

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему: «Психологічні особливості розвитку рефлексивності майбутніх
психологів»

Виконала: студентка 2 курсу 263 групи
спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Васильєва В. В.

Керівник:

кандидат психологічних наук

Шулдик А.В.

Рецензент:

доктор педагогічних наук

Кравченко О.О.

Умань – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	7
1.1. Рефлексивність та її розвиток як предмет вивчення у психологічній науці	7
1.2. Особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	31
2.1. Організація дослідження, характеристика досліджуваних груп та обґрунтування методик дослідження	31
2.2. Обґрунтування та зміст програми розвитку рефлексивності майбутніх психологів	36
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професійне становлення майбутніх психологів є актуальним в наш час, адже професія психолога у наш час стає все більш затребуваною та багатоаспектною, що ставить додаткові вимоги до його психологічних якостей, до рівня розвитку цілого комплексу професійно важливих якостей, в тому числі й до рівня професійної та особистісної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти.

Для здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» базовим утворенням системи здібностей до професійної діяльності є їх рефлексивність, від рівня якої залежить сформованість власне особистості професіонала - суб'єкта професійної діяльності у галузі психології, його професійно важливих якостей.

Рефлексивна діяльність дає можливість зробити професійне становлення активним, творчим й особистісно значущим процесом. У той же час механізм формування і розвитку рефлексивності майбутніх психологів вивчені недостатньо. Традиційним є підхід, згідно якого розвиток рефлексивності забезпечується сам по собі під час засвоєння програм різних навчальних дисциплін освітньої програми.

У психологічній літературі проблема професійного становлення майбутнього психолога, зокрема розвитку його рефлексивності представлена як загальнотеоретичними підходами (Г.О. Балл, О.Ф. Бондаренко, Ю.М. Ємельянов, Д.О. Леонт'єв, С.Д. Максименко, П.А. М'ясоїд, М. М. Обозов, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, М.Л. Смульсон, Н. В. Чепелева, та ін.), так і рядом прикладних досліджень (Н.Р. Битянова, В.В. Гусейнов, Л.В. Долинська, Н.О. Євдокимова, В.І. Коновальчук, М.М. Марусинець, В.О. Михайлова, Т.О. Піроженко, Т.М. Титаренко, Ю.Г. Шапошнікова, Ю.М. Швалб, Н.Ф. Шевченко та ін.).

Більшість дослідників звертають увагу на важливості формування рефлексивності як умови професійної ефективності майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження – рефлексивність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів.

Мета дослідження – на основі аналізу наукової літератури дослідити особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів, розробити й апробувати програму її цілеспрямованого розвитку.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми рефлексивності особистості.
2. Підібрати методики діагностики рівня розвитку рефлексивності майбутніх психологів.
3. Емпірично дослідити особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів.
4. Розробити й апробувати програму розвитку рефлексивності майбутніх психологів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення теорії рефлексивного мислення (І. Кант, Б.М. Кедров, Ж. Піаже, М.Л. Смульсон), моральної та емоційно-екзистенційної спрямованості рефлексії (А. Бузман, Дж. Дьюї, З.С. Карпенко, Д.О. Леонт'єв, С.Д. Максименко, В.А. Метаєва, М. Хайдеггер), особистісно-орієнтований підхід (Н.І. Гуткіна, Є.В. Заїка, О.І. Зимовін, О.М. Леонт'єв, С.Д. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс), суб'єктно-діяльнісний підхід (Б.З. Вульфів, Н.О. Євдокимова, С.Б. Кузікова, І.С. Ладенко, С.Л. Рубінштейн), компетентнісний підхід (Т.І. Доцевич, Н.І. Пов'якель, Дж. Равен, Т.Б. Хомуленко Н.В. Чепелева,).

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення

даних теоретичних та експериментальних досліджень); емпіричні (цілеспрямоване спостереження, методи опитування, тестування, експеримент); методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження; методи математичної статистики. Комплекс психодіагностичних методик: визначення індивідуальної міри рефлексивності (А.В. Карпов); шкала вимірювання рівня рефлексивності за тестовою методикою визначення рефлексивності мислення (О.С. Анісімов); особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії (О.Е. Рукавішнікова).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь 20 здобувачів вищої освіти 1-4 курсів.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження:

- поглиблено та уточнено сутність поняття «рефлексивність», знання про особливості та динаміку розвитку рефлексивності майбутніх психологів; визначено структурні компоненти рефлексивності майбутніх психологів;

- розширено уявлення про засоби розвитку рефлексивності майбутніх психологів;

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена програма з розвитку рефлексивності майбутніх психологів може бути використана психологами, науково-педагогічними працівниками, здобувачами вищої освіти для забезпечення розвитку рефлексивності майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, висновки й результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології Уманського державного педагогічного університету, висвітлено в доповідях на XI Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (м. Умань, 10-11 жовтня 2022 р.),

Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади» (м. Житомир, 24 листопада 2022 р.).

Публікації автора за темою дослідження: Васильєва В.В. Психологічні особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : матеріали XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції. Умань, 10-11 жовтня 2022 р. Умань, 2022. С. 74–75.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 66 сторінках комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Рефлексивність та її розвиток як предмет вивчення у психологічній науці

Рефлексивність є однією з важливих професійно значущих технологій фахівця, яка дає змогу об'єктивно аналізувати власний досвід, упорядкувати його, розуміти й використовувати в діяльності досвід інших, що зумовлює ціннісне ставлення професіонала до професії. Практичний психолог має контролювати власну поведінку в робочих ситуаціях та мобілізувати власний вольовий потенціал. Для розвитку професіоналізму психолога вкрай важливо навчитись аналізувати власні вчинки, їх мотиви та наслідки, досвід та робочі ситуації.

Дослідження понять «рефлексія» та «рефлексивність» представлена як загальнотеоретичними підходами так і прикладними дослідженнями. А. В. Карпов виділив наступні типи рефлексії: ситуативна (безпосереднє залучення суб'єкта у ситуацію, її аналіз та усвідомлення в даний момент); ретроспективна (аналіз, оцінка проблеми, її розуміння і усвідомлення, спираючись на минулий досвід); перспективна (явлення, розмірковування, планування подальшої діяльності, що в результаті забезпечує вибір найбільш ефективних засобів діяльності) [2]. При розгляді рефлексивності як психічної властивості, А.В. Карпов співвідносить її з рефлексією взагалі, вважаючи основою двох складових: рефлексії як процесу та рефлексування як особливого психічного стану [3].

Вчені, аналізуючи професійну рефлексію психолога, прийшли до висновку, що об'єктом аналізу може виступати: усвідомлення себе як професіонала (форма рефлексії, яка безпосередньо впливає на сферу сенситивної здібності людини); рефлексія образу діяльності (аналіз теорії та методології використання методів та

технологій, які застосовує спеціаліст у своїй професійній діяльності); рефлексія професійної діяльності (форма рефлексії, яка включає фіксацію рівня свого професійного розвитку і саморозвитку, що проявляється у здатності спеціаліста займати аналітичну позицію по відношенню до власної професійної діяльності) [4].

Б.З. Вульфов наголошує, що здатність до рефлексії у практичних психологів включає дві взаємозалежні підсистеми: 1) сукупність уявлень фахівця про особливості ефективної професійної діяльності; 2) сукупність уявлень про себе як суб'єкта професійної діяльності, наявність професійно значущих особистісних якостей, рівень їх сформованості та визначення способів їх розвитку і корекції [1]. Так Н.І. Пов'якель зазначала, що професійна рефлексія психолога-практика спрямована на усвідомлення: себе реального і себе як особистості; себе як професіонала, своїх дій, поведінки й іміджу та прогнозування їх наслідків; змісту запиту клієнта, істотності запиту і його глибинного змісту; змісту ситуації клієнта та можливих засобів її розвитку; моделювання наслідків і прогнозування дій клієнта. Вчена довела, що рефлексивність психолога характеризується дзеркальністю взаємного відображення, самопізнанням і пізнанням суб'єктами один одного, змістом яких виступає відтворення особливостей один одного [5;6].

Ю.М. Швалб вважає що змістом рефлексування у навчально-професійній діяльності майбутніх фахівців-психологів виступає: життєвий досвід студентів; способи вирішення практичних задач; предмет і способи дії; професійна практика; зразки професійних способів рішення практичних задач; власні професійні дії; досвід розвитку власних професійних здібностей. Це рефлексування має бути зафіксовано або у вигляді моделей об'єктів, або у вигляді схем розуміння [7]. Таким чином, здатність до рефлексії визначається співвідношенням рефлексованого та нерефлексованого компонентів свідомості.

Рефлексивні знання та вміння психолога є основою його рефлексивної компетентності. Аналізуючи та приймаючи зміст власної психіки, розуміючи

психіку інших людей, психолог набуває здатності до рефлексування, тим самим стверджуючись у професії.

У зарубіжній психології рефлексія рідко вивчається як окрема психологічна категорія. Значна частина досліджень підходить до цього питання опосередковано, зокрема у широкому колі робіт з психології особистості (Р. Вікланд, С. Дьювел, М. Евенс, Н. Кантор, М. Розенберг, М. Шнайдер), що є недостатнім для розуміння суті рефлексії як психічного явища. Серед різних наукових шкіл спостерігається неоднозначне ставлення до проблематики рефлексії - від повного заперечення важливості дослідження даної проблеми у контексті психологічного знання до визнання рефлексії основним психологічним методом дослідження. За таких умов була відсутня не лише єдина система поглядів на структурні компоненти рефлексії, а й не було чітко визначено її функції.

У 30-х роках ХХ століття А. Буземаном сформульовано «психологічне» визначення рефлексії як перенесення переживання із зовнішнього світу на внутрішній [11]. Дослідник уперше запропонував виділити психологію рефлексії у самостійну галузь досліджень. Вперше систематичний виклад наукових уявлень про рефлексію було здійснено бельгійським філософом А. Марком у 1948 р. у праці «Психологія рефлексії» [3].

У суб'єктно-діяльнісному підході саме рефлексії відводилась провідна роль у самовизначенні особистості. С. Л. Рубінштейн зазначав, що виникнення свідомості пов'язане з виділенням із життя та безпосереднім переживанням рефлексії на навколишній світ і на саму себе [22]. З появою рефлексії дослідник [18-20] пов'язував філософське осмислення життя через розгляд таких її аспектів: - онтологічного – пізнання людиною себе шляхом відображення через інших; - гносеологічного-інтроспективне переживання людиною власної свідомості, «котрі виступають для неї як ніби безпосередньо дані їй у самоспостереженні показники внутрішнього досвіду» [21, с. 69]; - методологічного – дія зовнішніх

причин через внутрішні умови (принцип детермінізму); - екзистенціально-етичного – побудова життя на свідомій основі – вчинки набувають філософського відтінку, формується відповідальність за власне життя.

Базовим для вчених є розуміння рефлексії через такі категорії як зміна позиції та рефлексивний вихід, що визначають декілька варіантів розгортання дій при пошуку нової норми. Якщо людина знаходить її при зверненні до знайомих фактів, то вона здійснює акт відтворення, що не сприяє розвитку як культури, так і окремої людини.

За другого варіанту поведінка опирається на творчий пошук, що стимулює розвиток як самої людини так і культури загалом. Отже, людина, яка рефлексує, звернена до культури, здатна на перетворювальну діяльність, на саморозвиток. Вона змінюється внутрішньо, змінюється її відношення до оточуючого середовища, її діяльність, а, значить, і саме середовище. На думку Г.П. Щедровицького, функція рефлексії полягає у тому, щоб побудувати нову діяльність, виділити у ній певні нові утворення, котрі могли б слугувати засобами побудови нових процесів діяльності [16].

Тісний зв'язок між поняттями «психічне здоров'я» та «рефлексія» визначається через розгляд психічного здоров'я як системи, що включає три основні компоненти: аксіологічний, інструментальний та мотиваційний. Саме інструментальний компонент включає володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у взаєминах з іншими.

Важливими якостями є:

- 1) здатність відслідковувати, розуміти та описувати свої емоційні стани, а також стани інших;
- 2) вміння вільно і відкрито виявляти почуття без заподіяння шкоди іншим;
- 3) усвідомлення причинно-наслідкових зав'язків, властивих як для своєї поведінки, так і поведінці оточуючих.

Психологічний зміст рефлексії містить ряд ознак та властивостей, та засвідчує важливість важливе значення рефлексії у структурі особистості. Рефлексивні процеси проявляються фактично у всіх сферах психологічної дійсності. У той же час різноманітність трактувань рефлексії, класифікацій підходів до її вивчення не протрічать один одному, а відрізняються, залежно від того, під яким кутом зору розглядається дане питання. Науковці відмічають дифузність та труднощі при спробах структурування рефлексії [7; 11].

При розгляді рефлексії як інтегрального психічного явища, спірність та проблематичність об'єднання різних класифікацій нрівелюються. Для розкриття психологічного змісту свідомості, мислення, творчості, спілкування, особистості рефлексія розглядається як пояснювальний принцип цих феноменів. Так, наприклад, ефективність мисленнєвої діяльності залежить від реалізації рефлексивної позиції суб'єкта мислення, від глибини його «особистісних сенсів» (О. М. Леонт'єв), що сприяють вирішити задачу. За допомогою рефлексії особистість виходить за межі природного спонукання. Рефлектуючи, вона порівнює таку мотивацію не лише із засобами його задоволення, але й ці засоби, а також і самі спонукання як один з одним, так і з цілями власного буття. Після завершення процесу рефлексії, людина або отримує задоволення від спонукання, або зупиняє задоволення та відмовляється від нього. Особистість стає сама для себе об'єктом управління, з цього можна зробити висновок, що рефлексія як відображає всі особистісні зміни та стає головним засобом саморозвитку, умовою і способом особистісного вдосконалення. Рефлексія – це принцип людського мислення, що спрямовує його на осмислення й усвідомлення особистих форм та передумов; предметний розгляд самого знання, критичний аналіз його змісту та методів пізнання; процес самопізнання, який розкриває будову та специфіку внутрішнього світу людини [9].

Саме рефлексія дає можливість особистості свідомо планувати, регулювати та контролювати власне мислення; оцінити не лише вірність думок, а й

правильність їх логічної послідовності; рефлексія допомагає знайти вирішення завдань, які без її використання неможливо чи вкрай важко розв'язати. Так, наприклад, суб'єкт може рефлексувати [43]:

- 1) уявлення про внутрішній світ іншої людини та про причини її поведінки;
- 2) знання про рольову структуру й організацію колективної взаємодії;
- 3) власні учинки й образи власного Я;
- 4) особисті способи дії.

Рефлексія має певну логіку розгортання, яка дає можливість:

- оцінити емоційний стан особистості;
- відновити послідовність дій під час певної активності;
- проаналізувати труднощі, що виникли за певної ситуації;
- зафіксувати фактичні результати.

За І.Н. Семеновим та С.Ю. Степановим [29; 31] логіка розгортання рефлексії передбачає проходження ряду етапів, що дозволяють найефективніше активізувати рефлексивні механізми:

- 1) відтворення стереотипів, що актуалізують смислові структури Я при ознайомленні з проблемно-конфліктною ситуацією та при її розумінні;
- 2) регресія переживання цих сенсів при апробації різних стереотипів досвіду та шаблонів дій;
- 3) кульмінація натхнення при дискредитуванні смислових структур Я у контексті виявлених суперечностей;
- 4) прогресія самосвідомості при конструктивному подоланні протиріч через осмислення цілісним Я проблемно-конфліктної ситуації та себе у ній;
- 5) продукт інновації - реалізація знову набутого цілісного сенсу через подальшу реорганізацію сенсів особистісного досвіду і дієве, адекватне подолання протиріч проблемно-конфліктної ситуації.

