МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
групи ПСМЗ 24-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»
_____ **Токар Юлії Андріївни**
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник _____ **Заушнікова Марина Юріївна,**
(підпис) кандидат психологічних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Гарант освітньо-професійної програми _____ **Ткачук Таїсія Анатоліївна,**
(підпис) доктор психологічних наук, професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол № 6 від «5» 12 2026 № __

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова Ірина Олексіївна**
(підпис) кандидат педагогічних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 13 09.02.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90/А 11.02.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. Маєвська
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Токар Юлії Андріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: **«Психологічні особливості розвитку рофесійної рефлексії майбутнього психолога».**
Затверджена наказом ректора від 07.05.2025 р. № 499
2. Термін подачі закінченої роботи 15.01.2026 р.
3. *Цільова установка* полягає в дослідженні сутності та особливостей ормування комунікативної компетентності співробітників компанії; визначенні еоретико-методологічних підходів та проведенні емпіричного дослідження ормування комунікативної компетентності співробітників; розробленні та пробуванні тренінгової програми щодо формування комунікативної компетентності співробітників; оцінці ефективності розробленої тренінгової програми формування комунікативної компетентності співробітників засобами ренінгу.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретико-емпіричне вивчення собливостей формування комунікативної компетентності співробітників компанії а розробка й оцінка програми формування комунікативної компетентності півробітників засобами тренінгу.

Об'єктом дослідження є професійна рефлексія особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку професійної ефлексії майбутнього психолога.

База дослідження: Національний технічний університет України "Київський олітехнічний інститут імені Ігоря Сікорського".

4. *Вихідні дані до роботи*: результати наукових досліджень вітчизняних і арубіжних вчених, що розкривають психологічні особливості розвитку рофесійної рефлексії майбутнього психолога; «Методику діагностики ндивідуальної міри прояву рефлексивності» (автор А. В. Карпов, В. В. Понамарьов); шкалу рефлексивності (автор О. Штепа), методика визначення ормованості рефлексії О. Є. Рукавішнікової.
5. Перелік графічного матеріалу - 5 таблиць та 3 рисунка.

6. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи: 1. 1. Рефлексія як психологічний феномен: підходи, структура та функції. 1.2. Професійна рефлексія у структурі особистості психолога. 1.3. Психологічні умови розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога в процесі фахової підготовки. 2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога. 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей професійної рефлексії майбутніх психологів. 3.1 Теоретичні підходи до розвитку професійної рефлексії. 3.2 Обгрунтування та зміст програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів викоання роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір і затвердження теми	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1.	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2.	Підготовка розділів роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1.	Перший розділ	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2.	Другий розділ	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3.	Третій розділ	до 23.11.2025	20.11.2025
3.	Попередній захист роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6.	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7.	Допуск до захисту завідувача кафедри	до 30.01.2026	05.12.2025
8.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2026	11.02.2026

8. Дата видачі завдання 01.12.2024

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (прізвище, ініціали)

10. Гарант освітньо- професійної програми _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (прізвище, ініціали)

11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Ю. А. Токар
(підпис) (прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога»

Мета роботи: теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів, розробка програми розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів

Завданнями роботи є:

– здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми професійної рефлексії у психологічній науці.

– підібрати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження особливостей професійної рефлексії майбутніх психологів.

– розробити програму розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.

Об’єктом дослідження є професійна рефлексія особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога.

База дослідження – Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського".

За результатами дослідження у кваліфікаційній роботі були сформульовані положення, висновки, програма розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога, практичні рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога під час навчання у закладі вищої освіти.

Одержані результати можуть бути використані для розробки та впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів. Застосування таких програм сприятиме формуванню рефлексивних умінь, підвищенню рівня професійної самосвідомості, удосконаленню навичок самоаналізу та саморегуляції, а також підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії у професійному середовищі.

Кваліфікаційна робота містить 77 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунка, список використаних джерел з 56 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: професійна рефлексія, студент-психолог, становлення, розвиток, тренінг.

Рік виконання дипломної роботи – 2024-2025.

Рік захисту роботи - 2026.

ABSTRACT

Topic of the qualification work: "Psychological features of the development of professional reflection of a future psychologist"

Purpose of the work: theoretical and empirical study of the features of the development of professional reflection of future psychologists, development of a program for the development of professional reflection of future psychologists

The objectives of the work are:

- to carry out a theoretical analysis of the study of the problem of professional reflection in psychological science.
- to select psychodiagnostic tools and conduct an empirical study of the features of professional reflection of future psychologists.
- to develop a program for the development of professional reflection of future psychologists.

The object of the study is professional reflection of the individual.

The subject of the study is the psychological features of the development of professional reflection of a future psychologist.

The research base is the National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute".

Based on the results of the study, the provisions, conclusions, and a program for the development of professional reflection of a future psychologist were formulated in the qualification work.

The results obtained can be used to develop and implement training programs aimed at developing professional reflection of future psychologists. The use of such programs will contribute to the formation of reflective skills, increasing the level of professional self-awareness, improving the skills of self-analysis and self-regulation, as well as increasing the effectiveness of interpersonal interaction in a professional environment.

The qualification work contains 77 pages, 5 tables, 3 figures, a list of sources used from 56 names, 4 appendices.

Keywords: professional reflection, student psychologist, formation, development, training.

Year of completion of the thesis - 2024-2025.

Year of defense of the work - 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 13

1.1. Рефлексія як психологічний феномен: підходи, структура та функції 13

1.2. Професійна рефлексія у структурі особистості психолога …… 16

1.3. Психологічні умови розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога в процесі фахової підготовки …… 19

Висновки до розділу 1 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 26

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога 26

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей професійної рефлексії майбутніх психологів 28

Висновки до розділу 2 41

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА 43

3.1. Теоретичні підходи до розвитку професійної рефлексії 43

3.2. Обґрунтування та зміст програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога 46

Висновки до розділу 3 52

ВИСНОВКИ 54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 56

ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціально-економічні та освітні зміни висувають підвищені вимоги до професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема до рівня їхньої професійної свідомості, здатності до самоаналізу та усвідомленого здійснення професійної діяльності. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема розвитку професійної рефлексії як психологічного механізму осмислення власного досвіду, професійних дій, емоційних станів і взаємодії з іншими людьми. Недостатній рівень сформованості професійної рефлексії у майбутніх психологів може призводити до труднощів у професійному самовизначенні, зниження ефективності психологічної допомоги, професійної дезадаптації та емоційного вигорання.

Професійна діяльність психолога передбачає постійну взаємодію з іншими людьми, роботу з емоційно насиченими ситуаціями та необхідність прийняття відповідальних рішень, що вимагає високого рівня усвідомленості, саморегуляції та здатності до критичного осмислення власних дій. У зв’язку з цим розвиток професійної рефлексії виступає важливою складовою професійного становлення майбутнього психолога та чинником підвищення якості його фахової підготовки.

Особливого значення в цьому процесі набувають спеціально організовані форми навчання, зокрема тренінгові програми, які створюють умови для активного залучення студентів до рефлексивної діяльності. Тренінги дозволяють поєднувати теоретичне осмислення професійних проблем із практичним опрацюванням власного досвіду, сприяють розвитку навичок самоаналізу, професійної ідентифікації та усвідомлення особистісних ресурсів і обмежень. Таким чином, дослідження особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів та розробка відповідних програм її формування мають важливе теоретичне й практичне значення для системи професійної освіти.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. У сучасній психологічній науці професійна рефлексія розглядається як складне багатовимірне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні та особистісні компоненти та виступає важливим чинником професійного розвитку фахівця. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників підкреслюється роль рефлексії у формуванні професійної ідентичності, розвитку самосвідомості та підвищенні ефективності професійної діяльності психолога.

Значна кількість досліджень присвячена аналізу структури та функцій рефлексії в професійному становленні майбутніх фахівців, зокрема психологів. Науковці наголошують, що рефлексія забезпечує усвідомлення професійних цінностей, мотивів і цілей діяльності, а також сприяє формуванню здатності до саморегуляції та самокорекції професійної поведінки. Водночас відзначається, що у процесі традиційної професійної підготовки розвиток рефлексивних умінь часто відбувається стихійно та недостатньо системно.

Окремий напрям досліджень зосереджений на використанні активних та тренінгових методів у формуванні професійної рефлексії. Доведено, що інтерактивні форми навчання, зокрема групові дискусії, аналіз професійних ситуацій, рольові вправи та рефлексивні завдання, сприяють глибшому усвідомленню студентами власного професійного досвіду та розвитку рефлексивної позиції. Такі підходи дозволяють створити безпечний простір для осмислення професійних труднощів і формування відповідального ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Разом із тим, аналіз наукових джерел свідчить про недостатню кількість комплексних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей розвитку професійної рефлексії саме у майбутніх психологів та обґрунтування ефективних програм її цілеспрямованого формування. Це зумовлює необхідність подальшого теоретико-емпіричного дослідження означеної проблеми та визначає актуальність обраної теми магістерської роботи.

Об'єкт дослідження: професійна рефлексія особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога.

Мета дослідження: теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів та розробка програми розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми професійної рефлексії у психологічній науці.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження особливостей професійної рефлексії майбутніх психологів.

3. Розробити програму розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.

Для розв'язання мети та поставлених завдань було використано наступні методи:

1) *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел;

2) *емпіричні методи:* анкетування, психодіагностичне тестування;

3) *математичні методи* – t-критерій Стьюдента (для виявлення достовірності відмінностей у досліджуваних психологічних параметрах). Результати емпіричних досліджень оброблялися в програмі Exell for Windows.

Як інструментарій цього дослідження використовувалися діагностичні методики: Методика діагностики індивідуальної міри прояву рефлексивності (автори А. В. Карпова, В. В. Понамарьова) для визначення ступеня сформованості рефлексивності як здатності людини усвідомлювати власну діяльність і здійснювати її довільну регуляцію. Для визначення сформованості компонентів рефлексивності майбутніх психологів використано шкалу рефлексивності (автор О. Штепа); Для дослідження рівня розвитку професійної рефлексії було використано методику визначення сформованості рефлексії О. Є. Рукавішнікової.

Наукова новизна дослідження полягає у таких напрямах: по-перше, здійснено комплексне теоретико-емпіричне вивчення професійної рефлексії майбутніх психологів як багатовимірного психологічного утворення, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та регулятивно-поведінковий компоненти. По-друге, розроблено та впроваджено авторську тренінгову програму розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів, яка інтегрує сучасні психолого-педагогічні підходи та спрямована на формування здатності до усвідомлення власної професійної діяльності, саморегуляції та професійного самовдосконалення. По-третє, встановлено взаємозв'язки між рівнем сформованості професійної рефлексії та показниками професійної готовності й особистісного розвитку майбутніх психологів, що дозволяє глибше оцінити роль рефлексії у процесі їхнього професійного становлення.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблена тренінгова програма розвитку професійної рефлексії може бути використана в освітньому процесі закладів вищої освіти під час підготовки майбутніх психологів. Її впровадження сприятиме підвищенню рівня професійної самосвідомості студентів, розвитку здатності до самоаналізу, саморегуляції та усвідомленого здійснення професійної діяльності. Крім того, отримані результати можуть бути використані для створення індивідуальних програм професійного розвитку майбутніх психологів, що дозволить більш повно реалізувати їх особистісний і професійний потенціал, підвищити ефективність майбутньої фахової діяльності та запобігти професійній дезадаптації й емоційному вигоранню.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було здійснено на базі Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського". У дослідженні взяли участь 55 студентів-психологів, з яких: 27 – студенти II курсу та 28 – студентів IV курсу першого (бакалаврського) рівня освіти. Дослідження відбувалося онлайн.

Апробація дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції: Токар Ю. А., Заушнікова М. Ю. Роль професійної рефлексії в діяльності психолога. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник матеріалів Ювілейної X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025 С. 83-85. URL: https://surl.li/xytlpn.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Рефлексія як психологічний феномен: підходи, структура та функції

У психологічній науці традиційно рефлексію розглядають як психологічний механізм, що включає систему психічних дій, спрямованих на співвіднесення власних мотивів, смислів і способів діяльності з умовами досягнення мети з метою їх осмислення, узагальнення та вдосконалення. Таке розуміння рефлексії є досить поширеним у психології незалежно від сфери її виявлення.

Поняття *рефлексії* (від лат. *reflexio* — «повернення назад», «відображення») посідає центральне місце у сучасній психології як механізм усвідомлення суб'єктом власних думок, почуттів, дій і внутрішніх станів. Рефлексія розглядається як інтегральна властивість свідомості, що забезпечує людині можливість самопізнання, саморегуляції та осмисленої взаємодії з навколишнім світом.

У філософському аспекті поняття рефлексії формувалося ще в працях Р. Декарта, Дж. Локка, І. Канта, Г Гегеля, які трактували її як мисленнєвий акт самоспоглядання та самоаналізу. У психології інтерес до феномена рефлексії посилився в межах гуманістичного та діяльнісного підходів. Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв підкреслювали, що рефлексія є вищою формою свідомої регуляції діяльності, спрямованої на осмислення власного досвіду.

