивному механізму підготовки майбутнього психолога.

Рефлексія - вища психічна функція; процес розумового розвитку, спрямований на пізнання людиною своєрідності мислительної діяльності, своєї поведінки, вчинків, психічних станів, почуттів, здібностей; регулювання взаємодії психічних процесів, усвідомлення, саморозуміння, переосмислення станів, вчинків свого Я [41, с.321].

О.Рябишева у своєму ґрунтовному огляді історії дослідження рефлексії, занурюється у історію поняття, де Б.Ананьєв, П.Блонський, Л.Виготський, С.Рубінштейн аналізували на теоретичному рівні психологічного знання у якості пояснювального принципу організації та розвитку психіки людини [47].

І.Семенов представляє 14 етапів розвитку рефлексивної проблематики, що стали підґрунтям для сучасного дослідження рефлексії як одного з інноваційних людино-центристських спрямувань психологічної науки [51].

С.Степанов, І.Семенов починають диференціювати трактування рефлексії як властивості мислення, особистості, індивідуальної та групової свідомості,

виділяють рівні розуміння рефлексії:

- як механізм свідомості, важливий компонент мислення;
- як один з механізмів розвитку (особливо творчого мислення);
- як унікальний механізм, за допомогою якого особистість здатна інтегрувати окремі уявлення про себе, створити цілісне особистісне утворення [51].

О.Лобанова узагальнює дослідження І.Ладенко, Б.Ельконіна, А.Карпова, В.Слободчикова, С.Дідковського, С.Степанова, А.Савченко, в яких виокремлено основні види, форми рефлексії (дивись табл.1.1.1.):

*Таблиця 1.1.1.*

**Форми, види рефлексії (на основі опрацьованих джерел) [33].**

<b>Форма, вид рефлексії</b>	<b>Сутність</b>
<b>Ретроспективна</b>	Рефлексивний аналіз діяльності минулого через поновлення її механізму
<b>Інтроепективна</b>	Рефлексія у процесі виконання діяльності
<b>Проепективна, перспективна</b>	Поступове ускладнення діяльності у ході поточного мислительного аналізу
<b>Формальна</b>	Зовнішні, несуттєві показники діяльності
<b>Змістовна</b>	Діяльність, яка потребує глибинного осмислення
<b>Ситуативна</b>	Безпосереднє включення у ситуацію, її осмислення, аналіз, координація, контроль елементів відповідно до мінливих умов;
<b>Детермінуюча</b>	Концентрація у певному психічному утворенні



## Продовження таблиці 1.1.1.

<b>Порівняльна</b>	Процес пізнання себе у реальному світі, ототожнення себе з ним
<b>Визначальна</b>	Відчуження й об'єктивізація людиною реальних законів суб'єктивної дійсності, що призводить до її опредмечування.
<b>Синтезуюча</b>	Долання людиною структурного протистояння суб'єкту й об'єкту
<b>Кооперативна</b>	Кооперація сумісних дій суб'єктів
<b>Комунікативна</b>	Покращення спілкування, взаємодії
<b>Особистісна</b>	Дослідження власних вчинків, образу Я
<b>Інтелектуальна</b>	Організація когнітивних процесів переробки інформації

Безпосередньо процес рефлексії С.Аткінс, К.Мерсі (S.Atkins, K.Murphy), Г.Щедровицький умовно розділяють на п'ять етапів:

- опис ситуації, у якій застосовується рефлексія;
- виділення ускладнень, непорозумінь;
- пошук причин цих утруднень;
- критика помилок;
- формування нової норми [62].

Дослідники-психологи (Є.Борисенко, К.Борисенкова, М.Григорович, А.Дегтяр) визначили основні функції рефлексії, які впливають на віковий розвиток, на хід діяльності, у тому числі професійної. Мова йде про контрольну, захисну, конструктивну, мобілізуючу [7;15;16]. Саме ці функції досліджувалися когнітивною психологією.

Розвивати рефлексію (на думку В.Белкіної, В.Ревякіної) потрібно на ранніх етапах розвитку, тому що рефлексивність вважається координуючим, інтегруючим, організуючим початком, особливо для тих, хто планує надавати психологічну допомогу іншим [5].

М.Варбан вважає сенситивним періодом становлення рефлексії саме у студентські роки. А з точки зору психології вікового розвитку Е.Еріксон наголошував на особливій важливості наявності у юнацькому та зрілому віці розвиненого особистісного рефлексивного аналізу, без якого неможливий процес само ідентифікації [9].

Численні дослідження феномену рефлексії стали узагальнюватися, алгоритмізуватися, інтегруватися у різноманітні навчальні посібники, практикуми, використовувати для моделювання майбутньої професійної діяльності (особливо у царині роботи з іншими людьми).

1.2. Рефлексія практичних психологів як важливий механізм підготовки майбутнього фахівця.

Аналіз наукових досліджень (зокрема, Л.Мови) феноменту рефлексії та потреби її розвитку у практичних психологів довів: рефлексія є одним з найважливіших компонентів у психограмі фахівця, який працює в системі «людина-людина», сприяє особистісній самореалізації, тому її розвиток в умовах освітнього закладу повинен стати пріоритетним напрямком підготовки кваліфікованого фахівця [34].

Але рефлексія (як синтетична психічна реальність) повинна вивчатися диференційовано. З врахуванням надзвичайної варіативності підходів до вивчення її структури, видів, спрямованості, часових параметрів, ми

обмежувалися орієнтиром на професійну рефлексію (ретельно проаналізовану, зокрема, у О.Лопатюк), яка включає в себе особистісну рефлексію [31].

О.Сорокіна, з посиланням на дослідження періодів розвитку рефлексії, підкреслює початок цього процесу у підлітковому віці та активізацію у юнацькому (студентському) у процесі навчально-професійної діяльності. При цьому, студент - психолог, початківець розвиває особистісну рефлексію; на старших курсах формується рефлексія професійна, яка включена у особистісну. У процесі особистісної рефлексії піддаються аналізу такі особистісні риси як низька стресостійкість, недостатній рівень розвитку абстрактно-логічного мислення, професійного мовлення, нестача комунікативних вмінь. У випадку, коли студент усвідомлено обрав професію психолога, він розуміє потребу саморозвитку задля підвищення своєї професійної значущості [50].

На думку В.Бочелюк, Н.Завацької [42], значні зміни у цінісно-змістовній, мотиваційній сферах особистості потрібно враховувати у освітньому процесі, у ході професійної підготовки майбутнього психолога. В першу чергу тому, що країна вже два роки живе у стані війни, по-друге, тому що до освітніх закладів приходить молодь зі світоглядними установками, вимогами, які відображають стрімкі зміни в економіці, політиці, впливі медіа, орієнтують майбутнього фахівця на матеріальний успіх, а не на потребу якісного професійного становлення. Під час війни (та після неї) майбутнім психологам доведеться працювати в умовах безпосередньої вітальної загрози, у таких психотравмуючих ситуаціях: горе, втрати, загострені психологічні проблеми, ПТСР.

Нівелювати вплив такого великого комплексу факторів на психіку людини можна шляхом психогігієни, відправною точкою реалізації якої є рефлексія суб'єктом свого психічного стану, у процесі самопізнання внутрішніх психічних актів та станів. При тому, рефлексія потрібна в першу чергу самому психологу. Практична значущість такої рефлексії полягає у тому, що психолог

зможе усвідомлювати внутрішнє психічне напруження, координувати свій стан, усвідомлювати, коли і чому цей стан змінився. Це надзвичайно важливо для плідної співпраці з клієнтом.

Передусім, професійна психологічна діяльність висуває особливі вимоги до особистості фахівця (вважають І.Мельничук, Н.Нестерук): бути щирим у відношеннях з клієнтом, правильно розуміти, відображувати та передавати почуття. Усвідомлення потреб та вимог суб'єкта, який звернувся за допомогою активізує спрямування зусиль на аналіз та корекцію власних дій з метою узгодження професійних цілей та вимог суспільства [36;38].

Розвинена у практичного психолога рефлексія буде виконувати наступні функції, узагальнений перелік яких подано на основі досліджень А.Іващенко, М.Романової, С.Іванової [23;27] (дивись рис.1.2.1.):



**Рис.1.2.1. Основні функції рефлексії майбутнього практичного психолога**

Є.Кучеренко, аналізуючи наукові дослідження феномену рефлексії практичного психолога, її функцій доходить висновку: у більшості психолого-педагогічних досліджень рефлексія виступає як один з елементів компетентності або фактор її розвитку [30].

Т.Єрмолаєва, посилаючись на наукові праці О.Сапогової, зазначає: сучасний психолог прагне не стільки «пояснювати», «виправляти»,

«вимірювати» щось у людині, а в першу чергу - «почути слабкий голос людської самості (шукати змісти і значення, інтуїтивно розгадувати загадки людини, розуміти знаки і символи чужого буття) з метою спів-розвитку у процесі пізнання себе, співпереживання [25]. Також дослідниця на основі авторської діагностики визначає такі недоліки майбутніх психологів, які потребують для корекції обов'язкового розвитку рефлексії:

- ідеалізація себе у ролі психолога з низькою особистісною рефлексією;
- орієнтація на оволодіння техніками та методиками без рефлексії сфери та обов'язкового їх застосування;
- потреба все пояснювати клієнту, надавати готові рішення;
- взаємодія з клієнтом як імперативне занурення у процес вирішення проблеми, а не активізацію ресурсної бази;
- негативна оцінка можливостей, потреб, особистості клієнта [25].

Подібну точку зору виказує В.Синишина. Авторка зазначає, що надання якісної психологічної допомоги можливе лише таким фахівцем-психологом, який рефлексує, здатен в першу чергу розібрався у собі (сформував чітке уявлення про свої сильні-слабкі риси), налаштувався на постійний саморозвиток, здолати внутрішньо особистісні конфлікти, стереотипи, упередження. Тому розвиток рефлексивних навичок зумовлює професійне ототожнення - інтегральне утворення, що складається з професійних знань, вмінь й навичок, усвідомлення себе як професіонала, суб'єкта власної діяльності [48].

Посилаючись на дослідження С.Іванової у аспекті підготовки майбутніх психологів, зазначимо, що практична значущість рефлексії стає необхідною для виміру психічного стану, психогігієни, продуктивної професійної діяльності з метою профілактики, опрацювання емоційного та професійного вигорання,

формування стресостійкості [27].

На думку В.Дегтяр, професійна рефлексія будь-якого фахівця (зокрема, практичного психолога), перетворює його внутрішній світ, свідомість, самосвідомість. Практичний психолог починає усвідомлювати свою професійну ідентичність (професійне Я), це, відповідно, впливає на процес і результати професійної діяльності, у якій аналізується власний стиль діяльності, оцінюється адекватність обраної стратегії. Аналіз та виправлення недоліків підвищує ефективність розв'язання творчих професійних завдань [17].

Н.Пов'якель також аналізувала професійну рефлексію практичного психолога, вбачаючи у її структурі органічне поєднання особистісного та професійного компонента: усвідомлення власного іміджу, моделювання своїх дій у прогнозуванні наслідків роботи з запитом клієнта (ситуації, глибинного змісту, істотності запиту) [43].

Загальні вміння до рефлексування (за Н.Дмитерко, Л.Гапоненко, І.Галян,Є.Заїки, О.Зимовина) узагальнено представлені нами на рис. (дивись рис1.2.2.)



**Рис.1.2.2. Предиктори до професійного рефлексування [10;12;19;22].**

О.Лопатюк визначає два види рефлексії для самовдосконалення особистості у професії (у тому числі і практичного психолога):

- інтровертна, яка дає можливості аналізувати власні когнітивні, поведінкові процеси;
- екстравертна, орієнтуюча на професійну орієнтацію особистості [31].

