

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ « _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Рефлексія у професійному становленні майбутнього психолога»

Виконавець: здобувач групи 426 Яворський Ростислав Володимирович

Керівник: д-р психол. н., професор, Балахтар Валентина Візиторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« « _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Яворського Ростислава Володимировича

1. Тема кваліфікаційної роботи : «Рефлексія у професійному становленні майбутнього психолога», затверджена наказом ректора №492/ст від 12.04.2023 .
2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 до 04.06.2023.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 65 сторінок, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 43 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1.Теоретичні засади дослідження рефлексії у професійному становленні майбутнього психолога; Розділ 2.Емпіричне дослідження рефлексії у професійному становленні майбутнього психолога; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05-02.06.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10.	Захист роботи	19-22.06.2023	

8. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина БАЛАХТАР
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Ростислав ЯВОРСЬКИЙ
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Рефлексія у професійному становленні майбутнього психолога» містить: 65 сторінок, 3 таблиці, 43 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт: рефлексія як психологічний феномен.

Предмет: рефлексія як чинник професійного становлення майбутнього практичного психолога.

Мета: теоретично обґрунтувати та практично дослідити особливості рефлексії у професійному становленні майбутнього практичного психолога.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження рефлексії як чинника професійного становлення.

2. Емпірично дослідити особливості рефлексії як чинника професійного становлення майбутнього практичного психолога.

3. Розробити рекомендації щодо розвитку рефлексії здобувачів як динамічного утворення, що має важливе значення для їх подальшої кар'єри і професійного становлення.

Методи дослідження:

Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

- а) теоретичні;
- б) емпіричні;
- в) статистичні;

Практичне значення даного дослідження визначається тим, що отримані результати і висновки можуть використовуватися як психодіагностичні орієнтири в процесі розробки конкретних методичних рекомендацій щодо розуміння рефлексії у професійному становленні майбутнього психолога.

РЕФЛЕКСІЯ, САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, САМОВПЕВНЕНІСТЬ,
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, МАЙБУТНІ ПРАКТИЧНІ ПСИХОЛОГИ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	10
1.1. Теоретичний аналіз рефлексії у професійному становленні майбутнього психолога.....	10
1.2. Психологічні чинники рефлексії майбутнього психолога.....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	40
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	40
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	42
2.3. Рекомендації щодо розвитку рефлексії здобувачів, майбутніх психологів.....	45
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Постановка проблеми та її актуальність. На сучасному етапі розвитку нашої держави відбувається стрімка зміна деяких сфер життєдіяльності, починаючи з 24 лютого 2022 року Україна переживає важкі часи, а саме на території України проходить повномасштабне вторгнення рф. У зв'язку з цим викликом часу стає створення умов для максимального потенціалу кожної людини, підготовки до безперервного саморозвитку, самовизначення та самореалізації, сприяння становленню і розвитку її як ефективного професіонала. Постійно зростають вимоги до рівня професійності фахівців, їх готовності до виконання інноваційних завдань. З огляду на вище означене, нагальним завданням вищої школи в умовах соціальних змін є переосмислення концептуальних наукових положень до професійної підготовки майбутніх психологів.

Очевидно, що без формування професійної рефлексії неможливий гармонійний розвиток складових професійного мислення, а також професійно важливих якостей. Професійні знання та вміння перетворюються на мертвий вантаж і швидко втрачаються без усвідомлення і внутрішнього осмислення їх фахівцем, не кажучи вже про розвиток особистісних особливостей і психологічних позицій.

Висувались різні припущення, що саме рефлексія може бути ефективним механізмом саморозвитку особистості (С. Кузікова, М. Савчин), оскільки від неї залежить успішність оволодіння і виконання людиною трудової діяльності (Б. Вульф, Е. Зеєр). Дослідники інтерпретували рефлексію як механізм міжособистісного пізнання і організації взаємодії в складних, конфліктних ситуаціях, а також у процесі безперервного навчання дорослих людей (М. Аргайл, Г. Улунова); як механізм проектування життєвого шляху особистості (О. Гриньова) та розвитку ключових компетентностей фахівця в процесі корпоративного навчання (В. Помилуйко).

Науковці більш ґрунтовно досліджувати професійну рефлексію як властивість особистості, яка сприяє формуванню знань, умінь і навичок, необхідних для

професійної діяльності; прагнули довести, що розвинена професійна рефлексія стимулює самоактуалізацію професіонала (Т. Шевченко, Н. Пов'якель).

Разом з тим, безпосередньо проблема рефлексії як чинника професійного становлення майбутнього практичного психолога, незважаючи на її актуальність, не досліджувалась цілісно і не становила предмет спеціального вивчення дослідників.

Об'єкт дослідження – рефлексія як психологічний феномен.

Предмет дослідження – рефлексія як чинник професійного становлення майбутнього практичного психолога.

Мета – теоретично обґрунтувати та практично дослідити особливості рефлексії як чинника професійного становлення майбутнього практичного психолога.

Визначена мета дозволяє виділити основні завдання кваліфікаційної роботи:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження рефлексії як чинника професійного становлення.
2. Емпірично дослідити особливості рефлексії як чинника професійного становлення майбутнього практичного психолога.
3. Розробити рекомендації щодо розвитку рефлексії здобувачів як динамічного утворення, що має важливе значення для їх подальшої кар'єри і професійного становлення.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні (вивчення, аналіз та узагальнення філософської, психолого-педагогічної, соціологічної літератури з теми дослідження; синтез, порівняння, систематизація), які дали можливість виявити й узагальнити наукові факти і висновки з проблеми, розробити систему подальших дослідно-експериментальних дій;

б) емпіричні: методика вимірювання рівня рефлексивності (А. В. Карпова), опитувальник самоствавлення Століна-Панталеєва та опитувальник самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої);

в) статистичних: методи описової статистики.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 50 майбутніх практичних психологів - здобувачі випускних курсів, які в подальшому будуть займатись практичною психологією, з міста Києва; навчальні заклади: НАУ, КНУ, КПІ; з яких дівчата – 24, хлопці – 26.

Інформаційна база дослідження. Інформаційною базою дослідження виступають наукові публікації та монографічні видання науковців, матеріали наукових конференцій і досліджень, дані звітності офіційних статистичних збірників.

Практичне значення отриманих результатів дослідження роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі проведення занять з дисциплін психологічного спрямування, при подальшому вивченні даної проблематики, а також під час психологічного консультування здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменувань. Повний обсяг роботи складає 65 сторінок, з них – 45 сторінок основного обсягу. Текст кваліфікаційної містить 3 таблиці і доповнений 3 додатками.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

1.1. Теоретичний аналіз рефлексії у становленні майбутнього психолога.

Становлення майбутнього психолога як професії сьогодні - це передусім процес повноцінної та відповідальної побудови власного життєвого шляху.

Становлення особистості, як зазначає В. Балахтар, становить тяжкий, довгий процес який взємодіє з людьми. А саме саморозвиток, вдосконалення та інше. Це спричинює актуалізацію процесів самоінтересу, саморозвитку, самовизначення, саморегуляції, самоствавлення, самопроектування, самовиховання, самовдосконалення - цей ланцюжок «самопроцесів» - шлях до розвитку особистості фахівця. Особливе значення вони відіграють у становленні майбутніх психологів, діяльність яких спрямована на надання психологічних послуг населенню.

Психолог - це той, хто вивчає розум і поведінку. Хоча люди часто думають про розмовну терапію, коли чують слово «психолог», ця професія насправді охоплює широкий спектр спеціальностей, включаючи такі, як дослідження на тваринах та організаційна поведінка.

Термін «психолог» може застосовуватися до людей, які використовують психологічні знання та дослідження для вирішення проблем, наприклад, лікування психічних захворювань; працюють у галузі соціальних наук, проводять психологічні дослідження та викладають у коледжах чи університетах; її основними формами є здійснення життя і творення життя.

Рефлексія в психології означає, що терапевт «віддзеркалює» слова клієнта (читає або промовляє слова клієнта назад до нього). Це робиться для того, щоб клієнт міг сам почути те, що він сказав, і оцінити логіку або аргументацію, що стоїть за його власними висловлюваннями.

Рефлексивна практика - це застосування цілеспрямованого дослідження для досягнення всебічної професійної та особистісної обізнаності, що підвищує

компетентність у практичній діяльності. Рефлексивна практика сама по собі є навичкою самоусвідомлення, яка надає перевагу емоціям, інтерпретаціям, почуттям, спостереженням та оцінці власних думок у контексті професійної діяльності. У психології рефлексивна практика забезпечує спосіб, за допомогою якого в складних ситуаціях психологи приймають важливі рішення через саморефлексію, а не покладаючись на академічні чи технічні знання.

Рефлексивна практика - це рефлексія індивідуальних дій для здійснення процесу безперервного навчання. Ця практика пов'язана з аналітичним фокусом на реалістичних міркуваннях і моралі, які стосуються повсякденної діяльності, шляхом імпульсивного і вдумливого оцінювання операцій. Ця практика веде до усвідомлення розвитку, що є важливим для рефлексивної практики.

Практика є важливим джерелом індивідуального професійного вдосконалення та розвитку, оскільки терапевти отримують інформацію через власну експертну участь, а не через передачу знань чи пряме навчання. Від клінічних психологів постійно вимагають і очікують, що вони будуть використовувати найбільш прийнятні наукові докази, доступні в їхній клінічній галузі.

Психологи досягають цих очікувань завдяки результатам досліджень, які розглядаються як доказові методи лікування і практики, що базуються на найкращих настановах. Рефлексивна практика пояснює, як фахівці-психологи розробляють практичні клінічні рішення на основі технічних знань, самоусвідомлення та саморефлексії.

Термін «рефлексивна практика» з'явився у 1983 році і мав на меті пояснити, як психологи у складних умовах приймають конкретні практичні рішення. Приймаючи професійні рішення, психологи беруть участь у двох процесах: рефлексії над дією та рефлексії в дії.

Мислення в дії відбувається під час події, а рефлексія - після події. Ця практика є дуже важливою, оскільки професіонали повинні швидко приймати складні рішення в складних ситуаціях без доступу до важливої інформації. Таким чином, рефлексивна практика зображується як протидія професійній надмірній

залежності від технік у застосуванні знань. Рефлексивна практика перетворилася на ключову компетенцію серед психологів-практиків [1].