Сучасні дослідники (А. Карпов, В. Столін, Л. Орбан-Лембрик) розглядають рефлексію як метакогнітивний процес, що забезпечує інтеграцію знань про себе, оцінку ефективності дій і формування здатності до саморозвитку. У цьому контексті рефлексія постає не лише як когнітивна функція, а й як емоційно-ціннісний та мотиваційний механізм особистісного зростання.

Рефлексія є складною, інтегративною психічною реальністю особистості, що може проявлятися як психічний процес, психічна властивість і психічний стан одночасно, проте не зводиться лише до жодного з цих компонентів. Її сутність полягає саме у синтезі зазначених модусів, який і визначає її якісну специфіку. Рефлексія розглядається як унікальна властивість, притаманна лише людині, як стан усвідомлення власних переживань та як процес репрезентації змісту психіки. Такий підхід дозволяє не лише розмежувати основні форми прояву рефлексії, а й зберегти її цілісність як психологічного феномена, у якому поєднуються процесуальні, властивісні та станоутворювальні характеристики. Із цього випливають дві важливі методологічні вимоги. По-перше, дослідження феномена рефлексії має здійснюватися диференційовано — у контексті її вивчення як психічного процесу, психічної властивості та психічного стану. При цьому важливо не обмежуватися фрагментарним використанням окремих даних, а максимально реалізовувати концептуальний потенціал кожного з цих підходів. По-друге, результати, отримані у межах зазначених аспектів, мають бути синтезовані для створення узагальненої психологічної концепції рефлексії. Саме такий синтез є ключовою умовою формування цілісного теоретичного підходу, якого наразі бракує у сучасних дослідженнях цієї проблеми.

У процесі наукового аналізу особливостей оволодіння людиною рефлексивними механізмами дослідники визнають значний ресурсний потенціал рефлексивності особистості. У психології трактують рефлексивність як якість і властивість особистості, що відображає її ціннісні орієнтації, спосіб життєдіяльності, стиль спілкування та взаємодії з іншими людьми [4; 28]. Саме у цих процесах розгортається рефлексія як активна форма усвідомлення й перетворення власного досвіду.

Рефлексивність забезпечує людині можливість самопізнання, самоконструювання, саморозвитку та самодетермінації. Як зазначає С. Д. Максименко, «самодетермінація через власну нужду відкриває людині принципово ненасичувану й необмежувану можливість різноманітності всіх

проявів і властивостей. Наявність рефлексії як одного з найцікавіших і найзагадковіших наслідків зустрічі нужди з життям людини робить це життя безмежно своєрідним, відкриваючи нескінченність ресурсів самозміни в кожний момент часу» [24, с. 65].

У нашому кваліфікаційному дослідженні ми спираємося на розуміння понять «рефлексія» та «рефлексивність», сформульоване українськими науковцями Є. Заїкою та О. Зімовіним. На їхню думку, «рефлексія — це окремий акт психічної діяльності, спрямований особою на саму себе, який характеризується динамічністю, дискретністю та орієнтацією на конкретний зміст; а рефлексивність — це загальна здатність особистості якісно здійснювати окремі акти рефлексії (з урахуванням поточних завдань і доречним ініціюванням різних конкретних її формовиявів)» [48, с. 266–267].

Ми поділяємо позицію Н. Ф. Шевченко @ І. С. Обискалова, які зазначають, що наведені визначення є взаємодоповнюючими, змістовними та підкреслюють регуляційну функцію рефлексивності і рефлексивних процесів у життєдіяльності особистості [48, с. 267]. Результати досліджень О. Карпова, Н. Ф. Шевченко, І. С. Обискалова, Н. М. Токаревої, M. Ardelt @ S. Grunwald [48; 52] підтверджують, що рефлексивність виступає важливим компонентом регуляторного потенціалу особистості, забезпечуючи усвідомлене управління власною поведінкою, професійною діяльністю та особистісним розвитком.

Таким чином, диференційоване розуміння рефлексії у галузі психології передбачає її розгляд у контексті категорії «психічна властивість», тобто як якісно специфічну характеристику особистості. У цьому напрямі необхідно дотримуватися методологічних принципів, прийнятих у дослідженні психічних властивостей, зокрема — принципу індивідуальної міри її прояву.

Отже, рефлексивність як психічна властивість особистості має свій діапазон індивідуальних відмінностей, що відображає сталі диференціально-психологічні особливості особистості, а також як інтегральна властивість особистості, що забезпечує продуктивне функціонування мисленнєвих рефлексивних процесів і розвиток професійної рефлексії майбутнього

фахівця. Вона сприяє особистісному зростанню, творчому підходу до діяльності та досягненню її максимальної ефективності й результативності.

1.2. Професійна рефлексія у структурі особистості психолога

У контексті професійного становлення психолога рефлексія розглядається як одна з ключових професійно важливих якостей, що забезпечує усвідомленість, відповідальність і здатність до саморозвитку в професійній діяльності. Професійна рефлексія виступає внутрішнім механізмом аналізу й переосмислення власного досвіду, професійних дій, мотивів і результатів, спрямованим на вдосконалення професійної компетентності та особистісного зростання фахівця.

Термін «рефлексія» походить від лат. *reflexio* — «повернення назад», «відображення» і означає здатність людини звертати свідомість на саму себе, аналізувати власні думки, переживання та вчинки. У професійному контексті рефлексія набуває спеціалізованого характеру та пов’язується з осмисленням власного професійного «Я», вимог професії та відповідності особистісних можливостей цим вимогам. Як зазначає О. Ю. Воронова, професійна рефлексія полягає у співвідношенні суб’єктом власних можливостей із вимогами обраної професійної діяльності, що дозволяє усвідомлювати рівень професійної готовності та напрями подальшого розвитку [4].

У психології праці та професійного розвитку рефлексія розглядається як центральна професійно значуща якість особистості, від якої значною мірою залежить успішність оволодіння професією та ефективність її реалізації (Е. Ф. Зеєр, А. В. Карпов, А. К. Маркова, В. А. Толочок). Рефлексивність як інтегративна характеристика особистості забезпечує здатність до адекватної самооцінки, саморегуляції та корекції власної діяльності. Високий рівень професійної рефлексії дозволяє фахівцеві поєднувати зовнішню оцінку результатів діяльності з внутрішнім критерієм її успішності, що сприяє

підвищенню ефективності професійної діяльності та запобіганню професійним деформаціям.

Н. Ф. Шевченко розглядає професійну рефлексію як центральну категорію, що відображає сутність процесу становлення та розвитку фахівця, підкреслюючи її роль у формуванні зрілої професійної самосвідомості [48]. Згідно з позицією І. Семенова, професійна рефлексія є метапроцесом мислення, який забезпечує усвідомлення суб'єктом свого місця в системі професійних відносин, дозволяє оцінювати ефективність виконання професійних завдань і здійснювати корекцію власних дій. Л. О. Орбан-Лембрик наголошує на регуляційній функції професійної рефлексії, яка забезпечує зворотний зв'язок між внутрішнім світом особистості та її професійною діяльністю.

З позицій діяльнісного підходу (О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн) професійна рефлексія розглядається не лише як акт мислення, а як психологічний механізм розвитку особистості, що забезпечує інтеграцію професійного досвіду, формування професійної позиції та становлення професійної ідентичності. У цьому контексті професійна рефлексія виступає вищою формою самосвідомості фахівця, яка виявляється у здатності усвідомлювати власні професійні дії, мотиви та результати, критично оцінювати себе як суб'єкта діяльності, аналізувати взаємодію з іншими учасниками професійного процесу та планувати шляхи професійного самовдосконалення.

О. Г. Рукавішнікова розглядає професійну рефлексію як ключовий психологічний механізм професійного самовдосконалення, що забезпечує процес самоактуалізації фахівця. Саме рефлексивний аналіз дозволяє професіоналу займати усвідомлену аналітичну позицію щодо власної діяльності та особистісного розвитку, що набуває особливої значущості у період навчання у закладі вищої освіти, коли закладається фундамент професійної компетентності.

Для майбутнього психолога професійна рефлексія має особливе значення, оскільки є основою самопізнання, саморозвитку, емпатії та етичної відповідальності, без яких неможлива ефективна психологічна допомога іншій людині. Вона забезпечує перехід від формального засвоєння професійних знань і навичок до усвідомленої, ціннісно орієнтованої професійної практики.

У наукових працях Л. О. Орбан-Лембрик, І. Семенова та Н. І. Пов'якель професійна рефлексія розглядається як багатокомпонентне утворення, що включає когнітивний компонент (усвідомлення змісту, цілей і логіки професійної діяльності), емоційно-оцінний компонент (ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності) та регуляційний компонент (здатність коригувати власні дії відповідно до професійних норм і стандартів).

За рівнем розвитку професійну рефлексію поділяють на елементарний (ситуативний) рівень, що характеризується усвідомленням окремих помилок або успіхів; системний рівень, який передбачає здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки у професійній діяльності; та особистісний (ціннісно-смисловий) рівень, що пов'язаний з усвідомленням власного професійного «Я» та інтеграцією професійних і життєвих смислів.

Відповідно, основними функціями професійної рефлексії є діагностична (виявлення рівня власної професійної компетентності), оцінна (формування адекватної самооцінки професійної діяльності), регуляційна (корекція поведінки та професійних дій на основі результатів самоаналізу) та розвивальна (стимулювання самопізнання, професійного зростання і самовдосконалення).

Отже, професійна рефлексія є важливою складовою структури особистості психолога та виступає внутрішнім критерієм його професійної зрілості. Вона визначає рівень сформованості професійної самосвідомості, відповідальності за результати діяльності та готовності до безперервного професійного й особистісного розвитку.

1.3. Психологічні чинники розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога в процесі фахової підготовки

Розвиток професійної рефлексії майбутнього психолога є складним і багаторівневим процесом, що потребує створення цілеспрямованих психологічних умов. Саме ці умови забезпечують активізацію внутрішніх ресурсів та якостей здобувача освіти, сприяють усвідомленню ним власної професійної діяльності, особистих мотивів, цінностей та способів взаємодії з іншими. Розвиток та формування професійної рефлексії майбутнього психолога під час навчання у закладі вищої освіти відбувається у взаємодії низки чинників – особистісних, соціально-психологічних та ін. Розвиток рефлексії та рефлексивних здібностей особистості передбачає формування адекватної самооцінки, високого рівня самоконтролю, способів саморегуляції із свідомим саморозвитком.

Важливим завданням у підготовці фахівця є завдання «запустити» рефлексію, щоб людина захотіла рефлексувати, уміла це робити, інтенсивно розвивала власне духовне життя, долаючи можливу байдужість чи душевну порожнечу, уміла сумніватися, бачити помилку, шукати варіант її подолання. Рефлексія – це особливий випадок індивідуальної самоорганізації. Відсутність рефлексії – духовна трагедія, апатія [4]. Таке розуміння рефлексії дозволяє розглядати її як механізм особистісного та професійного саморозвитку.

У психологічній науці поняття «чинники» та «умови» мають різне змістове навантаження. Чинники визначаються як безпосередні джерела або причини впливу на психіку й поведінку людини. Вони можуть мати біологічну, соціальну чи індивідуально-особистісну природу й виступають ініціаторами психічних змін. Умови, натомість, відображають сукупність внутрішніх і зовнішніх обставин, які створюються під дією чинників та забезпечують певне середовище для їхнього прояву. Таким чином, чинники є першопричиною впливу, тоді як умови — це простір або контекст, у якому цей вплив реалізується.

Чинники (фактори) – це ті характеристики або впливи, є рушійними силами розвитку психіки та її функціональних змін. У психології «чинник» може розглядатися як складова структура певного психічного явища або процесу. Якщо співвіднести це поняття з особистістю, то чинники постають як її структурні компоненти, тобто особистісні характеристики. До таких характеристик можна віднести рефлексивність, емпатію, соціальний інтелект, мотиваційну сферу, смисложиттєві орієнтації та рівень інтернальності. Оскільки ці властивості описують структуру особистості, вони утворюють систему особистісних чинників або ж психологічних чинників. Саме рефлексивність як здатність до самоаналізу є одним із ключових компонентів зазначених чинників і має визначальне значення для становлення професійної рефлексії. Не менш важливим є рівень мотивації, що спонукає людину до здійснення професійної діяльності. Характер професійного мотивування залежить від якості ставлення суб'єкта до обраної професії: позитивне ставлення та задоволеність професійною діяльністю свідчать про сформованість професійної мотивації, що, у свою чергу, підтримує розвиток рефлексивних умінь.

Також, до індивідуально-особистісних чинників належать: рівень самосвідомості, емпатійність, мотивація до професійного саморозвитку, емоційна стабільність і здатність до самоаналізу. Соціально-психологічні чинники охоплюють характер міжособистісних відносин у студентській групі, стиль педагогічного спілкування, атмосферу довіри та підтримки у навчальному середовищі. Освітні умови включають організацію навчального процесу, використання рефлексивно орієнтованих методів навчання (тренінги, кейс-аналізи, супервізії, психодраму), інтеграцію теоретичних знань із практичним досвідом.

Окрім індивідуально-особистісних чинників, важливу роль у розвитку професійної рефлексії відіграють фактори навчального процесу, тобто соціально-психологічні та педагогічні умови. Так, Т. М. Лисянська до психологічних умов відносить рефлексивні уміння ті, що забезпечують

рефлексивно-аксіологічний компонент творчої діяльності фахівця [21]. У своїх працях дослідниця описує уміння застосовувати рефлексію відповідно до структурних елементів професійної діяльності. Така структура включає три основні компоненти: мету, результат і спосіб діяльності. Для кожного з них необхідні специфічні рефлексивні дії та операції.