Л.Носко, узагальнюючи наукові розвідки А.Троянської, С.Дідковського, представляє інтрапсихічний (аналіз та само сприйняття власної психіки) та інтерпсихічний (розуміння психіки інших людей) види рефлексивності, структуру яких складають такі функціональні компоненти як: аналітичний, проєктивний, інтрокомунікативний. Авторка надає своє узагальнене бачення рефлексивності психолога, поєднуючи:

- рефлексивну компетентність (професійні знання та вміння);
- рефлексивні дії (звернення до власної рефлексивної дії з метою її узагальнення) ;
- рефлексивні процеси;
- рефлексивні здібності, які формуються на основі рефлексивних якостей [39].

А.Іващенко висвітлює професійну рефлексію майбутнього психолога в узагальненому вигляді як поєднання когнітивно-інформаційного, мотиваційно-ціннісного, регулятивно-поведінкового компонентів [23].

Подібної точки зору притримуються М.Дяченко, Л.Кандибович, зазначаючи, що професійною діяльністю практичного психолога роблять такі рефлексивні компоненти:

- *мотиваційно-орієнтовне* спрямування, яке підвищує інтерес до професії. Його можливо представити як синтез зовнішніх (зумовленість поведінки

фізіологічними потребами, умовами середовища), внутрішніх (отримання задоволення безпосередньо від самого процесу або змісту діяльності, від самої поведінки) мотивів; емоційно-ціннісного ставлення до професії;

- *операційний*, що дозволяє оволодіти потрібним базисом знань, вмінь, навичок. Саме цей компонент формує готовність до самореалізації в професійній діяльності;
- *вольовий*, який підсилює самоконтроль та потребу у саморозвитку, розвиває професійну саморегуляцію;
- *оцінний*, що містить безпосередньо рефлексивну здатність оцінювати свою діяльність, яка в майбутньому впливає на професійну самоєфективність. [20].

В. Синишина також підкреслює важливість рефлексії для практичного психолога, яка проявляється у потребі саморозвиватися, проводити самоаналіз, посилити самоконтроль, вмінні об'єктивно оцінювати та контролювати результати своєї діяльності. Така потреба формує особистісно-рефлексивний компонент майбутнього професіоналізму, компетентності психолога, спонукає до вдосконалення особистісних якостей, здібностей, толерантності, емпатії [48].

Р.Яворський у результаті ретельного теоретичного аналізу доводить: рефлексія супроводжує весь процес розвитку практичного психолога, забезпечує здатність оцінювати успішність діяльності, адаптувати її до різних норм, брати на себе відповідальність за можливі результати та передбачати наслідки для себе та інших. Тому необхідність впроваджувати активний розвиток рефлексії майбутніх психологів у навчальний процес з врахуванням чинників ефективного розвитку наразі як ніколи актуальне [60].

Утім, для розвитку рефлексії потрібна структуризація, комбінація відповідних зовнішніх та внутрішніх чинників, вивчення їх ролі у розвитку рефлексії.



### 1.3. Психологічні чинники розвитку рефлексії в процесі підготовки майбутнього фахівця

Слід зазначити, що наукових досліджень (зокрема, у вітчизняних розвідках Є.Анісімової, К.Борисенкової, В.Волошиної та інших), щодо чинників розвитку рефлексії практичного психолога - значна кількість.

Зокрема, в них визначаються основні групи таких чинників:

- зовнішні (тип навчання, умови освітнього закладу з відповідним позитивним кліматом академічних груп тощо);
- внутрішні (когнітивний, особистісно-мотиваційний, емоційно-вольовий) [1;7;8].

Існуючий проблемно-рефлексивний підхід до навчання Я.Бугерка, Л.Верзунової (представлені у роботах В.Фурман, О.Черепехіної) окреслює наступні психологічні умови розвитку рефлексії у студентському віці, які можна екстраполювати на практичного психолога:

- адаптовані до змісту та методів навчання умови формування особистісної рефлексії. Для цього важливими є такі індивідуально психологічні особливості студента: прагнення до осмислення- переосмислення дійсності; сформованість інтелектуальних операцій; представлення себе активним суб'єктом рефлексивної діяльності;
- навчально-пізнавальна рефлексивна діяльність студента в умовах освітнього закладу. Вона передбачає створення ситуації невизначення, протиріч, потенційної варіативності, цілеспрямовану сумісну діяльність викладача та студента. Головні характеристики випускника сучасного вищого освітнього закладу - мобільність, компетентність, тому розвиток рефлексії у

цей період є доречним [54-56].

Є.Анісімова виділяє наступні психологічні чинники розвитку рефлексії:

- особистісні (емпатія, соціальний інтелект, інтернальний локус контролю, мотивація, певні смисложиттєві орієнтири);
- професійна рефлексія (вміння). Детально опис рефлексивних вмінь представлено у М.Демидко, але їх можна пов'язати зі структурою будь-якої професійної діяльності: метою, способами, результатом. Тобто, у процесі формування професійної рефлексії потрібно значну увагу приділяти діяльності, а особливу увагу - аналізу її результатів;
- психолого-педагогічні умови навчання, яке в першу чергу передбачає активізацію партнерських відносин між учасниками рефлексорозвивальної взаємодії. У таких умовах повинна постійно актуалізуватися потреба у своїх професійних позиціях (рефлексивність); використовуватися інноваційні освітні засоби та технології розвитку рефлексії (наприклад, сюжетно-рольові ігри) [1].

Л.Маскалева також виокремлює рефлексивно насичене освітнє середовище як основний чинник розвитку рефлексії майбутнього психолога. Науковиця наголошує: рефлексивність майбутнього психолога, сформована у відповідних освітніх умовах - надійний координуючий, організуючий базис майбутньої діяльності. Саме розвинена рефлексивність спрямовує психіку на використання внутрішніх резервів, прояв рефлексивної поведінки, прагнення до набуття рефлексивних подальших знань, збагачення власного досвіду [37].

Дослідники психологічних умов, чинників розвитку рефлексії практичного психолога (О.Матвієнко, О.Затворнюк, Л.Носко та інші) визначали наступні: суб'єктність педагога, студента, мотивацію, актуалізацію змістовних переживань, екологічність, антропоцентризм середовища освітнього закладу, збільшення практичної спрямованості навчання конгруентної майбутній

професійній діяльності, використання новітніх форм роботи тощо [35].

Також важливим для розвитку рефлексії є підбір форм роботи у процесі навчання.

А.Маркова вважала, що найбільш ефективним для розвитку будь-яких професійно-важливих якостей є професійний тренінг, у ході якого підвищується рівень самопізнання, формується прагнення до самозмін у царині мотивів, цінностей, здібностей, а оновлені професійні якості виникають у формі нових психічних станів, закріплюються в умовних ситуаціях, потім переносяться у реальні робочі ситуації [цит.за 11]. Доречним для такої роботи буде соціально-рефлексивний тренінг. Саме соціально-рефлексивний тренінг з елементами перцепції дасть можливість організувати сумісну діяльність з активним зворотнім зв'язком, прогнозуванням поведінки, корекцією, впливом, прийняттям групових рішень.

Крім того, в умовах максимального «практично насиченого змісту» професійно-орієнтованих завдань (за О.Чуйко), розвиток рефлексії прискорюється, рівень професіоналізму підвищується [57].

В.Синишина пропонує для розвитку рефлексивного потенціалу участь студентів у балінтовських групах. Робота таких груп є ефективною для працівників системи «людина-людина», тому що акцент робиться на практичному вирішенню складних професійних задач.

Сенситивне слухання, навчання на прикладі невирішених професійних задач, задоволення емоційних потреб учасників дають можливості: визначити «білі плями» у своїх компетенціях, відчутти важливість колегіальної підтримки, розширити уявлення про психолого-педагогічні умови вирішення професійних завдань [48].

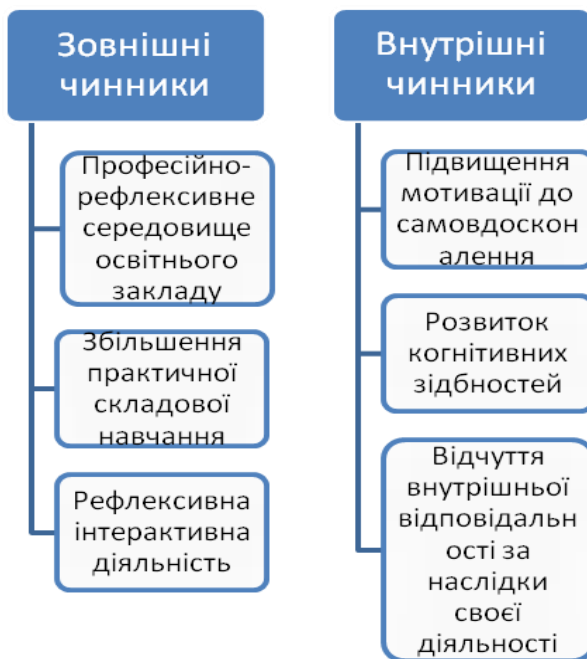
О.Сорокіна описує результати досліджень В.Ляудіс, отримані у процесі виконання студентами-психологами спеціальних письмових рефлексивних

завданнях (написання есе, ведення щоденників, аналіз творів мистецтва).

Такі завдання дозволяли розвинути письмове мовлення (що безперечно впливає на розвиток мислення), активніше засвоювати рефлексивні процедури самоаналізу власних психічних процесів, станів, вчили створювати рефлексивні тексти.

Саме вербалізація власних дій, думок, переживань структурує думки, надає їм аргументованості, послідовності, інтеріоризує, розвиває рефлексію [50].

Ми, узагальнюючи опрацьовані дослідження, також представляємо основними чинниками розвитку рефлексії практичного психолога наступні (дивись рис.1.3.1.):



**Рис.1.3.1. Психологічні чинники розвитку рефлексії майбутнього психолога**

Погоджуємося з точкою зору Т.Афанасьєвої, що надзвичайно важливим є рефлексивне середовище та система умов, у яких здобувач освіти може вивчити самого себе, активізувати соціально-психологічні резерви. Значущість даного

чинника визначається тим, що врахування зовнішніх умов та вимог є необхідною складовою успішного розвитку рефлексії. Про це йдеться у дослідженнях О.Чуйко, яка досліджувала рефлексивний характер умов освітнього закладу, підкреслювала можливості самодослідження, самокорекції соціально-психологічних та професійних ресурсів у таких умовах [2].

У рефлексивно розвивальному середовищі буде доцільним запровадження групових форм роботи, дискусій, опір на рефлексивне вирішення професійних задач, підвищення рівня інтерактивності. Групові (тренінгові) форми роботи освітньому середовищі впливають на всіх членів групи. Співставлення досвіду, знань, дозволяє виділяти індивідуальні досягнення учасників груп. Також при обговоренні конкретних ситуацій стає доступним бачення нових способів вирішення професійних задач, які сприятимуть розвитку рефлексії.

Більшість студентів демонструє невідомість розуміння самого поняття «рефлексія», складність розрізнення формальної та змістовної діяльності, які гальмують самостійне засвоєння рефлексивних дій. Для долання цих труднощів потрібна діалогічна взаємодія з викладачем (чи стейкхолдером), яка активізує рефлексивний аналіз запропонованих ситуацій.

На нашу думку, освітнє середовище, сприятливе для розвитку рефлексії повинно складатися з теоретичної (усвідомлення власного рівня знань, професійних компетенцій) та практичної складової, яка дозволить перевірити у діяльності засвоєнні знання.

Рефлексивне середовище - це не тільки академічний процес передачі-набуття знань. В першу чергу - це проходження різних видів практики, у який майбутній психолог стикається з реальною професійною діяльністю. Також у таких практиках активізується потреба рефлексувати.