Сьогодні в клінічній підготовці психологів перевага надається рефлексивній практиці як основній професійній компетенції, а не традиційним підходам. У традиційному підході компетентність розглядалася як результат накопичення знань у певних сферах, інтерпретація яких виступає засобом і мірилом професійної компетентності. Раніше компетентнісна модель була корисною в численних навчальних програмах з психології, де вона визначала численні професійні компетенції, в тому числі фундаментальну компетенцію рефлексивної практики.

Навчальні курси з психології використовували різні методи забезпечення набуття студентами рефлексивних навичок і компетенцій. Деякі з них включають створення рефлексивних груп, заохочення до рефлексивного письма, доступ до особистої терапії та залучення наставників до навчання. Ці рефлексивні компетенції та навички принесли користь психологам у їхній роботі.

Рефлексивна практика допомагає психологам дізнатися більше про себе та свій вплив. Вправа допомагає контролювати власні почуття, такі як неадекватність, тривожність, і те, як вони впливають на інших людей.

Практикуючи саморефлексію, психологи розуміють свої слабкі та сильні сторони, що дає їм перевагу в управлінні складними ситуаціями. Ця практика є різновидом емпіричного навчання, коли психологи засвоюють процес терапії. Проведення рефлексивної практики дає їм можливість відчувати, як це - бути клієнтом, що робить їх більш чутливими до своєї поведінки під час сесій з клієнтами [1].

Індивідуальна рефлексивна практика покращує навички та знання, які допомагають зрозуміти процес консультування, а також адекватно розвиває самосвідомість. Метод запозичує аспекти теорій самоактуалізації Карла Роджерса та Абрахама Маслоу. Згідно з цими теоріями, люди мають кінцеве прагнення до самоактуалізації, досягнення якої можливе лише через набуття самопізнання. Самопізнання має важливе значення для учасників тренінгу або терапевтів, оскільки воно покращує їхню обізнаність щодо мотивацій, почуттів і думок, що може

зменшити кількість помилок у складних або стресових ситуаціях. Самопізнання також підвищує розуміння та емпатію, тим самим покращуючи терапевтичні стосунки [1].

Людська саморефлексія пов'язана з філософією свідомості та темою усвідомленості загалом і філософією розуму зокрема.

В освітньому середовищі рефлексія є важливою частиною циклу, який необхідно пройти, щоб максимізувати корисність отриманого досвіду. Замість того, щоб переходити до наступного «завдання», варто проаналізувати процес і результат виконання завдання і - за допомогою невеликого терміну (часу, що минув) - переосмислити, якою може бути цінність досвіду для нас і для контексту, частиною якого він був [1].

Фріц і Зоннентаг (2005) описали позитивну рефлексію роботи як процес, що відбувається в неробочий час і характеризується позитивними думками про свою роботу. Вона передбачає розгляд позитивних рис своєї роботи та згадування позитивних подій, пов'язаних з роботою. Епізоди позитивної рефлексії роботи можуть бути відносно короткими, охоплюючи такі знання про свою роботу, як спогади або переоцінка, і навіть думки про майбутнє.

Позитивну рефлексію роботи можна розглядати як специфічну форму смакування, зосереджуючись на позитивних думках про свою роботу. Деякі автори використовують термін «позитивна робоча румінація» для позначення подібних позитивно налаштованих розумових процесів, пов'язаних з роботою.

Позитивні роздуми про роботу ввечері повинні позитивно впливати на сприйняття значущості роботи наступного ранку. Сприйняття значущості роботи означає ступінь, до якого робота «сприймається як особливо значуща і така, що має більш позитивне значення для людини».

Сприйняття своєї роботи як значущої означає, що вона розглядається як цінна, вартісна і корисна. Таке бачення є результатом «відчуття, що людина отримує віддачу від інвестицій у себе у валюті фізичної, когнітивної чи емоційної енергії». Велика кількість досліджень визначила численні передумови переживання осмисленості роботи, включаючи характеристики роботи, організаційні фактори

(наприклад, лідерство, організаційну культуру), особистість (наприклад, цінності, переконання), інших людей та духовні процеси.

Рефлексія допомагає майбутньому психологу знати і встановлювати індивідуальні межі та кордони в межах своєї роботи. Майбутні психологи стикаються з ситуаціями, коли їм доводиться говорити «ні» в ситуаціях, які, на їхню думку, є неетичними в рамках їхніх службових обов'язків. Завдяки самопрактиці здобувачі можуть проаналізувати своє внутрішнє «я» і розробити індивідуальні межі та обмеження, в межах яких вони почуваються комфортно, працюючи з клієнтами.

Фундаментальне обґрунтування рефлексивної практики полягає в тому, що досвід сам по собі не обов'язково спонукає до навчання; натомість, цілеспрямоване осмислення досвіду має першочергове значення.

Становлення особистості професіонала вимагає задоволення таких потреб: у розвитку і саморозвитку, професійному самозахисті, формуванні професійної спрямованості, компетентності та соціальної значущості.

Спрямованість – це формування та інтеграція компетентності, соціально значущих і професійно важливих якостей.

Формування професійно значущих якостей та їх інтеграція – це підготовка до безперервного професійного розвитку та пошук оптимальних методів для якісного і творчого виконання роботи [1].

Становлення особистості немислиме без самопроекування як здатності діяти та аналізувати. Це здатність конструювати власний смисловий простір, втілений в авторських ідеях, сюжетах і текстах.

На нашу думку, професійний становлення особистості – це індивідуальний, перманентний, цілісний процес, що трансформує взаємопов'язані та взаємодіючі потенціали в систему характерних рис і форм їх прояву один з одним і з навколишнім світом.

Професійне становлення триває усе життя і є важливим етапом у зростанні особистості як професіонала. Значну та важливу роль у становленні відіграє рефлексія.

Загалом розуміння проблематики саме рефлексії зароджувалось у різних галузях. Наука в цьому напрямку була початком ще на початку «Відродження». Саме у цей період ми можемо визначити, що народилося поняття – рефлексія.

А саме ті, хто був прихильниками цього напрямку були: Т. Гоббс, Ж. Ламетрі, Д. Дідро, К. Гельвецій та Д. Локк.

Взагалі поняття таке як «рефлексія» вперше назвав - Д. Локк в XVII столітті. На його думку, це було як процесом накоплення і вигадання нових ідей, що допомагають пізнавати себе.

Щодо початку 19 століття у філософії була дуже актуальна тема на вивчення поняття – рефлексія. Щодо основної причини було визначено, що виникло багато теорій пов'язаних з цією темою.

Є філософи, що вважають рефлексію основним засобом пізнання. Саме це вважали первинним пізнанням, а ось вторинною, це саме пізнання себе. З цієї позиції рефлексія є засобом пізнання себе і розуміння основи власного мислення. Звідси також випливає, що, пізнаючи себе, людина набуває досвіду, тобто самосвідомості. Суб'єктивний досвід можливий лише тоді, коли людина розглядає себе як об'єкт у мережі об'єктивних зв'язків з об'єктами та іншими людьми [7].

Індивідуально-психологічний підхід до розуміння рефлексії подібний до науки психології.

Дослідники які вважають рефлексію такою:

- міждисциплінарні інструменти розвитку та орієнтації в психології (рефлексивне управління та теорії рефлексивних ігор);
- це пояснювальний принцип у багатьох гуманітарних і соціальних дисциплінах, включаючи логіку, лінгвістику, соціологію та екологію.

Якщо ми звернемося до сучасного періоду вивчення науки, а саме щодо розвинення та аналізу рефлексії, то історія нам виділить це поняття як мислення та свідомість.

Рефлексія трактується як розуміння власного психічного стану, особистісних рис та емоційних реакцій, а також наявність внутрішньої інформації про власну особистість.

Важливим є те, що саме для уявлення рефлексії у психології яка є вітчизняна саме, головним є уявлення саме про людину. Природа дала нам рису, яка може розвивати сама людина, без допомоги когось. Вона дає нам і допомагає вибудувати своє життя та професійну діяльність також.

Професійне становлення вимагає рефлексії. Однак концептуальна модель, яка б враховувала різні перспективи рефлексії, досі відсутня. Щодо рефлексії можна виокремити три різні напрямки досліджень: індивідуальна перспектива дії-процесу, (критична перспектива і перспектива соціального зв'язку. З цих трьох напрямків у даному дослідженні виокремлено важливі компоненти, об'єднані в одну концептуальну модель.

Ця модель містить індивідуальні та контекстуальні компоненти, які впливають на рефлексію, і розглядає рефлексію як процес, що містить емоції, мотивацію та пізнання, які взаємно впливають один на одного і можуть призвести до різних результатів, таких як продуктивність і, як наслідок, інновації. Для ілюстрації значення компонентів моделі в конкретному професійному контексті ми використали дані інтерв'ю з вісьмома викладачами професійно-технічних навчальних закладів. Концептуальна модель може слугувати основою для подальших досліджень рефлексії у всіх видах робочих контекстів і використовуватися для сприяння професійному розвитку, наприклад, шляхом розробки інтервенцій, спрямованих на розвиток рефлексії.

Моделюючи динамічні та складні процеси рефлексії, можна визначити підказки для подолання перешкод та підказки для підтримки рефлексивної поведінки. Перебіг рефлексії можна спрощено візуалізувати за допомогою моделі (вхід, процес, вихід), яка допомагає концептуалізувати, описати та проаналізувати рефлексію як процес з його тригерами, внутрішньоособистісними процесами та результатами, а також різними факторами впливу, що свідчить про його складність. Крім того, складність полягає у внутрішньоособистісному процесі, який складається з різних компонентів, що взаємно впливають один на одного (мотивація, когніція та емоції). Крім того, цю модель слід розуміти як динамічну в тому сенсі, що всі компоненти впливатимуть.

Ми розглядаємо рефлексію як індивідуальний процес у професійному становленні майбутнього психолога. Людина сприймає деталі навколишнього середовища, які вона внутрішньо обробляє. Процес сприйняття і подальшої обробки у формі рефлексії може бути ініційований кількома тригерами.

Невизначеність, наприклад, може спровокувати рефлексію. Когнітивні конфлікти або, за Піаже, «збурення» також є тригерами для рефлексії. В обох випадках люди стикаються з відчуттям невизначеності в ситуації, спричиненої, наприклад, чимось невідомим; новими проблемами або стратегіями, які, здається, більше не працюють. Ці тригери завжди локалізовані, сприймаються і обробляються індивідуально. Хоча рефлексія дійсно вважається когнітивною діяльністю, ми стверджуємо, що під час процесу рефлексії пізнання, емоції та мотивація впливають один на одного. Тут ми інтегруємо підсистему психологічних компонентів (пізнання, емоції та мотивацію) з моделі Беккера та ін..