Рефлексія, в залежності від того, на які змісти свідомості спрямована, досліджується у наступних аспектах:

1. Кооперативна рефлексія (Н. Г. Алексєєв, В. В. Рубцов, А. А. Тюков, Г. П. Щедровицький) має пряме відношення до психології управління, педагогіки, проектування, спорту. Психологічні знання даного типу забезпечують зокрема проектування колективної діяльності і кооперацію спільних дій суб'єктів цієї діяльності. При цьому рефлексія розглядається як «вивільнення» суб'єкта з процесу діяльності, як його «вихід» у зовнішню, нову позицію як по відношенню до колишніх, уже виконаних дій, так і по відношенню до майбутньої, проєктованої діяльності. При такому підході акцент робиться на результатах рефлексування, а не на процесуальних моментах прояву цього механізму.

2. Комунікативна рефлексія (Г. М. Андрєєва, В. С. Біблер, О. О. Бодальов, Я.Л. Коломінський, С.Ю. Курганов, Л.А. Петровська) розглядається у дослідженнях соціально-психологічного та інженерно-психологічного плану у зв'язку з проблемами соціальної перцепції та емпатії як важлива складова розвиненого спілкування та міжособистісного сприймання.

3. Особистісна рефлексія (О. Г. Асмолов, М. Й. Боришевський, Н. І. Гуткіна, Т. В. Комар, І. С. Кон, С. Д. Максименко, В. С. Мухіна, С. Л. Рубінштейн, І.Н. Семенов, В. І. Слободчиков, О.Т. Соколова, С. Ю. Степанов, А. В. Столін, П.Р. Чамата, І. І. Чеснокова, Н. Ф. Шевченко) передбачає дослідження власних дій суб'єкта, образу власного «Я» як індивідуальності. Аналізується у загальній психології та патопсихології у зв'язку з проблемами розвитку, розпаду і корекції самосвідомості особистості і механізмів побудови Я-образу суб'єкта.

Можна виокремити ряд етапів здійснення особистісної рефлексії: переживання безвихідності й осмислення завдання, ситуації як невирішуваної; апробація власних стереотипів (шаблонів дій) та визначення їх ефективності; переосмислення власних стереотипів, проблемної ситуації і самого себе у ній заново. Процес переосмислення виражається, по-перше, у зміні ставлення суб'єкта до самого себе, до власного «Я» та реалізується у вигляді зміни ставлення суб'єкта до своїх знань, умінь. При цьому переживання конфліктності

не знижується, а загострюється і веде до мобілізації ресурсів «Я» для вирішення завдання.

4. Інтелектуальна рефлексія (Є. В. Бодрова, Л. С. Виготський, В. В. Давидов, А. З. Зак, М. І. Лурія, В. Е. Мільман, Н. І. Поліванов, О. А. Поліщук, М. Фуко, Ю.М. Швалб) є знанням про об'єкт і способи дії з ним. Інтелектуальна рефлексія розглядається переважно у педагогічній та інженерній психології у зв'язку з проблемами організації когнітивних процесів переробки інформації та розробки засобів навчання рішення типових завдань.

5. Екзистенційна та культуральна рефлексія (В. Г. Анікіна, І. Н. Семенов, В. Франкл, М. Хайдеггер, О. С. Шаров), об'єктом котрої є глибинні, екзистенційні смисли особистості.

Н. І. Гуткіна [34; 35] виділяє наступні види рефлексії:

1. Логічна рефлексія у сфері мислення, предметом якої виступає зміст діяльності особистості (інтелектуальна рефлексія).

2. Особистісна рефлексія у сфері афективно-потребнісної сфери, пов'язана із процесами розвитку самосвідомості.

3. Міжособистісна рефлексія щодо іншої людини, спрямована на дослідження міжособистісних комунікацій.

У роботах когнітивістів вперше було досліджено такі рефлексивні утворення, як метапам'ять (пам'ять про власну пам'ять) та метамислення (мислення про мислення), що призвело у 70-х роках ХХ століття до виникнення окремого напрямку у сучасній психології – метакогнітивізм. Важливість даної події з точки зору дослідження рефлексії пов'язана з тим, що в рамках нового підходу було сформульовано уявлення про особливий клас процесів (метапроцесів), що входять до підструктури системи переробки інформації, що послужило базою для розвитку парадигми дослідження рефлексивних здібностей [7].

У проаналізованих підходах рефлексія розглядається як системний механізм, представлений як мета-якість, мета-процес та мета-стан, та виконує певні функції. Багато дослідників зазначає, що саме включення рефлексивних функцій у діяльність ставить суб'єкта у позицію дослідника щодо власної активності і не зводиться до жодної з них. Потреба у рефлексії виникає за умов, коли з'являються сумніви в обґрунтованості вихідних даних. Рефлексія проявляється у здатності особистості до самоаналізу та осмислення обґрунтованості власної поведінки, системи взаємовідношень із навколишнім світом.

Інтегруюча функція рефлексії розкривається в узгодженості інших процесів, як регулюють діяльність та стоять нижче в ієрархічній структурі, інтеграції інших якостей особистості у цілісні феномени.

Диференціувальна функція рефлексії дає можливість психіці виділяти у собі певні властивості і усвідомлювати їх як «власні», особливі.

Конструктивна функція рефлексії організовує процес пошуку та встановлення мисленневих зв'язків між існуючою ситуацією та світоглядом особистості.

Контролююча функція рефлексії запускає процес налагодження, перевірки та використання зв'язків між існуючою ситуацією та світоглядом людини. Відповідно, так само, як рефлексія виконує ряд функцій, так і кожен вид рефлексії виконує певну функцію, а відтак, залежно від функцій, що виконуються, виділяють певні форми рефлексії:

1. Функції в часі. З цієї точки зору, розрізняють ситуативну, ретроспективну і перспективну форми рефлексії. Ситуативна рефлексія виступає у вигляді «мотивувань» та «самооцінок» і забезпечує безпосередню залученість суб'єкта в ситуацію, осмислення її окремих аспектів, аналіз того, що відбувається зараз, тобто здійснюється рефлексія «тут і тепер». Розглядається здатність особистості

співвідносити з предметною ситуацією своєї дії, координувати, контролювати елементи діяльності відповідно до мінливих умов.

Ретроспективна рефлексія дає можливість проаналізувати та оцінити виконані дії, події, що відбулись в минулому. Рефлексивна робота спрямована на більш повне усвідомлення, розуміння та структурування отриманого досвіду, рефлексуванню піддаються передумови, мотиви, умови, етапи та результати діяльності. Ця форма може слугувати для виявлення ймовірних помилок, відслідковування причин власних невдач та успіхів. Перспективна рефлексія включає в себе роздум про майбутню діяльність, уявлення про хід дій, планування, вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань.

2. Функції у спілкуванні: суб'єкт взаємодії може бути представлений як окремим індивідом, так і цілою групою. І.С. Ладенко [5; 7] описує внутрішньосуб'єктні та міжсуб'єктні форми рефлексії. Внутрішньосуб'єктні форми містять коригувальну, виборчу і додаткову рефлексію. Коригувальна рефлексія є засобом адаптації обраного способу взаємодії до конкретних умов ситуації. За допомогою виборчої рефлексії проводиться вибір одного чи декількох способів вирішення завдання. За допомогою додаткової рефлексії ускладнюється обраний спосіб додаванням до нього нових елементів.

Міжсуб'єктні форми представлені кооперативною, змагальною та протидіючою рефлексією. Кооперативна рефлексія дає можливість об'єднатись двом чи більшої кількості суб'єктів для досягнення ними спільних цілей. Змагальна рефлексія допомагає суб'єктам самоорганізуватись в умовах змагань та конкуренції. Протидіюча рефлексія є засобом боротьби двох чи більше суб'єктів за домінування чи завоювання чогось.

3. Особистісні функції - рефлексія у сфері самосвідомості – це така форма рефлексії, яка безпосередньо позначається на формуванні сенситивних здібностей особистості. Розрізняють три рівні рефлексії у сфері самосвідомості: 1) відображення з подальшою самостійною побудовою особистісних смислів;

2) усвідомлення власного Я, відмінного від інших; 3) усвідомлення себе як суб'єкта взаємодії й аналіз можливостей і результатів власного впливу на інших.

4. Діяльнісні функції. Рефлексія способу дії та рефлексія професійної діяльності. Рефлексія способу дії є основою для формування і розвитку рефлексії професійної діяльності. Рефлексія способу дії - це аналіз способів, які застосовує особистість для досягнення поставлених завдань. Вона відповідає за правильне використання тих принципів дій, які людина вже використовує. Даний аналіз представляє собою рефлексію «у чистому вигляді», як її уявляють у класичній психології, коли безпосередньо після певного вчинку людина аналізує схему власних дій, особисті переживання, результати, та робить висновки про досконалість і огріхи своєї поведінки.

Рефлексія професійної діяльності – це така форма рефлексії, яка містить результат фіксації рівня власного професійного розвитку і саморозвитку, аналіз даного рівня, що проявляється у здатності фахівця займати аналітичну позицію щодо власної професійної діяльності; а також співвідношення внутрішнього стану власного Я і тих особливостей, які дозволяють відрізнити одного спеціаліста від іншого.

М.Ю. Варбан [20; 21] виділяє наступні аспекти рефлексії професійного становлення:

- предметний – рефлексія структури професійних інтересів особистості, її цілей та очікувань; рефлексія навчально-професійних дій, результатів та досягнень; рефлексія особистісних та професійних якостей фахівця;

- змістовий – наслідок власного відображення фахівця під час професійного становлення; проблеми та протиріччя професійного становлення; чуттєве переживання та самооцінка усвідомлених структурних компонентів власного Я;

- операційний – базові форми інтелектуальної, рефлексивної та практично-дійової активності з метою пошуку, аналізу, синтезу, наповнення змісту Я.

Узагальнююча концепція рефлексії за А.В. Карповим, вважає, що рефлексія є особливою, специфічною психічною реальністю, яка синтезує певні процеси, якості та стани [6]. Динаміка рефлексії – це рух від співставлення наявних знань про себе («Я») до того, що вже не підтверджується як «Я» («не-Я»), та через «не-Я» веде до утворення нових знань щодо себе та їх інтеграцію в об'єктні відносини («нове Я»). Найбільш загальними способами процесу рефлексії є вираження впевненості, припущень, сумнівів, запитань.

Варто також зазначити, що всі види рефлексії активізуються за умови створення установки спостерігати й аналізувати власне пізнання, поведінку і розуміння даної поведінки іншими. Рефлексія передбачає:

1) вихід зі сформованого стереотипу мислення, предмету, реальності та можливість ніби з іншого боку уявити (описати, схематизувати) проблемну ситуацію;

2) установку на розвиток, зміну, результативне мислення, що протиставляються установці на відтворення сформованих способів дій;

3) специфічне пояснення власної діяльності і мислення з точки зору їх розвитку.

Основними характеристиками рефлексії як процесу є:

- обумовленість проблемною ситуацією;
- спрямованість на предмет;
- дискретність;
- вихід у надситуативну позицію;
- вихід за межі власного Я;
- діалогічність;
- усвідомлення власного Я у формах діяльності;
- проектування нових способів виконання діяльності та оцінка їх ефективності.

Рефлексія об'єднує в собі всі інтегральні процеси у якості операційних компонентів, а саме:

- цілепокладання та цілеспрямованість;
- антиципацію (здатність прогнозувати результати діяльності);
- прийняття рішення про способи і засоби діяльності, у якому проявляється свобода вибору;
- прогнозування можливих змін умов діяльності, своїх дій, їх результатів, котрі відображають упорядкованість й усвідомленість суб'єктом власних дій;
- планування діяльності, що включає низку можливих сценаріїв, варіантів її розгортання; - програмування діяльності, що передбачає вибір певного варіанту розгортання діяльності, його часову організацію;
- власне виконання діяльності;
- контроль та самоконтроль (звітність своїм діям);
- корекція через порівняння реально отриманих результатів з ідеальною метою й антиципованими результатами.

Отже, рефлексія як процес розподіляється на систему операційних засобів її реалізації і водночас базується на об'єднанні інтегральних процесів. Необхідними компонентами рефлексивного процесу є:

- модель кінцевих завдань діяльності;
- усвідомлення та врахування власного досвіду;
- з'ясування необхідних змін для наближення усвідомлених характеристик власного досвіду до ідеальної моделі;
- планування власної діяльності;
- аналіз сформованого плану;
- передбачення очікуваного результату;
- оцінка задоволеності передбачуваним результатом;
- співставлення бажаної ідеальної моделі з реальним досвідом.

Стан рефлексування не має власного змісту. Проте це – форма, яка безпосередньо пов'язана з механізмом усвідомлення: саме тому рефлексія є формою, що сама стає змістом; таким змістом і виступає усвідомлення, презентація власного внутрішнього світу собі ж самому. Рефлексія як психічний стан завжди похідна від іншого стану (чи іншого «об'єкта рефлексувань»), це – завжди «вторинний» стан, стан другого порядку щодо того, що підлягає рефлексуванню [9].

Більшість дослідників [2; 12; 17; 39; 45] погоджуються з тим, що під впливом рефлексії особистість зазнає якісних змін, змінюється загалом її життя. З цієї точки зору рефлексія є інтегрованою особистісною здатністю робити предметом аналізу зовнішні та внутрішні фактори, що дає можливість прийняти рішення особистістю та визначити власну поведінку, ставлення до себе та суспільства. Таке розуміння поняття рефлексії дозволяє розглядати її як єдність, що передбачає узгодженість трьох аспектів: інтелектуального (сукупність знань людини про саму себе), емоційно-ціннісного (інтерпретація, оцінка суб'єктом власних якостей, станів, дій, учинків, та формування на даній основі певного ставлення до себе), регулятивного (здатність особистості регулювати власну діяльність та поведінку). Тобто, рефлексія є формою, процесом та результатом реконструкції особистістю об'єктних відносин, де результатом є підтвердження наявних та поява нових знань про себе.

Виділено 5] чотири рівні рефлексії залежно від рівня складності змісту що рефлексується:

1 рівень містить рефлексивну оцінку людиною актуальної ситуації, оцінку власних думок та переживань у даній ситуації, а також оцінку поведінки у розумінні інших;

2 рівень передбачає побудову людиною судження щодо того, що відчували інші у подібних ситуаціях, що вони думали про ситуацію і про самого суб'єкта;

3 рівень містить уявлення думок інших людей про те, як вона сприймається суб'єктом, а також уявлення про те, як інші сприймають думку суб'єкта про себе;

4 рівень включає уявлення про сприйняття іншими думки людини з приводу думок інших суб'єктів про поведінку суб'єкта у певній ситуації. Відповідно, нами рефлексія розуміється як універсальний спосіб аналізу свідомості, джерело раціонального самопізнання, збагачення пізнавальної діяльності, свідомого її контролю.

Різноманітність варіантів використання поняття «рефлексивність» передбачає її багатогранне трактування, що викликає необхідність онтологічної конкретизації даного поняття. Є.В. Заїкою та О.І. Зимовіним [51] проведено аналіз співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність». Учені наводять три можливі варіанти співвідношення даних понять:

- 1) тотожність понять, використання їх як слів-синонімів;
- 2) рефлексія є більш широким поняттям у порівнянні з рефлексивністю;
- 3) рефлексивність є ширшим поняттям за рефлексію та розглядається як загальна здатність системи спрямовувати власну активність на себе.

Методологічна позиція Д.О. Леонтьєва відповідає першому варіанту та співвідносить рефлексію зі змістами свідомості. Для обґрунтування власної позиції, учений наголошує, що рефлексія в ідеальному плані є усвідомленням та довільним оперуванням специфічними змістами свідомості: при об'єктивації рефлексивні процеси спрямовані на елементи образу, при інтроспекції – на вивчення власної свідомості, при осмисленні – на розв'язання задачі на смисл, при ціннісному орієнтуванні – на ціннісно-орієнтаційну діяльність [37; 38].