Але врахування тільки фактору освітнього середовища (на думку Н.Побірченко, І.Цибулько) може дати як позитивні, так і негативні результати.

Наприклад, до позитивних можна віднести підвищення рівня професійної компетентності, розвиток професійної ідентичності психолога тощо. А до негативних: зниження ступеню соціально-психологічної адаптованості студента, надмірне занурення у власні переживання, самоаналіз особистісної проблематики. Тільки високий рівень підготовки (та наявний практичний досвід) студента дасть можливість встановити можливість застосування нових теоретичних знань, рефлексії у професійній діяльності [45].

Основними компонентами рефлексивної діяльності (зокрема, практичного психолога) є мета, мотиви, предметні дії, вміння, результат, що співпадає зі структурою будь-якої діяльності. Для її результативності потрібно враховувати всі структурні складові, тому що вона дозволяє студенту, майбутньому психологу, в першу чергу розпізнавати свої власні проблеми у практичній професійній діяльності, яку можна буде скорегувати внутрішніми ресурсами. У такій діяльності будується науково-теоретичний підмурок знань, відбувається самодіагностика власних професійно важливих рис, застосування її результатів для подальшого удосконалення.

Доведено, що успішність будь-якої діяльності базується на розвиненому мотиваційному компоненті: мотивації до навчання, самозмін, підвищення професійної компетентності, ефективності, успіху.

Згідно досліджень психологів (узагальнених Н. Антоною, Ф. Подшивайловим) мотивація може бути екстринсивна (зовнішня) та інтринсивна (внутрішня). Такі види мотивації не виокремлені одна від одної, органічно переплітаючись у процесі, наприклад, розвитку рефлексії. Набуття нових знань, навичок, професійних успіхів у відповідно організованому освітньому середовищі потребує обов'язкового розвитку рефлексії, яка у подальшій діяльності сформує емпатію, розуміння клієнта, надасть можливість запобігти власного емоційного вигорання [3;46].

Успішність у професійній діяльності тісно пов'язана зі знаннями, вміннями, навичками, ерудицією, здатністю до мислення (когнітивний чинник розвитку рефлексивності). І.Цибулько визначає, що саме цей чинник передбачає потребу у нестандартних мислинневих здібностях, здатність аргументувати власні думки, зрозуміло передавати інформацію.

До когнітивного чинника можна віднести і рівень розвитку загального інтелекту (як фактора академічної успішності), хоча це не завжди гарантія успіху у професійній діяльності. Набагато важливішим є соціальний інтелект, який формується у процесі інтерактивно-тренувального середовища [58].

Зрозуміло, що швидка перебудова освітнього середовища в рефлексивно розвивальне - складна, особливо в умовах дистанційного навчання, постійних воєнних загроз, психічної нестабільності суб'єктів освітнього процесу. Але аналіз здібностей, якостей, наявного досвіду майбутніх психологів може орієнтувати дослідників на узагальнення (з послідуочим врахуванням) таких психологічних чинників, саме вони сприятимуть розвитку рефлексії як важливої складової професійного успіху.

#### Висновки до розділу 1.

Рефлексія - вища психічна функція; процес розумового розвитку, спрямований на пізнання людиною своєрідності мислительної діяльності, своєї поведінки, вчинків, психічних станів, почуттів, здібностей; регулювання взаємодії психічних процесів, усвідомлення, саморозуміння, переосмислення станів, вчинків свого Я.

Багатозначність визначення поняття - свідчення його складності в утворенні, розвитку. Науковці (Є.Борисенко, А.Головін, А.Дегтяр та інші)

доходять згоди: рефлексія - це видова здібність людини, можливість призупинити поточну діяльність (як мислительну, так і практичну), оцінити її «з боку», відпрацювати відношення до себе, переосмислити як свою діяльність, так і себе особисто.

Надання якісної психологічної допомоги можливе лише таким фахівцем-психологом, який рефлексує, здатен в першу чергу розібрався у собі (сформував чітке уявлення про свої сильні-слабкі риси), налаштувався на постійний саморозвиток, здолати внутрішньо особистісні конфлікти, стереотипи, упередження. Тому розвиток рефлексивних навичок зумовлює професійне ототожнення - інтегральне утворення, що складається з професійних знань, вмінь й навичок, усвідомлення себе як професіонала, суб'єкта власної діяльності.

Надзвичайно важливим є рефлексивне середовище та система умов, у яких здобувач освіти студент може вивчити самого себе, активізувати соціально-психологічні резерви. Значущість данного чинника визначається тим, що врахування зовнішніх умов та вимог є необхідною складовою успішного розвитку рефлексії.



## Розділ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІЙ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Організація та хід емпіричного дослідження.

Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 41 особою студентів - майбутніх практичних психологів очної та заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету. Дослідження тривало з грудня 2023 до вересня 2024 навчального року.

У ході дослідження визначався рівень рефлексії майбутніх психологів та можливості його розвитку.

У сучасній науково-діагностичній літературі існує значна кількість методів та методик дослідження, рефлексії, рефлексивності:

- технології діагностики особистісної рефлексії (наприклад, тест діагностики особистісної рефлексії І.Пономаренко);
- технології діагностики кооперативної рефлексії (тест інтерактивної рефлексії Т.Мохової);
- технології діагностики перспективної рефлексії (методика «Піраміда професійного росту» М.Варбан);
- технології розвитку комунікативної, соціальної, професійної рефлексії тощо.

Нами у процесі дослідження використано наступні :

1.Методика граничних смислів (МГС) Д.Леонт'єва-В.Бузіна. Методика (яку можна віднести до категорії проєктивних) передбачає відповідь на первинне

питання «Навіщо здобувачу освіти, практичному психологу, рефлексія учбової та професійної діяльності»? До кожної послідуєчої відповіді додається наступне питання «навіщо?».

Ланцюжок, скріплений «навіщо» закінчується у той момент, коли закінчуються обґрунтовані пояснення необхідності розвитку рефлексивності для практичного психолога.

Довжина ланцюжка - свідчення рівня обізнаності досліджуваного у феномені рефлексії та ступеню впевненості у необхідності її розвитку для подальшої професійної діяльності.

2.Методика А.Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності» [60]. Методика складається з 37 незавершених тверджень, які потрібно закінчити вибором одним з запропонованих варіантів А, В, С по наступній шкалі: 1 – абсолютно неправильно, 2 – неправильно, 3 – скоріше за все неправильно, 4 – не знаю, 5 – скоріше за все правильно, 6 – правильно, 7 – цілком правильно.

У результаті можна визначити рефлексивні ознаки обґрунтованості, осмисленості, організованості видів рефлексії (ретроспективна, ситуативна, проспективна), оцінити сферу життєдіяльності (вітальну, культурну, соціальну) та регулятивні тенденції (самопобудови, самоствердження, самореалізації).

Для визначення вираженості кожної з отриманих даних (рис-якостей рефлексії) за ключем підраховується загальна кількість балів, отриманих по одній з позицій (А,В,С). Шляхом ділення суми на кількість запитань, прораховується середнє арифметичне по кожній з рис-якостей.

3.Методика визначення рівня рефлексивності А.Карпова, В.Пономарьова. Вона складається з 27 питань, за якими можна набрати від 80 до 172 та більше балів (вони переводяться у 10 стенив). Кількість набраних стенив 7 та вище - показник високої рефлексивності, 4-7 стенив - середній рівень, менше 4-х - низький. Методика діагностує основні сфери реалізації рефлексивних процесів:

- аналіз процесу власного мислення, свідомості, діяльності;
- аналіз поведінки, свідомості, роздумів іншої людини. У результаті визначається ретроспективна рефлексія, рефлексія майбутнього, рефлексія спілкування та взаємодії з іншими.

Зважаючи на те, що ефективність професійної діяльності психолога безпосередньо залежить від його рівня здатності до розуміння себе (своїх властивостей, цінностей, орієнтацій) та іншого (його роздумів, вчинків), потрібно розвивати рефлексію, яка зробить цей процес результативним.

4. Методика «Рефлексія на саморозвиток у професійній діяльності» Л.Бережнкової дозволяє доповнити та поглибити данні, отримані у попередній діагностиці.

Саме мотивація до саморозвитку у професії забезпечується високим рівнем рефлексії. У методиці 18 питань з запропонованими варіантами відповідей (а,б,в). Кожна вибрана літера дає можливість підрахувати кількість балів, оцінити:

- рівень прагнення до саморозвитку (18-24 - дуже низький рівень; 25-29 - низький; 30-34 - нижче середнього; 35-39 - середній; 40-44 - вище середнього; 45-50 - високий; 50-54 - високий). Це загальна сума балів;
- самооцінку особистістю своїх якостей, які сприяють (чи гальмують) саморозвиток (17-18 - дуже висока; 15-16 - завищена; 11-14 - нормальна; 9-10 - знижена; 6-7 - низька). Це сума балів відповідей на питання 1, 2, 6, 7, 9, 13;
- можливості фахової самореалізації (14-15 - є можливість реалізуватися у професії; 11-13 - є достатні умови; 9-10 - є перспективи; 5-7 - невизначена можливість). Це сума відповідей на питання 3,5,8,12,17.

5. Для визначення зв'язку між рівнем рефлексивності та потребою у саморозвитку був застосований кореляційний аналіз К.Пірсона.

В основу методології досліджень було покладено наступні принципи, узагальнені Л.Столяренко):

- принцип детермінізму, який дозволив виявляти причини психічних явищ;
- принцип розвитку, який має наступний постулат: психіка людини постійно розвивається, змінюється якісно та кількісно;
- принцип єдності теорії та практики, що дозволило нам не тільки опрацювати наукову літературу, а й перевірити отримані знання на практиці діагностики, розробки та упровадження спеціальної програми розвитку рефлексії;
- принцип ймовірності, за допомогою якого встановлювали можливі зв'язки між психічними явищами.

У ході дослідження ми притримувалися наступних правил:

- інформування досліджуваних про мету та завдання роботи;
- добровільність участі у дослідженні;
- можливість конфіденційного ознайомлення з результатами діагностики;
- перспективність подальшої участі у дослідженні можливостей розвитку рефлексії;
- обов'язковість feedback для ознайомлення з думками, оцінками досліджуваних.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

- на першому продумувалася логіка та стратегія дослідження, обґрунтовувалася вибірка досліджуваних;
- на другому підбирався відповідний діагностичний інструментарій,

відповідній темі, валідний, надійний;

- на третьому збиралися дані з послідуною обробкою та інтерпретацією.

## 2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного етапу дослідження.

Будь-яке науково-діагностичне дослідження буде ефективним при умові використання всіх груп методів (Q; L; T). Утім, тривале дистанційне навчання практично виключало можливості спостереження за досліджуваними, їх реакцією на процес діагностики, експертні оцінки.

На початку дослідження рефлексії нами була використана проєктивна методика граничних смислів (МГС) Д.Леонтєва-В.Бузіна. Кожному досліджуваному пропонувалося побудувати «ланцюжок» з відповідей на питання «Навіщо здобувачу освіти, практичному психологу, рефлексія учбової та професійної діяльності?». Ланки ланцюга скріплювалися питанням «Навіщо?».

Оцінювалася довжина, змістовність ланцюга, осмисленість відповідей, наявність аргументів.

Слід зазначити, що досліджувані володіють поняттям щодо феномену рефлексії, тому практично всі починали свій «ланцюжок» зі слів «тому що вона дозволяє розуміти (аналізувати, усвідомлювати) свою поведінку та поведінку інших».