Оскільки людину можна розглядати як систему систем, необхідно, але недостатньо розглядати психологічну систему, що складається з таких компонентів, як пізнання, емоції та мотивація. Прагнучи розробити цілісну модель факторів, що впливають на рефлексію, ми повинні також розглянути фізичну систему людини. Фізична і психологічна системи взаємно взаємодіють. Можна припустити, що такі стани, як втома, хвороба або біль, впливають на рефлексію.

На процес рефлексії впливають соціально-фізичні та просторово-часові умови, а також індивідуальні фактори. Просторово-часові умови можуть бути обмеженими в часі або робочими завданнями, які потребують вирішення. Соціально-фізичні умови - це, наприклад, соціальне оточення і взаємодія, як це можна вивести з перспективи соціальної пов'язаності рефлексії.

Існують докази того, що ці взаємозв'язки і взаємовпливи є складними. Вони можуть, наприклад, впливати один на одного позитивно або негативно, напрямок впливів може змінюватися, а інтенсивність впливів може змінюватися з часом. Виявили вплив позитивних емоцій на командну рефлексію і позитивний вплив командної рефлексії на позитивні емоції. Тригери для рефлексії можна знайти, наприклад, у помилках і зворотному зв'язку, які викликають рефлексію. Інші

пов'язані зі «спільним осмисленням і спільним залученням», які виявляють проблеми розуміння або хибні уявлення.

Соціально-фізичні фактори, що впливають на процес рефлексії, включають характеристики роботи, такі як вимоги до роботи, автономія, різноманітність роботи та обмеження, а також інші характеристики, пов'язані з робочим місцем, такі як лідерство, доступ до ресурсів або можливостей для співпраці, культура навчання, культура зворотного зв'язку, культура помилок або клімат у колективі. Передбачається, що аспекти відчуття безпеки в середовищі, наприклад, щодо помилок і зворотного зв'язку, на додаток до психологічної безпеки, є важливими для підтримки процесів рефлексії. Усі ці аспекти вважаються контекстуальними, які можуть сприяти або перешкоджати рефлексії.

Індивідуальні фактори, що впливають на процес рефлексії, є відносно стабільними компонентами, такими як ставлення, які, як правило, є рисами характеру. Крім того, на рефлексію впливає широкий спектр індивідуальних характеристик, таких як знання, навички, компетенції та досвід людини. Іншими важливими аспектами є ставлення, такі як самоефективність, прихильність, цінності або інтереси. Очікування, суб'єктивні погляди на рефлексію, а також фонові характеристики, такі як вік, стать і етап кар'єри, також можуть впливати на рефлексію. Ініційований тригерами, під впливом індивідуальних факторів, просторово-часових і соціально-фізичних умов, процес рефлексії залежить від фізичного стану людини та взаємодії між пізнанням, емоціями та мотивацією в процесі.

Рефлексія стосується конкретного змісту, тобто того, «про що хтось розмірковує». Під час рефлексії людина займається такими видами діяльності, як аналіз, оцінювання, розробка та критичне оцінювання змісту, процесів або передумов розв'язання проблеми. Змістом рефлексії може бути завдання, соціальний контекст (наприклад, співпраця з колегами) або власна діяльність. У сенсі критичної рефлексії можна рефлексувати передумови вирішення проблеми у відповідному (історичному, соціальному, культурному та політичному) контексті (критична рефлексія).

Щодо результатів рефлексії, то існують емпіричні докази того, що рефлексія може призвести, наприклад, до отримання знань або навичок, а також ініціювати подальші (заплановані) дії, як, наприклад, участь у навчальній діяльності, що може призвести до подальшого професійного розвитку. Окрім впливу рефлексії на індивідуальному рівні, вона також може впливати на продуктивність або інноваційну робочу поведінку робочих груп. Такі приклади емпіричних даних про конкретні зв'язки між окремими компонентами залишаються зразковими і не охоплюють всю модель.

Повний процес може протікати як цикл, скоріше навіть як ітеративний або хаотичний процес, оскільки процес може інтегрувати результати попередніх процесів рефлексії та перебувати під впливом нових явищ, які можуть бути використані як тригери. Крім того, складність і динаміка зумовлені зміною ситуацій та їхніх специфічних характеристик, таких як зміна змісту або компонентів контексту.

Людина к своїй сфері може об'єднувати рефлексію як процес спілкування з іншими, розуміння себе та поняття. Також це гарантує нам позитив який ми можемо отримати від спілкування. А саме рефлексія може підказати якості людини, які можуть допомогти дізнатися її краще.

Завдяки дослідженням які проводилися про цю тему в науці, ми знаємо що мислення людини немає меж, бо вона сама себе може впевнювати де саме ті межі. Навпаки, продуктивність його мислення значно більшою мірою залежить від позиції особистості мислячого суб'єкта і глибини "сенсу" цієї особистості, залученої до вирішення всіх проблем. Цей сенс особистості суб'єкта, механізм, який пов'язує так звані перформативно-суб'єктивні сторони мислення суб'єкта, називається "рефлексивністю".

Аналіз процесів рефлексії професіоналів сприяє кращому розумінню реальних процесів рефлексії, того, як вони відбуваються, та результатів, яких можна досягти. Тому ми розробили концептуальну модель, яку можна використовувати в емпіричних дослідженнях для аналізу процесів рефлексії.

Цінність моделі полягає в тому, що компоненти, отримані з різних потоків, інтегровані, що рефлексія розглядається як процес у кількох аспектах (процес рефлексії з тригерами, внутрішньоособистісний процес і результат; а в межах внутрішньоособистісного процесу взаємодіють емоції, мотивація і пізнання) і що вона розглядається як динамічний і складний процес. Модель можна використовувати як основу для аналізу процесу рефлексії в конкретних сферах, визначивши значення компонентів моделі.

Відповідно до принципів рефлексивної практики, ці цілі зазвичай досягаються за допомогою структурованої навчальної діяльності, яку виконують студенти-психологи. Рефлексивна практика може відбуватися різними способами, включаючи мислення, розмови з супервізорами та колегами, а також письмову роботу. У багатьох випадках навчальні програми з психології просять студентів займатися саморефлексією шляхом заповнення журналів, особистих журналів або щоденників, або шляхом проведення детальних клінічних спостережень, що супроводжуються інтерпретацією їхнього клінічного досвіду.

Загалом поняття рефлексія, вона є дорогою до перебування деінде, але не тут. Воно може призупиняти і преривати життя людей і виводити думки поза.

Відомі вчені розглядали це поняття як хід аналізування діяльності людей і виділяли два види рефлексій.

Ретроспективна проекція - це ретроспективна реконструкція минулого будь-якої активності. Результатом цього є виникнення діяльності. Чинниками позитивної рефлексії є динаміка переживання потреби в діяльності та її новизна в системі конкретних предметних умов.

У такому процесі рефлексії проблему можна розглянути під абсолютно новим кутом зору. Як наслідок, стимулюється активність у новому напрямку, а нова мотивація, яка супроводжує цю рефлексію, спонукає людей шукати засоби для її реалізації. В результаті такої позитивної орієнтації об'єкт, який раніше не визнавався як засіб, надає новий імпульс до дії.

Загалом рефлексію ми можемо поділити на такі види:

соціально-перцептивна рефлексія (спрямована на перегляд власних уявлень суб'єкта про людину);

особистісна рефлексія (сприяти комунікації та взаємодії між суб'єктом та іншими людьми);

комунікативна рефлексія (сприйняття людиною того, як її оцінюють і як її сприймають інші);

- метарефлексія (самопізнання людини про себе) [9].

Ми знайшли, що А.Карпов, визначає різні рівні рефлексивності на основі емпіричних даних різних досліджень.

Завдяки цьому, ми можемо спокійно визначити декілька таких рівнів:

1) перший – це рефлексивна оцінка ситуації в певний момент часу. Вона включає особисті почуття і думки, а також оцінки поведінки інших людей у певній ситуації;

2) на другому рівні вони формують судження про те, що відчуває інша людина в подібній ситуації, і що вона думає про ситуацію та проблему, яка знаходиться в її центрі;

3) на третьому рівні уявлення про те, як інша людина сприймає вас, є "відкритим".;

4) на четвертому рівні сформуєте уявлення про те, як інші розуміють ідеї суб'єкта, виходячи з їхніх поглядів на поведінку суб'єкта в різних ситуаціях. [19].

У своїх працях цей науковець роз'яснює поняття "рефлексія" замість "рефлексивності" і приділяє багато часу першому. У його працях рефлексивність - це психологічна особливість людської особистості. Це схильність і здатність стежити за власними розумовими діями і новими ситуаціями.

Це також гранична складність матеріалу, що віддзеркалюється, для людської особистості. Це ілюструє когнітивний аспект властивостей рефлексії, який, на думку А. Карпова, слід розглядати крізь призму найважливіших для розуміння рефлексії понять: властивості, процесу і стану. У багатьох випадках під рефлексією розуміють

лише процес. У будь-якому випадку, незалежно від того, як вона сприймається, він вважає, що рефлексія необхідна кожній людині з точки зору самопізнання[21].

Наразі в психології рефлексію розглядають як вихід за межі звичайної діяльності, коли виникають труднощі в її здійсненні. При цьому поняття інтроспекції та пов'язаних з нею явищ розглядається як особливий процес або структурне утворення, що пов'язує свідомість і мислення; згідно з роботою В. Буторіна, з огляду на рівень процесів, що спостерігаються в процесі переробки інформації, необхідно визначити роль і функцію інтроспекції під час цих процесів [10]. Зазвичай під роллю розуміють те, як у свідомості людини відображаються форми і механізми будь-якого контролю над виробництвом нового знання і розвитком функцій цього виробництва.

Рефлексії можуть бути ретроспективними, ситуативними, поточними або позитивними. Типи розрізняють за параметром "час". Прояв поведінки, стимульованої людиною, є показником рис рефлексивності.

Ситуативна рефлексія - це здатність усвідомлювати себе і свою поточну ситуацію. Вона вимагає розуміння поточної ситуації та аналізу того, що відбувається. Це вимагає вміння співвідносити свої дії та коригувати їх відповідно до мінливих обставин і ситуації, в якій перебуває людина.