В основі будь-якої діяльності лежить здатність до її виконання. У нашому випадку – рефлексивна, тобто здатність до рефлексивної діяльності – рефлексивність. Як бачимо, у такому трактуванні рефлексія є тотожною рефлексивності. Відповідно до другого варіанту,

Відповідно до другого підходу рефлексія - це одночасно і властивість, унікально притаманна лише людині, і стан усвідомлення чогось, і процес самопізнання та репрезентація психікою власного змісту. Рефлексивність розглядається як мета-якість, яка безпосередньо впливає на розвиток інших особистісних та ПВЯ.

Відповідно до третього варіанту, рефлексивність є способом і механізмом виходу системи психіки за власні межі, що детермінує пластичність й адаптивність особистості, та забезпечує їй (особистості) можливості самоконструювання, саморозвитку і самодетермінації. Кожен з наведених підходів відображає певні аспекти рефлексивності та задає наступні напрями розгляду даного явища. Так, перший підхід спрямовує на розгляд рефлексивності як рефлексії, тобто рефлексивного, творчого, морально обумовленого мислення як процесу, в першу чергу, самопізнання, самоаналізу, самоідентифікації, самостворення. Другий підхід визначає рефлексивність як компонент рефлексії, що утворюється під час рефлектування, та виражає особливий психічний стан як інтегральна психічна якість.

Третій підхід задає вектор розгляду рефлексивності як мета-системного утворення, що дозволяє особистості «бути попереду себе у світі» (М. Хайдеггер). Будучи імпліцитно поєднані, дані підходи виражають сутність рефлексивності як професійно важливої мета-якості психолога.

1.2. Особливості розвитку рефлексивності майбутніх психологів

Фундаментальною умовою розвитку інтегральних характеристик особистості професіонала є усвідомлення ним необхідності змін, перетворення свого внутрішнього світу і пошук нових можливостей самоздійснення в праці, тобто підвищення рівня професійної самосвідомості. Рефлексивність, як результат розвитку рефлексії професійної діяльності, усвідомлено породжує,

розвиває в особистості професіонала так звані «сильні» якості та інгібує прояви «небажаних» для особистості властивостей, тим самим формуючи неповторний і своєрідний індивідуальний стиль діяльності.

Рефлексивність – одна з найбільш суттєвих особливостей людської свідомості, без якої неможливе її функціонування, – стверджує О. П. Огурцов [47]. І.Н. Іванова [53] підкреслює, що розвиток економіки і культури та їх взаємообумовленість активізують рефлексивність. У гуманістичному рефлексивність розглядається як найважливіша людська властивість, яка забезпечує самоактуалізацію та самовдосконалення особистості. Українські психологи Є. В. Заїка та О. І. Зимовін [51] розглядають рефлексивність особистості як здатність спрямовувати власну діяльність на саму себе та власні особливості. Т. В. Ткач [46] предметом рефлексії вважає процес створення особистістю свого особистого досвіду, що інтегрує в собі поняття, способи людської діяльності, творчий досвід та досвід у проявах особистісної позиції.

Н. І. Пов'якель [12] зазначала, що професійна рефлексія психолога-практика спрямована на: - усвідомлення себе реального і себе як особистості; - усвідомлення себе як професіонала, своїх дій, поведінки й іміджу та прогнозування їх наслідків; - усвідомлення змісту запиту клієнта, істотності запиту і його глибинного змісту; - усвідомлення змісту ситуації клієнта та можливих засобів її розвитку; - моделювання наслідків і прогнозування дій клієнта. Учена довела, що рефлексивність психолога характеризується здвоєністю, дзеркальністю взаємного відображення суб'єктів спілкування і взаємодії, самопізнання і пізнання суб'єктами один одного, змістом яких виступає відтворення особливостей один одного [13].

На думку більшості дослідників проблеми [приміром: 2, 6; 15], професійна підготовка спеціалістів типу «людина – людина» вимагає передусім цілеспрямованого та планомірного формування професійної свідомості як того психічного утворення, що інтегрує професійні знання, структуровані в певні

програми професійних дій, та знання людини про саму себе як про представника певної професії. Наголошується, що центральним моментом у розвитку професійної свідомості спеціалістів названого типу виступає формування рефлексивної культури, що включає як усвідомлення основ і регуляцію окремих дій, так і усвідомлення і зміни самого себе як професіонала, способів свого буття. Дослідження проблематики професійної свідомості та самосвідомості у вітчизняній психології здійснюються у тому ж методологічному ключі, що й дослідження свідомості та самосвідомості взагалі з акцентуванням притаманної першим специфіки.

Самосвідомість розглядається як етап у розвитку свідомості, підготовлений освоєнням мови та довільних рухів, ростом самостійності та змінами у взаєминах з оточенням, як процес пізнання людиною самого себе, результатом якого стають уявлення про себе як суб'єкта дій і переживань (образ Я) та емоційно-ціннісне відношення до себе (Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, С.Д. Максименко, В.С. Мерлін, С. Л. Рубінштейн, П. Р. Чамата, І. І. Чеснокова та ін). Більшість авторів виділяє в самосвідомості в ролі основних когнітивний та емоційний компоненти (М.І. Лісіна, Д.В. Ольшанський, В.В. Столін, І.І. Чеснокова).

У когнітивному компоненті як результат самопізнання виступає система знань особистості про себе, а в емоційному - як результат самовідношень - стійке узагальнене відношення особистості до себе. До названих компонентів окремі автори ще додають саморегуляцію (І. І. Чеснокова), волюву (П. Р. Чамата) та функціонально-поведінкову (А. М. Парафіян) компоненти. На думку І.С. Кона, образ Я є не простим психічним відображенням у формі уявлень чи понять, але соціальним налаштуванням, відношенням особистості до самої себе. Він (образ Я) - як і будь-яке налаштування - є трикомпонентним, включаючи когнітивну (пізнання себе), емоційну (оцінка своїх якостей) та поведінкову (практичне відношення до себе) складові.

Багато уваги приділяється дослідженню співвідношення рефлексивності та самосвідомості особистості, зокрема, її Я-концепції. Відмічається, що організація рефлексивних процесів має наступні характеристики:

1. Самооцінка. Неадекватна самооцінка деформує процес рефлексії як сприйняття та розуміння процесу спілкування з іншими.

2. Диференційованість, яка проявляється у рівні деталізації уявлень про себе. Диференційованість Я-концепції визначає глибину і тонкість бачення інших, оскільки людина спроможна розрізняти у інших лише ті якості, про наявність/відсутність яких у себе вона, принаймні, задумувалася.

Сприймання інших може деформуватися внаслідок підсвідомої проекції на них неприйнятних для себе рис особистості або приписування їм тих якостей, якими б людина хотіла володіти. При оцінці інших Я-концепція виступає своєрідною точкою відліку. 3. Рівень інструментальності у підході до самого себе, вміння використовувати свої сильні сторони як інструмент впливу на інших людей. Інструментальність Я-концепції означає високий рівень саморефлексії. Використовувати себе як інструмент можливо лише за умови рефлексивного аналізу ситуації, свідомо керуючи власним розвитком [7].

В ряді досліджень наголошується, що рефлексія лежить в основі професійної ідентифікації майбутніх психологів. Так, на думку Н.В. Чепелевої, професійна ідентифікація є невід'ємною частиною професійної самосвідомості особистості, що передбачає прийняття провідних професійних ролей, цінностей та норм, наявність мотиваційних структур, котрі спонукають особистість до ефективної професійної діяльності [19]. Пов'язано це з тією обставиною, що спрямованість професійної діяльності психолога на надання психологічної допомоги іншим робить основним інструментом його роботи, окрім спеціальних психологічних технологій, власну особистість (самооцінку, цінності, образ себе та навколишнього світу).

Професійна компетентність психолога-практика зумовлює специфічне поєднання теоретичних і практичних знань, необхідних для успішного вирішення професійно-психологічних завдань, а також сформованість метакогнітивного досвіду особистості, що дозволяє фахівцю ефективно і творчо застосовувати різноманітні техніки і технології, аналізувати і використовувати в практичній роботі особистісний досвід життєвих переживань та їх пізнання [19].

На думку Ж.П. Вірної, важливу роль у професійному самовизначення майбутнього психолога відіграє розвиток й збагачення його уявлень про обрану професію. Уявлення особистості про себе як про професіонала, ступінь ідентифікації її «образу Я» з образом професіонала виступає як результат дії мотивації і слугує індикатором мотиваційної сфери особистості, що обумовлює ставлення до професійної діяльності. Таким чином, професійне самовизначення майбутніх практичних психологів передбачає усвідомлення не тільки своїх професійних здібностей (вмінь та навичок), а й усвідомлення відповідності необхідним для психолога-професіонала особистісним якостям [5].

У дослідженнях І. І. Бондаренко, Л. В. Скрипко проаналізовані психологічні умови та соціально-психологічні фактори професійної адаптації психологів. Рефлексія при цьому розглядається як внутрішній засіб професійної діяльності наряду з спеціальними знаннями, вміннями та навичками, мотивацією, професійними рисами характеру, здатністю до професійної діяльності, інтелектуально-творчими якостями та адекватним індивідуальним стилем професійної діяльності [3], а рефлексивність є вкрай важливою адаптивною особистісною якістю психолога.

Під рефлексивністю психолога ми розуміємо специфічну, унікальну психічну властивість, індивідуальну якість суб'єкта, яка структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтези (констеляції), водночас розвиваючи, збагачуючи і посилюючи їх на основі формування власних

цінностей і принципів та визначення стратегії саморозвитку і професійного розвитку.

Важливими параметрами рефлексивності виступають її адекватність, повнота та цілісність. На думку Ю.Г. Шапошникової, адекватність рефлексії забезпечує адекватне самовідображення, адекватне відображення клієнта, адекватне відображення завдань, змісту та структури професійної діяльності [16]. Саме це дозволяє практичному психологу оптимально регулювати взаємодію з клієнтом як цілісний процес, спрямований на розуміння його ситуації та надання йому психологічної допомоги.

Повнота рефлексії забезпечується множинністю позицій, які може зайняти практичний психолог, а саме: - професійна позиція; - позиція клієнта; - експертна позиція, в якій психолог утримує структуру власне професійної діяльності, професійної ситуації, розуміння ситуації клієнта, використовуючи можливість застосування експертних знань.

Основою рефлексивності психолога є його рефлексивні здатності. Рефлексивні знання влітаються в усі шари пізнання, пронизуючи їх і нанизуючи як намистинки у цілісне намисто пізнання. Рефлексивні знання збагачують особистість майбутнього психолога духовно, оскільки є прожиті ним через переживання, розуміння їхньої необхідності й особистісної значущості. Ці знання допомагають майбутньому психологу зростати у професійній сфері, підвищувати рівень своєї компетентності, долучатись до культури та її надбань, ставати більш зрілим і мудрим.

Процес отримання рефлексивних знань має певні особливості: 1. Осягнення світу через переусвідомлення знань, що породжує креативність, творчість, особистісний розвиток майбутнього психолога. 2. Осягнення сенсу і розвиток аналітичного підходу до знань, у результаті котрих у здобувача вищої освіти вибудовується структура знань та на їх основі – власна концепція. 3. Осягнення сфери психологічної практики через набуття умінь і засвоєння методів вирішення

реальних проблем. Рефлексивні знання набуваються здобувачами вищої освіти через зайняття ними рефлексивної позиції відносно інструментальних знань, у якій реалізуються їх рефлексивні здібності.

Розвиток рефлексивних здібностей передбачає формування адекватної самооцінки, високого рівня самоконтролю та способів саморегуляції [4; 48]. О. С. Михайлова визначає рефлексивні здібності як систему властивостей різнорівневих інтегративних носіїв: рефлексивних процесів, рефлексивного стилю, рефлексивно-управлінських умінь, особистісної децентрації – що забезпечує досягнення високих результатів діяльності [9]. Рефлексивні вміння – це вміння реконструювати й аналізувати план побудови власної чи чужої думки; виділяти у цьому плані його склад і структуру, а потім об'єктивувати їх, опрацьовувати відповідно до поставлених цілей. Аналізується схема дії, володіння спеціальним методичним інструментарієм – психотехніками.

До рефлексивних умінь відносяться: 1) уміння здійснювати «рефлексивний вихід» та зайняти рефлексивну позицію; 2) уміння здобути засоби «побудови смислів»; 3) уміння коригувати та стимулювати новий напрям вирішення задачі; 4) уміння виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні способи дії; 5) самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів та станів; 6) уміння сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з іншими членами групи; 7) уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани; 8) уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображувати на схемі «табло свідомості»; 9) уміння оцінювати та застосовувати власні психологічні та професійні ресурси; 10) уміння здійснювати збір і фіксувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності та настанови, професійні дії, їх ефективність, на основі застосування різноманітних методів самодіагностики; 11) уміння виявляти можливі причини (зовнішні та внутрішні) особистісних та професійно-психологічних проблем та складностей; 12) уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення.

Рефлексивні знання та вміння психолога є основою його рефлексивної компетентності, тобто здатності вирішувати рефлексивні задачі за допомогою рефлексивних дій та найбільш ефективно здійснювати рефлексивні процеси.

Сутність рефлексивної компетентності суб'єкта визначається як «володіння тими чи іншими знаннями та вміннями, адекватними діяльності, яка здійснюється» [42, с. 267]. Рефлексивна компетентність прискорює процеси індивідуально-професійного розвитку, а також підвищує креативність діяльності. А. О. Деркач підкреслює провідну роль рефлексивної компетентності у переосмисленні особистісного і професійного досвіду, сприянні формуванню нових еталонів і стандартів, що стимулюють професійний розвиток [38].

Рефлексивний вихід полягає у зупинці неефективних дій (перерив зовнішньої активності), виході у рефлексивну позицію. Вихід у рефлексивну позицію – це здатність «із своєї попередньої позиції діяча перейти в нову позицію – зовнішню, як по відношенню до попередніх, уже виконаних діяльностей, так і по відношенню до майбутньої діяльності, що проектується» [16]. Рефлексивний вихід здійснюється через виділення у внутрішньому плані діяльності «іншого Я», здатного виконувати надситуативний аналіз.

Структурні складові рефлексивності майбутнього психолога пов'язані рефлексивними інтегральними процесами. Дані процеси сприяють формуванню та розвитку компонентів рефлексивності для повноцінної реалізації рефлексії під час професійної діяльності психолога. Так, психолог з високим рівнем розвитку рефлексивності реалізує у своїй професійній діяльності власну рефлексивність через задіяння рефлексивних компонентів у протікання рефлексивних процесів, які інтегруються у цілісну тканину (у розумінні О. М. Леонтьєва) рефлексивної діяльності – діяльності внутрішнього плану, спрямованої на вихід у зовнішній план, доступний для споглядання й аналізу іншими, які виступають своєрідними індикаторами ефективності й успішності психологічної практики.

Рефлексивність виступає важливим чинником ефективності професійної діяльності майбутніх психологів, адже від рівня її розвитку залежить об'єднання інших професійно важливих якостей у цілісні феномени. Рефлексивність дає можливість психіці розрізнити, виділити і зафіксувати у самій собі окремі елементи якісної визначеності, і представити їх як власні якості. Виступаючи засобом такої диференціації, рефлексивність створює об'єктивну базу для подальшої інтеграції й організації психічних якостей особистості професіонала у сфері психологічної практики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація дослідження, характеристика досліджуваних груп та обґрунтування методик дослідження

Здійснений нами теоретико-методологічний аналіз проблеми рефлексивності у науковій літературі дозволив нам сформулювати концептуальні положення, на основі котрих побудована програма психодіагностичного дослідження рефлексивності майбутніх психологів, а саме:

1. Рефлексивність – це специфічна, унікальна психічна властивість, індивідуальна якість суб'єкта, яка структурує та об'єднує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтети (констеляції), розвиваючи, збагачуючи і посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії розвитку.