Рефлексивна діяльність особистості характеризується цілеспрямованістю, предметністю, усвідомленістю та перетворювальним характером, а також узгодженістю способів дії з її результатами. Це означає, що формування професійної рефлексії має зосереджуватися насамперед на процесуальній складовій діяльності та навчання – її конструюванні, виборі стратегій і, особливо, на аналізі власних дій, де важливу роль відіграє цілеспрямовано створене рефлексивне середовище. Під рефлексивним середовищем розуміють систему психологічних умов, у межах яких відбувається розвиток особистості. Таке середовище створює можливості для дослідження та корекції власних професійних і соціально-психологічних особливостей. Однією з головних його функцій є стимулююча, адже саме вона сприяє виникненню та розвитку здатності до рефлексії. Рефлексивне середовище передбачає наявність таких умов, у яких здобувач освіти може досліджувати власні професійні дії, аналізувати помилки та досягнення, а також здійснювати самооцінку. Важливо, щоб це середовище сприяло появі внутрішньої потреби в самопізнанні й самокорекції. Атмосфера довіри, підтримки, відкритості до зворотного зв’язку й можливості безпечно проявляти власні судження створює основу для формування рефлексивної позиції. Рефлексивно-інноваційне середовище, яке спрямоване на активізацію колективної творчості та формування умов для особистісного вибору. У результаті взаємодії з таким середовищем фахівець отримує змогу самостійно переосмислювати уявлення про власні можливості та професійні якості [2].

До ключових умінь, що забезпечують професійну рефлексію, належать: – рефлексивні уміння, уміння усвідомлювати мотиви і цілі діяльності; уміння аналізувати власні дії та помилки; здатність до оцінювання результатів та

наслідків діяльності; уміння бачити ситуацію з різних позицій (саморефлексія, рефлексія взаємодії, соціальна рефлексія). Розвиток таких умінь можливий через спеціально організовані тренінги, майстер-класи й групові форми роботи зі студентами.

Підтримка здобувача з боку викладача як рефлексивного наставника. Викладач виступає фасилітатором процесу рефлексії: задає питання, що спонукають до самостійного мислення, допомагає структурувати досвід, підводить до усвідомлення індивідуальних професійних труднощів. Важливо, щоб викладач сам демонстрував рефлексивну позицію, моделюючи для студентів зразки самопізнання та самооцінки.

Професійна рефлексія інтенсивніше розвивається тоді, коли здобувач має внутрішню зацікавленість у своєму професійному становленні та зростанні. Робота над ціннісними орієнтаціями, формування позитивного ставлення до майбутньої професії та усвідомлення її соціальної значущості сприяють появі готовності до глибокого аналізу власної діяльності.

На думку С. Б. Кузікової, до основних психологічних передумов успішного саморозвитку належать: сформоване зріле Я, що проявляється в автономності, чіткому усвідомленні власної ідентичності та внутрішньому локусі контролю; наявність усвідомленої мети самоздійснення, яка задає напрям особистісного зростання; а також активна життєва позиція. При цьому, функціональними механізмами, що забезпечують процес саморозвитку, ми розглядаємо рефлексію, здатність до саморегуляції та отримання й використання зворотного зв’язку [19].

Рефлексія ефективно формується у взаємозв’язку з реальними або наближеними до реальних професійними ситуаціями. Практика, стажування, супервізійні групи, аналіз випадків дають можливість не лише діяти, але й осмислювати власні рішення, зіставляти очікуване та отримане, розвивати професійну відповідальність.

Отже, психологічні чинники та умови розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога формують основу для становлення фахівця як

здатного до самопізнання, самоконтролю і професійного вдосконалення. Їх системне формування у процесі фахової підготовки сприяє підвищенню якості професійної діяльності та професійної готовності загалом. І особливого значення у розвитку професійної рефлексії набуває саме практична підготовка майбутнього психолога, коли здобувач стикається з реальними ситуаціями, що потребують аналізу власних реакцій, емоцій і способів психологічної допомоги. Саме в таких умовах формуються основи професійної відповідальності, толерантності та здатності до самокорекції.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерського дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми професійної рефлексії особистості в сучасній психологічній літературі, що дозволило узагальнити основні підходи до розуміння поняття «рефлексія», розкрити її психологічну природу, структуру, функції та значення у професійному становленні майбутнього психолога.

З’ясовано, що рефлексія розглядається як складний, інтегративний психологічний феномен, який може проявлятися одночасно як психічний процес, психічна властивість і психічний стан та є унікальною властивістю людської психіки, яка забезпечує самопізнання, саморегуляцію, самодетермінацію та особистісно-професійний розвиток, де саме рефлексивний аналіз дає змогу формувати відповідальну професійну позицію, розвивати критичність мислення, опановувати навички саморегуляції та приймати виважені рішення в складних міжособистісних ситуаціях.

У роботі прийнято розмежування понять «рефлексія» та «рефлексивність», де рефлексія розглядається як окремий акт психічної діяльності, а рефлексивність – як загальна здатність особистості до здійснення таких актів. Рефлексивність як інтегральна психічна властивість особистості має індивідуальну міру прояву та виступає важливим компонентом

регуляторного потенціалу особистості, забезпечуючи усвідомлене управління поведінкою, діяльністю й розвитком.

На основі узагальнення наукових підходів з'ясовано, що професійна рефлексія є різновидом рефлексії, що формується у процесі професійного становлення та є однією з ключових професійно важливих якостей психолога. Вона виступає вищою формою професійної самосвідомості, забезпечує усвідомлення власного професійного «Я», аналіз професійних дій, мотивів і результатів, а також корекцію діяльності відповідно до професійних стандартів і цінностей. Визначено структурні компоненти професійної рефлексії (когнітивний, емоційно-оцінний та регуляційний), її рівні розвитку та основні функції – діагностичну, оцінну, регуляційну й розвивальну. Підкреслено особливу значущість професійної рефлексії для майбутнього психолога як умови розвитку емпатії, відповідальності та професійної ідентичності.

Проаналізовано психологічні умови розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога у процесі фахової підготовки. Визначено, що розвиток професійної рефлексії зумовлюється системою взаємопов'язаних індивідуально-особистісних, соціально-психологічних та освітніх чинників, де особливу роль відіграють рефлексивність, рівень самосвідомості, мотивація до професійного саморозвитку, емпатійність і здатність до самоаналізу. Обґрунтовано значення психологічних умов, зокрема створення рефлексивного освітнього середовища, використання рефлексивно орієнтованих методів навчання, підтримки з боку викладача як рефлексивного наставника та забезпечення можливостей для практичного застосування рефлексії.

Узагальнюючи теоретичний аналіз можна говорити про те, що професійна рефлексія є системоутворюючим компонентом структури особистості психолога та важливою умовою його професійної зрілості. Її цілеспрямований розвиток у процесі фахової підготовки створює підґрунтя для формування компетентного, відповідального та здатного до саморозвитку

фахівця. Отримані теоретичні положення є методологічною основою для подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії у майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСТХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога

Для вивчення особливостей розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога в психологічних дослідженнях застосовуються різні діагностичні інструменти.

Експериментальне дослідження було проведено на базі Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського". У дослідженні взяли участь 55 студентів-психологів, з яких: 27 – студенти II курс та 28 – студенти IV курсу першого (бакалаврського) рівня освіти.

Метою даного розділу було вивчення рівнів та особливостей професійної рефлексії майбутнього психолога.

Емпіричне дослідження реалізовувалась поетапно. Підготовчий етап передбачав уточнення проблеми, формулювання мети, завдань та гіпотези дослідження. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз і підібрано методичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей професійної рефлексії майбутнього психолога. На другому етапі проведено психологічну діагностику, на третьому етапі – аналіз та інтерпретація результатів.

«Методики діагностики індивідуальної міри прояву рефлексивності» (автор А. В. Карпова, В. В. Понамарьова) – це опитувальник, спрямований на визначення ступеня сформованості рефлексивності як здатності людини усвідомлювати власну діяльність і здійснювати її довільну регуляцію. Інструмент охоплює кілька шкал, що відображають різні часові аспекти

рефлексії: ретроспективну (аналіз минулого досвіду), актуальну (усвідомлення поточної діяльності) та перспективну (прогнозування майбутніх дій і станів). Окрім того, методика дає змогу отримати інтегральний показник рефлексивності, який характеризує загальний рівень розвитку цього психологічного механізму (Додаток А).

Для визначення сформованості компонентів рефлексивності майбутніх психологів використано шкалу рефлексивності (автор О. Штепа) [50].

У методиці кожному з учасників пропонується оцінити за шкалою 1 до 10 балів (максимум = 10) наскільки кожне з наведених тверджень відповідає «про себе». Далі результати підсумовуються за групами тверджень, відповідно до компонентів. До переліку компонентів рефлексивності (за шкалою О. Штепи) відносять: «Відстороненість», «Позитивна дисоціація», «Гностична компетентність», «Артикульованість», «Лабільність», «Оригінальність», «Критичність», «Когнітивність».

Обробка та інтерпретація результатів: після підрахунку балів по кожному компоненту (додати бали тих тверджень, що належать до компонента) ви отримаєте кількісний прояв сформованості цього компонента. Далі встановлюємо рівні сформованості – низький, середній, високий — за попередньо визначеними критеріями. У висновку: чим вищий бал — тим більш сформований відповідний компонент рефлексивності.

Для дослідження рівня розвитку професійної рефлексії було використано методику визначення сформованості рефлексії О. О. Рукавишнікової (Додаток Б).

Таким чином, усі підібрані психодіагностичні методики дають змогу комплексно дослідити професійну рефлексію, зокрема рефлексивність, як важливу властивість особистості, що забезпечує усвідомлену регуляцію поведінки, ефективність міжособистісної взаємодії та здійснення професійної діяльності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей професійної рефлексії майбутніх психологів

Рефлексивність майбутніх психологів досліджувалася із застосуванням *«Методики діагностики індивідуальної міри прояву рефлексивності» (автор А. В. Карпов, В. В. Понамарьова)*. Рефлексивність як інтегративна психічна властивість особистості розглядається як один із ключових чинників, що зумовлюють здатність суб'єкта до самопізнання, самоаналізу та усвідомленої регуляції власної діяльності. При цьому важливо розрізняти поняття *рефлексії* як процесу й одночасно результату пізнавальної діяльності та *рефлексивності* як стійкої властивості особистості [7].

Рефлексія виконує регулятивну функцію в процесі професійного навчання і спілкування, забезпечуючи можливість пізнання власних психічних станів, мотивів і переживань, а також розуміння внутрішнього світу іншої людини. У структурі рефлексивних проявів поєднуються механізми ідентифікації, проєкції та емпатії, що створює основу для ефективної міжособистісної взаємодії [7]. Завдяки рефлексії здійснюється усвідомлення й оцінка поточного стану особистості, його співвіднесення з попереднім досвідом, що уможливлює корекцію стратегій саморегуляції та професійної діяльності.

Відповідно до методики було проаналізовано чотири структурні компоненти рефлексивності, які відображають різні аспекти самосвідомості та професійної діяльності майбутніх психологів: *ретроспективну рефлексію, рефлексію реальної діяльності, перспективну (прогностичну) рефлексію, а також комунікативну рефлексію*. Отримані результати дозволяють виявити провідні тенденції у розвитку професійної рефлексії студентів та визначити характерні труднощі на етапі професійного становлення. Результати представлені у таблиці 2.1.

Ретроспективна рефлексія охоплює здатність аналізувати власні дії у минулому, усвідомлювати причини помилок, шукати закономірності між

поведінкою та її наслідками. Вона є важливим компонентом професійного розвитку, оскільки забезпечує формування навичок самокорекції та професійного зростання.

Таблиця 2.1.

Рівні розвитку рефлексивності майбутніх психологів за видами рефлексії (n = 55)

Вид рефлексії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ретроспективна рефлексія	20,0%	56,4%	23,6%
Ситуативна рефлексія	12,7%	50,9%	36,4%
Перспективна рефлексія	18,2%	60,0%	21,8%
Комунікативна рефлексія	14,5%	54,5%	31,0%
Інтегральний показник рефлексивності	16,4%	61,8%	21,8%

Як ми бачимо з таблиці 2.1., що більшість студентів демонструють середній рівень ретроспективної рефлексії 31 здобувач (56,4 %). Це свідчить про те, що вони здатні звертатися до минулого досвіду, однак роблять це переважно ситуативно або фрагментарно. Високий рівень зафіксовано у 11 досліджуваних (20,0 %), що дозволяє припустити наявність у них сформованої здатності до глибокого самоаналізу та самокритичності. Низький рівень ретроспективної рефлексії виявили 13 здобувачів (23,6 %) вказує на труднощі у розпізнаванні власних помилок, уникання аналізу невдач або недостатній розвиток навичок самоспостереження.

Загалом студентам властива здатність аналізувати власну діяльність, однак вона потребує подальшого розвитку у напрямі системності та усвідомленості для підвищення професійної компетентності.