Аналізуючи вищесказане, можна сказати, що не існує єдиного підходу до розуміння та вивчення феномену інтроспекції. Проте можна використовувати різні класифікації, щоб упорядкувати всі існуючі підходи.

Вони показали, що феномен рефлексії зазвичай аналізується з особистісної, комунікативної, спільної та інтелектуальної точок зору:

Кооперативна рефлексія відноситься саме до педагогічних функцій, до управління, спорту та комунікацій.

Знання психології рефлексивності гарантує проектування командної діяльності та співпрацю різних суб'єктів у спільних діях в рамках єдиної діяльності. Рефлексія в цьому випадку розглядається як звільнення суб'єкта від власної активності.

Метою є забезпечення розуміння та узгодженості спільних дій у спільній діяльності. Акцент у цьому випадку робиться на наслідках рефлексії, а не на процесах, пов'язаних з вираженням цього механізму людської психології.

Комунікативне проектування розглядається в дослідженнях соціально-психологічних та інженерно-психологічних програм, пов'язаних з проблемами соціальної перцепції та комунікації. Це важливий компонент розумної, розвиваючої комунікації та міжособистісного сприйняття.

Саморефлексія вивчає поведінку людини та її уявлення про себе з точки зору індивідуальних якостей. Вона аналізується в загальній психології. Цей вид аналізу пов'язаний з проблемами розвитку, занепаду та модифікації особистісного самопізнання та механізмами, за допомогою яких суб'єкт створює власний образ "Я".

Це переживання безвиході, розуміння труднощів і ситуацій, з якими стикаються люди, як нерозв'язних, а також перегляд і дискредитація особистісних стереотипів і моделей поведінки. Йдеться про переосмислення особистісних стереотипів і ситуацій, в яких виникають конфлікти і проблеми. Людина в такій ситуації повністю переосмислює себе. Процес переосмислення завжди виражається, перш за все, у зміні ставлення особистості до самої себе і власного "Я". Це реалізується у відповідних діях. По-друге, відбувається зміна ставлення суб'єкта до того, що він може робити і що він знає.

Інтелектуальна рефлексія характеризується знанням про предмет і спосіб взаємодії з ним. Наразі ця галузь досліджень домінує в загальному обсязі публікацій. У цьому контексті інтелектуальна рефлексія традиційно розглядається в інженерній та педагогічній психології, разом з проблемою організації процесів, які мають розвивати інструменти для вирішення простих стандартних завдань.

Людина може вдавати рефлексію в наступному:

- 1) комунікації;
- 2) представлення внутрішнього світу та взаємодії з ним;
- 3) індивідуальність та відстоювання самого себе.

Рефлексія під впливом емоційних станів, які призводять до переживання різних страхів, таких як невдача, провина, сором і образа, може призвести до зменшення страждань індивіда через такі негативні емоції. Ю. Орлов описує це як "саногенне". Основна функція такого роду рефлексії - регуляція емоційного стану.

Також були ще експерименти де змогли виявити ще й інші види рефлексії:

1) логічна рефлексія - відбувається у сфері мислення і її об'єктом є діяльність індивіда;

2) особистісна рефлексія – спостерігається в афективній, потребовій сфері особистості і пов'язана з розвитком самосвідомості людини;

3) міжособистісна рефлексія відбувається по відношенню до інших і має на меті дослідити сферу міжособистісного спілкування [16].

Перші дві форми є основою для третьої форми рефлексії. Завдяки багатогранному вивченню рефлексії психологи виокремили низку її характеристик:

Рефлексія розуміється як ставлення до власної особистості та до інших як до об'єктів.

Важливість науково-теоретичної класифікації та основних рівневих видів інтроспекції полягає у подоланні звуження цього поняття та визначенні особистісної та міжособистісної природи інтроспекції як безперервного процесу. Цей процес детермінований як у структурі особистості, так і у сфері спілкування.

Як зазначає В. Балахтар формування рефлексії у процесі становлення особистості фахівця на різних стадіях його, що професійний розвиток - це складний і безперервний процес активної взаємодії між особистістю та професійним середовищем, аналізу діяльності, власних дій, що забезпечує ефективність професійної діяльності, є основою професійного саморозвитку, самоосвіти, самовдосконалення й самореалізації.

Розвиток особистості - це цілісний процес розкриття взаємопов'язаних і взаємодіючих потенціалів (особистісних якостей, рис і характеристик), що виникають у зв'язку з потребою у самовизначенні, саморозвитку і самореалізації в різних сферах життя[4].

Процес становлення особистості - це багатоетапне соціально-психологічне явище, яке набуває специфіки відповідно до сфери діяльності людини і характеризує складний і безперервний процес активної взаємодії особистості з професійним середовищем, що призводить до самовизначення, саморозвитку і самореалізації в професійній діяльності. [4].

У широкому сенсі рефлексія тлумачиться як розуміння та аналіз того, що відбувається. Особистісна рефлексія - це розуміння та аналіз змісту свого внутрішнього світу (емоцій, почуттів, думок та особистості), а також дій та поведінки у зовнішньому середовищі. Рефлексія - це не лише усвідомлення та розуміння себе, але й усвідомлення того, як інші розуміють і сприймають твою особистість, емоційні реакції та когнітивні ідеї. [4].

С. Рубінштейн зазначав, що наявність рефлексії спонукає суб'єкта до управління діяльністю та досягнення цілей. При цьому рефлексія виступає як "внутрішня умова, що бере участь у загальному ефекті, зумовленому закономірним співвідношенням зовнішніх і внутрішніх умов". (Юдин, 1978, с. 351-352).

Отже, теоретичний аналіз показав, що рефлексія супроводжує весь процес розвитку особистості соціальних працівників і забезпечує здатність оцінювати діяльність з точки зору ймовірності її успіху, адаптувати її до різних норм, брати на себе відповідальність за можливі результати та передбачати наслідки для себе та інших. Також, актуальним є те, що треба впроваджувати у навчальний процес якомога більше програм психологічного супроводу для майбутніх фахівців.

1.2. Психологічні чинники рефлексії майбутнього психолога

Характерною відмінністю людини від тварин є наявність свідомості, яка виникає в результаті діяльності та мови. Діяльність - це активна взаємодія людини з навколишнім середовищем, в процесі якої вона досягає свідомо поставленої мети, зумовленої наявністю певного мотиву або потреби. Активність має бути спрямована на досягнення конкретної мети, інакше це розрізнена, імпульсивна поведінка. Крім того, діяльність має бути продуктивною і мати результат.

Такими результатами можуть бути продукти зовнішнього світу (мистецтво, наукова праця, технологія) або зміни в людських якостях (знаннях, уміннях, навичках). У цьому контексті виділяють різні види діяльності, такі як праця, пізнання, спілкування і творчість, залежно від того, яка зміна якостей є більш важливою для людини.

Пізнавальна діяльність, тобто навчання, є основним видом діяльності для учнів. Під час цієї діяльності набуваються знання, вміння та навички. Звичайно, не всі учні хочуть або можуть активно вчитися, тобто бути об'єктом пізнавальної діяльності.

Розвиток людини як особистості відбувається через спілкування та саморозвиток, а також через діяльність. Для тих, хто вступає на психологію, спілкування є особливо важливим видом діяльності, адже ця професія нерозривно пов'язана зі сферою комунікації. Вплив сфери спілкування призводить до формування образу "Я" та зміни особистісних характеристик [1].

У комунікативних взаємодіях з метою пошуку однодумців, сповіді, поради, обміну інформацією тощо використовуються мова та емоції для впливу на іншу людину, тобто на співрозмовника [1].

Повноцінний розвиток людини як індивіда, як особистості та як суб'єкта діяльності неможливий без спеціалізованої комунікативної діяльності. Спілкування - це діяльність, яка виконує комунікативну функцію, перцептивну функцію (усвідомлення інших) та інтерактивну функцію (взаємодія). Рівень активності суб'єкта комунікативної діяльності визначається особливостями його характеристик (соціальний інтелект, здібності, мотивація), процесів (мислення, пам'ять) та емоційного стану (напруженість, апатія).

Спілкування також має значний вплив на розвиток емоційно-вольової сфери студентів. Наприклад, під час навчання в університеті виникають різноманітні ситуації спілкування, які сприяють розвитку якостей, важливих для майбутньої професії психолога: цілеспрямованість, відповідальність, емпатія, вміння слухати та самоконтроль. Ці особистісні якості визначають їхню поведінку у професійній діяльності.

Коли справа доходить до виконання роботи, люди схильні вважати, що практика завжди вдосконалює майстерність. Чим частіше ми практикуємося у вивченні нової навички, тим більша ймовірність того, що ми зможемо впоратися з відповідними завданнями. Однак дослідження показує, що рефлексія є набагато потужнішим інструментом навчання, коли йдеться про виконання роботи.

Продуктивна рефлексія - це не просто мислення, вона включає в себе цілеспрямований аналіз наших переконань і дій.

Досвід знайомства з людьми, аналіз поведінки інших людей і власної поведінки у відповідь на неї - це лише один із шляхів набуття студентами якостей, необхідних для успішної професійної діяльності.

Інший шлях - здобуття теоретичних знань, опанування законів людської поведінки через аналіз літератури та реалістичних фільмів і вистав, вивчення внутрішнього світу людини та механізмів, що забезпечують її існування, участь у житті соціального світу. Таке знайомство з реальністю допомагає учням прояснити свою особистісну природу.

На сьогоднішній день дослідження здебільшого повідомляють про позитивний вплив рефлексії. Це може призвести до некритичного прийняття інтервенцій з рефлексії для всіх типів результатів.

Однак не виключено, що деякі стратегії рефлексії можуть не мати позитивного ефекту або, за певних умов, скоріше перешкоджати, ніж сприяти а не допомагати досягненню певних типів наслідків. У клінічній психології, наприклад, дослідження виявили, що руйнація - форма рефлексії, при якій люди постійно зосереджуються на причинах, значеннях і наслідках свого негативного настрою - може бути корисною для здоров'я. Аналіз свого негативного настрою - прогнозує симптоми депресії та суїцидального мислення (Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007). Якщо поширити це на більш загальні робочі умови, то люди, які перебувають у негативному настрої або емоційно занепокоєні і не здатні регулювати свої почуття, можуть не обов'язково зможуть скористатися перевагами рефлексії, які були задокументовані в попередніх дослідженнях. Замість цього вони можуть застрягти в негативній низхідній спіралі і

стати більш напруженими та перевантаженими, що обмежує їхню здатність працювати продуктивно та ефективно.