2. Рефлексивність як психічна властивість проявляється в двох інших модусах рефлексії: рефлексії у її процесуальному статусі і рефлектуванні як особливому психічному стані.

3. Здатність до рефлексії визначається співвідношенням рефлексованого та нерефлексованого компонентів свідомості.

4. Рефлексивність майбутніх психологів є базою формування їх ПВЯ, адже щодо них рефлексивність є координуючою, інтегруючою й організуючою основою.

5. Рефлексивність дає можливість усвідомити проблеми майбутньої професійної діяльності, трансформувати її за рахунок власних внутрішніх ресурсів, забезпечити умови здобуття професійних рефлексивних знань, які активізують рефлексивну поведінку та діяльність фахівця.

6. Рефлексивність сприяє розвитку, збагаченню та посиленню професійно важливих якостей майбутнього психолога.

7. Рефлексивність є системним утворенням, що конкретизується у поведінкових та інтроспективних індикаторах.

Оскільки психічні явища повинні вивчатись у їх розвитку, взаємозв'язку та взаємозалежності, то у програмі застосовано наступні методи дослідження: вимірювання, порівняння, абстрагування, аналіз, синтез, психодіагностичні методи, інтерпретаційно-описові методи та методи математичної обробки даних.

Для визначення рівня розвитку рефлексивності здобувачів – майбутніх психологів ми використали наступні психодіагностичні методики: визначення індивідуальної міри рефлексивності (А.В. Карпов); шкала вимірювання рівня рефлексивності за тестовою методикою визначення рефлексивності мислення (О.С. Анісімов); особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії (О.Е. Рукавішнікова).

Дані методики дають можливість визначити здатність до рефлексії, тип рефлексії, рівні розвитку рефлексивності, наявність рефлексивних умінь та рефлексивну компетентність. Аналіз фактичного матеріалу, отриманого під час емпіричного дослідження, ми використали під час розробки програми розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Вибірку склали 20 здобувачів вищої освіти 1-4 курсів факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Констатувальна частина дослідження містить наступні етапи: підбір психодіагностичних методик; проведення дослідження; кількісна та якісна інтерпретація отриманих результатів; визначення показників рівня розвитку рефлексивності здобувачів.

Отримані бали за трьома методиками ми порівняли між собою, що дало можливість більш обґрунтовано визначити рівень рефлексивності здобувачів вищої освіти на різних етапах учбово-професійної діяльності.

За методикою визначення індивідуальної міри рефлексивності А. В. Карпова нами отримано результати, наведені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень рефлексивності здобувачів-психологів I, III (за методикою А.В. Карпова) курсів

Рівень рефлексивності	I курс, %	III курс, %
Високий	10	20
Середній	20	50
Низький	70	30

За отриманими даними видно, що 70% здобувачів I курсу мають низький рівень рефлексивності, середній рівень рефлексивності більш переважає у здобувачів 3 року навчання (50%). Прослідковується незначне зростання високого рівня рефлексивності I до III курсу (I – 10%, II – 20%).

Схожі дані були отримані при оцінці рефлексивності мислення за методикою О.С. Анісімова (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівень рефлексивності здобувачів-психологів I, III курсів (за методикою О.С. Анісімова)

Рівень рефлексивності	I курс, %	III курс, %
Високий	-	10
Вище середнього	10	10
Середній	20	30
Нижче середнього	-	20
Низький	70	30

Дані отримані при використанні особистісного опитувальника на визначення рівня сформованості рефлексії О.Е. Рукавішнікової, підтвердили результати розвитку рівня рефлексивності, отримані при попередніх дослідженнях (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.2

**Рівень рефлексивності здобувачів-психологів I, III курсів
(опитувальник О. Е. Рукавішнікової)**

Рівень рефлексивності	I курс, %	III курс, %
Високий	10	30
Середній	30	50
Низький	60	20

На основі отриманих даних можна зробити припущення, що при традиційній формі організації освітнього процесу рефлексивність як професійно важлива якість майбутнього психолога цілеспрямовано не формується. Хоча під час навчання на третьому курсі спостерігається незначне зростання рівня розвитку рефлексивності, на IV курсі знову відслідковується тенденцію до зниження загального рівня рефлексивності.

Оскільки рефлексивність є однією з ключових професійних якостей майбутнього психолога, то такий рівень її розвитку ми вважаємо недостатнім для подальшої успішної професійної самореалізації.

Під час емпіричного дослідження нами здійснено психологічну діагностику рівня розвитку рефлексивності майбутніх психологів, що в цілому визначають рефлексивну компетентність здобувачів вищої освіти та їх психологічну готовність до здійснення професійної діяльності за фахом як суб'єктів психологічної практики.

Так, нами встановлено ряд закономірностей:

1. Переважна більшість здобувачів I курсу мають низький рівень рефлексивності.
2. Для здобувачів III курсу характерний середній рівень рефлексивності.
3. Прослідковується незначне зростання високого рівня рефлексивності від I до III курсу (I – 10%, II – 20%).

Для майбутніх психологів із високим рівнем розвитку рефлексивності притаманні: сценарний підхід до життя, діалогічне мислення, чітка вербальна логіка, прогностичні здібності, цілеспрямованість, сформований внутрішній план дій, виваженість прийнятих рішень, їх аргументованість, усвідомленість причин власних учинків, інваріативність розгортання діяльності, бачення власного майбутнього, професійних перспектив, наявність альтернативних сценаріїв життєздійснення, здатності ставити перед собою задачі на самозмінювання і саморозвиток та їх вирішувати, аналізувати власні способи діяльності, вчинки і дії, емоційні стани, причини невдач, ефективно взаємодіяти з іншими, виявляти порозуміння до їх проблем, критичність в аналізі думок авторитетів.

Для здобувачів із середнім рівнем розвитку рефлексивності притаманні: постійне порівняння себе з іншими, залежність точки зору від їх думки, настирливі спроби вирішити поставлені завдання та виявити причини власної поведінки, упевненість у прийнятті єдино вірного рішення, алгоритмізованість діяльності, звуженість бачення власного майбутнього, професійних перспектив, віра в долю, прагнення до самозмінювання і саморозвитку, наявність самоконтролю, проте некритичне ставлення до власних способів діяльності, вчинків і дій, емоційних станів, причин невдач, прислуховування до думок авторитетів, складності при переході від думок до дій, переживання з приводу майбутнього результату.

Показники низького рівня розвитку рефлексивності: неусвідомленість власних бажань і почуттів, нерозуміння проблемних ситуацій, необдуманість

прийнятих рішень, неусвідомленість причин власних учинків, ситуативність дій, потреба у соціальній підтримці, прагнення відповідати соціальним та груповим стереотипам, думкам авторитетів, байдуже ставлення до інших, нереклексивні висловлювання щодо них, аналізування поведінки інших, звинувачення їх у своїх невдачах, нарікання на життя, тривожність, інфантилізм, емоційне переживання власних невдач, невиражене прагнення до самозмінювання і саморозвитку, пов'язування власного особистісного та професійного розвитку з зовнішніми впливами, мрії про нездійсненне.

Описані рівні розвитку рефлексивності здобувачів вищої освіти цілком позначаються на сформованості їх рефлексивних умінь, які утворюють ядро рефлексивної компетентності майбутніх психологів і є критеріями суб'єктної готовності до здійснення ними психологічної практики. За високого рівня рефлексивності майбутній психолог успішно зможе реалізуватись як професіонал, здатний розв'язувати професійні задачі, проявляючи ініціативність, пропонуючи ефективні варіанти вирішення завдань, приймаючи правильні рішення про, беручи відповідальність за результати власної професійної діяльності на себе.

2.2. Обґрунтування та зміст програми розвитку рефлексивності майбутніх психологів

Становлення особистості психолога у закладі вищої освіти передбачає його особистісне зростання (оскільки особистість психолога є інструментом його професійної діяльності) та розвиток його суб'єктної активності, спрямованої на структурування власної діяльності, визначення її задач, послідовності їх вирішення, перетворення особистісних ресурсів, умов і вимог діяльності. Формування здатності бути суб'єктом діяльності відкриває перед майбутнім психологом можливість саморозвитку, самореалізації та самотворення.

Зміст розвивальної програми (етапи, тематика, ідеї, питання, закономірності явищ) має важливе значення для його результативності й повинен відповідати таким вимогам: – бути максимально спланованим; – наближеним до потреб і проблем учасників; – відповідати рівню розвитку учасників; – повинен бути не просто корисним, а й абсолютно необхідним для учасників; – відповідати цінностям, знанням, вмінням і навичкам позитивної поведінки.

Тренінг має структуру й зазвичай складається з трьох блоків: вступного, основного та заключного. Вступний блок включає в себе знайомство з тренерами, учасниками, правилами проведення та метою тренінгу. В основному блоці тренінгу проводиться реалізація поставленої мети за допомогою виконання конкретних завдань (вправ), під час проведення яких відбувається оцінка рівня інформованості учасників, актуалізація проблеми, надання інформації, набуття практичних навичок і представлення результату. Заключний блок включає в себе підсумки тренінгу та оцінку зміни рівня інформованості учасників.

Прийоми, методики, які застосовуються під час проведення тренінгу, різноманітні: інформаційні повідомлення, бесіди, міні-лекції, лекція-диспут, проблемна лекція, дискусії, роботи в складі малих груп, метод конкретних ситуацій (метод кейсів), метод модерації, «снігова куля», «мозковий штурм», проєктивне малювання, аналіз ситуацій, ігрові методи, завдання на самопізнання, тощо.

При виборі методів тренінгу користуються такими правилами: відповідність завданням тренінгу, рівню групи, кваліфікації тренера та розміру групи, урахування часу тренінгу. На нашу думку, розглянутий зміст, структура та методи тренінгу мають застосовуватися під час складання та проведення тренінгів на розвиток рефлексії професійної діяльності.

І.Кондратець говорить, що рефлексія – шлях до професійного вдосконалення, і розглядає можливість навчити рефлексувати, пропонуючи при цьому вправи «Моя мета», «Сяйво успіху», «Квітка успіху» [5].

О. Рау підготувала заняття для рефлексивності з елементами тренінгу «Розвиток і вдосконалення рефлексивних здібностей педагога», у якому використовує ряд вправ «Дерево мети», «Посудомийна машина», «Робота в групах», «Скляні двері», «Рефлексія по колу» [6]. Указані вправи проводяться в парах або в групах. Завдання цих вправ доволі різноманітні: – описати себе незнайомій людині (зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, стиль одягу); – без попередньої підготовки продовжити незакінчену фразу; – з'ясувати стан, настрої та відчуття одного з учасників за допомогою питань, на які треба отримати відповідь «Так»; – легко увійти в контакт, познайомитися, підтримати бесіду й попрощатися до наступної зустрічі із незнайомою людиною; – визначити свої найкращі й найгірші якості та порангувати їх; – указати своє місце розташування на сходинці із десяти сходинок; – записати три варіанта свого імені та охарактеризувати себе відповідно до вказаних імен; – представити себе у вигляді якого-небудь дерева та описати його; – намалювати дерево, що символізує шкалу досягнень, та відмітити місце, на якому перебуває учасник; – представити себе посудиною й дати чіткі інструкції за доглядом за нею; – виступити в ролі вихователя (давати завдання) або вихованця (виконувати надане завдання); – без слів і на відстані описати колезі місце й час наступної зустрічі; – висловлювати один одному компліменти; – намалювати сонце й на промінчиках записати складові професійного успіху; – намалювати квітку й на звороті пелюсток записати перешкоди, які заважають досягти успіху; – намалювати коло, яке схематично означає добу, і розділити його на частини, які визначають кількість часу, витрачену на роботу, сім'ю, друзів, відпочинок, домашні справи, тощо; – дати відповіді на ряд запитань, які стосуються найважливішої справи на цей час для учасника; – скласти текст про те, що найбільше непокоїть учасника; – обговорити цитати відомих людей.

Обговорення результатів проводиться в ході виконання завдання або після виконання вправи всіма учасниками. Час на виконання завдання відводиться від

3-4 хвилин до 15-20 хвилин залежно від його складності. Зазвичай, указані вправи спрямовані на вироблення в учасника компетентностей фахівця, який готовий до рефлексії, усвідомлює свої професійні знання й навички, переосмислює стереотипи власної поведінки, приймає виважені рішення, планує та організовує професійну діяльність, готовий до творчості в роботі, здатний до самооцінки, самоаналізу, самопізнання та самоактуалізації, розуміє внутрішній стан і причини поведінки іншої людини, механізм організації колективної діяльності, координує різні соціальні ролі в групі. З метою створення тренінгу на розвиток рефлексії та професійної рефлексії необхідно провести аналіз указаних вправ на предмет мети його проведення. Більшість запропонованих вправ на формування та розвиток рефлексії мають на меті сформувати навички саморозуміння, самоаналізу, самопізнання, самокритики, самооцінки, тобто сформувати навички рефлексії.

Програма розвитку рефлексивності майбутніх психологів базується на розвивальних та корекційних методах активного психологічного впливу, методах психосинтезу та розвивального коучингу. Методи активного психологічного впливу реалізуються через активне соціально-психологічне навчання, яке полягає у пізнанні внутрішніх суперечностей особистості майбутнього психолога, інтеграції бажаних просоціальних прагнень з відповідними діями й учинками.

Розвивальний та корекційний ефект методів активного психологічного впливу полягає у динаміці психіки особистості психолога, розблокуванні особистісного потенціалу (через розвиток рефлексивності), заданих тенденціях до певної активності, усвідомленому виборі подальших стратегій поведінки. Психосинтез дозволяє майбутньому психологу через застосування трансперсональних технік пошуку життєвого покликання «пізнати свої мало усвідомлювані бажання та наміри, приховані потяги, розвинути самосвідомість,

волю та саморегуляцію психічних процесів на основі гармонізації своєї особистості» [27].

Відтак, цей метод дозволяє майбутньому психологу виявити власну професійну сутність, визначити свої справжні професійні цілі та побудувати свій професійний план, а також розвинути саморегуляцію поведінки у навчально-професійній діяльності, самоосвіті та самовихованні. Розвивальний коучинг розширює можливості особистісного та професійного зростання, допомагає здобувачам вищої освіти розвинути позитивні особистісні ресурси, розробити альтернативні сценарії професійного розвитку, обрати стратегії самовдосконалення з урахуванням набутого досвіду та потенційних можливостей, створити модель майбутнього і стратегію його побудови.

Є. В. Кучеренко [27] зазначає, що у процесі коучингу здобувач послідовно вирішує чотири завдання: 1) визначення системи цілей з найближчою та довгостроковою перспективою; 2) дослідження поточної ситуації з позиції власного розуміння дійсності; 3) визначення списку власних можливостей, стратегій та напрямів подальшої діяльності; 4) виявлення намірів з урахуванням конкретних умов та термінів. Науковець підкреслює, що «коучинг забезпечує активізацію всіх форм рефлексії професійного «Я» - інтроспективної та проспективної, а також забезпечує ретроспективну рефлексію попереднього досвіду студента» [27, с. 104]. Результатом коучингу є самоінтеграція особистості (самоототожнення - за Р. Ассаджіолі) з власним «Я».