У ланцюжках зустрічалися такі відповіді: «тому, що рефлексія дозволяє зрозуміти своє місце у взаємовідносинах з оточуючим світом», «тому що це показник професійного досвіду», «тому що вона свідчить про професійну компетентність», «тому що вона - основа самопізнання», «тому що вона дає змогу зрозуміти себе, в тих чи інших ситуаціях».

Але, на жаль, довжина «ланцюгів» була такою, щоб резюмувати: ступінь розуміння досліджуваними сутності рефлексії, її значення у професійній діяльності, запоручі міжособистісної взаємодії - недостатня.

Відповіді, надані студентами, були різноманітними, і досить добре передавали погляд на предмет рефлексії, майбутніми психологами.

Найбільш вдалим, на наш погляд, був «ланцюжок» Тетяни О. (дивись рис.2.2.1.)

*«Навіщо здобувачу освіти, практичному психологу, рефлексія учбової та професійної діяльності?»*

*Для самопізнання, саморегуляції, здатності вийти за особистісні межі.*

*А навіщо потрібна саморегуляція?*

*Для постійного моніторингу власних думок, вчинків, взаємодії. Для створення відповідного клімату у роботі з різними клієнтами.*

*А навіщо рефлексія для роботи з клієнтом?*

*Для підвищення ефективності діяльності завдяки правильному сприйманню клієнта, шляхом аналізу його поведінки, власного минулого досвіду, досвіду інших фахівців, корекції форм та методів роботи.*

*А навіщо потрібно виходити за власні межі?*

*Для постійного саморозвитку, самовдосконалення у тому числі і професійного.*

*А навіщо самовдосконалення психологу з якісною професійною підготовкою?*

*Для формування професійної ідентичності.*

*А що означає професійна ідентичність і навіщо вона?*

*Тому що складається з когнітивно-змістовного компоненту (уявлення про себе як фахівця); емоційно-вольового (почуття тотожності з собою, як з психологом-фахівцем); поведінкового (усвідомлена активність, пов'язана з роботою психолога).*

**Рис.2.2.1.Зразок відповідей (у проективній методиці граничних смислів (МГС) Д.Леонтєва-В.Бузіна).**

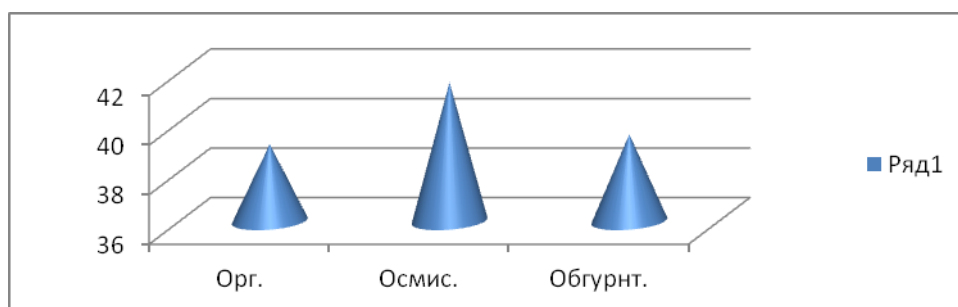
Отриманий результат переконав нас у тому, що досліджувані розуміють важливість рефлексії та її розвитку для професійної діяльності (для самопізнання та саморозвитку, кращого розуміння клієнта, підвищення ефективності професійної роботи, особистісного та професійного саморозвитку). Саме тому, потрібно підвищити увагу до її розвитку, створивши відповідні умови у освітньому закладі.

Методика А.Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності» дозволяє оцінити ступінь індивідуальної рефлексивності особистості. Рефлексія у цій методиці розглядається як самоаналіз думок, власної особистості, здатності аналізувати свій внутрішній світ, перетворювати, удосконалювати його для більш ефективної взаємодії з оточуючими. Рефлексія проявляється у можливості:

- проаналізувати свої почуття, стани, вчинки (ретроспективна рефлексія);
- усвідомити те, що відбувається (ситуативна рефлексія);
- уявити можливого розвитку подій (проспективна рефлексія).

Кожен з цих видів рефлексії дає можливість визначити (за ключем) рівень вираженості основних рефлексивних якостей: організованості, осмисленості, обґрунтованості.

Отримані результати представлено на рис.2.2.2.



Примітки: Орг - організованість; Осмис. - осмисленість; Обґрунт. - обґрунтованість.

**Рис.2.2.2. Рівень вираженості рефлексивних якостей (n=41).**

Організованість у роботі практичного психолога - це здатність спланувати свою діяльність, підготувати всі умови для продуктивної роботи, раціонально розподілити свої можливості та ресурси, постійно підвищувати професійний рівень. Як бачимо, середній показник даної якості у досліджуваних - найнижчий (39,1), що було підтверджено у аналізі результатів діагностики. Майбутнім психологам важко розробити план поточної діяльності з урахуванням можливого результату, проаналізувати минулі помилки, осмислити те, що відбувається.

Але осмислення діяльності (середній показник - 41,6) вище, що свідчить про загальне розуміння майбутніми психологами мети та завдань, усвідомлення значення професійних дій (рефлексування), своїх сильних та слабких рис як особистісних, так і професіональних. Підвищений рівень осмисленості впливає на мотивацію, відповідальне ставлення до вирішення професійних задач.

Середній показник (39,5) такої рефлексивної якості як обґрунтованість - показник розуміння досліджуваними важливості наукового підґрунтя діяльності.

Крім діагностики рівня розвитку рефлексивних якостей, методика А.Шарова дозволяє визначити рівні рефлексії, прояви її в життєдіяльності, використання регулятивних механізмів для підвищення рівня рефлексії.

У таблиці 2.2.1. представлено результати діагностики рефлексії (за методикою А.Шарова).

Вони видображають всі параметри, за якими можна досліджувати цей феномен:

- види рефлексії;
- сфери прояву;
- регулятивні тенденції для її розвитку.



Таблиця 2.2.1.

Таблиця середніх значень показників рефлексії (за методикою А.Шарова).

К-сть дослідж	РР	СР	ПР	Рефлексія життєдіяльності (В+С+К)	Регулятивні тенденції		
					СП	СС	СР
41	3,2	3,5	2,9	3,3	2,9	3,1	3,4

**Примітки:** РР – ретроспективна рефлексія; РС – ситуативна рефлексія; ПР – проспективна рефлексія; В – вітальна сфера життя людини; С – соціальна; К – культурна; регулятивні тенденції: СП – самопобудова, СС – самоствердження, СР – самореалізація.

Найвищий рівень розвитку у групі - ситуативна рефлексія (3,5), найнижчий (2,9) - проспективна. Отриманий результат можна пояснити умовами військового стану в Україні, при яких досить важко уявляти (планувати) події майбутнього. Крім того, проспективна рефлексія не тільки дає можливості прогнозувати, а й впливає на формування мети, планування (організованість), здатність до якої у досліджуваних розвинена недостатньо.

Ситуативна рефлексія дозволяє оцінити себе за принципом «тут і зараз», але потребує врахування помилок минулого досвіду (середній показник ретроспективної рефлексії - 3,2). Ретроспективна рефлексія (минулий досвід) інтегрує уявлення про себе у теперішній час та у майбутнє, забезпечує самоконтроль та самокорекцію.

Схарактеризовані три види рефлексії впливають на всю сферу життєдіяльності (у вітальній, соціальній, культурній сферах). Досліджувані, як правило, обирали варіант відповіді С, що є свідченням бажання організуватися життя з тим, що є, без прагнення до покращення («повинен слідувати певним життєвим правилам», «нерідко замислююся, а чи це мені потрібно», «прагну по-філософськи дивитися на життя і робити свою справу»).

Серед регулятивних тенденцій - найбільш проявляється прагнення до

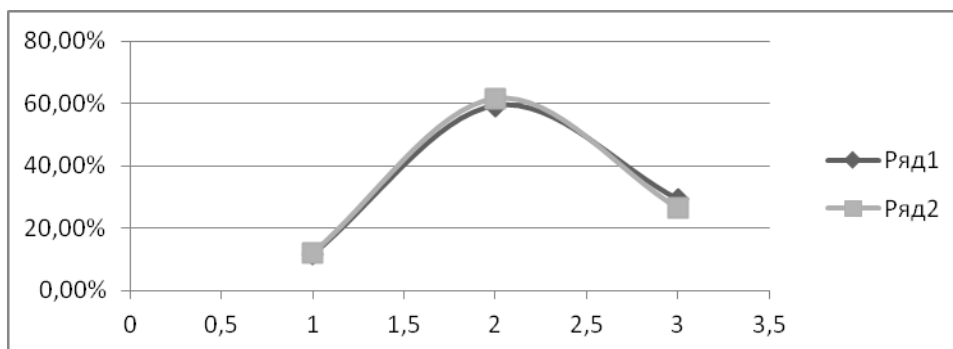
самореалізації (3,4). Якщо врахувати, що у процесі самореалізації наявні професійний, особистісний, соціальний компоненти, то можна зробити наступні висновки:

- досліджувані майбутні практичні психологи розуміють важливість та затребуваність обраної професії;
- досліджувані усвідомили потребу необхідності у постійному самовдосконаленні;
- досліджувані зрозуміли важливість самоконтролю, відсутності глибоких особистісних проблем;
- досліджувані спрямовані на розуміння іншої людини, важливості контакту з будь-яким клієнтом тощо.

Такі висновки сформульовані на основі аналізу відповідей: «чітко простежую взаємозв'язки і бачу причини вчинків у взаємодії з іншими»; «стараюсь узагальнити те, що відбулося і знайти головну причину»; «ще раз визначаю для себе переваги і недоліки своєї роботи» тощо.

Визначення рівня рефлексивності (за методикою А.Карпова, В.Пономарьова) певним чином підтверджує результати попередніх даних та поглиблює уявлення про рівень розвитку рефлексивності (ретроспективної, теперішньої, майбутньої), здатності до взаємодії з іншими (високий рівень - 11,6%; середній - 59,2%; низький - 29,2%). А дані, отримані за допомогою діагностики Л.Бережної (високий - 4%; вище середнього - 8,2%; середній - 61,5%; нижче середнього, низький - 26,3%), дають можливість припущення щодо недостатнього прагнення до саморозвитку осіб з низьким рівнем рефлексивності і навпаки. Слід зазначити, що порівняння відповідей на відповіді методик практично співпадали, як при оцінці рівня рефлексивності, так і при оцінці прагнення до саморозвитку (дивись ДОДАТОК Б). У

порівнянні результатів діагностики досліджуваних за двома методиками представлено на рис. 2.2.3.



**Примітка:** Ряд 1 - рівень рефлексивності; ряд 2 - рефлексивність на саморозвиток

**Рис. 2.2.3. Результати діагностики за методиками В.Карпова, Л.Бережної (n=41).**

Для формування професійної успішності майбутніх психологів надзвичайно важливим є врахування когнітивних (рефлексія), емоційно-вольових (емоційна саморегуляція, ініціативність), поведінкових (самостійність у прийнятті рішень, комунікабельність) аспектів особистості фахівця. Надважливою регулятивною складовою особистості є рефлексія.

Підвищення її рівня у саморозвитку збільшується кількість та складність стратегій, розширюється коло виходу з проблемних ситуацій. Саме рефлексія є базою для успішного моделювання професійної діяльності, виділення та корекції зроблених (можливих) помилок. Відповіді на питання методик демонстрували деяку непослідовність: так, Олег К., Наталя Ч. зазначали, що вони «відповідальні», «наполегливі», але потім вибирали такий варіант відповіді «найбільше мені заважає професійно самовдосконалюватися відсутність сили волі та наполегливості». Найбільш цікавою у пізнавальній сфері для Оксани Д., Таміли Д. є «інноваційна діяльність», але на уточнююче питання «яка саме?», досліджувані не могли надати переконливих прикладів.