Майбутня професійна діяльність та дослідження рефлексії можуть, таким чином, отримати користь від розуміння когнітивної психології, щоб розробити методи для учнів, які допоможуть їм подолати цей тип дезадаптації. подолання цього типу дезадаптивної рефлексії. Наприклад, дослідження показують, що навчання людей психологічному дистанціюванню від подій сприяє адаптивній саморефлексії.

Зміни, яких зазнає особистість абітурієнта під час навчання, тобто підготовки до професійної діяльності, впливають на розвиток особистості професіонала. Професійна рефлексія розглядається як аспект професійної компетентності [6]. Цей механізм допомагає людині аналізувати свою професійну діяльність та її об'єкт - саму себе, а також оцінювати й аналізувати ефективність свого особистісного розвитку.

Окрім структурованих форм рефлексії, організаціям слід також заохочувати здобувачів до долучатися до спонтанної рефлексії під час виконання своєї повсякденної роботи. Цей тип спонтанної неструктурованої рефлексії може охоплювати різні сфери роботи, включаючи робочі цілі, які переслідуються, методи, що використовуються для досягнення цих цілей, як поведінка та настрої можуть впливати на роботу та якість стосунків з іншими.

Рефлексивні втручання, люди, які займаються неструктурованою рефлексією, розглядають події так, як вони відбуваються події під час їхнього перебігу, а не лише після того, як вони сталися. Цей тип рефлексії може відбуватися навіть за відсутності певної робочої події. Неструктурована рефлексія особливо корисною в ситуаціях, коли норми є неоднозначними, і існує невизначеність щодо бажаності та доречності певної робочої поведінки. Вона дає людям можливість зробити крок назад, отримати чіткіше розуміння своєї робочої ситуації і зрозуміти, як відповідно скоригувати свою власну поведінку відповідно [1].

Рефлексія має на меті допомогти людині зрозуміти власну поведінку та розвинути самосвідомість. Вона розкриває особливості ментального світу сучасної людини. Отже, рефлексія - це процес, що ґрунтується на знанні логічних законів, які розкривають зв'язок між об'єктом і спрямованою на нього дією, а також на розумінні необхідності такого зв'язку[1].

Незважаючи на значний прогрес, досягнутий за останні роки в дослідженнях рефлексії, залишається багато аспектів рефлексії, які недостатньо вивчені. Теоретичному прогресу у дослідженні рефлексії холістичний підхід, прийнятий у більшості інтервенцій, спрямованих на розвиток рефлексії. Більшість досліджень, що вивчають рефлексію, використовували комплексні втручання, такі як аналіз після подій, що включають довгий перелік інструкцій, спрямованих на те, щоб спонукати людей до широкого осмислення їхнього досвіду. Такий цілісний фокус зрозумілий, оскільки саме так інтервенції часто використовуються в прикладних умовах.

Включення численних інструкцій з рефлексії в комплексне втручання втручання, ймовірно, призводить до сильніших ефектів у виконанні. Однак такий підхід дає мало концептуального розуміння різних факторів, що впливають на ефективність рефлексії. Дослідження здебільшого повідомляють про позитивний вплив рефлексії. З'ясувавши вплив різних стратегій рефлексії різних стратегій рефлексії, ми можемо вийти за межі простого питання «Рефлексія - це добре чи погано?» і зробити перший крок до розвитку теорії, досліджень і практики рефлексії.

Професійна рефлексія як механізм професійного саморозвитку є також психологічним механізмом. У такий спосіб відбувається самостійна самореалізація професіонала. Завдяки рефлексії фахівець може зайняти аналітичну позицію по відношенню до своєї особистості та роботи [3]. Це дуже важливо під час навчання в університеті.

Майбутнім фахівцям варто замислитися над своїми перспективами ще під час навчання у навчальному закладі, а також обміркувати та проаналізувати свою майбутню поведінку в професії, яку вони опановують.

Професійна діяльність в університетах включає різні види практик: педагогічну, комплексну, виробничу, психологічну та ін. В рамках цих практик університети зобов'язані надавати студентам можливість аналізувати та рефлексувати власну професійну діяльність. Тому при підготовці психологів дуже важливо формувати та розвивати професійну рефлексію як професійно важливу якість. У майбутньому це допоможе професійній рефлексії бути більш ефективною та успішною.

У своєму дослідженні авторка С. Михайлова виявила та проаналізувала комплекс рефлексивних здібностей. Вона розуміє їх як систему інтегративних характеристик носіїв на різних рівнях: стиль, рефлексивний процес, навички рефлексивного управління та особистісна варіативність.

Всі ці характеристики в сукупності гарантують високу професійну успішність на роботі [1].

Професійна рефлексія - це цілісне особистісне утворення, що включає в себе структурні та динамічні елементи особистості, які визначають успішність професійної діяльності.

Професійна рефлексія включає в себе компоненти особистості, оскільки вона не формується і не розвивається на порожньому місці, вона є певним плацдармом, на якому базується особистість (особистість студента). Компоненти особистості є структурними, тобто основними компонентами, які формують структуру (основу) особистості, і динамічними, тобто компонентами, які можуть змінюватися будь-яким чином. Компоненти особистості - це фактично характеристики або будівельні блоки особистості.

Основою динамічних компонентів особистості є структурні компоненти. Наприклад: основою загальних знань є рівень загального інтелекту; основою СЗЯ, смислів, спілкування, емоцій і сфер діяльності є особистісні риси (темперамент, характер, самооцінка) і психічні процеси. Динамічні структури також можуть впливати на структурні структури. Наприклад: ЗУН, сформовані під час навчання та професійної діяльності, можуть певною мірою змінювати особистість і самооцінку.

Для того, щоб рефлексія була надійною і валідною, необхідна точка опори в «реальності», яка доступна для критичного обговорення іншими. Зрештою, і дослідники, і люди, які рефлексують, хочуть отримати надійні та обґрунтовані висновки щодо сприйняття, почуттів, аргументів, висновків і думок свого внутрішнього «я», часто називаючи це «чесністю» або «доброчесністю». Далі ми пропонуємо корисний підхід до аналізу та класифікації концептуальних і методологічних проблем вивчення рефлексії який був натхненний ідеями Ганса Ліншотена про зв'язані системи¹ (1964). Ліншотен розглядав стосунки між психологом-дослідником та його експериментальним «учасником» як такі, в яких дві особи мають ролі в декількох можливих системних зв'язках. Застосування його підходу сполучених систем до методологічно різноманітного набору досліджень рефлексії виявляє можливі покращення у вивченні рефлексії, які ми опишемо в останній частині цієї статті. які ми опишемо в останній частині цієї статті [3].

Хоча його дуже важко усвідомити, інший, більш складний спосіб вивчення цього явища дозволяє отримати відповіді на деякі глибші питання. У ситуації психометричного зв'язку передбачувані підсистеми експериментатора та учасника є не незалежними, а пов'язаними системами, як це відбувається в експериментальній ситуації.

Фактично, експериментатор і учасник є однією і тією ж особою. У філософській термінології це ситуація рефлексії в оптимальній формі. З відкритим ставленням, і на кожне питання, яке ми самі собі ставимо, можна отримати чесну і справедливу відповідь.

Однак, з психологічної точки зору, є багато причин, чому це не призведе до чесних і справедливих відповідей. Спокуси самозахисту і потурання собі, не кажучи вже про упередженість і самозраду, неминучі [3].

Причиною цього є те, що, з одного боку, необхідно отримати уявлення процес рефлексії в цілому - від самостійно поставлених запитань до самостійно отриманих відповідей а з іншого боку, контролювати наявність упереджень, пов'язаних з особистими інтересами. Враховуючи технічні та практичні проблеми, ми вважаємо, що це концептуально необхідні кроки. Це дає простір для феноменологічно чи

філософськи запропонованих типових рис рефлексії, водночас обмежуючи експериментальну ситуацію достатньою мірою, щоб забезпечити надійні та валідні відповіді [3].

Одне застереження, яке можна зробити до наших пропозицій, полягає в тому, що рефлексія має багато значень. Як адекватно зауважив один з рецензентів нашого оригінального рукопису, слід розрізняти рефлексію і саморефлексію. Звичайно, рецензент має рацію.

Ми думаємо, що між ними немає принципової різниці. І в тому, і в іншому випадку в якості локусу або суб'єкта рефлексії виступає «я рефлексії, а також об'єктом або фокусом рефлексії».

Звідси природно випливає, що рефлексія завжди включає в себе думки та інші переживання людини, яка рефлексує. «Я» не може «Я» не може бути фокусом рефлексії, окрім слова «Я» (в цьому випадку це думка людини про слово), або людини про слово), або про саму себе (в цьому випадку це думка людини про іншу людину, яка випадково має ту саму ідентичність). Перший випадок тривіальний, другий, мабуть, неможливий [3].

Крім того, структурні, динамічні та особистісні елементи перехресно функціонально пов'язані між собою. Наприклад, інтелект є структурним компонентом особистості. Крім того, соціальний інтелект, динамічний компонент, також може розвиватися. Соціальний інтелект сприяє розвитку навичок спілкування, взаємодії та налагодження контактів, які необхідні під час професійної діяльності психолога.

Це також є індивідуальним фактором розвитку професійної рефлексії студентів. Оскільки ці компоненти складають основу професійної рефлексії, то, впливаючи на них, можна змінити професійну рефлексію.

Ще одне застереження стосується рефлексивного парадоксу психології, або того, що можна назвати її сліпою зоною. Дійсно, як визначив Вільям Джеймс як «велику пастку психолога», психологам легко сплутати те, що думає їхній учасник, з тим, що думає психолог [3].

Коли я бачу нору десь під деревом, психологу легше подумати, що їхній учасник також бачить щурячу нору, якщо психолог знає про щурів та їхні нори (як багато хто з них, здається, знає). Це сліпа зона психолога - не усвідомлювати, що його учасник може бачити просто кролячу нору. Знову ж таки, це стосується того, що може статися в дослідженнях рефлексії: чи це відображення в очах спостерігача, чи в очах психолога?