Розроблена програма розвитку рефлексивності містить: розвивальну діагностику, психологічне консультування, корекційно-розвивальну програму, автотренінг, групову рефлексію. Розвивальна діагностика дає можливість виявити особистісні і діяльнісні обмеження майбутнього психолога, усунення котрих передбачає розробку і реалізацію індивідуальних програм розвитку особистості професіонала.

Психологічне консультування допомагає вирішити проблеми особистісного та професійного розвитку здобувача через його особисте спілкування з фахівцем психологічної служби ЗВО, внаслідок глибокого аналізу наявної проблеми, причин її виникнення та можливостей вирішення.

Корекційно-розвивальна програма спрямована на виправлення недоліків у розвитку особистості через зміну поглядів, внутрішнього світу особистості, розширення можливостей її реагування на навчально-професійні ситуації, формування навиків, що сприяють гнучкості поведінки здобувача вищої освіти, підвищують його адаптивність.

Аутотренінг спрямований на формування навиків здобувачів викликати бажані зміни за допомогою вербальних формулювань (формул самонавіювання) й використовувати їх для досягнення поставленої мети.

Соціально-психологічний тренінг передбачає використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку комунікативної компетентності, підвищення рівня конгруентності учасників з собою і навколишнім середовищем шляхом зміни та покращення моделей поведінки. Навчальний тренінг забезпечує активізацію ролі майбутнього психолога у формуванні його суб'єктності, а відтак, і рефлексивності через постановку задачі на розвиток та «моделювання навчальних ситуацій з метою формування базових понять та компетенцій на основі проблематизації індивідуального досвіду учасників [18].

Ігрове середовище, створене за допомогою навчального тренінгу, дає можливість апробувати ефективні способи дій, знижує страх помилки, допомагає підібрати та закріпити ефективні шляхи вирішення навчально-професійних завдань.

Групова рефлексія допомагає проаналізувати ігрові ситуації, групові процеси та процеси індивідуального розвитку учасників, способів їх дій, висунення групових ідей, проєктів, моделей навчальних ситуацій та практичних

завдань. Систематичне застосування даних психотехнологій в програмі дає можливість підвищити рівень рефлексивності майбутніх психологів, сформувати їх професійні рефлексивні вміння, набути навички вирішення навчально-професійних задач, об'єднати професійно важливі та особистісні якості майбутніх психологів у цілісні феномени.

Корекційно-розвивальна програма впроваджена на III курсі навчання, вона спрямована на активізацію рефлексивних механізмів навчально-професійної діяльності, зміну поглядів, внутрішнього світу та поведінки здобувача вищої освіти, розвиток його особистості, формування комунікативної й оціночної компонент рефлексивної компетентності, розширення діапазону реагування на певні навчально-професійні ситуації.

Термін реалізації програми становив 3 місяці, загальний обсяг програми - 24 годин, тривалість заняття – 2 години (12 занять). Заняття відбувались 1 раз на тиждень.

Також проводилось психологічне консультування учасників програми (за їх бажанням) та велись щоденники самостереження. У програмі застосовувались методи і техніки психосинтезу: вільне малювання, техніка самоототожнення, цілепокладання, побудови ідеальних моделей, синтезу протилежностей, методи самоактивізації дій, а також розвивального коучингу: метод інтроспекції, проєкції на майбутнє, техніки відкритих запитань тощо.

Програма розвитку рефлексивності складається зі вступної частини, 6 модулів та заключної частини. Для кожного модулю визначено формувальні цілі та завдання, базові методи, необхідні для їх досягнення та часовий регламент. Змістовне наповнення кожного модулю відображає узагальнені результати аналізу умов та методів розвитку рефлексивності особистості.

Послідовність основних модулів програми розроблено з урахуванням формувальних принципів та умов. Модулі пов'язані логікою принципової схеми розвитку рефлексивності майбутніх психологів та плавно перетікають один в

одного. В межах кожного модулю послідовно: актуалізуються «проблемні зони» у міжособистісній взаємодії; здійснюється запуск базових психологічних механізмів, необхідних для розвитку рефлексивності здобувачів; створюються соціально-психологічні умови для аутокорекції учасників та оволодіння ними рефлексивними вміннями та навичками. Прийоми, що засвоюються у попередніх модулях, входять як складові елементи у більш складні рефлексивні вміння та навички, які відпрацьовуються в наступних модулях.

У вступній частині передбачено проведення дотренінгової діагностики, в межах окремих модулів – поточної діагностики, в заключній частині – після тренінгової діагностики, моніторингу індивідуальних змін та пост тренінгового супроводу учасників.

Змістові та структурні елементи модульної програми розвитку рефлексивності майбутніх психологів виглядають наступним чином:

Вступ. Попередня діагностика. Проводиться з метою отримання деталізованої інформації про особливості рефлексивної активності учасників. Проводиться за 1-2 дні до тренінгу. Загальна тривалість індивідуального обстеження – 1,5- 2 години. Індивідуальна співбесіда. Проводиться для з'ясування загальної зацікавленості учасників в цілях тренінгу (мотивів участі в тренінгу), визначення специфіки індивідуальних очікувань, оцінки готовності учасників до емоційних навантажень. Тривалість кожної співбесіди 15-20 хвилин. Загальна тривалість – 2 години.

Установча зустріч. Проводиться у форматі групової бесіди, під час якої відбувається ознайомлення учасників з цілями та завданнями тренінгу, принципами групової роботи, стисле знайомство з структурою тренінгу (циклу тренінгових занять), обговорення організації умов проведення (місця та тривалості) занять. Загальна тривалість – 1 година.

Мета та завдання: ознайомлення із цілями, завданнями та структурою тренінгу, визначення специфіки індивідуальних очікувань, оцінка готовності

учасників до емоційних навантажень. Базові методи: психодіагностичні методи (описані в п 2.1), групова бесіда, індивідуальні співбесіди.

Модуль 1. Самодіагностика в міжособистісній взаємодії. Мета – створення умов для запуску механізмів комунікативної, кооперативної, особистісної, емоційної та когнітивної децентрації, необхідних для розвитку рефлексивності здобувачів. Завдання: адаптація учасників до умов тренінгу; актуалізація проблемних зон в різних підсистемах міжособистісної взаємодії; створення банку типових критичних ситуацій; розмежування об'єктивних та суб'єктивних складових критичних ситуацій на рівні самосвідомості учасників; оволодіння навичками самодіагностики; створення мотивації до самопізнання та аутокорекції.

Базові методи та спеціальні техніки: групова дискусія (метод обміну досвідом), метод імітації (імітаційні рольові ігри), метод регресії, метод концентрації присутності (техніка «Зустріч з репертуаром ролей»), психогімнастичні вправи «Візитка» та «Свічка», метод символічного виразу (колаж «Я – психолог»), «Скринька Пандори» (із використанням проблемних переліку ситуацій, виявлених на етапі емпіричного дослідження та описаних у розділі II), репертуарний тест ситуативних можливостей. Після проведення окремих вправ передбачено шерінг. Після завершення модулю передбачено групову рефлексію за методикою «рефлексивний квадрат».

Модуль 2. Комунікативна рефлексія. Мета – формування комунікативної рефлексії учасників в міжособистісній взаємодії. Завдання: створення умов для самодіагностики в ситуаціях міжособистісного спілкування; визначення індивідуальних та групових проблем у спілкуванні в різних підсистемах взаємодії; рефлексія переваг та недоліків стилів керівництва, оцінка їх адекватності в критичних ситуаціях міжособистісної взаємодії; оцінка адекватності власного стилю керівництва; оволодіння навичками рефлексії

комунікативного досвіду; створення мотивації до аутокорекції та трансформації власного комунікативного досвіду.

Базові методи та спеціальні техніки: інформаційні повідомлення, групова дискусія (метод обміну досвідом, тематична групова дискусія з обговоренням статей Т.Іванової та С.Федорова про доцільність використання різних стилів керівництва), метод імітації (імітаційні рольові ігри), рольові ігри в діадах, групові комунікативні ігри, креативна гра «Градус людяності у спілкуванні», відео кейси (фрагменти з фільму «Межі ризику»). Перед початком сеансу передбачено групову рефлексію попереднього модулю за методикою «рефлексивний квадрат». Після проведення окремих вправ передбачено шерінг. Після завершення модулю передбачено групову рефлексію за методикою «рефлексивний квадрат».

Модуль 3. Кооперативна рефлексія. Мета – формування кооперативної рефлексії учасників в міжособистісній взаємодії. Завдання: створення умов для самодіагностики власного потенціалу щодо організації спільних дій в ситуаціях міжособистісної взаємодії; визначення індивідуальних та групових проблем у координації спільних дій в різних підсистемах взаємодії; рефлексія можливих стратегій щодо координації спільних дій в критичних ситуаціях у різних підсистемах міжособистісної взаємодії; розвиток у учасників навичок індивідуальної роботи з підлеглими, клієнтами, колегами, партнерами; оволодіння вміннями та навичками оптимізації позиційних структур в різних підсистемах міжособистісної взаємодії; створення мотивації до аутокорекції та трансформації власного досвіду організації міжособистісної взаємодії.

Базові методи та спеціальні техніки: інформаційні повідомлення, групова дискусія (метод обміну досвідом), метод побудови диспозицій (позиційні ігри, ігри-проживання та спонтанно-імпровізаційні ігри), кейс-метод, аналіз ситуацій, метод імітації (імітаційні рольові ігри), психогімнастичні вправи, відео кейси (фрагменти з фільму «Межі ризику»). Перед початком сеансу передбачено

групову рефлексію попереднього модулю за методикою «рефлексивний квадрат». Після проведення окремих вправ передбачено шерінг. Після завершення модулю передбачено групову рефлексію за методикою «рефлексивний квадрат».

Модуль 4. Особистісна рефлексія. Мета – формування особистісної рефлексії учасників в міжособистісній взаємодії. Завдання: створення умов для самодіагностики власного особистісного потенціалу в ситуаціях міжособистісної взаємодії; об'єктивація механізмів психологічного захисту та внутрішніх бар'єрів у проблемних ситуаціях в різних підсистемах взаємодії; об'єктивація власної системи цінностей та самовизначення в критичних ситуаціях міжособистісної взаємодії; визначення зон емоційного дискомфорту у ситуаціях міжособистісної взаємодії; розвиток здатності учасників до керування власним емоційним станом в конфліктних ситуаціях, а також в ситуаціях до- та після роботи; рефлексія можливих стратегій самопізнання та особистісного розвитку; створення мотивації до аутокорекції та трансформації особистісного досвіду.

Базові методи та спеціальні техніки: інформаційні повідомлення, групова дискусія (метод обміну досвідом), метод концентрації присутності (техніки «Самоаналіз», «Мої козири»), метод об'єктивації цінностей (модифікований варіант вправи «Два серця»), метод імітації (імітаційні рольові ігри), метод порівняння раціональних та ірраціональних альтернатив, адаптаційні ігри, ігринастрої, ігри-формули, ігри-релаксації та психогімнастичні вправи, відео кейси (фрагменти з фільму «Межі ризику»). Перед початком сеансу передбачено групову рефлексію попереднього модулю за методикою «рефлексивний квадрат». Після проведення окремих вправ передбачено шерінг. Після завершення модулю передбачено групову рефлексію за методикою «рефлексивний квадрат».

Модуль 5. Когнітивна рефлексія. Мета – формування когнітивної рефлексії учасників в міжособистісній взаємодії. Завдання: створення умов для

самодіагностики власного пізнавального потенціалу в ситуаціях міжособистісної взаємодії; об'єктивація когнітивних стратегій пошукової активності учасників при розв'язанні критичних ситуацій у міжособистісній взаємодії; оволодіння вміннями та навичками стимуляції інтелектуальної активності колег (підлеглих); рефлексія можливих стратегій пізнавальної активності; створення мотивації до аутокорекції та трансформації пізнавального досвіду. Базові методи та спеціальні техніки: тематична групова дискусія («Традиціоналісти-Інноватори»), метод когнітивного реконструювання (техніка метод «Події, судження, наслідки» А. Елліса), метод побудови диспозицій (творчі та спонтанно-імпровізаційні ігри), кейс-метод, аналіз ситуацій, метод імітації (імітаційні рольові ігри, техніка «Альтернативні перетворення»), психогімнастичні вправи, ситуаційні і гностично-евристичні задачі, метод інформаційного збагачення.

Модуль 6. Тема: «Розвиток рефлексивно-творчого потенціалу особистості студента». Мета заняття: створення умов для організації та культивування рефлексивної діяльності здобувачів, розвиток різних типів рефлексивних умінь; усвідомлення здобувачами власних особливостей та творчих можливостей; актуалізація мотивації до саморозвитку, зміцнення особистісної та професійної самооцінки учасників. Хід заняття 1. Привітання учасників. Практика «Ранкова зустріч». Презентація учасників груп. Створення правил роботи на занятті. Вправа «очікування-побоювання». Рефлексивна технологія «Якби я був...». Вправа «Шкала самооцінювання». Вправа «Мій герой» (І.М. Семенов, С.Ю. Степанов). Вправа «Я – ідеальний психолог». Рефлексивний полілог «Формула успішного психолога». Рефлексія та самооцінювання здобувачами власних здобутків у ході проведення заняття. Домашнє завдання. Вправа «Лист тренеру» (К. Фопель).

Модуль 7. Інтеграція. Мета – формування у майбутніх психологів готовності застосовувати набуті рефлексивні вміння та навички в різних ситуаціях професійної взаємодії, переносити їх у реальні ситуації життєдіяльності.

Завдання: створити умови для концептуалізації та систематизації учасниками набутого досвіду; закріплення мотивації до аутокорекції та трансформації набутого досвіду в комунікативній, кооперативній, особистісній та пізнавальній сферах; формування готовності учасників застосовувати набутого рефлексивного досвіду, вмінь та навичок в реальній міжособистісній взаємодії та практичній управлінській діяльності. Базові методи та спеціальні техніки: метод ігрового проектування, метод операціональних ігор (цикл ділових ігор «Моральний аудит», «Імідж психолога», «Внутрішній університет для психологів»), метод групової рефлексії. Перед початком сеансу передбачено групову рефлексію попереднього модулю за методикою «рефлексивний квадрат». Після проведення окремих кожної ділової гри передбачено передбачено групову рефлексію за методикою «рефлексивний квадрат».

Заключна частина. Після тренінгова діагностика. Проводиться з метою отримання деталізованої інформації про особливості особистісних змін учасників та формування у них рефлексивної компетентності. Проводиться наступного дня після завершення тренінгу. Загальна тривалість індивідуального обстеження – 1,5 - 2 години.

Посттренінговий супровід. Організація індивідуальних консультацій для учасників після завершення тренінгу. Таким чином, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу розвитку рефлексивності складається з шести основних модулів: «Самодіагностика», «Комунікативна рефлексія», «Кооперативна рефлексія», «Особистісна рефлексія», «Когнітивна рефлексія», «Інтеграція набутого досвіду».

Практична реалізація даної програми передбачає послідовне досягнення наступних цілей: створення умов для запуску механізмів комунікативної, кооперативної, особистісної, емоційної та когнітивної децентрації, необхідних для розвитку рефлексивності майбутніх психологів; формування комунікативної, кооперативної, особистісної та когнітивної рефлексії учасників в

міжособистісній взаємодії; формування у майбутніх психологів готовності застосовувати набуті рефлексивні вміння та навички в різних ситуаціях професійної взаємодії, переносити їх у реальні ситуації життєдіяльності.

Зміст розвивальної програми реалізувався через виконання певних вправ. Наведемо опис основних із них.

Вправа «очікування-побоювання». Мета: актуалізація очікувань та потреб студентів, можливість висловити мету та особисті установки щодо участі в рефлепрактикумі. Учасники записують на двох аркушах паперу свої очікування та побоювання від заняття, озвучують їх (за бажанням) та прикріплюють на фліпчарт.