Досліджувані з низьким рівнем рефлексії до саморозвитку, рефлексивності не аналізують зроблені помилки, діють спонтанно, без системного планування. Вони можуть бути занадто імпульсивними, ризиковими, невірноваженими, невпевненими у собі. Так, Олена Б. погодилася, що її низький рівень рефлексивності (особливо у взаємодії з іншими) не завжди дає можливість передбачити наслідки такої взаємодії, проаналізувати всі варіанти рішень, активно діяти у ситуаціях невизначеності. А Єлізавета К. (з високим рівнем рефлексивності) зазначає, що рівень рефлексивності пов'язаний з рівнем самодетермінації, самомотивації, саморегулювання і, відповідно, потребою у саморозвитку.

Основна група досліджуваних з середнім рівнем розвитку рефлексивності (від 4 до 7 стенів) може контролювати та аналізувати свою поведінку, мотиви та причини подій, досить непогано адаптується до змінних умов. Але надмірні зміни умов (карантин, військовий стан) здатні вплинути і на емоційний стан, і на нестабільність поведінки, що позначиться на якості майбутньої діяльності.

Для визначення зв'язку між показниками діагностичних методик, було використано кореляційний аналіз К.Пірсона (дивись ДОДАТОК А).

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків ( $r = 0,745$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ) між високою рефлексивністю за методикою А. Карпова, В.Пономарьова та високим рівнем рефлексії за методикою А.Шарова. Це може означати, що рефлексивність (як структурний компонент особистості) та рефлексією (як роздумами, спрямованими на себе), може бути пов'язана з процесом саморозвитку.

Також виявлено зв'язок шкал «високої рефлексивності» та «рефлексії» (за методиками А.Шарова, А. Карпова, В.Пономарьова) та шкалою «висока рефлексія на саморозвиток» за методикою Л.Бережної ( $r = 0,877$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ). З цього можна зробити такі висновки:

- рефлексивність (як структурний компонент особистості) - важлива детермінанта становлення самостійності, критичного відношення до себе, саморозвитку. Рефлексивність досить гнучка, така, що дозволяє всебічно оцінити, проаналізувати себе, змінювати стереотипи, висновки, відношення тощо ;
- рефлексія дозволяє усвідомлено контролювати та регулювати всі психічні пізнавальні, емоційні, вольові процеси, що позначиться у майбутній професійній діяльності. Відповідно, саморефлексія дозволяє робити висновки, конструктивно продумувати різноманітні життєві події, з якими звернувся клієнт.

Рефлексивність, рефлексія, саморегуляція, потреба саморозвитку відіграють важливу роль у особистісному та професійному зростанні. Утім, кореляційний аналіз зафіксував наявність зв'язку між шкалою «низька рефлексивність» і шкалою «низька рефлексія на саморозвиток» ( $r = 0,656$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ). Це доводить припущення нашого дослідження щодо відсутності потреби у саморозвитку осіб з недостатнім (низьким) рівнем розвитку рефлексивності та рефлексії. У майбутній професійній діяльності це може призвести до неадекватного розуміння потреб клієнта, обмежити здатність психолога адаптуватися до нових, нестандартних ситуацій, гальмувати розвиток метапізнавальних навичок, які потрібні для ефективної професійної діяльності.

Висновки до розділу 2.

Вибірка: 41 особою студентів - майбутніх практичних психологів очної та заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету. Дослідження тривало з грудня 2023 до вересня 2024 навчального року.

Використано такі методи та методики дослідження.

1.Методика граничних смислів (МГС) Д.Леонтьєва-В.Бузіна, яка довела, що досліджувані володіють поняттям щодо феномену рефлексії, її значення у професійній діяльності, запоруці міжособистісної взаємодії, але глибини розуміння недостатньо.

2.Методика А.Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності» визначала в першу чергу організованість у роботі практичного психолога. Середній показник даної якості у досліджуваних - найнижчий (39,1). Майбутнім психологам важко розробити план поточної діяльності з урахуванням можливого результату, проаналізувати минулі помилки, осмислити те, що відбувається. Осмисленість діяльності (середній показник - 41,6) вище, що свідчить про загальне розуміння майбутніми психологами мети та завдань, усвідомлення значення професійних дій (рефлексування), своїх сильних та слабких рис як особистісних, так і професіональних. Крім діагностики рівня розвитку рефлексивних якостей, методика А.Шарова дозволяє визначити рівні рефлексії, прояви її в життєдіяльності, використання регулятивних механізмів для підвищення рівня рефлексії. Найвищий рівень розвитку у групі - ситуативна рефлексія (3,5), найнижчий (2,9) - проспективна.

3.Методика визначення рівня рефлексивності А.Карпова, В.Пономарьова певним чином підтверджує результати попередніх даних та поглиблює уявлення про рівень розвитку рефлексивності (ретроспективної, теперішньої, майбутньої), здатності до взаємодії з іншими (високий рівень - 11,6%; середній - 59,2%; низький - 29,2%). А дані, отримані за допомогою діагностики Л.Бережнєвої (високий - 4%; вище середнього - 8,2%; середній - 61,5%; нижче середнього, низький - 26,3%), дають можливість припущення щодо недостатнього прагнення до саморозвитку осіб з низьким рівнем рефлексивності і навпаки.

Для визначення зв'язку між показниками діагностичних методик, було використано кореляційний аналіз К.Пірсона. Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків ( $r = 0,745$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ) між високою рефлексивністю за методикою А. Карпова, В.Пономарьова та високим рівнем рефлексії за методикою А.Шарова.

Також виявлено зв'язок шкал «високої рефлексивності» та «рефлексії» (за методиками А.Шарова, А. Карпова, В.Пономарьова) та шкалою «висока рефлексія на саморозвиток» за методикою Л.Бережної ( $r = 0,877$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ). Утім, кореляційний аналіз зафіксував наявність зв'язку між шкалою «низька рефлексивність» і шкалою «низька рефлексія на саморозвиток» ( $r = 0,656$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ). Це доводить коректність припущення нашого дослідження щодо відсутності потреби у саморозвитку у осіб з недостатнім (низьким) рівнем розвитку рефлексивності та рефлексії.

### Розділ 3.

## РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ

3.1. Методологічне обґрунтування умов розвитку рефлексії майбутніх практичних психологів.

Основними аргументами обґрунтування можливості розвитку рефлексії для майбутніх практичних психологів вважаємо наступні:

- - необхідність розвитку рефлексії як механізму соціальної перцепції для практичного психолога;
- - важливість розвитку рефлексії у процесі професійного становлення фахівця, для якого основним критерієм професійної зрілості є професійна рефлексія;
- - можливість розвитку рефлексії у спеціально створених умовах.

Перший аргумент можна прив'язати до особистісної сфери психолога. Так, розвинена рефлексія є базою для побудови позитивних міжособистісних відношень, тому що саме вони впливають на формування таких партнерських властивостей як толерантність, безоцінничність суджень, прийняття іншого в усій його неординарності.

Крім того, рефлексія стимулює самоаналіз людини, збагачує Я-концепцію, є важливим аспектом особистісного самовдосконалення, що тримає майбутнього психолога у постійному тонусі, стимулює його активність. Розвинена рефлексія також впливає на внутрішній світ психолога, допомагає стабілізувати, гармонізувати цей світ, мобілізувати вольові зусилля для активізації діяльності.



Перший аргумент органічно поєднується з другим, тому що професійна рефлексія - механізм осмислення та переосмислення своєї професійної діяльності та себе як суб'єкта з метою прогнозування, критичного аналізу, реорганізації, оцінки ефективності розвитку особистості.

І, нарешті, третій аргумент можна підкрипити інформацією, щодо сензитивності юнацького віку (студентський період) щодо її розвитку.

Юнацький період онтогенезу сприятливий для розвитку рефлексії до оптимального рівня. У цей час відбувається криза самосвідомості, активізується процес набуття почуття ідентичності, більш усвідомлено аналізуються свої думки, почуття, дії.

В узагальненому вигляді можна представити процес розвитку рефлексії майбутнього психолога у такий спосіб (дивись рис.3.1.1.):



**Рис. 3.1.1. Процес розвитку рефлексії у вищому освітньому закладі**

Поняття «рефлексивне середовище» поєднує у собі такі компоненти як, підсилення питомої ваги професійної практичної діяльності, вона сприятиме формуванню вмінь та навичок; комплексна, практико-орієнтовна модульна

система навчання (у якій гармонійно поєднуються теоретична та частини). Системний підхід передбачає організацію психічних процесів, відображення актуальних психічних станів, що, відповідно, впливає на емоційну сферу психолога.

Більшість юнаків набувають у цей період статус студента вищого освітнього закладу. Відповідно саме в тих умовах можна підсилити розвивальний вплив на рефлексію майбутнього психолога.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити, узагальнити задачі, які будуть сприяти ефективному формуванню рефлексивних позицій у спеціально створених умовах:

1. Головне - створити міцну базу теоретичних знань. Успіх у професійній діяльності нерозривно пов'язаний з науковими знаннями, сформованим понятійним апаратом, ерудицією, здатністю мислити. У подальшому це сприятиме більш ефективному формуванню вмінь та навичок.
2. Сформувати емоційно-чуттєве, зацікавлене ставлення до професійної діяльності;
3. Розвинути здатність до ефективної комунікації у міжособистісних відношеннях;
4. Розвинути продуктивне спілкування з усіма учасниками процесу. Професія психолога пов'язана з вмінням володіти собою, грамотно організувати взаємодію, тому що він працює у сфері діяльності, пов'язаній зі спілкуванням. ;
5. Розвинути рефлексивність по відношенню до себе, своєї діяльності;
6. Сформувати вміння розмірковувати, дискутувати, вміти зосередитися на своїх думках, проектувати та моделювати подальшу діяльність;
7. Сформувати здатність інтроспективно контролювати хід своєї

інтелектуальної діяльності, використовувати наявний досвід.

Тобто, власний досвід, який формується з безпосереднього пізнання людей, переживань з приводу їх поведінки при зустрічах, його власних дій у відповідь на їх поведінку ідеально постійно збагачувати теоретичними знаннями (які відносяться до різноманітних засобів пізнання людини). Саме поєднання цих факторів забезпечить можливість проникнення в усі пласти психіки людини, опанування законів, які керують його поведінкою через читання спеціальної літератури, перегляд реалістичних по змісту фільмів, проникнення у внутрішній світ, розуміння механізмів, які забезпечують його існування.

Створення спеціальних рефлексивно розвивальних умов має враховувати специфіку роботи з дорослими, їх мотивацію, психічні властивості, особливості мислення, наявний (чи відсутній) професійний досвід.

Саме тому, ми вибрали для подальшого формувального етапу нашого дослідження - розвивальний вплив на рефлексію майбутнього фахівця психології - тренінг.

Особливо місце у ряду різноманітних видів тренінгу, на наше переконання, займає соціально-рефлексивний тренінг, який дозволяє «помягшити» негативні еталони, установки, стереотипи. Даний вид тренінгу спрямовує на рефлексування власних проявів у спілкуванні, верифікацію певних соціально-перцептивних утворень у цьому напрямку. У зарубіжних та вітчизняних наукових публікаціях визначено зв'язок між сформованістю перцептивних та рефлексивних вмінь, навичок, здібностей, а також між рівнем проведення соціально-рефлексивного аналізу та продуктивністю професійної діяльності людини.

Найбільший ефект у професійному та особистісному розвитку досягається за рахунок спорідненості у складі групи (всі учасники - майбутні

психологи), у яких спостерігається різноманітні думки, погляди, є різний життєвий та практичний досвід. Саме це сприяє розвитку рефлексії.