Однак, зважаючи на можливість змін, у дослідженні слід зосередитися на динамічних характеристиках. Однак для досягнення високого рівня професійної рефлексії діяльності необхідно розвивати її в процесі навчання у вищій школі за допомогою спеціальних психолого-педагогічних методів [3].

Психологія також розкриває важливість уміння впливати на ціннісні орієнтації студентів, спрямовувати їх на індивідуальний розвиток особистості, реалізацію їхніх потреб у самореалізації та підвищенні компетентності в галузі психології професійної діяльності. Однак психологія не акцентує увагу на важливості особистості студента у розвитку професійної рефлексії індивіда.

Професійну рефлексію слід розглядати як важливий критерій професійної зрілості студентів. Вона є фундаментальним механізмом осмислення та переосмислення студентом своєї професійної діяльності та її об'єкта - самого себе. Завдяки рефлексії студент може прогнозувати свою діяльність, критично аналізувати її, реорганізовувати себе та оцінювати ефективність свого особистісного розвитку.

Рефлексія - це постійні роздуми про себе і свою діяльність. Вона дозволяє уникнути багатьох негативних наслідків, помилок сприйняття і розуміння, викривлень в інтерпретації своєї поведінки і вчинків. Допомагає формувати упередження, які сприяють конструктивній регуляції психологічного спілкування та взаємодії.

Одним з найважливіших показників сформованості ядра професійного світогляду студентів-психологів є специфіка їх особистісного сприйняття та розуміння механізмів професії. Таке сприйняття завжди розкриває когнітивну та регулятивну системи особистості справжнього професіонала.

Важлива роль рефлексії в розвитку людини представлена в роботах представників суб'єктно-діяльнісного підходу (наприклад, К. Абульханової-Славської [1], А. Брушлинського та ін.). С. Рубінштейн розрізняв злиті та розділені життєві шляхи людини. Останній він називав "рефлексивним способом життя". Цей спосіб життя він називав суб'єктивним, оскільки він дозволяє людині самій обирати свій життєвий шлях і повністю контролювати його. Розвиток рефлексії пов'язаний з розвитком рефлексивних механізмів. Щоб зрозуміти, як розвивається людина, потрібно оцінити себе з трьох рефлексивних перспектив і поставити собі такі запитання Ким я був? Ким я був і що я робив? Ким я став [7]?

Виходячи з такого підходу, рефлексію можна розглядати як вектор розвитку індивідуальності та унікальності людини. Особистість є предметом розвитку професійної рефлексії у майбутніх психологів.

Чинник (від лат. factor - "робити, робити") - це рушійна сила процесу, тобто те, що "робить". Термін сьогодні використовується в різних галузях науки, зазвичай комерційного характеру, в значенні своєрідного посередника. Коли поняття застосовують до психології, його значення змінюється на умови та ресурси: У роботі А. Лурії поняття фактора визначається як структурна одиниця вищого психічного функціонування [7]

Рефлексивність або самоаналіз - це особистісна характеристика, яка є частиною особистісних факторів, що формують і посилюють професійну рефлексію. Для ефективної професійної діяльності важлива також мотивація, яка сприяє цій діяльності. Від рівня професійної мотивації залежить якість мотивації, тобто спонукання до виконання робочих завдань. Якщо людина позитивно ставиться до своєї професії і задоволена нею, це свідчить про сформованість професійної мотивації.

Звичайно, ефективність професійної діяльності залежить не тільки від навичок і вмінь, а й від мислення та мудрості; Н. Локалова розглядає рівень мисленнєвих процесів як важливий критерій успішності діяльності психолога [5].

Але навіть обдаровані студенти іноді бувають недостатньо успішні в професійній діяльності. Загальний інтелект не гарантує високих досягнень у професійній сфері психолога, у якій важливо грамотно організовувати взаємодію з оточуючими та вміти володіти собою. Професійно-важливою характеристикою, що забезпечує успіх діяльності психолога, є соціальний інтелект, який формується і розвивається під час навчання в університеті, за допомогою тренінгів та комунікації з іншими.

До структури особистості також входять цінності та смисложиттєві орієнтації, які є результатом взаємодії з іншими людьми та самоаналізу. Вони формуються тоді, коли людина стає суб'єктом власного розвитку, що дозволяє студенту усвідомлювати і ставити життєві цілі та аналізувати перспективи професійного розвитку. Період психологічної освіти забезпечує оптимальні умови для формування сприятливого інтроспективного середовища, тобто осмисленого життя та ціннісних орієнтацій. Водночас недостатнє їх усвідомлення може призвести до спонтанного та невмотивованого професійного вибору, що впливає на рівень професійної рефлексії, а відтак і на ефективність професійної діяльності.

На професійний розвиток студентів також впливають емоційні чинники, зокрема емпатія. Емпатія є особистісною рисою, що має життєво важливе значення для професії психолога, адже через емпатію людина розуміє інших, тобто емоційно входить у суб'єктивний світ співрозмовника К. Роджерс стверджує, що емпатія є проявом професіоналізму психолога і впливає на розвиток особистості клієнта.

Локус контролю, який складається з двох типів - екстернального та інтернального, є важливою професійною характеристикою психологів та чинником розвитку професійної рефлексії студентів. Іншими словами, люди схильні приписувати результати своєї діяльності або зовнішнім, або внутрішнім чинникам відповідно. У такому випадку ефективна професійна діяльність психологів залежить від рівня інтернальності, який має бути пов'язаний зі смисложиттєвими орієнтаціями, та рівня соціального інтелекту, що в сукупності регулює поведінку особистості під час успішності чи неуспішності її професійної діяльності.

Розвиток вищезгаданих особистісних чинників відбувається через діяльність студентів на навчальних курсах та під час проходження практики. Тому під впливом спеціальних методів навчання ці особистісні чинники сприяють розвитку професійної рефлексії студента. І навпаки, розвинена професійна рефлексія забезпечує позитивну динаміку в розвитку особистісних характеристик, важливих для роботи психолога.

Отже, необхідно підкреслити важливість освітніх умов для забезпечення таких позитивних взаємодій, які впливають на успішність майбутньої професійної діяльності психолога.

Стать, вік, рівень освіти, форма навчання, стаж та трудова діяльність, плани щодо роботи по спеціальності не можуть вплинути на розвиток рефлексії в майбутніх психологів.

Дані процеси відбуваються у тісному взаємозв'язку між собою та передбачають чинник рефлексії як найголовнішої функції самосвідомості [12, с. 174]. Вона спрямовує свою діяльність на пізнання, самоаналіз, осмислення суб'єктивної поведінки, життєвої ситуації та діяльності в системі людських відносин і дає «внутрішнє непогрішиме сприйняття власного буття» (Дж. Локк, Досвід про людський розум). Багато новітніх досліджень вже краще окреслюють розуміння рефлексії як невід'ємного чинника життєвого проектування.

Важливий чинник процесу життєвої творчості є рефлексія, вона також є саморегуляційна та дозволяє людині мати зовнішню позицію відносно самого себе, своїх дій, ставлення цілей, отримання мотивації та покращення поведінки.

Таким чином, рефлексія є основним психологічним чинником який може впливати на особистість та її становлення, забезпечуючи пізнання себе та оточуючих людей, створення планів на майбутнє, адекватної думки щодо цілісної життєвої картини та цілеспрямованості і вірності своїм мріям та бажанням.

Серед розвитку психологічних чинників рефлексії можна визначити такі: зовнішні (зміст яких полягає у формуванні професійно-рефлексивного середовища),

когнітивні (вміння висловлювати свою думку та передавати чіткі мовні сигнали), особистісні (об'єднано потреба особистості у самоактуалізації) та мотиваційні (обґрунтовано роль усвідомлення шляху професійного становлення фахівця).

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз показав, що рефлексію трактують йдеться не лише про пізнання власної особистості зсередини, а й про розуміння суб'єктом своїх психічних станів, особистісних рис та емоційних реакцій. Рефлексія може бути ретроспективною, ситуативною, поточною та позитивною. Види розрізняють за параметром "час". Показником рефлексивності є прояв поведінки, викликані людиною, що є індикатором рис рефлексивності.

Рефлексивність - це процес, під час якого суб'єкт глибоко усвідомлює власні внутрішні психічні стани та дії. Особлива увага приділяється активності власної психіки та необхідній зрілості суб'єкта.

Розглянута структура професійної інтроспекції, яка поєднує в собі компоненти емпатії (поведінковий рівень), соціального інтелекту, сенсу життя (психологічний рівень) та професійної мотивації (компетентнісний рівень).

Від цих компонентів також залежить якість та інтенсивність розвитку професійної інтроспекції. У когнітивній підсистемі психіки ці особливості відіграють вирішальну роль у формуванні структури професійної рефлексії.

Тому рефлексія передбачає важливий взаємозв'язок не тільки з фактором рефлексії, але й з професійною мотивацією, інтеріоризацією та ціннісними орієнтаціями.

Визначено психологічні чинники рефлексії майбутнього психолога: зовнішні (зміст полягає у створенні професійного та рефлексивного середовища.), когнітивні (умінь аргументувати власну думку та передавати чіткі мовленнєві

сигнали), особистісні (об'єднано потреба особистості у самоактуалізації) та мотиваційні (обґрунтовано роль усвідомлення шляху професійного становлення фахівця).

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.

Теоретичний аналіз наукових джерел, щодо рефлексії у професійному становленні майбутніх практичних психологів свідчать про необхідність і затребуваність розвитку рефлексії у майбутніх фахівців, оскільки даний феномен відіграє важливу роль у професійному зростанні майбутніх фахівців, і забезпечує успішну самореалізацію продовж професійного шляху. Тому надзвичайно важливим є вивчення рефлексії як чинника професійного становлення майбутнього практичного фахівця.

Метою нашого дослідження є вивчення рефлексії як чинника становлення майбутнього практичного психолога.

Вибірку досліджуваних склали 50 осіб, а саме студенти випускних курсів, які в подальшому будуть займатись практичною психологією.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані наступні методи емпіричного дослідження: методика вимірювання рівня рефлексивності (А. Карпова), опитувальник самоствавлення Століна-Пантїлеєва та опитувальник самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої).

Використання **методики вимірювання рівня рефлексивності (А. Карпова)** дозволило порівняти сформованість рефлексивності як особистісно та професійно важливої якості у студентів-психологів на етапі навчання та професійної діяльності.