Рефлексивна технологія «Якби я був...». Мета: самопізнання, налаштування на креативність, генерування нових ідей, активну взаємодію зі всіма учасниками рефлепрактикуму, створення позитивної атмосфери для спілкування. Завдання: ідентифікувати себе з будь-яким природним явищем, рослиною, квіткою, їжею, подарунком тощо. Створити емблему та представити її іншим учасникам заняття.

Вправа «Шкала самооцінювання». Мета: формування у студентів позитивного ставлення до самооцінювання, самопізнання, саморозвитку. Завдання для учасників:

- 1) оцінити за 10-бальною шкалою рівень власної компетентності щодо використання рефлексивних методів навчання;
- 2) аналіз та обговорення результатів роботи.

Вправа «Мій герой». Мета: розвиток креативності, здатності перевтілення та знаходження нестандартних моделей вирішення проблемних ситуацій.

Завдання для здобувачів:

- 1) уявити себе улюбленим казковим (міфологічним) героєм, описати його світ, характер, зовнішній вигляд, осмислити його життєві цілі, цінності, інтереси, проблеми; представитися іншим учасникам від імені свого героя;

2) пригадати реальну проблемну професійну ситуацію з власного досвіду, проаналізувати її від імені обраного героя;

3) аналіз та обговорення результатів роботи.

Вправа « Я – ідеальний психолог». Мета: усвідомлення значущих якостей психолога класів у контексті вимог до професійної діяльності, зміцнення позитивної самооцінки студентів, налаштування на успіх.

Завдання для учасників: записати продовження фрази: «Я вважаю себе ідеальним психологом тому, що ...». Аналіз та обговорення результатів.

Рефлексивний полілог «Формула успішного психолога».

Мета: переосмислення соціальної та професійної ролі психолога; адаптація до сучасних соціокультурних умов, розвиток рефлексивного мислення, творчого потенціалу кожного здобувача. Завдання для груп:

1) створити формулу успішного психолога;

2) презентувати іншим групам та обґрунтувати склад компонентів формули;

3) відтворити за допомогою організаційно-діяльнісних схем (метод «схематизація») хід вашого мислення під час створення формули;

4) аналіз та обговорення результатів.

Рефлексія та самооцінювання здобувачами власних здобутків у ході проведення заняття.

Домашнє завдання. Вправа «Лист тренеру». Мета: отримання важливої інформації про групу, підтримання особистих контактів, довірливих відносин з студентами. Тренер звертається з проханням до здобувачів написати йому листа: «Я часто розмірковую про нашу групу, наше спілкування протягом багатьох зустрічей. Проте, в своїх думках я можу в чомусь помилятися. Допоможіть мені скорегувати моє уявлення про групу та вас особисто...». (Цей матеріал використовується для проведення індивідуальних консультацій із здобувачами).

Вправа «Діалог субособистостей» (Дж. Рейнуотер) Мета: розвиток внутрішньої рефлексії, розширення уявлень про власне «Я». Ведучий звертається

до учасників: «Дайте можливість вашим субособистостям (наприклад, батько, чоловік, друг тощо) поспілкуватися між собою та з вашим «Я». Нехай вони скажуть, за що вони цінують один одного, чому ображаються і чого прагнуть. Дайте можливість кожній субособистості сказати декілька речень, що розпочинаються словами: «Мені хочеться...», «Я ображаюся...», «Я хотів би...», «Мені здається...». Наприкінці кожній своїй субособистості необхідно розповісти, що ви відчували з приводу її висловлювань та дій, і про те важливе місце, яке вона буде займати у вашому спільному майбутньому».

Вправа «Рефлексивні вміння» Мета: рефлексія професійного образу фахівця, освоєння індивідуального стилю професійної поведінки. Учасникам пропонується витягти одну картку, на якій відображене одне з рефлексивних умінь. Учаснику потрібно продемонструвати дане вміння. Після завершення демонстрацій йде групове обговорення. Використовують питання: Чи вдалося учасникові продемонструвати рефлексивне вміння? (Самооцінка і групова оцінка, порівнюються результати оцінок). Чи складно Вам було виконувати це завдання? Що викликало труднощі? До яких висновків Ви прийшли? Чи буде корисним дане вміння у подальшому? Чи є бажання розвивати це вміння? Що необхідно зробити для його розвитку?

Вправа «Кореспондент». Мета: рефлексія професійного образу фахівця, освоєння стилю професійної поведінки. Робота в парах. Один учасник ставить питання, інший відповідає: одна відповідь – як здобувача вищої освіти, інша – як фахівця-психолога. Приклади питань: 1. Чому люди говорять неправду? 2. Чому людям потрібні інші? 3. Якщо людина плаче, чи можна їй довіряти? 4. Я боюся деяких речей. Чи всім людям властиво боятися? 5. Що таке кохання та любов? 6. Якщо взагалі нічого не хочеться, що потрібно робити? 7. Мене часто ображають, а я не вмію захищатися. Як мені бути? Обговорення: що відрізняє «звичайну людину» від «фахівця», які свої установки Ви виявили під час спілкування, чи проявились професійні стереотипи та деформації під час спілкування?

Вправа «Готель». Мета: рефлексія професійного образу психолога. Уявіть, що у готелі є три вільних номери. Адміністратор повинен заселити психологів. Однак інформація, яку він має, нечітка: він не знає статі, ні віку, конкретної спеціалізації та цілі їх приїзду. Він виставив напис: «Місця лише для психологів». Але в той же час спостерігається великий потік туристів, а місць немає – він змушений відмовляти. Адміністраторові стало відомо, що люди, які бажають заселитись, вдаються до хитрощів, намагаються видати себе за психологів. Один учасник обирається адміністратором. Інші виконують ролі клієнтів (серед них три справжніх психологи, яких приховано призначає ведучий). Всі учасники починають вдавати із себе психологів. Адміністратор обирає лише трьох. Подальше обговорення відбувається з переглядом запису вибору: учасники аналізують, що було ключовим у виборі людини як психолога: - Які ознаки сприяли цьому? - Хто був найбільш переконливим? - На які характеристики орієнтувалися учасники, обрані ведучим психологами?

Рефлексивна техніка «Рефлексивний механізм». Мета: розвиток рефлексивних умінь, «запуск» рефлектування учасників. Звернення ведучого до учасників: «У кожного психолога працює своєрідний «рефлексивний механізм». Запустити його – означає стати на шлях професійного розвитку. Але для цього необхідно розвивати в собі рефлексивні уміння, навчитись відповідати на питання, які здаються не дуже зручними, навчитись задавати собі ці питання. А для цього, звичайно ж, необхідно тренуватись. То ж давайте тренуватись: - Яке відкриття про себе Ви сьогодні зробили? - Яке питання Ви боїтеся почути про себе? - Яке питання Ви хотіли б почути про себе? - Чи вважаєте Ви вірним вибір професії психолога? Чому? - Що необхідно змінити в собі, аби стати справжнім психологом? - Чи готові Ви змінити себе? - Що саме Ви готові зробити уже сьогодні, аби ці зміни стали досяжними? - Коли саме Ви готові розпочати роботу щодо вдосконалення своєї особистості?».

Вправа «Потрібен психолог». Мета: рефлексія вимог до професійних якостей кандидата на посаду психолога, визначення відповідності особистісним очікуванням кандидата, осмислення процесу пошуку вакансій. Ведучий повідомляє, що він грає редактора видання з безкоштовними оголошеннями. Учасники можуть надіслати до видання оголошення про вакантну посаду психолога. Оголошення не має обмежень за обсягом. Приймається будь-яка форма. Можна викласти весь перелік вимог до потенційного кандидата на посаду, набір якостей, якими він має володіти, можна зобразити його портрет. Можна розповісти про себе, свою справу, компанію. Варто лише мати на увазі, що ваше оголошення не буде єдиним, і кожному учасникові потрібно докласти зусиль, щоб саме його оголошення привернуло увагу. Час написання оголошень - 10 хвилин. Після підготовки ведучий пропонує розвісити оголошення на стінах. Підписувати їх не обов'язково. Учасники оглядають оголошення. Кожен учасник ставить відмітку на оголошенні, яке найбільше привернуло його увагу, і він готовий зателефонувати роботодавцеві. Потім оголошення знімають. Кожен може подивитися, чи відгукнулись на його оголошення, і підраховує кількість поміток. Ведучий просить кожного назвати виборів, зазначених на аркуші.

Питання для обговорення: 1. Які особливості оголошення, що має найбільшу кількість відміток? 2. Що завадило обрати інші оголошення? 3. Які вимоги найчастіше ставились до кандидата? Які вимоги найлегше виконати? 4. Чим найлегше зацікавити потенційного роботодавця? 5. Які особливості оголошень про вакантну посаду, що привернули увагу потрібної категорії кандидатів?

Вправа «Еміграція» .Мета: допомогти усвідомити власні професійні орієнтації й нахили. Учасникам пропонується уявити, що їм можна виїхати з країни в будь яку точку планети. Учасники визначаються куди б вони поїхали, на який час, чому? Якби у них була там можливість відвідувати заняття професійного зростання, то в кого з відомих фахівців вони хотіли б навчатись?

Чому? А з ким із них вони хотіли стати колегами? Час на відповіді – 5 хв. Далі обговорюються питання задоволеності власним вибором?

Психотехніка «Розмова зі зміною позиції». Мета: досягнення внутрішнього балансу, діалогічної єдності особистості, ефективної взаємодії власних субособистостей шляхом конструктивного пошуку оптимального вирішення поставлених завдань. Ведучий промовляє: «У кожному з нас є елементи нашого «Я» - субособистості, кожна з яких має власний голос, свою позицію та потреби. У складних ситуаціях, що вимагають прийняття виваженого рішення, субособистості особливо яскраво проявляють себе, вступаючи в дискусії, наполягаючи на ефективності лише власного способу вирішення проблеми. Зазвичай ми не усвідомлюємо, яка з ролей переважає в тій чи іншій ситуації, часто нам важко відокремитись від деструктивної субособистості.

Запропонована вправа дасть вам можливість познайомитись з трьома з вашими субособистостями: Мрійником, Скептиком та Реалістом. Фантазії мрійника не мають обмежень, він є оптимістом та вірить у подолання всіх перешкод. Він сміливо пропонує нестандартні, неочікувані рішення та здатний до генерації неординарних ідей. Його не обмежують умовності, він не помічає труднощів та бачить на глибину власної уяви. Скептик є повною протилежністю Мрійнику. Він – песиміст, його погляди на світ зафарбовані у темні тони. Він обґрунтовує неефективність будь-якого способу вирішення проблеми. Критикує всі нові пропозиції. Реаліст не відрізняється ентузіазмом Мрійника, та не схильний до очікування поразки, як Скептик. Він вміє продумувати кожний крок і зважувати усі його позитивні та негативні сторони.

Далі учасникам пропонується вирішити обрану проблему з використанням власних субособистостей. Кожен учасник проводить сам із собою внутрішній діалог з приводу конкретної проблеми, по чергово займаючи рольові позиції Мрійника, Реаліста та Скептика. Перехід до іншої ролі повинна супроводжуватися зміною місця розташування в просторі. Дані переходи

відбуваються за командою ведучого. Такі зміни відбуваються тричі (Реаліст - Мрійник - Скептик - Реаліст - Мрійник - Скептик - Реаліст - Мрійник - Скептик). Під час обговорення справи учасники, як правило, роблять висновок, що в житті всі три субособистості нам потрібні. Необхідно лише забезпечити баланс між їх взаємодією, адже вони виконують різні функції.

Рефлексивна техніка «Я в рефлексивній позиції». Мета: розвиток рефлексивних умінь, активізація процесу рефлексування учасників. Ведучий пропонує учасникам прорефлексувати свою участь у занятті з точки зору власних субособистостей за питаннями: - Що я хотів отримати заняття? - Наскільки дані прагнення були реалістичними? - Що потрібно зробити, щоб ці бажання реалізувались? - Як саме Я буду це робити? - Коли Я почну це робити?

Вправа «Лист із майбутнього». Мета: усвідомлення власних ресурсів, обмежень та сценарію свого життя. Інструкція: Напишіть самі собі лист з майбутнього. Часові проміжки майбутнього можуть від 5 до 50 років чи навіть більше. Уявіть, ніби вам вісімдесят років і Ви пишете листа собі двадцятирічному. Що б Ви написали собі? Розкажіть як склалося ваше життя? Чим Ви зараз займаєтесь? Які маєте мрії? Що б Ви написали собі двадцятирічному?.

Вправа «Захист ініціативи» Мета: набуття навичок рефлексії та розвиток рефлексивних умінь. Ведучий пропонує учасникам розділитись на мікрогрупи. Кожна така група має розробити проєкт ініціативи яку б вони хотіли реалізувати у подальшому професійному житті, та готується до його захисту. Після розробки проєктів відбувається групове обговорення з подальшим вдосконаленням проєкту та наступною його презентацією й новим обговоренням.

Вправа «Похвали себе». Мета: забезпечення відчуття завершеності процесу. Учасники сидять у спільному колі. Інструкція: «Подумайте і запишіть: Що нового Ви дізнались під час роботи? У чому подолали себе? Яку нову форму

поведінки спробували? Які нові емоції пережили? Що вже готові втілити у реальному житті?».

Вправа «Перший крок». Мета: перенесення досягнень у реальне життя, створення відчуття завершеності процесу. Учасники сидять у загальному колі. Інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся... Згадайте весь той час, що ми провели разом... Виділіть найголовніше з того, що Ви тут отримали... Подумайте, як Ви зможете реалізувати це у своєму реальному житті... Яким буде ваш перший крок? Коли Ви його зробите?». Обговорюються результати учасників.

Вправа «Телеграма». Мета: створення відчуття завершеності процесу та перенесення досягнень у реальне життя. Учасники сидять у колі, кожен має аркуш паперу та ручку. Інструкція: «Підпишіть свій лист і передайте його учаснику справа. Тепер перед кожним із вас лежить телеграма з ім'ям адресата. Текст до телеграми вам потрібно написати самостійно. Передайте лист далі по колу. Перед вами новий адресат і послання до нього. Ви можете продовжити послання іншого учасника, а можете написати власне послання. Передавайте лист до тих пір, поки він не повернеться до власника. Обговорюються відчуття учасників.

Вправа «Побажання в скарбничку». Мета: перенесення досягнень у реальне життя, закріплення успіху. Під час занять учасники пишуть один одному побажання щодо того, як має змінитися їх життя під впливом занять та кладуть їх в скарбничку. В кінці побажання дістаються та зачитуються, учасники дають зворотній зв'язок. Обговорюються плани учасників щодо тих побажань, які ще не здійснилися.

Вправа «Подарунки». Мета: закріплення успіху. 1 етап. Учасники сидять у колі. Інструкція: «Разом з іншими учасниками у вас пройшло маленьке життя. Ви знаєте один одного набагато краще, ніж більшість оточуючих вас у повсякденному житті. Доведіть це. Візьміть аркуші за кількістю учасників групи.

На кожному з них підпишіть ім'я учасника, своє також, а поруч напишіть те, що стало б найціннішим подарунком для нього. Це може бути конкретна річ, абстрактне поняття, особистісна якість тощо. Подумайте, що реально може зробити його щасливим. Свій аркуш залиште у себе, а решту роздайте адресатам. Прочитайте отримані від інших повідомлення й оберіть самий цінний подарунок».

2 етап. Учасники оголошують свої списки, а група намагається відгадати: який подарунок обраний господарем як найцінніший; хто його подарував; а що ця людина подарувала собі сама. Обговорюються почуття учасників.