Основні засоби впливу соціально-психологічного тренінгу (за Л.Марковою) можна розділити на такі складові:

- прагнення зрозуміти позицію клієнта, розвиток вміння слухати, установка на всебічність сприймання, оцінки клієнта;
- розвиток рефлексії чи самоаналізу;
- розширення конкретних знань щодо особистості, її внутрішнього світу;
- розвиток вмінь диференціювати та виражати свої почуття, усвідомлення важливості та необхідності чітко проявляти свої професійні здібності;
- загальні діагностичні установки та вміння, спрямовані на іншого;
- поширення ретроспективної рефлексії, яка надає можливості аналізувати минулий досвід;

Означені складові торкаються різноманітних аспектів, тому що у процесі своєї реалізації метод залучає учасників групи цілісно, у різноманітні проявів, дозволяє відступити від «центрування» на себе, подивитися на себе «з боку» очима інших, відчути зростання психологічної значущості оточуючих.

Соціально-рефлексивний тренінг має відповідати основним вимогам організації навчальної діяльності (зокрема, врахування мотивації, системність подання матеріалу).

Основна мета такого тренінгу - створення рефлексивного середовища, контроль за тим, наскільки спеціально-організований соціально-рефлексивний тренінг сприяє підвищенню рівня професійної самосвідомості суб'єкта.

У процесі рефлексивно-перцептивного тренінгу можна досягти відповідних результатів. Наприклад, розвинути мотиваційну сферу як

ефективний засіб пошуку нових мотивів, цінностей професійної діяльності, фахового зростання.

Також, у процесі тренінгу можна навчитися володіти прийомами керування емоційним станом у професійній діяльності. Особливо у сучасних умовах, саме емоційний стан психолога стає заспокійливо-переконливим фоном для роботи з клієнтом.

Тренінг, як інтерактивна форма роботи ефективно розвиває операціональну сферу - базу в оволодінні новими професійними техніками, технологіями, прийомами.

У тренінгу можна визначити, взаємospриймання учасниками один одного, розширити сферу конкретних даних про людей, їх внутрішнього світу. Загальні діагностичні установки та вміння, набуті у період навчання (та відпрацьовані у ході тренінгу), дозволять краще зрозуміти позицію партнера, розвинути вміння слухати, сформувані установки на всебічність сприймання.

Важливими компетенціями для майбутнього психолога, сформованими на такому виді тренінгу, є рефлексивно-перцептивний аналіз, а також ауторефлексія (самосприйняття та аналіз власної психіки).

Зрозуміло, що розвинути рефлексію тільки у процесі тренінгу - це просто додаткова потужна умова. Але слід включати рефлексивно-розвивальні завдання у навчальні програми, пропонувати спеціальні курси, практикуми, (які сприяють самоаналізу), збільшувати кількість практико орієнтовних занять, упроваджувати інтерактивні методи навчання, що, у комплексі з тренінгом прискорить розвиток рефлексії майбутнього психолога.

### 3.2. Соціально-рефлексивний психологічний тренінг посилення потенціалу рефлексії майбутніх практичних психологів.

Важливою складовою у особистісно-орієнтованій парадигмі вищої освіти є розвиток базових якостей психолога, серед яких - рефлексія, рефлексивність, рефлексивне мислення. Розвинута рефлексія дозволяє значно покращити якість професійної діяльності.

Для вирішення цієї проблеми після емпіричного дослідження (з мотивацією упровадити такий розвиток у практику подальшої роботи) ми розробили соціально-рефлексивний психологічний тренінг посилення потенціалу рефлексії майбутніх психологів.

Соціально-рефлексивний тренінг побудовано за основними вимогами (структура, врахування мотивації, попередня діагностика тощо) подібного виду активного розвитку.

Основна мета тренінгу- створити відповідний рефлексивний простір з метою підвищення рівня професійного самоусвідомлення суб'єкта. Відповідно, досягнення мети конкретизується такими додатковими завданнями:

- активізувати «поле» прояву рефлексії відносно до соціальної рефлексії у формі цілісного акту осмислення та переживання окремих її елементів;
- підсилити питому вагу спеціальних дій у груповому обговоренні проблем та труднощів;
- практикувати рефлексивне обговорення проблем, труднощів (прийняття рішень)у ігровій та реальній міжособистісній взаємодії учасників.

Характерні особливості професійного соціально-рефлексивного тренінгу: різноманітність та гнучкість форм, динамічність реалізації, різні форми розвитку рефлексії.

**Принципи** створення програми тренінгу було сформовано на основі опрацювання рекомендацій І.Орлової [40]:

- принцип єдності теоретичних знань, діагностики, корекції;
- принцип системності корекційних, розвивальних задач;
- принцип врахування вікових та індивідуально-типологічних особливостей учасників;
- принцип комплексності методів психологічного впливу.

Кожне заняття планується розробляти послідовно, вправи підбирати поступово (в залежності від результатів попереднього етапу, рефлексії у кінці кожного заняття).

На початку сплановано прийняття групових норм:

- «Тут і зараз»;
- Щирість, відкритість у відношеннях;
- Принцип Я, спрямований на процеси самопізнання, самоаналізу, рефлексії, при якому всі виказування щодо оцінки інших озвучувати через виказування власних почуттів, переживань;
- Активність, конфіденційність, відповідальність;
- Правило STOP (можливість у будь-який момент вийти з тренінгу).

У кінці кожного заняття - рефлексивне підведення підсумків «Рефлексивне коло».

В узагальненому вигляді програма представлена у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

## Орієнтовна програма соціально-рефлексивного тренінгу

Орієнтувальний етап (1 X 2)				
Метод, зміст	його	Мета	К-сть годин, форма	Приклади
Рухові ігри		Знайомство учасників, мотивування, створення атмосфери довірливості, невимушеності	2 год.	«Хто я?» «Боюся...Очікую» «Значущий інший» Побудова професійної спільноти.
Етап об'єктивування труднощів (1 X 2)				
Групова дискусія, міні-лекції, робота по узагальненню основних проблем, виявлених у діагностиці		Покращення знань щодо рефлексії, її важливості, виявлення сформованості відповідних знань у учасників, узагальнення основних проблем у розвитку рефлексії	2 год.	«Привіт, внутрішній критик!» Рефлексивна робота наодинці та разом Зустріч з собою... «Чому мені страшно?»
Конструктивно-формувальний етап (6 X 2)				
Психогімнастика		Активізація критичного мислення, аналітичних здібностей	На початку кожного заняття	Мислительні карти Бюзена (за ключовим словом). «Асоціації»



## Продовження таблиці 3.2.1.

Рольові ігри	Розвиток навичок колективної взаємодії, орієнтації на партнера. Підвищення рівня рефлексії майбутніх психологів, культури спілкування.	2 год.	«Уважно вас слухаю» «Діалог з внутрішнім другом» «Супервізія».
Зустрічі фахівцями-психологами з	Знайомство з досвідом практичної роботи з	2 год.	Обмін досвідом. «Чого боятися, до чого прагнути?»
Групова супервізія, Резюме по тексту	Формування рефлексивних навичок	2 год.	Знайомство з роботою О.Шорохова «Групова супервізія - фактор професійно-особистісної трансформації психологів-практиків». <a href="https://doi.org/10.23947/-7165-20023-6-3-8-15">https://doi.org/10.23947/-7165-20023-6-3-8-15</a> Лист спостереження. Обговорення, практичне опрацювання
<b>Підсумковий етап (1 X 2)</b>			
Рефлексивне есе. Аналіз продуктів діяльності (щоденників) Анкетування. Рефлексивна інфографіка	Розвиток вмінь самоаналізу, адекватної самооцінки, самоконтроля у спілкуванні, усвідомлення та розвиток потреби у постійному самоаналізі.	2 год.	Лист з майбутнього собі теперішньому «Що сьогодні потрібно зробити для кращої версії себе?».  Вправа «Анкета-рефлексії» Що я знаю? Що я вмію? У чому мої труднощі?  Рефлексивне коло

Більш детально наповнення програми наступне.

У процесі опрацювання теоретичної літератури можна писати резюме до текстів, що передбачає виділення основного, заглиблення у зміст, вміння передати його у стислому вигляді, що певним чином співпадає з процесом рефлексування.

Інтерактивність занять під час тренінгу передбачає збільшення кількості практичної складової. Так, на конструктивно-формульовальному етапі дуже ефективною формою роботи буде рольова гра «Супервізія».

Супервізія - це відомий метод підвищення кваліфікації психолога, її сутність у обговоренні складних випадків з практики у присутності більш досвічених колег. Супервізія також важливий фактор прискорення формування навички рефлексії. У вигляді рольової гри можна провести «консультацію» з послідуною відповіддю на запитання:

- Що відбувалося у ході консультування?
- У чому зміст консультування - ключовий запит клієнта?
- Що я робив у ході консультування?
- Які мої дії та рішення найбільше вплинули на хід консультування?
- Наскільки успішною була моя діяльність у ході консультування?
- Що можна зробити ще для більш успішної діяльності?
- Що планую змінити у подальших консультаціях, щоб досягти такого покращення?

Рефлексію проводити усно (у вигляді проговорення), а не ведення протоколу. Це дозволить додатково працювати з комплексами самого психолога. Спочатку психолог оцінює себе (вичленення своїх дій, аналіз, опис ситуації, осмислення результату), потім відбувається перехід до оціночних суджень. Закінчити рефлексивний момент оцінкою дій з точки зору їх

ефективності у теперішньому та майбутньому, розробкою планів по удосконаленню консультації як цілісної індивідуальної професійної системи.

Наслідком повинна стати розвинена рефлексія. Крім того, такі вправи також відіграють роль своєрідного професійного відбору. Супервізія яка потребує ретельного аналізу та самоаналізу може виокремити складності у професії, тому деякі здобувачі освіти після виконання таких вправ іноді замислюються над зміною виду діяльності.

Не менш результативною у тренінгу буде групова супервізія. Детальний інструктаж її проведення надано О.Шороховим (це буде теоретична основа подальшої активності). Потім можна подивитися відео фрагмент (наприклад, консультації) та разом обговорити його.

Групова супервізія дозволяє учасникам включитися у процес, кожен учасник по черзі грає роль «супервізора». У процесі гри виникає почуття причетності, включеності у професійне середовище. У групі формуються навички конструктивного активного слухання, комунікативної компетентості, відбувається обмін досвідом, з'являється можливість виказувати свою точку зору. Основні функції супервізії (контрольна, освітня) можуть бути реалізовані у групі, що сприятиме повному формуванню необхідних для психолога-практика компетенцій.

У процесі групової роботи можна вести «Лист спостереження» за процесом, акцентуючи увагу на таких моментах: що вийшло непогано, що потребує корекції, потім запропонувати конкретну дію, яка покращить процес у подальшій діяльності.

Також розвиває рефлексію - аналіз виступів здобувачів освіти. Спостерігаючи за учасниками групи у процесі рольової гри, слід оцінити виступи учасників. Критерії оцінювання: наявність тези виступу, аргументація, ілюстрації-прикладні, свобода володіння інформацією, швидкість, ритм,

емоційність мовлення, грамотність, чистота, зрозумілість, доступність, послідовність викладення, логічність побудови. За кожен критерій - 1 бал. Потім порівняти кількість набраних балів, переможцю поділитися досвідом успіху, учаснику з найменшою кількістю балів - визначити свої помилки.

На підсумовуючому етапі тренінгу запропонуємо створити рефлексивну інфографіку, у якій наочно продемонструват наявну (відсутню) динаміку власної активності, знань.

Вправа «Закінчи фразу» також сприяє розвитку рефлексії. Наприклад, закінчити фрази: «Тема примусила мене задуматися про...», «Під час занять я розвинув, набув, покращив...», «У довузівський період я знав про рефлексію....».