Здобувачам пропонували 27 тверджень, з яких 15 тверджень були прямими (сумуються цифри, що відповідають відповідям досліджуваних, інші - зворотніми твердженнями – значення, замінені на ті, що отримуються при інверсії шкали відповідей. Здобувачі мали визначити свій рівень погодженості за шкалою: 1 –

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

Методика включає 27 тверджень, з цих 27-ми тверджень 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), сумуються цифри, що відповідають відповідям досліджуваних, а за зворотніми твердженнями (номери питань: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23) – значення, замінені на ті, що отримуються при інверсії шкали відповідей. Бланк опитувальника показано у Додатку 1.

Опитувальник самоствавлення Століна-Пантїлеєва (Додаток 2) Цей індикатор визначає здатність визнавати власне "Я" унікальним, здатність цінувати себе, здатність співпереживати собі, здатність відчувати власні потреби в життєвих ситуаціях та здатність визнавати власні здібності без надмірно критичної оцінки. Відправною точкою концептуальної позиції є те, що люди пізнають себе і накопичують знання про себе протягом усього життя. Вони стають суб'єктами почуттів, оцінок і більш-менш стійких самоствавлень.

Методика дослідження самоствавлення В. Століна, С. Пантїлеєва містить загальну інструкцію та 57 тверджень, для яких передбачена ствердна або заперечна відповідь. Шкали «Внутрішня чесність», «Самовпевненість», «Віддзеркалене самоствавлення», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність», «Самозвинувачення» дали змогу об'єктивно визначити рівень ціннісного самоствавлення респондентів, знайти зв'язки самоцінності із рефлексивно-чуттєвими процесами психічної діяльності особистості завдяки зіставленню із результатами за шкалами «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація» тесту емоційного інтелекту Холла», а також зі шкалами «Системна рефлексія», «Інтроспекція», «Квазірефлексія» методики «Диференційний тип рефлексії».

Здобувачам твердження опитувальника та обирали згодні вони з ним чи ні. Після цього проводилась інтерпретація отриманих результатів відповідно до методики.

Опитувальник самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої) (див. Додаток 3) використовувався для визначення

рівня діяльнійшої самоефективності, соціальної самоефективності та загальної самоефективності.

Студентам був надан бланк з твердженнями, після цього вони оцінювали наскільки твердження відповідає їхнім діям чи почуттям і ставили позначку у відповідному стовпчику (абсолютно не згоден – повністю згоден).

Організація дослідження є реалізацією діагностичного етапу, результатом якого визначення особливостей рефлексії як чинника професійно-особистісного становлення майбутнього практичного психолога.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

За результатами дослідження рефлексії у професійному становленні майбутніх практичних психолога встановлено середній рівень рефлексивності для більше ніж половини досліджуваних (70%) (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Результати досліджуваних осіб за рівнем рефлексивності психологів за методикою А.В. Карпова (у %)

Рівень рефлексії	Кількість досліджуваних у %
Низький	18%
Середній	70%
Високий	12%

З таблиці 2.2.1 видно, що у п'ятій частини досліджуваних (18%) виявлено низький рівень здатності до рефлексії. Високий рівень виявили лише десята частина (12%) досліджуваних майбутніх практичних психологів. Це можна пояснити, на нашу думку тим, що здобувачі вищої освіти не завжди можуть адекватно та спокійно оцінити власний рівень своєї професійної компетенції, також їм все ж таки притаманні вольові регулятори поведінки, часткова схильність до емпатії та гнучності.

За результатами методики самоствавлення Століна-Пантілєєва виявлено, що більшість досліджуваних характеризує середній рівень: внутрішньої чесності (72%), самовпевненість (78%), самокерівництво (65%), відображене самоствавлення (66%), самоцінність (46%), самоприйняття (63%), самоприхильність (83%), наявність внутрішнього конфлікту (100%), самозвинувачення (100%).

Крім того значну проблему становить низький рівень у майже третій частини щодо: самокерівництво (32%), самоприйняття (37%). У п'ятій частини низький рівень самовпевненості (22%), відображене самоствавлення (24%), внутрішня чесність (16%) та самоцінність (12%).

Таблиця 2.2.2

Розподіл досліджуваних осіб за рівнями прояву показників типів самоствавлення респондентів за методикою Століна, Пантілєєва (у %)

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
Внутрішня чесність	12	72	16
Самовпевненість	10	78	22
Самокерівництво	3	65	32
Відображене самоствавлення	10	66	24
Самоцінність	42	46	12
Самоприйняття	-	63	37
Самоприхильність	17	83	-
Наявність внутрішнього конфлікту	-	100	-
Самозвинувачення	-	100	-

Отже, аналіз отриманих даних свідчить про домінуючий рівень за усіма показниками методики середній. За іншими показниками - внутрішня цілісність, впевненість у собі, самоповага, віддзеркалене самоствавлення та самоцінність - є певна частка високих балів, окрім середніх, особливо за показником самоцінності, який показує, що 42% респондентів мають високу самоцінність, тобто вони

відчувають власну особистість, власну цінність у будь-якій ситуації, зацікавлені у власній особистості та усвідомлюють, що інші також цінують їх.

У контексті нашого дослідження цікавим, на нашу думку, є здатність до самоефективності, що характеризує особистість як успішну, цілеспрямовану, здатну адекватно оцінювати власні здібності і максимально їх використовувати. За результатами дослідження за методикою самоефективності М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої), встановлено, що більше ніж половину досліджуваних (77%) характеризує низький рівень загальної самоефективності (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3.

Розподіл досліджуваних за рівнями самоефективності за методикою М. Шерера та Дж. Меддукса (в модифікації А. Бояринцевої)

Складові самоефективності	Рівні самоефективності		
	Низький	Середній	Високий
Діяльнісна	45,5	52,5	2
Соціальна	43	7	50
Загальний показник	77	14	9

Як видно з даних таблиці 2.2.3, більшість досліджуваних характеризує середній рівень діяльнісної самоефективності (52,5%), високий – соціальної самоефективності (50%) і низький загальної самоефективності (77%) $p \leq 0,01$. Щодо загальної самоефективності, то менше ніж десятій частині досліджуваних властивий високий рівень (9%), іншим працівникам (14%) - середній рівень.

Отримані результати свідчать про дисбаланс між позитивними та негативними оцінками здібностей та навичок особистості. На нашу думку, такі низькі показники, ймовірно, можна пояснити самооцінкою майбутніх фахівців. Висока самооцінка свідчить про те, що майбутні фахівці перебувають у постійному пошуку себе, більшість з них реально співвідносить свої здібності та компетенції, критично ставляться до себе, намагаються оцінювати власні невдачі та успіхи, ставлять перед

собою реалістичні та досяжні цілі. Адекватно висока самооцінка свідчить про те, що учасники цінують, поважають і задоволені собою, як і належить.

Отже, більшість здобувачів вищої освіти не завжди можуть адекватно та спокійно оцінити власний рівень своєї професійної компетенції, також їм все ж таки притаманні вольові регулятори поведінки, часткова схильність до емпатії та гнучкості. Також за усіх обставин досліджувані відчують цінність власної особистості, свого Я, вони зацікавлені у власній особі і розуміють, що інші люди також цінують їх. Отримані результати свідчать про незбалансованість позитивного і негативного оцінювання власних здібностей і можливостей майбутніми фахівцями.

2.3. Рекомендації щодо розвитку рефлексії здобувачів як динамічного утворення, що має важливе значення для їх подальшої кар'єри і професійного становлення

Рекомендації мотивують, допомагають та мобілізують студентів вищих навчальних закладів. Підготовка висококваліфікованих фахівців на сучасному рівні вимагає не лише глибокого, системного і якісного засвоєння базових знань та організації формування відповідних практичних навичок, а й розвитку їх інтелектуальних здібностей, сфер мотивації і потреб, професійного мислення. Тому освіта має переглянути зміст підготовки компетентних фахівців у галузі в процесі спеціально організованої навчальної діяльності студентів.

Ця діяльність має включати психолого-педагогічні умови для формування професійного статусу та професійної рефлексії. Рефлексивна діяльність професіонала розвиває здатність бачити проблеми у своїй професійній діяльності, виправляти їх за рахунок внутрішніх ресурсів, робити власний вибір і нести відповідальність за свої рішення. Розвиток рефлексії в діяльності фахівця є основним завданням самого фахівця. Для цього слід враховувати структуру розвитку рефлексії:

- ✓ перша площина, де студент взаємодіє з іншими в рівній позиції (площина комунікації і розвитку особистості, де розвивається особистісна рефлексія);
- ✓ друга площина, де студент піддає самоаналізу себе як учня (площина інтелектуального розвитку і розвитку соціального інтелекту – інтелектуальна рефлексія);
- ✓ третя площина – «метапозиція», в якій студент перебуває в позиції «майбутнього професіонала». Він піддає самоаналізу себе і як учня, і як педагога, і як психолога в практичній діяльності (розвиток професійної рефлексії).

Методологічним підґрунтям для розвитку рефлексії можуть слугувати наступні підходи в психології. Системний підхід до професійного розвитку та особистісної задоволеності, особистісно-орієнтований підхід до професійної підготовки студентів, суб'єктно-діяльнісний підхід. Іншими словами, в основу програми розвитку професійної рефлексії повинні бути покладені всі досліджувані особистісні чинники.

Також підкреслюється індивідуальність студента (як суб'єкта навчального процесу і подальшої професійної діяльності) і застосовується індивідуальний підхід до кожного студента (в процесі консультування студента щодо проблемних ситуацій у практичній діяльності). Основним принципом Програми розвитку професійної рефлексії є принцип проблемності, який гарантує розвиток рефлексивного мислення студентів.

Виходячи з усього вище сказаного, можу визначити такі рекомендації: здобувачі вищої освіти на першому курсі мають брати участь у тренінгових програмах особистісного розвитку та соціально-психологічних тренінгах. Тренінги особистісного розвитку мають бути спрямовані на внутрішню мотивацію до навчання, розуміння сенсу життя та розвиток емоційної сфери, тобто розвиток особистості студента; соціально-психологічні тренінги - на розвиток комунікативної сфери та соціального інтелекту. У четвертому та п'ятому семестрах на різних дисциплінах (психологічні практикуми з психології та педагогіки, навчально-методичні табори, практикуми з вікової психології) слід широко використовувати

активні методи навчання: ділові та імітаційні ігри, представлення та розв'язання проблемних ситуацій у професійній діяльності психолога; студентів після повернення з практики та їхньої ролі і позиції в практичній діяльності; знову ж таки пропонується проаналізувати продукти діяльності та зробити корекційні висновки. Сучасні дослідники використовують різні методи та види соціально-психологічного навчання, але в своїй роботі керуються спільними позиціями.