Вправа «Оплески». Мета: підняття настрою. Учасникам пропонується стати в коло. Один із учасників виходить у центр кола (за власним бажанням), а решта йому бурхливо аплодує. Вони продовжують робити це рівно стільки, скільки він захоче. Він дякує групі, робить уклін і повертається у коло. Після цього виходить наступний учасник. Вправа «Останній монолог» (О. Горбатова) Мета: закріплення успіху, створення відчуття завершеності процесу. Усі учасники сідають по колу. Інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, розслабтеся... Згадайте весь той час, що ми провели разом... Подумки намалюйте очима кожного учасника групи, її ведучого... Подумайте, що Ви хотіли, але не встигли сказати групі... Зробіть це».

Вправа «Валіза». Мета: стимулювання взаємної довіри в групі, глибше самопізнання, саморозкриття. Усі учасники сідають по колу. До них звертається ведучий: «Наша робота завершується і перед тим, як її закінчити, зберемо «валізу». Ми працювали разом, а тому збирати «валізу» для кожного учасника будемо разом. Вміст «валізи» буде особливим. До неї ми покладемо те, що буде допомагати кожному у його професійному розвитку. «Валізу» будемо збирати без її власника, а потім вручимо йому «валізу». Учасник має взяти валізу, подякувати усім та забрати з собою, не ставлячи запитань. Збираючи «валізу», ми будемо дотримуватись ряду правил: - кожен елемент буде вкладатись до «валізи»

лише за згодою групи; - покласти до «валізи» можна лише ті якості, які виявилися у процесі роботи у групі».

Вправа «Власні ресурси». Мета: досягнення оптимального емоційного стану. Уявіть собі місце, де вам буде комфортно та затишно. Це місце може бути реальним або ж уявним. Для когось це може бути його власна кімната, а для іншого - будинок батьків. Хтось уявить себе в полі, у печері, на узбережжі, де був багато разів; а хтось вибере казковий будиночок, де бував лише в мріях. Знайдіть таке місце... Вивчіть його: побачте все, що знаходиться поруч; почуйте звуки що лунають; подумки торкайтесь його руками, ногами, всім тілом; відчуйте запахи цього місця. А тепер вберіть в себе всю його силу: відчуйте, як ваше тіло наповнюється легкістю та енергією; як ваші думки стають більш ясними та спокійними; як ваша душа розслабляється. Обговорення відбувається навколо питань: Чи з'явилися нові відчуття у душі і в тілі? Чи відчуваєте себе бадьорим і сильним?

Вправа «Моє життя». Мета: пробудження спонтанності, креативності, усвідомлення несвідомих процесів, більш глибоке розуміння власної сутності, збагачення себе новими ресурсами. Обладнання: картинки, вирізані з журналів, які відображають різноманітні сторони життя.

1 етап. Інструкція: «Уважно розгляньте картинки і викладіть із них лінію власного життя». Після того, як усі учасники виконають завдання, кожен розповідає власну історію, а інші дають зворотній зв'язок.

2 етап. Після першого кола у деяких учасників залишається деяка неузгодженість, тому їм дається додаткове завдання. Тим, у кого було відсутнє майбутнє, пропонується його викласти. Тим, у кого «сіре сьогодні» і незрозуміло, як воно трансформувалось у «світле майбутнє», пропонується знайти ті картинки, які доповнять історію. Тим, хто почав свою лінію з сьогоднішнього дня, пропонується повернутися до подій минулого. Після того, як учасники виконають друге завдання, вони знову розповідають історію та

відбувається зворотній зв'язок. 3 етап. Учасники отримують завдання обрати одну картинку, щоб як символ, забрати її з собою. По тому, яка картинка обирається (з найближчого майбутнього або з «прекрасного далека») проводиться діагностика готовності членів групи до змін. Обговорення йде навколо питання: Яким буде твій перший крок до нового майбутнього?

Вправа «Сміттєвий кошик». Мета: розвиток спонтанності, креативності, усвідомлення несвідомих процесів, більш глибоке розуміння власної сутності, збагачення себе новими ресурсами. Обладнання: аркуші паперу, фарби й олівці. 1 етап. Інструкція: «Намалюйте на одному аркуші сміттєвий кошик, а на інших – усе те, що Ви хотіли б викинути в нього зі свого життя». Потім учасники сідають у загальне коло і представляють свої малюнки.

2 етап. Учасникам пропонується розбитися на мікрогрупи за принципом подібності проблем. У мікрогрупах обговорюються питання чи варто ці аспекти дійсно викидати з життя, чи інколи достатньо їх контролювати?».

3 етап. За результатами роботи в мікрогрупах учасники розподіляють власне «сміття» на дві категорії: на те, що підлягає утилізації, і те, що можна використовувати при доопрацюванні. З першою категорією малюнків учасники роблять все, що їм заманеться: рвуть, ріжуть, мнуть, влаштовують ритуальне спалювання тощо. Малюнки із другої категорії учасники забирають. Обговорення йде навколо питання: Що нового дізналися про себе?

Вправа «Картина». Мета: пробудження спонтанності, креативності, усвідомлення несвідомих процесів, більш глибоке розуміння своєї сутності, збагачення себе новими ресурсами. Обладнання: аркуші глянцевого паперу, фарби, керамічна плитка.

1 етап. Інструкція: «Візьміть глянцева аркуш паперу. За допомогою пензлика нанесіть на нього кілька кольорових плям. Прикладіть до листка керамічну плитку і поверніть її на 180 градусів. Потім вдивіться в аркуш, знайдіть його сенс і дайте йому назву.

2 етап. У загальному колі автори творів розкривають їх зміст, а інші учасники доповнюють картину світу. Обговорюються почуття учасників.

Вправа «Я расту». Мета: формування установки на особистісне зростання. Учасники розміщуються у колі навприсядки, голови схиляють до колін, охоплюють їх руками. З певного моменту вони починають «зростати». Інструкція: «Уявіть собі, що Ви – маленький паросток, який щойно виглянув із землі. Ви ростете, поступово випрямляючись, розкриваючись й спрямовуєтесь догори. Я буду допомагати вам зростати, рахуючи до десяти. Намагайтесь рости під лічбу, на кожний новий етап добавляйте наступну стадію вашого зростання. Намагайтесь вирости до рахунку «8», а на рахунок «9» і «10» намагайтесь підрости ще, подумки відриваючи п'яти від підлоги, щоб ще більше зрости». Після закінчення «росту» учасникам пропонується опуститись на стілець та максимально розслабитись.

Вправа «Розвиток у вашому житті». Мета: відстеження стадій зростання, аналіз змін. Учасники готуються заздалегідь до проведення вправи. Удома вони знаходять декілька своїх фотографій з дитинства. Ведучий пропонує скласти їх одну за одною в альбом, щоб учасники самі могли побачити стадії свого зростання. Учасникам пропонується визначити процес власного розвитку, подивитись, наскільки сильно змінились і наскільки залишилися тим самим. Обговорення йде за питаннями: - Чи бачите Ви процес змін? - Які думки у Вас виникають з цього приводу? - Які почуття Ви відчуваєте? - Чи хочеться Вам щось змінити у власному житті? - Яким чином Ви це можете зробити? - Що необхідно зробити у першу чергу? - Які перспективи у Вас у зв'язку з цим виникають? - Що ці перспективи дають для подальшого професійного становлення?

Вправа «Процес навчання». Мета: проаналізувати процес здобуття знань, упорядкувати власні думки, допомагаючи собі рухатися далі. Учасникам пропонується зіставити три різних аспекти своїх знань: що вони довідались про обрану спеціальність від інших, що вони довідались зі свого досвіду й що ще

хотіли б для себе прояснити. Для цього необхідно взяти чистий аркуш паперу, розділити його на чотири рівні частини, провівши вертикальну й горизонтальну лінії. У першій частині потрібно кількома словами написати й у символічній формі зобразити, чому навчили інші у сфері професійної діяльності. Яке відношення до обраного фаху закладається у процесі навчання? Яке уявлення про майбутню діяльність отримано від інших людей?

У другому прямокутнику робиться короткий запис і символічне зображення, чому навчилися самостійно. До чого учасники дійшли на основі власного досвіду? Що вони прочитали, про що довідалися, спостерігаючи за собою й іншими? У третьому прямокутнику коротко записується і символічно зображується, що ще залишається невідомим, що хочеться вивчити, зрозуміти, довідатися, із чим пов'язуються очікування, тобто позначається перспектива подальшого розвитку знань. Четвертий прямокутник залишають порожнім. У нього можна внести ідеї, спостереження, плани й проекти, які виникнуть у ході роботи з трьома першими розділами, у процесі їхнього зіставлення й міркувань з цього приводу.

Вправа «Що я хочу змінити». Мета: вираження учасниками групи мети свого життя в стилі театру імпровізацій. Учасникам пропонується з'ясувати, хто які цілі ставить перед собою у житті на цей час. Кожний буде робити це без слів, і кожний зможе показати іншим, до чого він прагне. Учасники встають, утворюючи коло. Кожний по черзі виходить у середину кола й протягом однієї-двох хвилин показує форми поведінки, від яких хотів би позбутися. Після невеликої паузи він повинен буде зобразити варіанти, що замінять ці форми поведінки. Той, хто думає, що зрозумів дії цієї людини, приєднується до неї і демонструє такі ж способи поведінки.

Вправа «Внутрішній голос». Мета: реалізація внутрішніх засобів рефлексії і здібностей до афіліації. Учасники розміщуються по колу. Один із учасників групи обирає того, хто буде виконувати роль його внутрішнього голосу. Той

розміщується за спиною учасника і говорить від першої особи: «Я (ім'я учасника) зараз відчуваю..., тому що..., через те, що...». Після цього ведучий задає питання учаснику: Чи правий ваш внутрішній голос? Чи все він сказав із того, що Ви хотіли б почути? Можливо, Ви хотіли б послухати інший «внутрішній голос»? Після цього наступний учасник групи обирає собі «внутрішній голос». Обговорення: Які труднощі виникали під час виконання даної вправи? Що ускладнює чи полегшує відображення почуттів іншої людини? Які почуття Ви переживали?

Вправа «Діагностика предметних позицій». Мета: розвиток внутрішньої рефлексії, власних Я-образів.

1 етап. Розігрування в групі та обговорення запропонованої конфліктної ситуації. Після обговорення кожен учасник отримує набір чистих карток відповідно до кількості учасників обговорення. На картках усі члени групи мають зафіксувати, про що говорив кожен учасник дискусії – головні положення, що відображають його позицію, Для цього на картках спочатку записується ім'я того, чия позиція відображається. Власне ім'я не ставиться. Таким же чином заповнюється картка на себе.

На зворотній стороні кожної картки у балах (від 1 до 5) проставляється: 1) час говоріння у ході дискусії; 2) зрозумілість висловлювань. Порівняння власної предметної позиції у обговоренні з тим, як її бачать інші, відбувається індивідуально. 2 етап. Учасникам пропонується розділитися на четвірки і протягом п'ятнадцяти хвилин обмінятися результатами групової дискусії за наступним планом: а) коротко викласти суть конфліктної ситуації, розглянутої групою; б) коротко проаналізувати хід подій при програванні ситуації; в) чітко сформулювати оптимальні шляхи вирішення конфліктної ситуації, знайдені під час дискусії.

Апробація та перевірка ефективності програми доведена зростанням показників рівня розвитку рефлексивності у здобувачів експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та вирішення, що полягає у визначенні психологічних особливостей розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Отримані результати показали досягнення мети та завдань дослідження.

Поняття рефлексивність майбутнього психолога котре визначається нами як системне утворення, специфічна й унікальна психічна властивість особистості, котра структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості у цілісні синтети, водночас розвиваючи, збагачуючи й посилюючи їх на основі формування власних цінностей і принципів та визначення стратегії саморозвитку й професійного розвитку.

Рефлексія є усвідомленням та довільним оперуванням специфічними змістами свідомості, у тому числі репрезентації психіці свого власного змісту, та є основою рефлексивності. Рефлексивність особистості є способом і механізмом виходу системи психіки за власні межі, що детермінує пластичність й адаптивність, та забезпечує можливості самоконструювання, саморозвитку і самодетермінації, у тому числі у професійній сфері.

Психологічними особливостями розвитку рефлексивності майбутніх психологів у закладах вищої освіти є: суб'єктність педагога і студента; реалізація компетентнісного підходу до організації професійної підготовки; актуалізація смислових переживань, змістом яких є професійно орієнтоване змінювання ціннісно-смислової сфери особистості майбутнього психолога; інтеграція різних технологій, форм і джерел освіти задля створення простору власних можливостей.

Чинником розвитку рефлексивності майбутнього психолога є рефлексивно насичене освітнє середовище, що розглядається нами як ресурс підвищення якості професійної освіти, у якому розгортаються життєво значущі ситуації і

події, створено всі умови для «занурення» у себе, звернення до власного внутрішнього світу, наявні можливості для його упорядкування та переструктурування, тобто створюються умови для становлення особистості психолога, розвитку його суб'єктної активності та формування рефлексивності.

Критеріями розвитку рефлексивності майбутнього психолога виступають: пізнавальний, розвивальний та діяльнісний. Показниками розвитку рефлексивності майбутнього психолога є: індивідуальна міра рефлексивності, рівень рефлексивності мислення, рівень сформованості рефлексії та рефлексивних умінь, диференціальний тип рефлексії. Визначення та систематизація критеріїв і показників надали можливість виявити і охарактеризувати рівні сформованості рефлексивності майбутніх психологів (високий, середній, низький).

Показники розвитку рефлексивності мають певну динаміку залежно від етапу учбово-професійної діяльності. Так, на 1-2-му курсі переважна більшість здобувачів мають низький рівень рефлексивності. Під час навчання на третьому курсі різке підвищення рівня розвитку рефлексивності, який закріплюється у 4-му курсі. На 5-му році навчання спостерігаємо тенденцію до зниження загального рівня рефлексивності.

Програма розвитку рефлексивності майбутніх психологів включала три етапи: пізнавальний (трансляція суб'єктної позиції в освітню, формування комунікативної й оціночної компонент рефлексивної компетентності), розвивальний (розвиток мотивації до творчого пошуку, розвиток рефлексивних здібностей та умінь, формування рефлексивної позиції) та діяльнісний (здійснення рефлексивних дій та операцій у професійно орієнтованій діяльності, усвідомлення професійного досвіду, формування рефлексивності як інтегральної, унікальної психічної властивості та індивідуальної якості психолога та метарефлексивної позиції особистості професіонала).

Апробація та перевірка ефективності програми розвитку рефлексивності в системі професійної підготовки майбутніх психологів доведена зростанням показників рівня рефлексивності у здобувачів експериментальної групи, яке характерне для всіх років навчання.

Проведений кількісний і якісний порівняльний аналіз результатів, отриманих під час формувального етапу експерименту, дозволяє стверджувати, що впроваджена програма та створені нами умови є ефективним засобом розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку рефлексивності майбутніх психологів. Перспективним вважаємо розробку психолого-педагогічних засад організації рефлексивної складової у системі професійної підготовки психологів та дослідження динаміки розвитку рефлексивності психологів протягом професіогенези, механізмів професійного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агачева Ю. А. Рефлексія міжособистісної атракції як механізм регулювання діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 23 с.
2. Афанасьєва Т.О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2011. 20 с.
3. Бабаян Ю. О. Структура рефлексивної компетентності викладача вищої школи. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2014. С. 22-26.
4. Бондар Л.С. Становлення самосвідомості особистості студентів-психологів в процесі підготовки до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психологічної теорії та практики* : матеріали щорічної науково-практичної конференції Асоціації психологів Донбасу з міжнародною участю (м. Макіївка, 12 грудня 2009 року) / За ред. Кафедри психології ДонНУ. Макіївка : Макіївський економіко-гуманітарний інститут, 2009. С. 48-52.
5. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С. 8-11.
6. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення в юнацькому віці. *Журнал практичного психолога*. 1998. №6-7. С. 80-83.
7. Васильєва М. О. Ефективність використання тренінгового методу у процесі формування професійної рефлексії майбутніх фахівців

з соціальної роботи. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К. : Гнозис, 2008. Випуск 1. С. 274-279.