Тренінг як засіб впливу на розвиток рефлексії практичного психолога буде удосконалюватися, корегуватися після кожного опрацювання на практиці роботи, що у майбутньому продемонструє результат.

### Висновки до розділу 3

Основними аргументами обґрунтування можливості розвитку рефлексії для майбутніх практичних психологів вважаємо наступні: необхідність розвитку рефлексії як механізму соціальної перцепції для практичного психолога; важливість розвитку рефлексії у процесі професійного становлення фахівця, для якого основним критерієм професійної зрілості є професійна рефлексія; можливість розвитку рефлексії у спеціально створених умовах - рефлексивному середовищі.

Поняття «рефлексивне середовище» поєднує у собі такі компоненти як, підсилення питомої ваги професійної практичної діяльності (вона сприятиме

формуванню вмінь та навичок); комплексна, практико-орієнтовна модульна система навчання (у якій гармонійно поєднуються теоретична та практичні частини). Системний підхід передбачає організацію психічних процесів, відображення актуальних психічних станів, що, відповідно, впливає на емоційну сферу психолога.

Форма розвитку рефлексії - соціально-рефлексивний тренінг. Він відповідає основним вимогам організації навчальної діяльності (зокрема, врахування мотивації, системність подання матеріалу). Основна мета такого тренінгу - створення рефлексивного середовища, контроль за тим, наскільки спеціально-організований соціально-рефлексивний тренінг сприяє підвищенню рівня професійної самосвідомості суб'єкта. Кількість занять - 9 (тривалість 2 години).

Основна **мета** тренінгу - створити відповідний рефлексивний простір з метою підвищення рівня професійного самоусвідомлення суб'єкта. Відповідно, досягнення мети конкретизується такими додатковими завданнями:

- активізувати «поле» прояву рефлексії відносно до соціальної рефлексії у формі цілісного акту осмислення та переживання окремих її елементів;
- підсилити питому вагу спеціальних дій у груповому обговоренні проблем та труднощів;
- практикувати рефлексивне обговорення проблем, труднощів (прийняття рішень) у ігровій та реальній міжособистісній взаємодії учасників.

## ВИСНОВКИ

Вивченню феномену рефлексії, психологічних чинників її розвитку, можливостей використання умов освітнього закладу для посилення потенціалу рефлексії приділялася значна увага ще за часів стародавньої Греції. Процес самопізнання, пізнання власної духовної активності Сократ вважав головною метою людини, Аристотель відносив самопізнання-рефлексію до властивостей «божественного розуму», вважав її здатністю виявляти єдність предмету знання та самого знання.

У психологічних розвідках минулого століття рефлексію досліджували як важливу складову спілкування (Б.Ломов), як компонент самосвідомості (Б.Зейгарник); як здатність регулювати своє мислення (Б.Ананьєв); як регулятор мислительної діяльності (Ю.Кулюткін). Зокрема, Ю.Кулюткін зазначав наявність рефлексивних механізмів, наявних у внутрішньому світі кожної людини, які регулюють його внутрішні процеси та дії. С.Рубінштейн пов'язував рефлексію з переходом на вищий рівень розвитку людини;

Сучасні українські психологи (Г.Балл, С.Максименко, Н.Дмитерко, І.Цибулько, А.Медведєв, Т.Місіна) наголошували на необхідності та можливостях розвитку рефлексії, визначали основні чинники такого процесу. Автори розглядали рефлексію як один з пояснювальних принципів організації та розвитку психіки людини, її вищої форми - самосвідомості. Розвиток професійної рефлексії, рефлексивного мислення практичних психологів розглядали Г.Луцик, Р.Павелків, Т.Гура та інші. Автори вважали рефлексію, рефлексивність, рефлексивне мислення обов'язковою складовою професійного мислення, запропонували систему психолого-педагогічного супроводу, орієнтованого на активізацію рефлексії майбутніх психологів у процесі фахової підготовки.

На сучасному етапі досліджень рефлексію застосовують для розкриття

психологічного змісту численних феноменів, фактів, отриманих у експериментальних дослідженнях мислення (Т.Гура, Н.Дмитерко, О.Тихоміров), пам'яті (С.Дідковський), свідомості, самосвідомості, розвитку людини (І.Чеснокова, Л.Виготський), спілкування (Л.Гапоненко, Б.Ломов). Рефлексію розуміють як сутнісну рису свідомості та психіки (М.Євтух, Е.Піньковська, Т.Черкашина), як необхідну складову особистості (Є.Кучеренко), механізм її розвитку (І.Мельничук, Л.Маскальова), як рівень мислення (Н.Токарева), як важливий компонент творчості (О.Зимовін).

Розвивати рефлексію потрібно на ранніх етапах розвитку, тому що рефлексивність вважається координуючим, інтегруючим, організуючим початком, особливо для тих, хто планує надавати психологічну допомогу іншим.

Важливість рефлексії у професійній діяльності психолога не викликає сумнівів: рефлексія є одним з найважливіших компонентів у психограмі фахівця, який працює в системі «людина-людина», сприяє особистісній самореалізації, тому її розвиток в умовах освітнього закладу повинен стати пріоритетним напрямком підготовки кваліфікованого психолога.

Рефлексивність майбутнього психолога, сформована у відповідних освітніх умовах, надійний координуючий, організуючий базис майбутньої діяльності. Саме розвинена рефлексивність спрямовує психіку на використання внутрішніх резервів, прояв рефлексивної поведінки, прагнення до набуття рефлексивних подальших знань, збагачення власного досвіду.

Опрацювання теоретичної літератури покладено у основу емпіричного дослідження. Була створена вибірка: 41 студент - майбутній практичний психолог очної та заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету. Дослідження тривало з грудня 2023 до вересня 2024 навчального року.

Використано такі методи та методики дослідження.

1.Методика граничних смислів (МГС) Д.Леонтьєва-В.Бузіна, яка довела, що досліджувані володіють поняттям щодо феномену рефлексії, розуміють її значення у професійній діяльності, заporуці міжособистісної взаємодії, але глибини розуміння недостатньо.

2.Методика А.Шарова «Рефлексивність людини у життєдіяльності» визначала впершу чергу організованість у роботі практичного психолога. Середній показник даної якості у досліджуваних - найнижчий (39,1). Майбутнім психологам важко розробити план поточної діяльності з урахуванням можливого результату, проаналізувати минулі помилки, осмислити те, що відбувається. Осмисленість діяльності (середній показник - 41,6) вище, що свідчить про загальне розуміння майбутніми психологами мети та завдань, усвідомлення значення професійних дій (рефлексування), своїх сильних та слабких рис як особистісних, так і професіональних. Крім діагностики рівня розвитку рефлексивних якостей, методика А.Шарова дозволяє визначити рівні рефлексії, прояви її в життєдіяльності, використання регулятивних механізмів для підвищення рівня рефлексії. Найвищий рівень розвитку у групі - ситуативна рефлексія (3,5), найнижчий (2,9) - перспективна.

3.Методика визначення рівня рефлексивності А.Карпова, В.Пономарьова певним чином підтверджує результати попередніх даних та поглиблює уявлення про рівень розвитку рефлексивності (ретроспективної, теперішньої, майбутньої), здатності до взаємодії з іншими (високий рівень - 11,6%; середній - 59,2%; низький - 29,2%).

4.Дані, отримані за допомогою діагностики методикою Л.Бережнєвої (високий - 4%; вище середнього - 8,2%; середній - 61,5%; нижче середнього, низький - 26,3%), дають можливість припущення щодо недостатнього прагнення до саморозвитку осіб з низьким рівнем рефлексивності і навпаки.



Для визначення зв'язку між показниками діагностичних методик, було використано кореляційний аналіз К.Пірсона. Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків ( $r = 0,745$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ) між високою рефлексивністю за методикою А. Карпова, В.Пономарьова та високим рівнем рефлексії за методикою А.Шарова.

Також виявлено зв'язок шкал «високої рефлексивності» та «рефлексії» (за методиками А.Шарова, А. Карпова, В.Пономарьова) та шкалою «висока рефлексія на саморозвиток» за методикою Л.Бережнкової ( $r = 0,877$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ). Утім, кореляційний аналіз зафіксував наявність зв'язку між шкалою «низька рефлексивність» і шкалою «низька рефлексія на саморозвиток» ( $r = 0,656$  на рівні значимості  $p < 0,01$ ). Це доводить коректність припущення на початку нашого дослідження щодо відсутності потреби у саморозвитку у осіб з недостатнім (низьким) рівнем розвитку рефлексивності та рефлексії.

Розвиток рефлексії для практичного психолога потрібний та важливий. Основними аргументами обґрунтування можливості розвитку рефлексії для майбутніх практичних психологів вважаємо наступні: необхідність розвитку рефлексії як механізму соціальної перцепції для практичного психолога; важливість розвитку рефлексії у процесі професійного становлення фахівця, для якого основним критерієм професійної зрілості є професійна рефлексія; можливість розвитку рефлексії у спеціально створених умовах - рефлексивному середовищі.

Поняття «рефлексивне середовище» поєднує у собі такі компоненти як, підсилення питомої ваги професійної практичної діяльності, вона сприятиме формуванню вмінь та навичок; комплексна, практико-орієнтовна модульна система навчання (у якій гармонійно поєднуються теоретична та частини). Системний підхід передбачає організацію психічних процесів, відображення актуальних психічних станів, що, відповідно, впливає на емоційну сферу

психолога.

Для розвитку рефлексії вибрано таку форму як тренінг. Особливо місце у ряду різноманітних видів тренінгу займає соціально-рефлексивний тренінг, який дозволяє «помягшити» негативні еталони, установки, стереотипи. Даний вид тренінгу спрямовує на рефлексування власних проявів у спілкуванні, верифікацію певних соціально-перцептивних утворень у цьому напрямку. У зарубіжних та вітчизняних наукових публікаціях визначено зв'язок між сформованістю перцептивних та рефлексивних вмінь, навичок, здібностей, а також між рівнем проведення соціально-рефлексивного аналізу та продуктивністю професійної діяльності людини.

Основна мета тренінгу- створити відповідний рефлексивний простір з метою підвищення рівня професійного самоусвідомлення суб'єкта.

Тренінг складається з орієнтувального етапу (1 заняття - 2 год); етапу об'єктування руднощів (1 заняття - 2 год); конструктивно-формульовального етапу (6 занять по 2 години); підсумовуючого етапу (1 заняття - 2 години).