Наступний вид рефлексії – ситуативна рефлексія, яка стосується здатності усвідомлювати власні дії у поточний момент, що визначає можливість оперативного прийняття рішень, корекції поведінки та адаптації у професійних умовах. Цей компонент є ключовим для фахівців, які працюють у режимі підвищеної емоційної чутливості та необхідності швидкого реагування — зокрема, для психологів.

Отримані результати свідчать, що більшість здобувачів освіти мають середній (28 здобувачів, 50,9 %) або знижений рівень (20 студентів, 36,4%) ситуативної рефлексії. Такі студенти часто покладаються на інтуїтивні рішення, діють імпульсивно або не завжди враховують ситуаційні чинники. Це може свідчити про недостатньо сформовану здатність до моментального самоусвідомлення та регулювання поведінки. Високий рівень притаманний незначній частині групи (7 студентів, 12,7%), і характеризується здатністю орієнтуватися в ситуації, аналізувати власні дії тут і тепер та будувати гнучкі поведінкові стратегії.

Отже, ситуативна рефлексія є одним із найбільш вразливих компонентів професійної рефлексивності майбутніх психологів і потребує поглиблення через спеціальні тренінгові програми та практичні вправи.

Перспективна рефлексія характеризує здатність прогнозувати майбутні професійні дії, планувати власні кроки та оцінювати можливі наслідки. Вона є ключовою для формування професійної ідентичності та відповідального ставлення до майбутньої діяльності.

За результатами обробки даних більшість студентів (33 студенти, 60,0%) продемонстрували середній рівень прогностичної рефлексії. Це свідчить про загальну здатність до планування та передбачення, однак ці навички ще не набули стійкого характеру. У частини студентів (12 студентів, 21,8%) виявлено низький рівень цього показника, що вказує на труднощі з постановкою цілей, невмінням прогнозувати потенційні професійні труднощі, а також схильністю до нерозсудливих або імпульсивних рішень. Високий рівень перспективної рефлексії продемонстрували лише окремі респонденти

(10 студентів, 18,2%) – вони відзначаються здатністю планувати діяльність, аналізувати можливі ризики та оцінювати альтернативні рішення.

Узагальнюючи показники за цим видом рефлексії ми дійшли висновку, що прогностична рефлексія потребує удосконалення, оскільки саме вона забезпечує цілісність професійного розвитку та здатність майбутнього психолога діяти в умовах невизначеності.

Такий вид рефлексії, як комунікативна рефлексія пов’язана з умінням усвідомлювати власний вплив на інших, аналізувати взаємодію, розуміти ціннісні та емоційні аспекти спілкування. Вона є базовою умовою ефективної психологічної практики.

Отримані результати свідчать про те, що рівень комунікативної рефлексії у студентів коливається від середнього (30 студентів, 54,5%) до низького (17 студентів, 31,0%). Відповідно, значна частина здобувачів має труднощі у розумінні того, як їхні слова, жести або емоції сприймаються оточенням. Це може проявлятися у недостатній здатності ставити себе на місце іншої людини, відчувати її стан, прогнозувати реакції. Високий рівень (8 студентів, 14,5%) комунікативної рефлексії виявлено у незначної частини здобувачів, він свідчить про сформованість емпатійності, соціальної чутливості та професійної готовності до міжособистісної взаємодії.

Отже, комунікативна рефлексія недостатньо розвинена у здобувачів і потребує цілеспрямованого розвитку в освітньому процесі, оскільки вона є одним із ключових маркерів професійної компетентності психолога.

Порівняльний аналіз чотирьох видів рефлексії засвідчує, що майбутнім психологам загалом властивий *переважно середній рівень розвитку рефлексивності,* однак існують чітко окреслені напрями, які потребують цілеспрямованого розвитку. Найвищі показники спостерігаються у ретроспективній рефлексії, тоді як найменш розвиненими залишаються ситуативна та комунікативна складові. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого впровадження тренінгових програм та рефлексивно орієнтованих методів навчання, які сприятимуть формуванню зрілої

професійної позиції, розвитку саморегуляції й підвищенню ефективності майбутньої професійної діяльності майбутнього психолога.

У подальшому результати емпіричного дослідження дали змогу виокремити три рівні розвитку рефлексивності майбутніх психологів (див. рис. 2.1). Аналіз емпіричних даних засвідчив, що понад половина (61,8 %) здобувачів характеризуються середнім рівнем розвитку рефлексивних процесів, 16,4 % — високим.

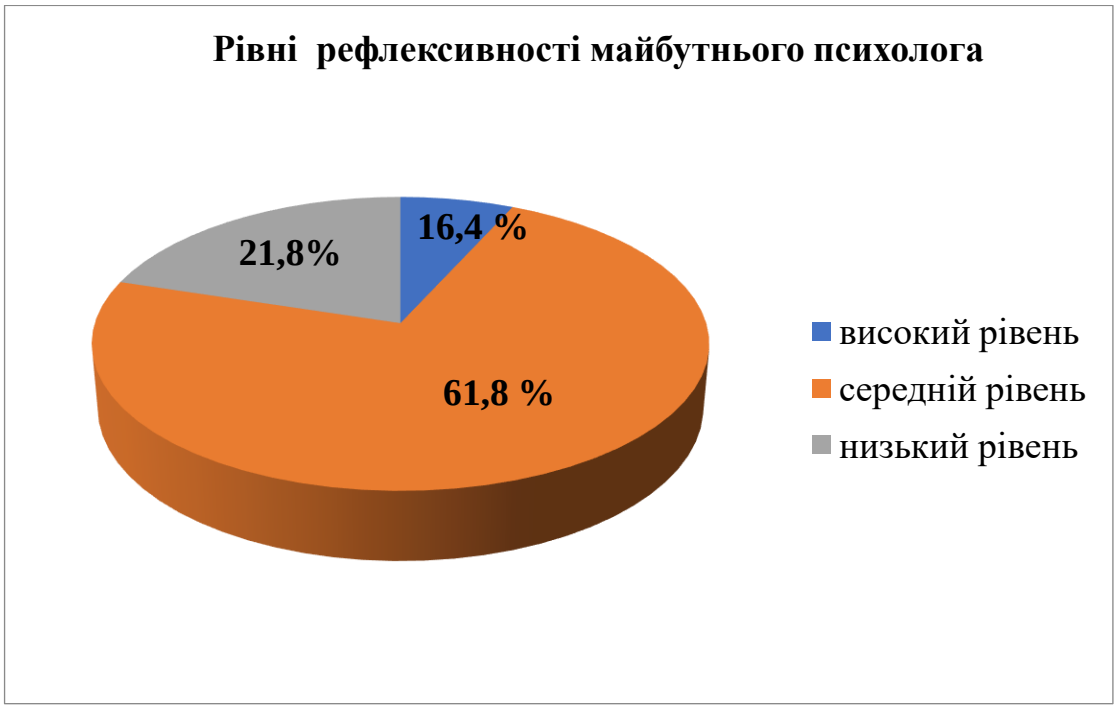


Рис. 2.1. Рівні розвитку рефлексивності майбутніх психологів (n=55)

Студенти з високим рівнем рефлексивності здатні усвідомлено оцінювати власні професійно значущі якості, співвідносити їх із вимогами майбутнього фаху, ефективно організовувати власну діяльність, розуміти індивідуальні особливості інших людей, що сприяє досягненню професійного успіху.

Низький рівень становить – 21,8 % досліджуваних, такі показники можуть свідчити про недостатньо розвинуту здатність до самоаналізу власного професійного спілкування та поведінки.

Результати динаміки рефлексивності майбутніх психологів представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Динаміка рефлексивності майбутніх психологів

Рівень рефлексивності	Досліджувані (n=55)	
	II курс	IV курс
	%	%
Високий	14,8	21,4
Середній	66,7 *	67,9 *
Низький	18,5	10,7

Примітка:
* – наявність статистично значущих відмінностей за t-критерієм ($p \leq 0{,}01$)

Групи суттєво різняться між собою за досліджуваною ознакою. Це не випадковість, а закономірність. Можна стверджувати, що існує статистично підтверджений зв'язок або різниця між порівнюваними даними.

Узагальнюючи результати за методикою визначення рівня рефлексивності А. В. Карпова та В. В. Пономарьової ми бачимо, що у вибірці студентів-психологів переважає *середній рівень розвитку професійної рефлексії.* Це свідчить про загалом достатню здатність здобувачів до розуміння власних дій, аналізу мотивів поведінки, а також прогнозування наслідків прийнятих рішень у професійних ситуаціях. Разом із тим у незначної частини студентів виявлено *високий рівень рефлексивності*, що характеризується глибокою ретроспективною оцінкою власних дій, здатністю до детального планування, критичного самоаналізу та чутливості до міжособистісних проявів.

Такі результати можна інтерпретувати як показник сформованої професійної позиції, усвідомленості та готовності до роботи з психологічними феноменами.

Наявність групи студентів із *низьким рівнем рефлексивності* вказує на певні труднощі у сфері саморегуляції, прогнозування та аналізу причинно-наслідкових зв'язків власної поведінки. Це може проявлятися у схильності діяти імпульсивно, недостатньому врахуванні емоційних станів інших людей, труднощах у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Виявлені тенденції підкреслюють необхідність розроблення спеціальних психолого-педагогічних умов та тренінгових програм, спрямованих на формування навичок професійної рефлексії.

Загалом отримані результати демонструють, що процес професійного становлення майбутніх психологів потребує цілеспрямованої роботи над розвитком рефлексивних умінь. Саме рефлексія забезпечує усвідомлення професійних намірів, підвищує ефективність практичних дій і сприяє формуванню зрілої професійної ідентичності.

Для визначення рівня розвитку рефлексивних процесів у майбутніх психологів було використано «Шкалу рефлексивності» О. Штепи, яка дає можливість оцінити рівні розвитку рефлексивності загалом (див. рис. 2.2) та окремо оцінити вісім структурних компонентів рефлексивності.

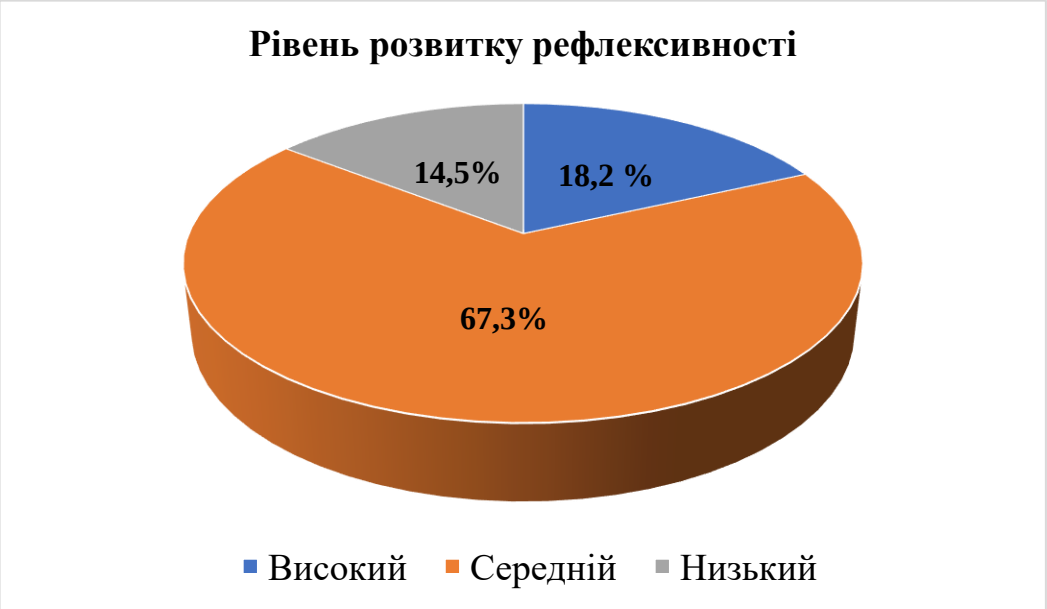


Рис. 2.2. Рівень розвитку рефлексивності майбутніх психологів за шкалою О. Штепи (n=55)

Високий рівень рефлексивності виявило 18,2 % (10 студентів). Такі студенти мають виражену здатність до самоспостереження, самоаналізу, гнучкого мислення.

Середній рівень виявило 67,3 % (37 студентів), що говорить про їх вибіркову рефлексивність і часткову усвідомленість власних дій. І низький рівень показало 14,5 % (8 студентів). Такі майбутні психологи проявляють переважно ситуативно рефлексію і недостатньо усвідомлюють власні стани.

Як бачимо з рис. 2.2., переважна більшість майбутніх психологів мають достатньо розвинену рефлексивність, що відповідає середині професійного становлення, однак у структурі рефлексії переважають когнітивно-аналітичні над креативно-інтегративними аспектами.

Далі нами було досліджено вісім структурних компонентів рефлексивності: відстороненості, позитивної дисоціації, гностичної компетентності, артикульованості, лабільності, оригінальності, критичності та когнітивності. Кожен компонент характеризує окрему сторону рефлексивної діяльності особистості, що в сукупності формує її здатність до самоаналізу, усвідомлення власних дій і корекції поведінки. Результати рівнів розвитку за кожним компонентом подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні розвитку компонентів рефлексивності за шкалою О. Штепи (n=55)

Компонент рефлексивності	**%**	**Рівень розвитку**
Відстороненість	56	Середній
Позитивна дисоціація	73	Середній–високий
Гностична компетентність	77	Високий
Артикульованість	83	Високий
Лабільність	80	Високий
Оригінальність	58	Середній
Критичність	75	Високий
Когнітивність	81	Високий

Загальний показник (73%) вказує на стабільно високу здатність вибірки загалом до рефлексивної діяльності. Результати дослідження свідчать про те, що у майбутніх психологів найвищими є показники за компонентами «Когнітивність» (81%), «Артикульованість» (83%) та «Лабільність» (80%), що вказує на розвиненість аналітичного мислення, здатність чітко формулювати власні судження та здійснювати інтелектуальний самоконтроль.