8. Вінтоняк В. Ф. Психологічний тренінг як засіб розвитку професійного «Я-образу» офіцера. *Вісник Національного університету оборони України: Зб-к наук. праць*. К. : НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 180–185.

9. Воронова О. Ю. Модель рефлексії в професійній діяльності педагога-вихователя. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 36. С. 113-120.

10. Гуртовенко Н. В. Роль тренінгових занять у формуванні готовності студентів-майбутніх педагогів до реалізації особистісноорієнтованого підходу. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, Вип. 33. 2016. С. 139–148.

11. Делійська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук К., 2000. 196 с.

12. 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, 2014. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 35. С. 55–64.

13. Доцевич Т. І. Компетентність суб'єкта педагогічної діяльності у вищій школі: метакогнітивний аспект : монографія / Т. І. Доцевич. Х. : ХНПУ, 2015. 346 с.

14. Євдокимова Н. О. Психологічні засади формування суб'єкта правничої діяльності у вищому навчальному закладі : монографія. Миколаїв : Іліон, 2011. 420 с.

15. Заброцький М. М. Розвиток особистісної рефлексії педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. Том VII, Екологічна психологія. Вип. 26. С. 195-202.

16. Заброцький М. М. Розвиток рефлексивної сфери практикуючого психолога на етапі професійної підготовки : навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Миколаїв : Іліон, 2012. 184 с.

17. Загра С. Є. Освітнє середовище ВНЗ як інтегративний фактор суб'єктно-професійного становлення майбутніх психологів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць*. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 105-108.

18. Застело А. О. Психологічне забезпечення екологічності освітньої взаємодії в просторі дистанційної освіти : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Запоріжжя, 2012. 20 с.

19. 51. Зімовін О. І. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісн. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. Х., 2013. № 47. С. 65-71.

20. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога : навч.-метод. посібн. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 344 с.

21. Критика чистого розуму / Пер. з нім. та приміт. І. Бурковського. К. : Юніверс, 2000. 504 с.
22. Колпакчи О. С. Можливості професійної підготовки у формуванні професійно-етичних цінностей майбутніх психологів. *Вісник Макіївського економіко-гуманітарного інституту: Актуальні проблеми психологічної теорії та практики* : матеріали щорічної науково-практичної конференції Асоціації психологів Донбасу з міжнародною участю (м. Макіївка, 12 грудня 2009 року). Макіївка : Макіївський економіко-гуманітарний інститут, 2009. С. 48-52.
23. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків : автореф. дис. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2003. 18 с.
24. Корень Т. О. Особливості психологічного супроводу майбутнього психолога на етапі інтенсифікації у ВНЗ. *Сучасна психологія: актуальні проблеми й тенденції розвитку* : матеріали Міжрегіональної науково-практичної конференції. Запоріжжя : КПУ. С. 107-108.
25. Корнєв М. Н. Соціально-психологічні умови становлення рефлексивної поведінки. *Проблеми соціальної психології*. К., 1992. Вип. 2. С. 56-62.
26. Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини: дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2004. С. 41.
27. Кравців О. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії викладачів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. 2009. 20 с.
28. Кравченко Т. С. Рефлексивність як професійно значуща властивість психолога. *Редакційна колегія*, 2021, С. 145–149.

29. Кузікова С. Б. Застосування активних форм навчання при підготовці студентів-психологів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2005. Т. VII. Ч. 4. С. 168-174.

30. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : автореф. дис ... докт. психол. наук : 19.00.07. К., 2012. 44 с.

31. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія / С. Б. Кузікова. Суми : Вид-во «МакДен», 2012. 410 с.

32. Кузікова С. Б. Психологічний тренінг як засіб активізації процесів особистісного саморозвитку. *Актуальні проблеми психології* / За ред. С. Д. Максименка. К. : Главник, 2008. Т. X. Ч. 5. С. 291-299.

33. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціалній генезі особистості: суб'єктний підхід. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / За ред. Максименка С. Д., Зливкова В. Л., Кузікової С. Б. Кн. 1. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

34. Мельничук І. Я. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач : автореф. дис. канд. психол. наук. К., 2001. 20 с.

35. Мирошник О. Г. Емпіричне дослідження рефлексії та професійно значущих властивостей особистості педагога. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 280–291.

36. Мирошник О. Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. *Психологія і особистість*, 2020. №2 (18) С. 234–246.

37. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. канд. психол. наук. К., 2003. 20 с.

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. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. Т. 2. Вип. 8. С. 197-202.

39. Носко Л. А. Експериментальна програма розвитку рефлексивності майбутнього психолога. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue: 2 (14) : Publishing office: Accent graphics communications Hamilton, ON, 2016. p. 27-43.

40. Носко Л. А. Програма емпіричного дослідження рефлексивності студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2016. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія, Етнічна психологія. Вип. 8. С. 394-400.

41. Носко Л. А. Рефлексивне освітнє середовище як засіб професійного становлення майбутніх психологів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2016. №7 (34). С. 377-380.

42. Павлюк Є. О. Методи формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: методи першої та другої груп. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України*. Серія: педагогічні та психологічні науки. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2014. №3 (72). С. 187-197.

43. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 998. №6-7. С. 3-6.

44. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія / Н. І. Пов'якель. Вид. 2-ге, випр. і допов. К. : НПУ ім. Н. П. Драгоманова, 2008. 298 с.

45. Пророк Н. В. Практичний психолог: професійно-важливі якості. *Проблеми загальної та практичної психології* / За ред. С. Д. Максименка. К., 2001. Т. III, част. 8. С. 190-194.

46. 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.

47. Психологічний словник / [за ред. В. І. Войтка]. К. : Вища школа, 1982.

48. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – М.: КоГито-Центр, 2002. 257 с.

49. Савчин М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності фахівця. *Наук.-метод. журн.* 2003. Вип. 2 (6). 230 с.

50. Савицька О. В. Психологічний супровід професійної підготовки майбутніх психологів URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2010_SV/rozdil_3/Chegie.htm

51. Самойлова А. Г. Особливості формування професійної свідомості майбутніх психологів : автореф. дис. канд. психол. наук. Запоріжжя, 2005. 19 с.

52. Смульсон М. Л Структура інтелекту: Рефлексія та інтуїція. *Психологія: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова.* К., 2000. Вип. 11. С. 9-16.

53. Ткач Т. В. Освітній простір особистості: психологічний аспект : монографія / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України / Т. В. Ткач. Запоріжжя, 2008. 272 с.

54. Ткач Т. В. Психологічні особливості компетентнісного підходу в освіті. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць* / За ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. Т. 2. Вип. 8. С. 254-261.

55. Туриніна О. Л. Вплив особливостей референтного мікросередовища взаємодії на особистісно-професійний розвиток студентів. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К. : Гнозис, 2008. Випуск 1. С. 373-378.

56. Фурман А. В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія / А. В. Фурман. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.

57. 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. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. Т. 2. Вип. 8. С. 307-311. 83

58. 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. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 439-445.

59. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : монографія / О. В. Чуйко. К. : АДЕФ Україна, 2013. 280 с.

60. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога : автореф. дис. ... кандидата психол. наук : 19. 00. 07. К., 2008. 19 с.

61. 162. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога: дис. ... кандидата психол. наук: 19. 00. К., 2008. 239 с.

62. Швалб Ю. М. Методология и теория экспертной деятельности: психологические аспекты : монография / Ю. М. Швалб. К. : «Основа», 2013. 240 с.

63. Шевченко Н. Ф. Рефлексивне середовище як фактор професійної підготовки психологів. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. К., 2000. Вип. 9. С. 354-364.

64. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки / Н. Ф. Шевченко. К. : Міленіум, 2005. 298 с.

65. Яблонська Т. М. Розвиток здатності до рефлексії в особистісному та професійному становленні / Т. М. Яблонська. К., 2005. 210 с.

66. Dorntr P. Self-reflection and problem solving. *Human and artificial intelligence*. Berlin, 1978. Vol. 7. P. 101-107.

67. Hatton N. Reflection in teacher education: Towards definition and implementation. *Teaching Education*. 1995. №11, 1. P. 33-39.

68. Kant, I. The critique of pure reason. / edited [and translated] by Paul Guyer, Allen W Wood. 1992. 785 p.

69. Kuiper R. A. Enhancing metacognition through the reflective use of self-regulated learning strategies. *The Journal of continuing education in nursing*. 2002. March/April. P. 78-87.

70. Piaget, Jean, and Margaret Trans Cook. "The origins of intelligence in children." (1952).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення індивідуальної міри рефлексивності (Карпов А. В.)

Дана методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту вашої відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно. Не задумуйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось питають, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справах, я, зазвичай, подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хто-небудь незадоволений собою.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якщо б я заздалегідь не склав план.
12. Я волію діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що у безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою, що прийшла у голову, думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто у ньому винен, я, у першу чергу, починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я деколи не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова й учинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то у більшості випадків не вважаю себе винуватим.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів. З цих 27 тверджень 15 є прямими (питання 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Інші 12 – зворотні твердження, що необхідно враховувати під час обробки результатів, коли з отриманого підсумкового бала підсумовуються у прямих питаннях цифри, відповідні відповідям досліджуваних, а зворотних – значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей. Тобто. $1 = 7, 2 = 6, 3 = 5, 4 = 4, 5 = 3, 6 = 2, 7 = 1$.

Тестові бали переводяться у стени таким чином: до 80 балів – 0 стени; від 80 до 100 балів – 1 стени; 101 – 107 балів – 2 стени; 108 – 113 балів – 3 стени; 114 – 122 бали – 4 стени; 123 – 130 балів – 5 стени; 131 – 139 балів – 6 стени; 140 – 147 балів – 7 стени; 148 – 156 балів – 8 стени; 157 – 171 бали – 9 стени; 172 бали і вище – 10 стени. За опитувальником формується одне значення, що характеризує загальну міру розвитку рефлексивності особистості. Результати методики, рівні чи більші, ніж 7 стени, свідчать про високо розвинену рефлексивність. Результати у діапазоні від 4 до 7 стени – індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники менші за 4 стени свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності.

Шкала вимірювання рівня рефлексивності (за методикою визначення рефлексивності мислення О. С. Анісімова)

Методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 – завжди; 2 – часто; 3 – по мірі необхідності; 4 – іноді; 5 – ніколи. Варіант буквенної відповіді на 4 питання обведіть кружечком. Не задумуйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Питання:

1. Як часто Ви вдаєтесь до аналізу ходу вирішення професійної задачі, якщо Ви її уже вирішили?

2. Як часто Ви переходите від рішення до аналізу ходу рішення професійної задачі, якщо вона надто складна?

3. Як часто Ви шукаєте причину утруднень у способі мисленнєвої діяльності, аналізуючи хід вирішення професійної задачі?

4. Як Ви учините, якщо потерпите невдачу в аналізі ходу вирішення задачі?

А) Займетесь вирішенням іншої задачі.

Б) Будете продовжувати спроби її вирішити.

В) Будете шукати «темні місця» и «прояснювати» їх для себе, звертаючись до словників, навчальних посібників тощо.

Г) Залучите до аналізу інших. Д) Впливатимете на створення групової спрямованості на пошук п причин утруднень.

Рівень рефлексивності визначається шляхом підрахунку балів, отриманих за питаннями: 1, 2, 3, 5. 1 бал нараховується при відповіді – завжди; 2 бали – при відповіді «часто»; 3 бали – при відповіді «по мірі необхідності»; 4 бали – при

відповіді «рідко»; 5 балів – при відповіді «ніколи». Чим вищою є сума балів, тим вищий рівень рефлексивності.

Додаток В

Особистісний опитувальник на визначення рівня сформованості рефлексії О. Е. Рукавішнікової

Методика призначена для визначення рівня розвитку рефлексії.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на питання опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, знак, що відповідає варіанту Вашої відповіді: + – так; - – ні. Не задумуйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Чи були у Вас випадки, коли аналіз вашого вчинка приміряв Вас з вашими близькими?
2. Чи змінились Ваші моральні цінності після того, як Ви, проаналізувавши свої недоліки, вирішили змінити їх?
3. Чи часто Ви аналізуєте свою поведінку у конфліктних ситуаціях?
4. Чи часто буває так, що ваша поведінка у конфліктній ситуації залежить від вашого емоційного стану?
5. Чи ставите Ви себе у своїй уяві на місце якоїсь незнайомої Вам невезучої людини?
6. Чи аналізуєте Ви причини своїх невдач?
7. Чи вдаєтесь Ви до аналізу своєї поведінки, якщо у Вас довгий час не виникало проблемних ситуацій?
8. Як Ви вважаєте, це пов'язане з особистою потребою розібратися в собі?
9. Чи аналізуєте Ви свою поведінку, щоб порівняти себе з іншими?

10. Чи були у Вас випадки, коли аналіз ситуації приводив до зміни рішень, прийнятих Вами раніше, зміни вашої точки зору чи переоцінки самого себе?
11. Чи часто Ви усвідомлюєте причини власних учинків?
12. Чи часто Ви аналізуєте поведінку оточуючих вас людей, уникаючи аналізувати свою?
13. Чи намагаєтесь Ви виявити для себе причини своєї поведінки?
14. Чи вважаєте Ви однозначним і безумовним для себе думку людини, авторитетної у проблемі, що вас цікавить?
15. Чи намагаєтесь Ви аналізувати думки авторитетних людей?
16. Чи піддаєте Ви критичному аналізу позицію авторитетної людини, групи людей?
17. Чи протиставляєте Ви думці авторитетної людини свої добре обдумані аргументи «проти»?
18. Чи співпадає, як правило, ваша точка зору на якусь проблему з думкою авторитетної у цій області людини?
19. Чи намагаєтесь Ви знайти причину якихось невирішених життєвих протиріч, що відносяться до вас?
20. Чи буває так, що людські цінності, прийняті у суспільстві, Ви піддаєте критичному аналізу?
21. Чи часто суспільна думка здатна диктувати вам певний спосіб думок?
22. Чи вважаєте Ви, що вміння аналізувати свою поведінку завжди приводить до прийняття єдино вірного рішення?
23. Чи намагаєтесь Ви аналізувати свою чи чужу поведінку, якщо розумієте, що це може призвести до виникнення негативних емоцій, неприйнятних для вас?
24. Чи задумуєтесь Ви про поведінку сторонніх вам людей, порівнюючи їх з собою?
25. Чи пробуєте Ви зайняти позицію сторонньої вам людини у конфліктній ситуації, намагаючись співставити її з власною?

26. Чи вели Ви колись щоденники, намагаючись записувати свої думки, переживання?

27. Аналізуючи свої невдачі, чи схиляєтесь Ви до оцінки своєї поведінки?

28. Чи часто, аналізуючи свої невдачі, Ви більшою мірою висновуєте, що винні негаразди у суспільному житті?

29. Чи наявна в аналізі вашої поведінки більшою мірою чітка словесна логіка?

30. Чи часто буває так, що, проаналізувавши свою поведінку, Ви змінюєте свій стиль спілкування з людьми?

Інтерпритація. Для визначення рівня розвитку рефлексивності співставляються результати, отримані за методикою, з ключем. За кожну відповідь, що співпадає з ключем, респондент отримує 1 бал. Отримані бали сумуються. Отримані бали від 0 до 10 свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності; від 11 до 20 балів – про середній рівень; від 21 до 30 балів – про високий рівень рефлексивності.