Соціально-рефлексивний тренінг буде упроваджено у процесі практичної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анисимова Є.О. Психологічні чинники професійної рефлексії майбутнього психолога в період навчання у вищому навчальному закладі: кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня бакалавр спеціальності 053 Психологія Ізмаїл, 2020. 67 с.
2. Афанасьєва Т.О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Запоріжжя, 2011. 20, [0,9] с.
3. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. В. О. Моляко. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 22–33.
4. Бех І.Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. № 1–2 (985–986). С. 9–12.
5. Белкіна В., Ревякіна В. Вікова динаміка розвитку рефлексії на різних етапах педагогічної професіоналізації. Київ, 2018. URL: <http://www.nbuiv.gov.ua> (дата звернення 10.06.2024).
6. Борисенко Є.О. Рефлексія як засіб об'єктивного опанування дійсності. *Грані*. 2019. 2(64).С.33-37
7. Борисенкова К.С. Особливості рефлексивності як професійно значущої якості здобувачів освіти за спеціальністю "Психологія": кваліфікаційна робота; спец.: 053 Психологія. Суми: СумДУ. 2020.
8. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів: монографія. Вінниця :ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391с.
9. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення в студентські роки:

- автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Київ, 1998. 21 с.
10. Галян І.М. Рівень рефлексивної активності майбутніх педагогів як показник повноти їх смислового аналізу. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.Костюка*. Випуск 32. Кам'янець-Подільський. 2016. С.78-88.
  11. Гуртовенко Н. В. Роль тренінгових занять у формуванні готовності студентів-майбутніх педагогів до реалізації особистісно-орієнтованого підходу. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Вип. 33. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. 692 с. С. 139-148.
  12. Гапоненко Л.О. Модель розвитку рефлексивного спілкування студентів-психологів та критерії її виміру. Кривий Ріг, 2011. URL: [photoelectronics.onu.edu.ua](http://photoelectronics.onu.edu.ua) (дата звернення 14.12.2023)
  13. Гура Т.Є. Освітні дискурси практики рефлексивного мислення. Запоріжжя, 2016. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/19187> (дата звернення 12.08.2024).
  14. Головін А.О. Професійна рефлексія майбутнього фахівця: структура та зміст. *Педагогічний журнал*. 2016. №3. С.162-172.
  15. Григорович М.В. Особистісна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка. *Молодий вчений*. 2011. №2(6). С.92-94.
  16. Дегтярь А. Рефлексія як психолого-педагогічний феномен. *Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць*. Випуск XXII / за

- загальною редакцією В. І. Сипченка. Слов'янськ : Видавничий центр СДПУ, 2014. С. 93– 96
17. Дегтяр В. О. Формування рефлексивної культури студентів педагогічних університетів: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2006. 19 с
18. Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 35. С. 55 – 64.
19. Дмитерко Н. Рефлексивне мислення в контексті теоретичного та емпіричного пізнання психічної реальності. *Психологія і суспільство*. 2018. №5. URL: [pis.tneu.edu.ua](http://pis.tneu.edu.ua) (дата звернення 10.07.2024).
20. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Изд-во БГУ, 1985. 206 с.
21. Демидко М.Н. Формування рефлексивних умінь у учнів в середніх спеціальних навчальних закладах: метод. рекомендації. Мінськ: РІПО, 2011. 96 с.
22. Заїка Є., Зимовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія*. 2014. №2. С.90-95.
23. Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів : дисертація; спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Київ. 2020. 214с.
24. Зимовін О.І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології : *збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.Костюка*. Випуск 32. Кам'янець-Подільський. 2016. С.138-151.

25. Ермолаева Т. В. Профессиональная рефлексия студентов-психологов. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С.104-108
26. Іллющенко С. Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості процесу, стану. [URL: http://orcid.org/0000-0002-5963-8020](http://orcid.org/0000-0002-5963-8020) (дата звернення 4.07.2024).
27. Іванова С. П. Дослідження вираженості рефлексії у майбутніх психологів. [URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua) (дата звернення 4.07.2024).
28. Євтух М. Б., Пінковська Е. А., Черкашина Т. В. Методики особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності на засадах самопізнання : навч.-метод. посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2015. 400 с.
29. Карпов А. В. Психологія рефлексивних механізмів діяльності : монографія. Київ: Видавництво Інститут психології імені Г. Костюка. 2014. 424 с.
30. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення у майбутніх психологів: інтеграційно-діяльнісний підхід. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. освіти НАПН України ; редкол. : О. Л. Онуфрієва \* [та ін.]. Вип. 1 [14], ч. 2 : Психологія / голов. ред. В. В. Олійник. 2018. С.208-216.
31. Лопатнюк О. Професійна рефлексія як предмет міждисциплінарного дослідження. Кропивницький. 2020. ORCID: 0000-0003-2086-6250
32. Ладенко І. С. Методологічна концепція рефлексії. Проблеми логічної організації рефлексивних процесів: тези доповіді до науково-методологічної конференції. Київ. 1986 С.10-11 [URL: Національна](http://www.nbuv.gov.ua)

- бібліотека України імені В.І.Вернадського. URL:<http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення 24.07.2024).
- 33.Лобанова О. Розвиток рефлексивного мислення майбутніх психологів у контексті підготовки до роботи з підлітковими проблемами : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг.2023. 76с.
- 34.Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2003. 20, [0,9] с.
- 35.Матвієнко О. В., Затворнюк О. М. Професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 1(1). С. 215–220.
- 36.Мельничук І. Становлення рефлексії у процесі організації навчально-виховного процесу в закладах освіти. *Наукові записки*. Випуск 41. Серія : Педагогічні науки. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка. 2020. С.102-106.
- 37.Маскалева Л.А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів: дисертація 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Київ , 2019.
- 38.Нестерук Н. О. Роль рефлексії у процесі професійного становлення особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової*. Т.2.– Вип. 8. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 197-202.
- 39.Носко Л. А. Розвиток рефлексивності майбутніх психологів у рефлексивно насиченому освітньому середовищі // III Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості». К.: ДП

- «Інформаційноаналітичне агенство», 2017. С. 196.
40. Орлова І.В. Тренінг професійного самопізнання. Теорія, діагностика, практика педагогічної рефлексії. Харків: Основа. 2006. 128 с.
41. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2016. 424 с.
42. Психологічні основи професіоналізації особистості в умовах освітньої взаємодії: монографія / В. Й. Бочелюк, Н. Є. Завацька та ін.; за ред. В. Й. Бочелюка. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. 226 с.
43. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 3–6
44. Павелків Р.В. Вікова психологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ. : Кондор, 2011. 470 с.
45. Побірченко Н. А., Цибулько І. О. Психологічні фактори розвитку професійної рефлексії у студентів авіаційного університету. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 19. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. С. 566-576.*
46. Подшивайлов Ф.М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2015. 235 с.
47. Рябишева О.М. Дослідження феномену рефлексії у вітчизняній психології. URL:<http://www.nbuu.gov.ua> (дата звернення 21.07.2024).
48. Синішина В. Формування рефлексивного потенціалу майбутніх психологів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*. Issue 9. P. 229–235



49. Савченко А.В. Психологія рефлексивної компетентності особистості: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 657 с.
50. Сорокіна О. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. URL:<http://mdu.edu.ua> > psihol-visnik-18-2017-36 (дата звернення 1.05.2024)
51. Семенов І.Н., Степанов С.Ю. Рефлексія в організації творчого мислення та саморозвитку особистості. Київ, 2021. URL:<http://www.nbuuv.gov.ua> (дата звернення 30.06.2024).
52. Степанов С.Ю., Кремер Є.З. Рефлексивна діагностика в управлінні розвитком організацій (на прикладі семінару-тренінгу по стратегії розвитку компанії). Акмеологія. 2011. №1. С.77-91.
53. Токарева Н.М. Розвиток рефлексивного мислення як передумова особистісного становлення підлітка. Київ, 2019. URL: <http://appspsychology.org.ua> > data > jrn (дата звернення 12.12.2023).
54. Фурман В.В. Структурна організація особистісної рефлексії. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України; редкол. : О.Л. Онуфрієва [та ін.]. Київ, 2015. Вип. 8 (21) / голов. ред. В.В. Олійник. К.: «Атопол», 2015. С. 321-325.*
55. Фурман В. В. Формуванні рефлексивної позиції студента в освітньому просторі. *Управління в освіті: зб. Матеріалів V Між нар. наук.-практ. конференції, 14-16 квітня 2011 р., Львів // відп. ред. Л. Д. Кизименко. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2011. С. 329-330.*
56. Черепехіна О.А. Формування професіоналізму майбутніх психологів засобами психологічного супроводу. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2022. С. 307-311.*

57. Чуйко О. В. Впровадження професійно-орієнтованих практик в освітню підготовку фахівців соціономічного профілю. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 36. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 439-445.
58. Цибулько І.О. Психологічні чинники розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців авіаційної сфери: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2014. 26 с.
59. Яковицька Л.С. Рефлексія як чинник самореалізації в науково-технічній діяльності. Психологія свідомості : теорія і практика наукових досліджень: зб. тез міжн. наук.- практ. конф., м. Переяслав-Хмельницький, 21 берез. 2018р. м. Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 244-246.
60. Яворський Р.В. Рефлексія у професійному становленні майбутнього психолога : кваліфікаційна робота. Київ. 2023. URL: репозитарій НАУ [https://dspace.nau.edu.ua › bitstream › NAU](https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU) (дата звернення 1.09.2024)
61. Allen J.R., Bennett S., Kearns L. Psychological mindedness: A neglected developmental line in permissions to think. *Transactional Analysis Journal*. 2014. 34 (1). P.3-9.
62. Atkins S., Murphy K. Reflective practice. *Nursing Standard*. 1994. №8 (39). P. 49-56.
63. Kuiper R. A. Enhancing metacognition through the reflective use of self-regulated learning strategies. *The Journal of continuing education in nursing*. 2012. March/April. P. 78-87.

64. Hatton N., Smith D. Reflection in teacher education: Towards definition and implementation. *Teaching Education*. 1995 №11, 1. P. 33-39.
65. Kirby P., Teddlie C. Development of the reflective teaching instrument. *Journal of research & development in Education*. 2019. V.22. №4. P. 45-50.
66. Thope K., Barsky J. Healing through selfreflection. *Journal. of advanced Nursing*. 2021. 35. P.760–771.

## ДОДАТКИ

Додаток А.

**Кореляційний аналіз (за К.Пірсоном) між показниками рефлексивності (А.Карпов-В.Пономарьов) та рефлексивністю саморозвитку (Л. Бережна)**

		Висока рефлексивність	Низька рефлексивність	Рівень рефлексії	Низька рефлексія (саморозвиток)	Висока рефлексія (саморозвиток)
Висока рефлексивність	Кореляція Пірсона	1	,117	,745**	,186**	,877**
	Знач. (двухстороння)		,610	,000	,546	,000
	N	41	41	41	41	41
Низька рефлексивність	Кореляція Пірсона	,117	1	,164	,656**	,171
	Знач. (двухстороння)	,610		,315	,000	,393
	N	41	41	41	41	41
Рівень рефлексії	Кореляція Пірсона	,745**	,164	1	,262	,662**
	Знач. (двухстороння)	,000	,315		,230	,000
	N	41	41	41	41	41
Низька рефлексія на саморозвиток	Кореляція Пірсона	,186**	,656**	,262	1	,007
	Знач. (двухстороння)	,546	,000	,230		,974
	N	41	41	41	41	41
Висока рефлексія на саморозвиток	Кореляція Пірсона	,877**	,171	,662**	,007	1
	Знач. (двухстороння)	,000	,393	,000	,974	
	N	41	41	41	41	41

Додаток Б.

**Порівняльна таблиця даних за методиками Л.Бережної та А.Шарова**

Досл.	Рівень рефлекс.	Потреба у саморозвитку	Досл.	Рівень рефлекс.	Потреба у саморозвитку
1.	Н	С	21.	Н	С
2.	С	С	22.	Н	Н
3.	С	С	23.	С	С
4.	Н	С	24.	Н	Н
5.		Н	25.	Н	С
6.	В	С	26.	Н	С
7.	Н	Н	27.	В	С
8.	С	С	28.	С	С
9.	С	С	29.	В	С
10.	С	С	30.	С	С
11.	Н	Н	31.	Н	Н
12.	С	С	32.	С	Н
13.	С	В	33.	В	В
14.	Н	Н	34.	В	В
15.	Н	С	35.	Н	Н
16.	Н	Н	36.	В	В
17.	С	С	37.	С	С

Продовження порівняльної таблиці даних за методиками Л.Бережної та А.Шарова.

18.	Н	Н	37.	С	Н
19.	В	В	39.	Н	Н
20.	В	В	40.	С	С

Додаток В.

Сертифікати учасника конференцій.