Достатньо високі результати за шкалами лабільності та критичності відображають гнучкість у сприйнятті нового досвіду, відкритість до змін і здатність оцінювати власні дії з позицій об’єктивності.

«Гностична компетентність» (77%) свідчить про високу довіру до власних знань та досвіду, здатність до самонавчання та ефективного оперування інформацією.

«Критичність» (75%) виявляє здатність перевіряти інформацію на достовірність та не приймати на віру безапеляційні твердження. Водночас найнижчі показники мають «Відстороненість» (56%) та «Оригінальність» (58%). Це може вказувати на те, що студентам складніше займати позицію «зовнішнього спостерігача» щодо себе або вони менше схильні до нестандартних підходів у самоаналізі, а також мають певну тенденцію до конформності, залежності від зовнішніх оцінок та недостатню сформованість креативного мислення. Ці аспекти рефлексивності потребують цілеспрямованого розвитку через створення умов для творчої діяльності, професійних рефлексивних тренінгів і супервізій.

Загалом достатньо сформовані компоненти: «Артикульованість», «Когнітивність» та «Лабільність». Вони виступають «ресурсом» групи – за рахунок логіки та гнучкості студенти успішно долають труднощі. Проте на стадії розвитку перебувають: «Оригінальність» та «Відстороненість». Це «зони росту» і студентам варто розвивати навички «позиції спостерігача» та заохочувати себе до нестандартних підходів.

Узагальнюючи результати за шкалою О. Штепи, можна стверджувати, що рефлексивність майбутніх психологів переважно розвинена на середньому рівні з тенденцією до підвищення за умови систематичної практики самоаналізу й професійного рефлексування.

Для дослідження рівня розвитку професійної рефлексії було використано методику визначення сформованості рефлексії О. О. Рукавишнікової (див. рис. 2.3.).

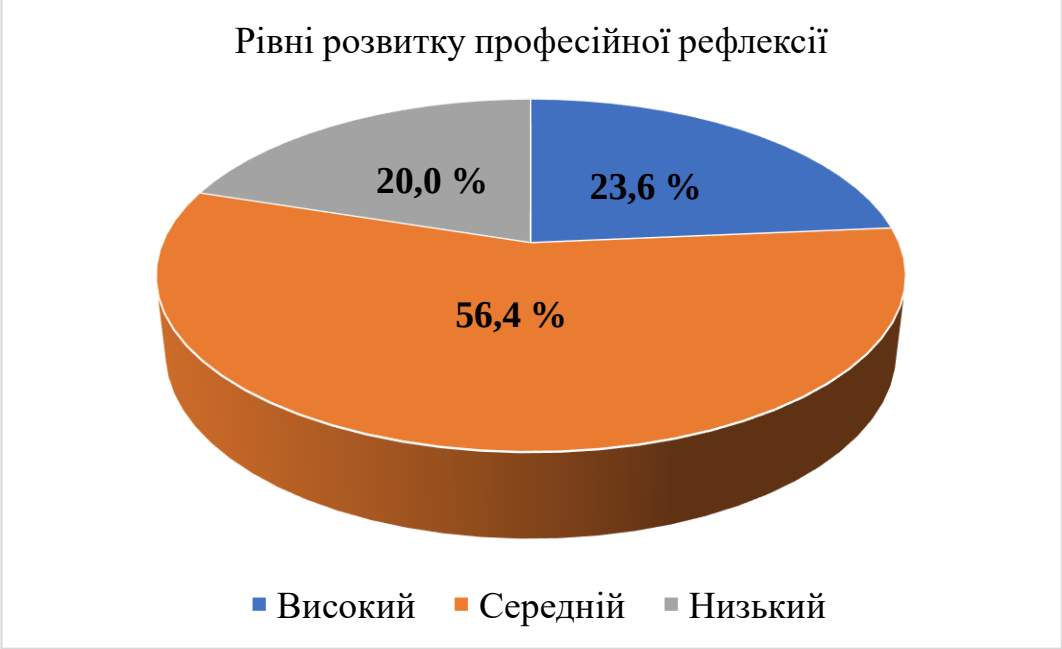


Рис. 2.3. Рівень розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога за методикою О. О. Рукавішнікової (n=55)

Як бачимо з рис. 2.3. із високим рівнем професійної рефлексії 23,6 % (13 майбутніх психологів). Високий рівень свідчить про майже сформовану професійну позицію психолога та готовність до реалій практичної діяльності. Такі студенти демонструють сформовану здатність усвідомлювати власні професійні дії, мотиви, емоції та наслідки взаємодії з іншими людьми; уміють аналізувати складні професійні ситуації, бачити їх багатофакторність та можливі альтернативи вирішення; характеризуються критичністю, гнучкістю

мислення, здатністю коригувати власну поведінку; проявляють внутрішню мотивацію до саморозвитку, готовність приймати відповідальність за власні рішення; у міжособистісному спілкуванні вміють адекватно оцінювати реакції інших, прогнозувати результати взаємодії.

56,4 % (31 студент) виявили середній рівень розвитку професійної рефлексії. Цей рівень є характерним для більшості студентів; він свідчить про наявність потенціалу до розвитку, який потребує цілеспрямованої розвиткової роботи. Для студентів із середнім рівнем притаманні: достатній, але нестійкий рівень самоспостереження та самоаналізу; здатність аналізувати свою діяльність переважно після завершення ситуації, а не в момент її перебігу; реакції залежать від думки інших, можливе зіставлення власних рішень з чужими оцінками; інколи проявляється труднощі в усвідомленні причин власних дій або емоцій, особливо у стресових ситуаціях; здатність до корекції поведінки є, але вона не завжди послідовна та системна.

Низький рівень професійної рефлексії виявило 20,0% (11 здобувачів), що вказує про потребу у розвитку навичок рефлексивного мислення та професійної самосвідомості. Майбутні психологи з низьким рівнем мають складнощі із самоусвідомленням та аналізом власних дій; рідко замислюються над мотивами поведінки та її наслідками; схильні діяти імпульсивно або за стереотипами, без глибокого осмислення ситуації; сприймають професійні труднощі зовнішньо, схильні приписувати їх зовнішнім обставинам, а не власним рішенням; часто відчувають труднощі у міжособистісній взаємодії та не прогнозують реакції інших людей.

Отримані результати підтвердили дані щодо динаміки розвитку рефлексивності майбутніх психологів (див. табл. 2.4).

Як бачимо, динаміка рівнів розвитку професійної рефлексії серед студентів II та IV курсу показала помітні відмінності, що відображають динаміку професійного становлення майбутніх психологів у процесі навчання.

Таблиця 2.4.

Динаміка рівнів розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів (за опитувальником О. О. Рукавішнікової)

Рівень	Досліджувані (n=55)	
	II курс	IV курс
	%	%
Високий	18,5	28,6
Середній	62,9*	50,0*
Низький	18,5	21,4

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей за t -критерієм ($p \leq 0{,}01$)

На IV курсі частка студентів із високим рівнем професійної рефлексії становить 28,6% (8 студентів), що суттєво більше, ніж на II курсі — 18,5% (5 студентів). Це свідчить про те, що в процесі професійної підготовки здобувачі поступово оволодівають навичками самоаналізу, осмислення власної діяльності, умінням прогнозувати наслідки професійних рішень. Старшокурсники більш упевнено аналізують причинно-наслідкові зв’язки в міжособистісній комунікації та приймають відповідальність за власні дії.

Переважна більшість студентів обох курсів перебуває на середньому рівні, однак спостерігається зниження його частки з 62,9% (17 студентів) у другокурсників до 50,0% (14 студентів) у четвертокурсників. Це зменшення пов’язане з тим, що частина студентів піднімається до високого рівня, а незначна частка — переходить у низький через недостатню включеність у практичну діяльність або труднощі з самоусвідомленням професійних мотивів.

Частка здобувачів із низьким рівнем залишається відносно стабільною: 18,5% (5 студентів) у студентів II курсу та 21,4% (6 студентів) на IV курсі. Це може свідчити про те, що певна частина студентів потребує спеціально

організованих рефлексивних практик, психотехнічних вправ та супервізійної підтримки, щоб подолати труднощі у самоусвідомленні та професійному зростанні.

Застосування t – критерію виявило, що розподіл рівнів професійної рефлексії між I та IV курсом статистично значущо відрізняється ($p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать про позитивну динаміку розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів у процесі навчання. На IV курсі спостерігається зростання частки студентів із високим рівнем рефлексивності та зменшення частки тих, хто перебуває на середньому рівні.

Статистично значущі відмінності ($p \leq 0,01$) підтверджують, що професійна підготовка під час навчання у закладі вищої освіти дійсно сприяє розвитку професійної рефлексії, яка є необхідною передумовою готовності психолога до ефективної професійної діяльності, проте це явище відбувається стихійно.

Узагальнюючи отримані результати за методикою можна зробити висновок про те, що в умовах традиційної організації освітнього процесу у закладі вищої освіти рефлексивність як професійно значуща якість майбутнього психолога розвивається достатньо стихійно. Незважаючи на певне підвищення рівня рефлексивності на четвертому курсі, все ж такі прослідковується тенденція до зниження загального рівня. Оскільки рефлексивність є однією з базових компетентностей психолога, виявлений рівень її розвитку можна вважати недостатнім для забезпечення успішної професійної самореалізації.

У межах емпіричного дослідження було проведено психологічну діагностику рівня розвитку рефлексивності у студентів-психологів. Отримані показники за всіма методиками дозволяють оцінити професійну рефлексію здобувачів освіти й визначити наскільки вони готовності до професійної діяльності, зокрема, за всіма психодіагностичними методиками прослідковується переважання у студентів усіх курсів середнього рівня розвитку професійної рефлексії, що вказує на необхідність розробки програми

розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога та проведення цілеспрямованої тренінгової роботи з ними.

Висновки до другого розділу

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів. Проведене дослідження дало можливість комплексно проаналізувати рівні, структуру та динаміку рефлексивності й професійної рефлексії студентів-психологів.

Підібрано комплекс психодіагностичних методик та встановлено, що для більшості майбутніх психологів характерний середній рівень розвитку рефлексивності та професійної рефлексії. Це свідчить про наявність базових умінь самоаналізу, усвідомлення власної діяльності та її наслідків, однак зазначені вміння мають нестійкий, ситуативний характер і потребують подальшого цілеспрямованого розвитку.

Результати емпіричного дослідження за методикою А. В. Карпова та В. В. Пономарьової показали, що найбільш сформованою у студентів є ретроспективна рефлексія, тоді як ситуативна та комунікативна рефлексія залишаються найменш розвиненими. Це вказує на труднощі майбутніх психологів у здатності усвідомлювати та регулювати власні дії «тут і тепер», а також аналізувати міжособистісну взаємодію в процесі професійного спілкування. Результати, отримані за шкалою рефлексивності О. Штепи, засвідчили, що у структурі рефлексивності майбутніх психологів домінують когнітивно-аналітичні компоненти («когнітивність», «артикульованість», «лабільність», «гностична компетентність»). Водночас такі компоненти, як «відстороненість» та «оригінальність», виявилися менш сформованими, що дозволяє визначити їх як «зони найближчого розвитку» та напрями подальшої психолого-педагогічної роботи. Дослідження рівня професійної рефлексії за методикою О. О. Рукавішнікової підтвердило, що приблизно чверть студентів

демонструють високий рівень професійної рефлексії, який характеризується сформованою професійною позицією, здатністю до глибокого аналізу професійних ситуацій та відповідальністю за власні рішення. Водночас, наявність більшої частини студентів із низьким рівнем професійної рефлексії свідчить про труднощі у сфері професійного самоусвідомлення та саморегуляції. Порівняльний аналіз показників студентів другого та четвертого курсів виявив позитивну динаміку розвитку професійної рефлексії у процесі навчання, що підтверджено статистично значущими відмінностями ($p \leq 0,01$). Водночас отримані результати дозволяють стверджувати, що розвиток професійної рефлексії відбувається у закладі вищої освіти переважно стихійно, без спеціально організованого впливу.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що переважання середнього рівня розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів є недостатнім для здійснення ефективної професійної діяльності. Це зумовлює необхідність створення спеціальних психолого-педагогічних умов, упровадження рефлексивно-орієнтованих методів навчання, тренінгових програм та цілеспрямованої роботи з розвитку професійної рефлексії у процесі їх фахової підготовки.

Отримані результати є підґрунтям для подальшої розробки та обґрунтування програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога.

РОЗДІЛ 3.
ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

3.1. Теоретичні підходи до розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога

У психологічній науці професійна рефлексія розглядається як один із ключових механізмів професійного та особистісного становлення фахівця, зокрема майбутнього психолога. С. Д. Максименко, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, вважають, що її значущість зумовлена специфікою психологічної діяльності, яка передбачає постійне осмислення власних дій, переживань, професійних позицій, цінностей і меж відповідальності у взаємодії з іншими людьми [24; 37; 40].

С. Д. Максименко наголошує, що рефлексія є шляхом до продуктивного самовизначення особистості, що дозволяє їй виходити за межі безпосереднього досвіду та ставати суб'єктом власного життя [26]. У контексті підготовки майбутніх фахівців, рефлексія виступає стрижневим компонентом самосвідомості [44].

Аналіз проблеми розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів свідчить про міждисциплінарний характер цього феномена, що поєднує положення загальної, вікової, педагогічної та професійної психології [23;43; 44]. У межах цих підходів С. Ю. Іллющенко, трактує рефлексію і як властивість особистості, і як психічний процес, і як особливий стан свідомості, спрямований на самопізнання та саморегуляцію діяльності [14].

У гуманістично-особистісному підході рефлексія розглядається як умова розвитку самосвідомості, відповідальності та здатності до саморозвитку; як засіб формування цілісного «Я-образу» та професійної ідентичності [3; 6]. Вона сприяє особистісній зрілості та актуалізації екзистенційних ресурсів особистості [50; 51].

За С. Д. Максименком, рефлексія є шляхом до продуктивного самовизначення особистості та формування цілісного образу «Я» у професії [26]. Подібні ідеї простежуються у працях І. Д. Беха, який наголошує на ролі усвідомленого ставлення до власного досвіду у процесі виховання й професійного становлення особистості [2].

У контексті професійного розвитку майбутнього психолога, І. А. Дружиніна, О. М. Кокун дотримуються думки, що рефлексія виконує функцію інтеграції особистісних і професійних характеристик, сприяє формуванню професійної ідентичності, адекватної самооцінки та готовності до безперервного самовдосконалення. На їх думку, саме рефлексивна здатність забезпечує усвідомлення власних професійних ресурсів і обмежень, що є необхідним для ефективної психологічної практики [6; 15].

У діяльнісному підході професійна рефлексія трактується як механізм осмислення та механізм вдосконалення професійної діяльності, що дозволяє аналізувати власні помилки, коригувати стратегії роботи та розвивати фахову компетентність [17; 45]. Рефлексія пов’язується зі здатністю аналізувати власні дії, прийняті рішення та їх наслідки, а також з умінням коригувати професійну поведінку відповідно до змінних умов діяльності. У цьому контексті рефлексія виступає важливим чинником професійної компетентності та якості психологічної допомоги [36; 45].

Значний науковий інтерес становлять дослідження, у яких професійна рефлексія розглядається як структурний компонент професійної самосвідомості. Так, О. Ю. Воронова, Н. О. Нестерук, О. А. Сорокіна підкреслюють, що розвиток професійної рефлексивності майбутніх психологів забезпечує усвідомлення змісту професійної ролі, етичних норм діяльності та власної відповідності обраній професії. Рефлексія у цьому випадку виконує функцію внутрішнього професійного контролю [5; 35; 47].

Окрему групу становить соціально-психологічний підхід, де акцент зроблено на соціальній та комунікативній зумовленості рефлексії. Згідно з працями О. В. Крюкової, І. Зубіашвілі @ О. Лавренко, соціальна рефлексія

сприяє усвідомленню себе у системі міжособистісних і професійних відносин, що є особливо важливим для психолога як фахівця допоміжних професій. В умовах навчально-професійної підготовки це проявляється у здатності аналізувати власну поведінку у груповій взаємодії, приймати зворотний зв'язок і використовувати його для професійного зростання [12; 18; 32].

Важливе місце у підходах до розвитку професійної рефлексії займають ідеї рефлексивної практики, поширені в зарубіжних дослідженнях A. Grant [53], N. Thompson [56], J. Pascal [56]. У межах цього підходу рефлексія розглядається як систематичний процес осмислення професійного досвіду, що дозволяє майбутньому психологу формувати метакогнітивні навички, психологічну проникливість та здатність до усвідомленого професійного вибору.

У працях українських науковців також підкреслюється роль спеціально організованих психолого-педагогічних умов у розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів. Зокрема, дослідження В. В. Балахтар [1], Л. І. Коломієць [16], В. М. Синишиної [46] свідчать, що ефективними засобами її розвитку є соціально-психологічний тренінг, рефлексивні вправи, аналіз професійних ситуацій, групові форми роботи та арт-терапевтичні методи. Такі підходи дозволяють активізувати усвідомлення власного професійного досвіду та сприяють формуванню рефлексивної позиції.

Отже, узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів є складним, багатовимірним процесом, який охоплює когнітивний, емоційний, особистісний і діяльнісний рівні. Теоретичні концепції, представлені у сучасних дослідженнях, створюють методологічне підґрунтя для розробки ефективних програм і технологій розвитку професійної рефлексивності у процесі фахової підготовки психологів.

3.2. Обґрунтування та зміст програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога

Для майбутнього психолога рефлексія є специфічним «інструментом» роботи. Н. І. Пов'якель визначає професійну рефлексію як здатність фахівця аналізувати власну діяльність з позиції її відповідності професійним нормам та потребам клієнта [40]. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та регулятивні компоненти особистості [31]. Важливим аспектом є розрізнення рефлексії (самоаналізу, інсайту) та неконструктивних форм, таких як румінація (нав'язливе пережовування думок) [55]. У науковій літературі підкреслюється, що розвинена рефлексивність виступає антидотом до агресивності та емоційного вигорання, що безпосередньо впливає на професійний розвиток студента [33; 34].

Процес професійного становлення психолога проходить через певні етапи, на кожному з яких роль рефлексії трансформується від навчальної до експертної (професійної) [13; 35].

Основними чинниками розвитку рефлексії у закладах вищої освіти є:

– Навчальне середовище: створення умов для суб'єкт-суб'єктної взаємодії та використання активних методів навчання [29; 46].

– Психологічний тренінг: використання соціально-психологічних тренінгів, арт-терапевтичних технік та методик самоаналізу є найбільш ефективним способом стимуляції рефлексивних процесів [10; 42; 54].

– Самостійна робота: розвиток навичок метапізнання та внутрішнього діалогу [53].

Українські дослідники (О. Ю. Воронова [5], В. В. Балахтар [1]) розглядають рефлексію як фактор професійної стійкості, що дозволяє майбутньому фахівцю зберігати цілісність у складних професійних ситуаціях. Вона забезпечує перехід від простого накопичення знань до формування професійної позиції, заснованої на глибокому розумінні людської природи та власних обмежень.

Шляхи розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога залежать від поєднання освітніх, особистісних та професійно-ціннісних чинників. Основними напрямами її формування є:

1. Рефлексивно-орієнтоване навчання. Використання методів, що передбачають активну участь студента в процесі аналізу власного досвіду (рефлексивні есе, портфоліо, дискусії, метод кейсів, «щоденник рефлексії»), сприяє усвідомленню індивідуального стилю професійної діяльності.

2. Тренінги професійної рефлексії. Групові тренінги, спрямовані на розвиток самопізнання, емоційного інтелекту, комунікативних навичок і здатності до зворотного зв’язку, формують навички аналізу власних переживань і дій.

3. Психологічна супервізія. Залучення студентів до супервізій дозволяє осмислювати власну діяльність під керівництвом досвідченого фахівця, вчитися приймати конструктивну критику, бачити альтернативні способи дій.

4. Розвиток професійної ідентичності. Усвідомлення себе як представника професії, формування системи цінностей, притаманних психологічній діяльності, є необхідною умовою становлення рефлексивного професійного «Я».

5. Використання методів психотерапії. Принципи балансу сфер життя, позитивної інтерпретації та розвитку здатності до самоспостереження сприяють інтеграції особистісного й професійного досвіду, що є основою рефлексії.

Таким чином, професійна рефлексія є багатогранним феноменом, який у процесі підготовки майбутніх психологів виступає одночасно і метою, і засобом професійного розвитку. Її розвиток вимагає цілеспрямованої організації освітнього процесу, що поєднує теоретичну підготовку з інтенсивною практикою самопізнання та системною взаємодією внутрішніх (мотиваційних, емоційних, когнітивних) та зовнішніх (педагогічних, соціально-психологічних) умов.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, представлених у другому розділі, було встановлено, що у значної частини майбутніх психологів переважає середній та низький рівень розвитку професійної рефлексії, що проявляється у фрагментарності самоаналізу, труднощах усвідомлення власних емоційних реакцій у професійно значущих ситуаціях, недостатній здатності до цілісного осмислення власної професійної ролі. Отримані дані також засвідчили наявність дисбалансу між когнітивним та емоційно-регулятивним компонентами рефлексії, що ускладнює процес професійного самовизначення та саморегуляції діяльності.

Виявлені психологічні особливості професійної рефлексії підтверджують висновки вчених про те, що стихійний розвиток рефлексії у процесі традиційної фахової підготовки є недостатнім та потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу [1; 5; 35; 39]. Саме тому результати констатувального етапу дослідження стали підставою для розроблення та впровадження програми розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.

Програму було розроблено, спираючись на методологічні засади концепцій особистісно орієнтованого виховання І. Д. Беха [2] та ідеї С. Д. Максименка про генезу здійснення особистості [24]. Ці підходи наголошують на визнанні людини найвищою цінністю, підтримці та розвитку її індивідуальності, формуванні власних смислів у навчанні та житті, розкритті творчого потенціалу та залученні особистості до самостійного розв’язання життєвих і навчальних проблем. І. Д. Бех підкреслював, що саме особистісно орієнтоване виховання дозволяє досягти глибинних особистісних цілей через усвідомлення власної ідентичності, а також через вільне й відповідальне самовираження. Науковець наголошував, що процеси саморозвитку та самовизначення особистості розгортаються у середовищі позитивних емоційних переживань [2].

Відповідно, програма спрямована на перехід студента від об’єктної позиції (засвоєння готових знань) до суб’єктної – усвідомленого керування

власним розвитком. Мета програми логічно випливає з результатів емпіричного дослідження та спрямована на підвищення рівня розвитку всіх структурних компонентів професійної рефлексії, зокрема когнітивного, емоційного та регулятивного, які було виокремлено та у попередньому розділі.

Мета програми: розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів як комплексної здатності до самоаналізу, саморегуляції та інтелектуальної обробки професійного досвіду та успішної інтеграції в професійне середовище. Відповідно до мети програми було визначено такі *завдання програми*:

1. Актуалізувати рефлексивну позицію майбутніх психологів та усвідомлення значущості професійної рефлексії для ефективної психологічної діяльності і професійного самовизначення.
2. Розвинути здатність до конструктивного самоаналізу професійно значущого досвіду**,** з урахуванням професійних норм, етичних принципів і ролі психолога.
3. Сприяти розвитку когнітивного й емоційного компонентів професійної рефлексії**,** зокрема вміння усвідомлювати власні переживання, мотиви та способи реагування у навчальних і квазіпрофесійних ситуаціях.
4. Сформувати навички розмежування конструктивної рефлексії та неконструктивних форм внутрішнього реагування, забезпечуючи розвиток саморегуляції та рефлексивної безпеки.
5. Сприяти усвідомленню меж професійної відповідальності та формуванню реалістичної професійної самооцінки, як чинників профілактики емоційного вигорання.
6. Стимулювати інтеграцію особистісного та професійного “Я” та потребу у безперервному рефлексивному саморозвитку**,** як складової професійної компетентності майбутнього психолога.

Усі завдання програми охоплюють розвиток структурних компонентів професійної рефлексії: когнітивно-емоційний аспект (завдання 1, 3): спрямованість на «усвідомлену рефлексивну позицію»; практично-

регулятивний аспект (завдання 2, 4, 5): акцент на «конструктивному самоаналізі» та «саморегуляції»; особистісно-професійний аспект (завдання 6): «інтеграція професійного Я».

Запропонована поетапна структура програми (усвідомлювально-діагностичний, розвивальний та інтегративно-рефлексивний етапи) відповідає логіці професійного становлення майбутнього психолога та відображає динаміку розвитку рефлексії від ситуативної до усвідомленої професійної.

Кожен етап програми спрямований на розвиток саме тих аспектів рефлексії, які були виявлені як недостатньо сформовані за результатами емпіричного дослідження, що забезпечує наступність між констатувальним і формувальним етапами роботи.

Очікувані результати програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога: зростання рівня професійної рефлексивності; розвиток усвідомленої професійної позиції; зниження неконструктивної внутрішньої напруги; формування готовності до рефлексивної практики.

У програмі використані методи та форми роботи: соціально-психологічний тренінг; групові дискусії та рефлексивні кола; міні-лекції з елементами обговорення; психодіагностичні методики (на констатувальному та підсумковому етапах); вправи на самоспостереження і самоаналіз; арт-терапевтичні методи; аналіз професійних ситуацій (кейс-метод); рольові вправи; письмові рефлексивні завдання.

Таблиця 3.1.

Зміст програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога

Етап / заняття	Мета і завдання заняття	Вправи
ЕТАП 1. Усвідомлювально-діагностичний **Мета етапу:** актуалізувати інтерес до рефлексії, сформувати первинне усвідомлення її ролі у професії психолога		
Заняття 1. Рефлексія як професійний інструмент психолога	**Мета:** формування мотивації до рефлексивної роботи.	Вправа «Мій шлях у професію» (письмові відповіді на запитання про професійний вибір, труднощі та самопізнання). Міні-лекція з

	Завдання: – усвідомлення значення рефлексії для професійної діяльності; – формування мотивації до рефлексивної роботи.	обговоренням «Рефлексія та румінація: як не нашкодити собі самоаналізом». Вправа «Очікування – побоювання» (робота в чаті).
Заняття 2. Я і моя рефлексивність	**Мета:** усвідомлення власного рівня рефлексивності. **Завдання:** – первинна діагностика рефлексивності; – усвідомлення індивідуальних особливостей рефлексивного реагування.	1). Діагностичний блок (методики, використані у розділі 2). Вправа «Рефлексивний портрет» (аналіз способів реагування на помилки та професійну невпевненість). Групове обговорення «Що допомагає, а що заважає мені рефлексувати конструктивно?».
ЕТАП 2. Розвивальний **Мета етапу:** сформувати навички конструктивної професійної рефлексії		
Заняття 3. Самоспостереження і усвідомлення емоцій	**Мета:** розвиток емоційної складової професійної рефлексії. **Завдання:** – розвиток емоційної рефлексії; – зниження неконструктивних форм реагування.	Вправа «Стоп-кадр» (аналіз емоцій, думок і дій у складній ситуації). Арт-вправа «Мій емоційний стан у професії» (малюнок з подальшою вербалізацією).
Заняття 4. Я-образ майбутнього психолога	**Мета:** усвідомлення професійної ідентичності. **Завдання:** – усвідомлення професійної ідентичності; – інтеграція особистісного та професійного «Я».	Вправа «Я – психолог / Я – людина» (порівняльна таблиця сильних сторін, зон росту та внутрішніх обмежень). Рефлексивне коло «Що я беру з собою в професію, а що мені ще потрібно сформувати?».
Заняття 5. Рефлексія професійних ситуацій	**Мета:** розвиток аналітичної рефлексії. **Завдання:** – розвиток аналітичної рефлексії; – навчання осмислення професійних кейсів.	Аналіз кейсів «Складний клієнт / складна ситуація» за алгоритмом (події – переживання – професійні норми – екологічне рішення). Рольова вправа з подальшою рефлексією.
Заняття 6. Межі та відповідальність психолога	**Мета:** формування усвідомлення професійних меж. **Завдання:** – усвідомлення професійних меж; –	Вправа «Де закінчуюсь я і починається клієнт» (робота з метафоричними образами). Рефлексивне обговорення «За що я відповідаю як психолог, а за що — ні».

	профілактика емоційного вигорання.	
ЕТАП 3. Інтегративно-рефлексивний		
Заняття 7. Мій рефлексивний ресурс	**Мета:** інтеграція набутих рефлексивних умінь. **Завдання:** – інтеграція набутих навичок; – усвідомлення власних змін.	Вправа «Моя динаміка» (порівняння себе «до» і «після» програми). Вправа «Рефлексивна опора» (визначення індивідуальних ресурсів підтримки рефлексії).
Заняття 8. Професійне самовизначення і перспективи	**Мета:** закріплення рефлексивної позиції та завершення програми. **Завдання:** – закріплення рефлексивної позиції; – завершення програми.	Рефлексивний лист «Я – майбутній психолог» (якісний показник ефективності програми). Підсумкове коло зворотного зв'язку.

Розроблена програма розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога є цілісною системою, спрямованою на поетапне становлення рефлексивної позиції студентів у процесі професійної підготовки. Реалізація програми у форматі соціально-психологічного тренінгу забезпечує інтеграцію когнітивного, емоційного та регулятивного компонентів професійної рефлексії, сприяє усвідомленню професійної ідентичності, меж відповідальності та власних ресурсів, а також формує готовність до конструктивного самоаналізу і безперервного професійного саморозвитку.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі здійснено теоретичне обґрунтування та представлена розроблена програма розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів.

Встановлено, що професійна рефлексія є фундаментальним механізмом становлення фахівця. Вона інтегрує в собі когнітивні, емоційні та регулятивні процеси, забезпечуючи перехід студента від об'єктної позиції (засвоєння знань) до суб'єктної – усвідомленого керування власним професійним розвитком. Для психолога рефлексія виступає не лише особистісною якістю, а й професійним інструментом.

Обґрунтовано основні підходи до розвитку професійної рефлексії: гуманістично-особистісний (розвиток «Я-образу»), діяльнісний (корекція стратегій роботи) та соціально-психологічний (усвідомлення себе у системі стосунків).

Розроблено та представлено авторську програму розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога, побудовану на засадах особистісно орієнтованого навчання. Програма реалізується у три етапи: усвідомлювально-діагностичний (формування мотивації); розвивальний (відпрацювання навичок самоспостереження та аналізу кейсів); інтегративно-рефлексивний (закріплення професійної позиції). Очікуваним результатом реалізації програми є не лише зростання рівня професійної рефлексії, а й формування стійкої професійної ідентичності та готовності до безперервного самовдосконалення.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів та розроблено програму її цілеспрямованого розвитку в процесі фахової підготовки.

Проведено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми рефлексії у психологічній науці. Узагальнено філософські, діяльнісні, гуманістичні та інші концепції, що дозволило розкрити рефлексію як складний інтегративний феномен, який може проявлятися як психічний процес, психічна властивість і психічний стан. Обґрунтовано доцільність розмежування понять «рефлексія» та «рефлексивність» і визначено рефлексивність як інтегральну властивість особистості, що забезпечує самопізнання, саморегуляцію та саморозвиток.

З’ясовано, що професійна рефлексія є однією з ключових професійно важливих якостей психолога, яка виступає внутрішнім механізмом формування професійної самосвідомості, професійної ідентичності та відповідальності за результати діяльності. Визначено структуру професійної рефлексії, що включає когнітивний, емоційно-оцінний та регуляційний компоненти, а також її основні функції – діагностичну, оцінну, регуляційну та розвивальну. Підкреслено особливу роль професійної рефлексії у становленні психолога як фахівця, здатного до емпатійної взаємодії, етичної відповідальності та безперервного професійного зростання.

Підібрано комплекс психодіагностичного інструментарію та проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку професійної рефлексії майбутніх психологів. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що переважна більшість здобувачів виявила середній рівень розвитку рефлексивності та професійної рефлексії загалом. Виявлено, що найбільш розвиненою є ретроспективна рефлексія, тоді як ситуативна та комунікативна складові характеризуються нижчим рівнем розвитку, що свідчить про

труднощі в усвідомленні власних дій під час взаємодії та розумінні впливу на інших людей. Порівняльний аналіз результатів студентів другого та четвертого курсів показав позитивну динаміку розвитку рефлексивності у процесі навчання, однак засвідчив, що стихійний розвиток професійної рефлексії є недостатнім і не забезпечує її переходу на високий та особистісно-ціннісний рівень. Отримані результати підтвердили необхідність спеціально організованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів.

Розроблено програму розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога, яка ґрунтується на засадах рефлексивного підходу, принципах активності, усвідомленості, суб'єктності та інтеграції теоретичного й практичного досвіду. Програма спрямована на формування рефлексивних умінь, розвиток самосвідомості, професійної позиції та здатності до саморегуляції, а також передбачає створення рефлексивного освітнього середовища з використанням тренінгових, групових та практико-орієнтованих методів роботи.

Загалом результати дослідження дозволяють стверджувати, що професійна рефлексія є системоутворюючим компонентом професійного становлення майбутнього психолога та важливою умовою його професійної зрілості. Її цілеспрямований розвиток у процесі фахової підготовки сприяє підвищенню професійної компетентності, усвідомленості професійного вибору, готовності до складних міжособистісних взаємодій та безперервного особистісно-професійного саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Рефлексія як чинник професійно-особистісного становлення фахівців у сфері соціальної роботи. Психологічний часопис, № 8, Вип. 18. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. С. 9-23.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: Підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.

3. 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). 392 с. С.180 – 185.

4. Воронова О. Ю. Професійна рефлексія як фактор професійного становлення. *Психологія: теорія і практика* : збірник наукових праць / гол. ред. І.О. Корнієнко. Мукачево-Київ : РВВ МДУ, 2019. Вип.1(3). С.55-62.

5. Воронова О. Ю. Формування професійної рефлексивності майбутніх вихователів. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука*". 2017. № 18(1). С. 36-39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2017_18(1)__9

6. Дружиніна І.А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2009. — 21 с.

7. Дяченко Ю. Л., Заушнікова М. Ю. Професійна рефлексія у діяльності фахівця з фізичної реабілітації. Молодий вчений : наук. журн. Херсон. ТОВ «Видавничий дім» «Гельветика», 2016. № 11.1 (38.1). С. 21-24.

8. Ендеберя І. В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів / І. В. Ендеберя // Наука і освіта. - 2013. - № 3. - С. 60-63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_3_19

9. Заїка Є. В., Зимовін О.І. Рефлективність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. No 2. С. 90-97.

10. Заушнікова М. Ю. Теоретико-методологічні аспекти застосування соціально-психологічного тренінгу у професійній підготовці здобувачів вищої освіти. *Управління публічними фінансами та проблеми забезпечення національної економічної безпеки*: збірник тез Міжнародного податкового конгресу (м. Ірпінь, 3 грудня 2020 р.). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. *(Серія «Податкова та митна справа в Україні»;* т. 163). С. 726-729. http://surl.li/pfwjx

11. Заушнікова М. Ю., Токар Ю. А. Роль професійної рефлексії у діяльності психолога. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 83-85. URL: https://surl.li/onkzlh

12. Зубіашвілі І., Лавренко О. Соціальна рефлексія як основа механізму економічної соціалізації особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. No 2(26). С. 30–47.

13. Іващенко А. І. Етапи професійного розвитку майбутнього психолога. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія N 12. Психологічні науки,* 2015. С. 135-142.

14. Іллющенко С. Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. No 4(57). С. 32–43.

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

16. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Психологічні аспекти розвитку професійної рефлексії майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка і психологія».* 2019. Вип. 59. С. 152–158.

17. Кондратенко Л.О. Професійна рефлексія як засіб підвищення фахової компетентності педагога та саморозвитку: метод. рек.Суми : НВВ КЗ СОІППО –2022. С.40.

18. Крюкова О. В. Соціальна рефлексія як складова соціального розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 16. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 636–647.

19. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *ВІСНИК НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 2'2010. С. 106-112.

20. Кульчицька, А. В. Консультативна діяльність психолога-практика у структурі підготовки фахівця. *Психологічні перспективи* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; гол. ред. Л. Засєкіна. Луцьк, 2011. Вип. 17. – С. 157-164.

21. Лисянська Т. М. Функції та структура знань у спрямованому мисленні. *Становлення і розвиток особистості в умовах освітнього простору: теорія і практика.* Полтава: Друкарська Майстерня 2015. С.157–163.

22. Льовкіна, О. Г., Романюк, Л. В., Пєтухова, І. О., Богдановський, І. В., Войтенко, О. В., Заушнікова, М. Ю., ... & Сковира, О. П. (2022). Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти. 318 с. https://dpu.edu.ua/kaf-psyh-pedgsots УДК 378:[316.6+159.9 ББК 74.58 ISBN 978-966-337-657-8

23. Лопатюк О. Феномен «Професійна рефлексія» як предмет міждисциплінарного дослідження. *Педагогічні науки*. 2017. N 69. С.79-84.

24. Максименко С. Д. Ґенеза здійснення особистості : монографія. Київ :Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

25. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 11–17.

26. Максименко С. Д. Рефлексія – шлях до продуктивного самовизначення. *Психолог*. 2005. № 1. С. 19-22.

27. Максименко С.Д., Ільїна Т.Б. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. *Практична психологія та соціальна робота.* 1999. No 1. С. 2-6.

28. Маліцька Л. Б. Розвиток рефлексії у майбутніх фахівців. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2014. Вип. IV. С. 84–88.

29. Мельничук І. Становлення рефлексії у процесі організації навчально-виховного процесу в закладах освіти. *Наукові записки. Випуск 41. Серія : Педагогічні науки*. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка. 2020. С.102-106.

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

31. Мирошник О. Г. Рефлексивність та регуляторний потенціал особистості. Психологія і особистість, 2020. No2 (18) С. 234–246.

32. Мукій Т. В. Сучасні психологічні технології діагностикирефлективності. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2012. No 9.С. 153–158.

33. Немаш Л.І., Комар Т.О. Дослідження рефлексивності психологів закладів загальної середньої освіти. Tendenze attuali della moderna ricerca scientifica : Der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΌГОΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz (B. 2) / 5. Juni, 2020. Stuttgart, Deutschland : Europäische Wissenschaftsplattform. P. 143–145.

34.Нежинська, О. О., Заушнікова, М. Ю., & Шевченко, В. А. (2025). Психологічні особливості проявів агресивності та їхній вплив на професійний розвиток майбутнього психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 142-146. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.25 URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/422.

35. Нестерук Н. О. Роль рефлексії у процесі професійного становлення особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*: збірник наукових праць / за ред.

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

36. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. праць. 2019. No 8(37). С. 84–98.

37. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*, 1998. No 4-5. С.4-7.

38. Пєтухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. (2023). Психологічне благопролуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 124–129. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129.

39. Побірченко Н. А., Цибулько І. О. Психологічні фактори розвитку професійної рефлексії у студентів авіаційного університету. *Проблеми сучасної психології:* Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 19. Кам'янець-Подільский: Аксіома, 2019. С. 566-576.

40. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. N 6–7. С. 3–6.

41. Подкоритова Л. О. Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Випуск 37. С. 343–358.

42. Подкоритова Л. Розвиток рефлексії у психологів за допомогою арт-терапевтичного заняття «Пасьянс емоцій». Матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арт-терапії: можливості інтеграції», м. Київ, 23-25 лютого 2017 р. – С. 81–86.

43. Подкоритова Л. О. Дослідження рівня розвитку рефлексії і саморегуляції у вчителів загальноосвітніх шкіл. *East European Scientific Journal*. 2020. № 11 (63), т. 7. С. 20-26.

44. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі Пєтухова І.О., Калениченко Р.А,. Льовкіна О.Г. та ін. ; за заг.ред. Є.М.Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с. (колективний посібник). Тема 6. Самосвідомість та рефлексивні характеристики особистості. – С. 137-154.

45. Савчин М., Студент М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2002. №2. С. 137-146.

46. Синишина В. М. Педагогічні умови розвитку рефлексії у майбутніх практичних психологів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету : Серія «Педагогіка та психологія».* Випуск 2 (10) - 2021. – с. 244 – 247.

47. Сорокіна, Олена Анатоліївна (2017) *Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів* Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць (2(18)). с. 190-194.

48. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. Рефлексивність як основнавластивість психіки у процесі задоволення потреб особистості. *Psychology and Psychiatry : Proceedings of the 13th International Scientificand Practical Conference «Scientific Horizon in the Context of SocialCrises»*. Tokyo (Japan), February 26 –28, 2023. № 144. С. 266 – 269.

49. Шевцова, Олена Михайлівна та Сорокіна, Олена Анатоліївна (2019) Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів Теорія і практика сучасної психології (1). с. 118-122.

50. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С.208-210.

51. Штепа О. С. (2014). Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його

апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. №6. С.22-37.

52. Ardelt M., Grunwald S. The importance of self-reflection and awareness forhuman development in hard times. Research in Human Development. 2018.Vol.15 (3– 4). P. 187–199.

53. Grant A.M. Rethinking psychological mindedness: Metacognition, selfreflection, and insight. Behaviour Change. 2001. № 18 (1). P. 8–17.

54. Kryvonis, T., Artemova, O., Androsovych, K., Zaushnikova, M., Agapova, I., & Kutishenko, V. (2023). Methodological Tools for Carrying Out Psychological Training. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14(1), 59-74.

55. Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science. 2008. № 3 (5). P. 400–424.

56. Thompson, N. & Pascal, J. (2011). Reflective practice: an existentialist perspective. Reflective Practice, 12(1), P.15-26.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення рівня рефлективності (автори А. В. Карпов, В. В. Пономарьова)

Інструкція. Вам необхідно дати відповіді на кілька тверджень методики. У бланку відповідей навпроти номера твердження поставте, будь ласка, цифру, що відповідає варіанту вашої відповіді:

1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше так; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно.

Довго не замислюйтесь над відповідями.

Пам’ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може. Перший варіант відповіді, що прийшов в голову, і є вірним.

Текст методики

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довгий час думаю про неї, хочеться її з ким-небудь обговорити.

2. Коли мене несподівано про щось запитають, я можу відповісти перше, що спало на думку.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справі, 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 стало 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 хтось незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.

11. Мені було б важко написати серйозного листа, якби я заздалегідь не склав плану.

12. Я вважаю за краще діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Як правило, щось замисливши, я прокручую в голові свій задум, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюся про своє майбутнє.

16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, приводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все детально обміркувати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею розмову.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.

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 в більшості випадків не вважаю себе винним.

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

Обробка результатів.

З цих 27 тверджень 15 є прямими (номера тверджень: 1, 3,4, 5,9,10,11,14,15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 – зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового балу підсумовуються в прямих твердженнях цифри, що відповідають відповідям опитуваного, а в зворотному – значення, замінені на ті, що виходять при перевертанні шкали відповідей.

Виставлений балл	7	6	5	4	3	2	1
Конвертований балл	1	2	3	4	5	6	7

Переведіть бали у стени по таблиці:

Бали	до 99	100	101 – 107	108 – 113	114 – 122	123 – 130	131 – 139	140 – 147	148 – 156	157 – 171	172 та вище
Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Всі пункти можна згрупувати в чотири групи:

1) ретроспективна рефлексія діяльності (номери тверджень: 1, 4, 5, 12, 17, 18,25, 27);

2) рефлексія реальної діяльності (номери тверджень:2, 3, 13, 14, 16, 17, 18, 26);

3) розгляд майбутньої діяльності (номери тверджень: 3, 6, 7, 10, I, 14, 15, 20);

4) рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми (номери тверджень: 8,9,19, 21, 22, 23, 24, 26).

Інтерпретація отриманих даних.

Результати, що дорівнюють або більші за сім стенів, свідчать про високу рефлексивність. З таким балом в більшій мірі схильний звертатися до аналізу своєї діяльності та вчинків інших людей, з’ясовувати причини і наслідки своїх

дій як в минулому, так в сьогоденні і майбутньому. Йому властиво аналізувати свою діяльність у найдрібніших деталях, ретельно її планувати і прогнозувати всі можливі наслідки.

Результати в межах від чотирьох до семи стен – індикатори середнього рівня рефлективності.

Низькі результати – менше чотирьох стен – свідчать про низький рівень розвитку рефлексивності. Це проявляється в тому, що йому складно поставити себе на місце іншого і регулювати власну поведінку.

Додаток Б

Методика визначення рівня сформованості професійної рефлексії (автор О. Є. Рукавішнікової)

Мета: визначення рівня розвитку професійної 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 задумуйтесь 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 професійної 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; від 11 до 20 балів – про середній рівень; від 21 до 30 балів – про високий рівень професійної рефлексії.

Додаток В

Зміст програми розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога

ЕТАП 1. Усвідомлювально-діагностичний.

Мета: актуалізувати інтерес до рефлексії, сформувати первинне усвідомлення її ролі у професії психолога.

Заняття 1. Рефлексія як професійний інструмент психолога

Завдання заняття:

- усвідомлення значення рефлексії для професійної діяльності;
- формування мотивації до рефлексивної роботи.

Вправи:

Вправа «Мій шлях у професію». Учасники письмово відповідають на питання:

- Чому я обрав(ла) професію психолога?
- Що для мене найскладніше у цій професії?
- Що я вже знаю про себе як майбутнього психолога?

Рефлексивний акцент: усвідомлення власних мотивів і очікувань.

Міні-лекція з обговоренням «Рефлексія vs румінація: як не нашкодити собі самоаналізом».

Вправа «Очікування – побоювання». Робота з фліпчартом або стікерами.

Заняття 2. Я і моя рефлексивність

Завдання: первинна діагностика; усвідомлення власного рівня рефлексивності.

Вправи: Діагностичний блок. (методики, використані у розділі 2 – без повтору опису).

Вправа «Рефлексивний портрет».

Учасники описують:

- як я зазвичай аналізую свої помилки;
- що роблю, коли відчуваю професійну невпевненість.

Групове обговорення: Що допомагає, а що заважає мені рефлексувати конструктивно?

ЕТАП 2. Розвивальний (ключовий).

Мета: сформувати навички конструктивної професійної рефлексії.

Заняття 3. Самоспостереження і усвідомлення емоцій

Завдання:

- розвиток емоційної рефлексії;
- зниження неконструктивних форм реагування.

Вправи:

Вправа «Стоп-кадр». Учасники згадують складну навчальну або міжособистісну ситуацію і відповідають:

- що я відчував(ла)?
- що я думав(ла)?
- як це вплинуло на мої дії?

Арт-вправа «Мій емоційний стан у професії». Малюнок + вербалізація.

Заняття 4. Я-образ майбутнього психолога

Завдання:

- усвідомлення професійної ідентичності;
- інтеграція особистісного та професійного «Я».

Вправи:

Вправа «Я – психолог / Я – людина».

Порівняльна таблиця:

- мої сильні сторони;
- мої зони росту;
- мої внутрішні обмеження.

Рефлексивне коло: Що я беру з собою в професію, а що мені ще потрібно сформувати?

Заняття 5. Рефлексія професійних ситуацій

Завдання:

- розвиток аналітичної рефлексії;

- навчання осмислення професійних кейсів.

Вправи:

Аналіз кейсів «Складний клієнт / складна ситуація». Алгоритм:

1. Що відбувається?
2. Що я відчуваю?
3. Які професійні норми тут важливі?
4. Яке рішення є екологічним?

Рольова вправа з подальшою рефлексією.

Заняття 6. Межі та відповідальність психолога

Завдання:

- усвідомлення професійних меж;
- профілактика емоційного вигорання.

Вправи:

Вправа «Де закінчуюсь я і починається клієнт». Робота з метафоричними образами.

Рефлексія: За що я відповідаю як психолог, а за що — ні?

ЕТАП 3. Інтегративно-рефлексивний.

Заняття 7. Мій рефлексивний ресурс

Завдання:

- інтеграція набутих навичок;
- усвідомлення власних змін.

Вправи:

Вправа «Моя динаміка». Порівняння себе «до» і «після» програми.

Вправа «Рефлексивна опора». Що допомагатиме мені рефлексувати у професії надалі?

Заняття 8. Професійне самовизначення і перспективи

Завдання:

- закріплення рефлексивної позиції;
- завершення програми.

Вправи:

Рефлексивний лист «Я – майбутній психолог» (можна використовувати як якісний показник).

Підсумкове коло зворотного зв’язку.

Додаток Г

Практичні рекомендації щодо розвитку професійної рефлексії майбутнього психолога під час навчання у закладі вищої освіти

Методологічною основою розвитку професійної рефлексії виступає комплекс підходів, презентований у сучасній психологічній науці. До них належать: системний підхід до професійного становлення та самореалізації особистості; особистісно орієнтований підхід у підготовці майбутніх фахівців; суб'єктно-діяльнісний підхід, що акцентує активну роль студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Відтак, програма розвитку професійної рефлексії має ґрунтуватися на інтеграції досліджуваних індивідуально-психологічних детермінант.

Зміст програми передбачає опору на індивідуальні особливості кожного здобувача як суб'єкта освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності. Це вимагає застосування індивідуального підходу, зокрема під час консультування у ситуаціях, пов'язаних із труднощами практичної діяльності. Центральним принципом розробленої програми є принцип проблемності, який стимулює рефлексивне мислення та сприяє усвідомленню студентами власних дій і переживань.

На початкових етапах професійної підготовки, зокрема упродовж першого-другого курсу, здобувачі можуть бути залучені до програм особистісного зростання та соціально-психологічних тренінгів, що створює підґрунтя для розвитку їх рефлексивних умінь.

Тренінги особистісного зростання орієнтовані на формування внутрішньої мотивації до навчання, усвідомлення життєвих смислів, розвиток емоційної сфери та загалом особистісний розвиток студента. У другому семестрі в межах викладання дисципліни «Психолого-педагогічний практикум» викладач може інтегрувати проблемні ситуації, з якими студенти потенційно зіткнуться під час першої навчальної практики. Опрацювання

таких ситуацій передбачає пошук студентами різних способів виходу з конфліктних чи складних обставин.

У період проходження практики, зокрема в літніх або шкільних таборах, важливим є ведення щоденника рефлексії. Саме з нього можна черпати реальні ситуації для подальшого аналізу й обговорення в аудиторних умовах, що сприяє поглибленню рефлексивних умінь і формуванню професійної компетентності.

Соціально-психологічні тренінги мають бути зорієнтовані на вдосконалення комунікативної компетентності студентів та розвиток їхнього соціального інтелекту, що є важливими компонентами професійної підготовки фахівця.

Після завершення практики студентам рекомендується створювати письмові роботи, у яких вони осмислюють власну роль і функції у процесі практичної діяльності. Подальший аналіз цих рефлексивних продуктів дає змогу здійснювати корекційні висновки та окреслювати напрями професійного зростання. У такий спосіб відбувається поступовий розвиток особистісної та інтелектуальної рефлексії, що спирається на формування відповідних особистісних чинників. Важливу роль у цьому відіграє викладання соціально-психологічних дисциплін, спрямованих на формування комунікативної та професійної компетентності (методи активного соціально-психологічного навчання, психологічне консультування, психодіагностика тощо).

У восьмому семестрі студенти проходять виробничу практику в закладах загальної середньої освіти, де виконують завдання з діагностики, корекційної роботи та ведення щоденника рефлексії. Після завершення практики вони готують рефлексивні твори щодо своєї «пробної» професійної діяльності. Зміст щоденників і творів обов’язково аналізується у співпраці з викладачем, що дозволяє оцінити сформованість професійної позиції студента.

Після проходження всіх видів практик та вироблення корекційних дій може бути організована підсумкова конференція, у межах якої представлено результати аналізу рефлексивних щоденників, творчих завдань та рекомендації викладачів і психологів факультету. Таким чином, протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти студенти занурюються у рефлексивне освітнє середовище та систематично включаються в рефлексивну діяльність.

Таке середовище сприяє розвитку здатності майбутнього фахівця виявляти проблеми власної професійної діяльності, адаптувати її за допомогою внутрішніх ресурсів, приймати самостійні рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Розвиток професійної рефлексії, таким чином, стає ключовим завданням становлення студента як майбутнього психолога.