По-перше, акцент робиться на комплексному використанні виховного ефекту групового впливу, застосуванні принципів суб'єктної активності через тренінги та участь у спеціальних вправах, створенні низки ситуацій, в яких учасники під час навчання мають самостійно знаходити шляхи вирішення проблем, поєднанні інтелектуальних та емоційних впливів тощо.

Головною умовою ефективності тренінгових занять є інтеграція навчальної роботи та спеціально організованої навчальної діяльності студентів, а також підтримання активної мотивації учасників. Ці види діяльності включають самооцінку та зворотній зв'язок (виконання психологічних вправ, участь у групових дискусіях, рольових іграх), формування навичок створення та реалізації індивідуальних програм особистісного розвитку майбутніх психологів [48].

Зокрема, ми вважаємо, що психологічна підготовка необхідна тому, що вона допомагає студентам сформувати образ майбутньої професійної діяльності, усвідомити свою відповідність образу ідеального професіонала, створюючи тим самим можливість для професійного розвитку.

Тому для розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів важливими є такі базові методологічні засади

- ✓ У вищих навчальних закладах мають існувати психолого-педагогічні та організаційні умови, які б забезпечували студентам можливість самореалізації у навчальній та професійній діяльності;
- ✓ гармонізації внутрішнього психологічного розвитку майбутнього психолога із зовнішніми умовами навчального процесу та позанавчальної діяльності;

- ✓ потреби в систематичній і цілеспрямованій допомозі та підтримці з боку наукових керівників, викладачів і практичних психологів для повноцінного професійного розвитку. Усвідомлення студентами якості своєї професійної підготовки, свого особистісного розвитку та відповідальності за реалізацію свого професійно-психологічного потенціалу.

Висновки до другого розділу

З метою дослідження рефлексії у професійному становленні майбутніх практичних психологів ми провели дослідження. В ньому взяли участь 50 майбутніх практичних психологів, за результатами дослідження даної проблеми було встановлено, що у більше ніж в половини середний рівень рефлексивності. Я вважаю, що це можна пояснити тим, що студенти вищих навчальних закладів не завжди адекватно та об'єктивно оцінюють власний рівень професійної компетентності, а також тим, що зберігається часткова схильність до спонтанних регуляторів поведінки, емпатії та гнучкості. Вони також показують, що в будь-якому випадку мають власну індивідуальність та самоцінність, зацікавлені у власній особистості та розуміють, що інші також цінують їх. Отримані результати свідчать про те, що оцінка майбутніми фахівцями власних здібностей та вмінь є незбалансованою між позитивною та негативною.

Розроблено методичні рекомендації, що спрямовані на розвиток рефлексії задля успішного професійного становлення в професійній діяльності. Запропоновано практичні рекомендації, що сприятимуть кар'єрному зростанню та особистісному. Рекомендації містили такі форми роботи як: бесіди, перегляд та обговорення художніх фільмів, створення відеороликів, Рефлексивне ведення щоденників, творчі завдання в парах для активізації рефлексивного осмислення студентами проблемних ситуацій, соціально-психологічні тренінги, активна участь у психологічних заходах, психологічний супровід перед проходженням практики тощо. Ми вважаємо, що чим продуктивніше студенти будуть залучені до самостійної роботи, тим краще вони будуть підготовлені до професійної

самореалізації. Таким чином, майбутні психологи можуть співпереживати своїй професії, поглиблювати професійну рефлексію та посилювати свій особистісний розвиток.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження нами було зроблено наступні висновки: рефлексія трактується не тільки як знання людиною своєї особистості зсередини, але також як розуміння суб'єктом своїх психічних станів, особистісних особливостей, емоційних реакцій.

Рефлексія буває ретроспективною, ситуативною або актуальною і перспективною. Види виділяються по «часовому» параметру. Обумовлені людиною прояви поведінки – індикатори властивостей рефлексивності.

Рефлексія – це процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів. Увага особливо направлена на діяльність власної душі, а також на необхідний рівень зрілості суб'єкта.

Загалом формування рефлексії вважається саме розвиненість методик і способів її; а також відмитимо, що важлива активність студента, що визначена його потребою; також маємо готовність до професійної діяльності; готовність до міжособистісної взаємодії, тобто наявність таких розвинених характеристик, як емпатія, соціальний інтелект, професійна мотивація, ціннісні орієнтації.

Після проведення емпіричного дослідження, ми маємо такі висновки: середня самооцінка та низька адекватна самооцінка переважає у досліджуваних. Це говорить про те, що вони більш реалістично відносяться до життя, та ставлять цілі які зможуть виконувати, вони більш схильні до самоаналізу. Таким чином, за методикою діагностики рівня рефлексивності А. Карпова, у досліджуваних виявлено середній рівень рефлексії. Досліджувані не завжди адекватно оцінюють власний рівень професійної компетентності, їм притаманні вольові регулятори поведінки, часткова схильність до емпатії і гнучкості.

Отримані результати свідчать про відсутність збалансованості між позитивним і негативним оцінюванням особистих здібностей і можливостей. На нашу думку, ймовірно, такі низькі показники зумовлені самооцінкою майбутніх фахівців.

З наступної методики ми прийшли до таких отриманих даних. Вони свідчать, що домінуючий рівень за усіма показниками методики - середній. За рештою показників: внутрішньої чесності, упевненості в собі, відображеного самоствавлення та самоцінності, - крім середнього показника присутній і певний відсоток високих показників, особливо це стосується показника самоцінності.

Та остання методика дала нам зробити такі висновки: відсутність збалансованості між позитивним і негативним оцінюванням особистих здібностей і можливостей. На нашу думку, ймовірно, такі низькі показники зумовлені самооцінкою майбутніх фахівців. Адекватність самооцінки свідчать про постійний пошук майбутніми фахівцями реального себе, більшість реально співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально оцінювати свої невдачі й успіхи, ставити перед собою реальні і досяжні цілі. Висока адекватна самооцінка показує, досліджувані заслужено цінують себе, поважають і задоволені собою.

Також були запропоновані методичні рекомендації академічним кураторам, викладачам та психологам закладів вищої освіти щодо розвитку професійної рефлексії як механізму саморозвитку майбутніх психологів. Рекомендації містили такі форми роботи як: бесіди, перегляд та обговорення художніх фільмів, створення відеороликів, ведення щоденника рефлексії, виконання творчих завдань на парах та активізація рефлексивного осмислення студентами проблемних ситуацій, соціально-психологічний тренінг, залучення до активної участі у психологічних заходах, психологічний супровід перед виробничими практиками тощо. За нашим переконанням, чим продуктивніше організована робота студентів над собою, тим вищою є їх готовність до професійної самореалізації. Саме так стає можливою ідентифікація майбутніх психологів з професією, відбувається розвиток професійної рефлексії та активізується саморозвиток.

Отже, рефлексія самоаналіз, вивчення свого внутрішнього «Я», поведінки та діяльності, що в процесі взаємодії майбутніх фахівців з навколишнім світом, професійним середовищем та суспільством в цілому впливає на рівень усвідомлення ними своєї особистості, емоцій, переживань та кореляцій з емоціями та чуттєвими

полями інших людей. Це дозволяє їм бачити ситуації та себе з боку, а також більш адекватно оцінювати власну поведінку та діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Anderson J. (2020). Reflection. *ELT J.* 74, 480–483. doi: 10.1093/elt/ccaa039
2. Atkins S. Reflective practice. *Nursing Standard.* 1994. №8 (39). P. 49-56.
3. Reflection: Behavioral Strategies to Structure and Accelerate Learning from Experience
4. Daniels D. Metacognition and Reflection, Page written in the context of teacher preparation coursework [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dennisgdaniels.com/>.
5. Osin E. N. Self–determination and Well–being [Elektronnyi course]. Poster presented at the 2010 Self–Determination Theory Conference. Ghent, Belgium, 2010.
6. Бадалова М. В. Професійна рефлексія практичних психологів: опит вивчення. *Практична психологія та соціальна робота.* 2002. № 4. С. 28-30
7. Балахтар В. В. Основні теоретико-методологічні підходи до проблеми становлення особистості роботи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота і проблеми міграційних процесів у глобалізованому світі» (Чернівці, 3-4 травня 2018 року). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. С. 18-23.
8. Балахтар В. В. Психологія особистості фахівця з соціальної роботи. (Монографія). К. : Талком. 2018. 384 с
9. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб, : у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 342 с.
10. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608с.
11. Бугенко Я. Процеси розгортання інтелектуальної рефлексії у модульно-розвивальному освітньому циклі. *Психологія і суспільство,* 2003. № 4. С. 45.
12. Боришевський М.Й. Виховання самоконтролю в поведінці учнів початкових класів. К.: Радянська школа, 1980. 143 с.
13. Вайнола Р. Х. Змістові аспекти професійної підготовки майбутнього соціального педагога у вищому навчальному закладі / Р. Х. Вайнола // Науковий

часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. праць (Серія : 11 «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»). – 2010. – Вип. 11. – С. 60–68.

14. Вернік О. Л. Проблематика «життєвого шляху» у психологічному дослідженні / О. Л. Вернік // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Екологічна психологія. – 2017. – Том. VII. – Вип. 44. – С. 30-50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i44/5.pdf>

15. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 1999. 20 с.

16. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін, 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с.

17. Григорович М.В. Особистісна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка. Молодий вчений. 2011. №6. Т.2. С. 92-94.

18. Загальна психологія. Навч. посіб. / О.П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 297 с.

19. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія. Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011. 480 с.

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

21. Лепський В.Є. Рефлексивні процеси і нова якість управлінських рішень. Психологічний журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 122-127.

22. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII. Вип. 3. С.191-197.

23. Лук'яненко В. В. психологічні особливості створення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис...кандидата психол.наук: 19.00.07 К., 2011 269 с.

24. Музика О.Л., Никончук Н. Рефлексивно-ціннісний аналіз розвитку учбових здібностей молодших школярів. Психологічні перспективи. Випуск 12. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2008. С. 91-98.

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

26. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія : навч. посібник Київ : Академвидав, 2005. 448 с.

27. Основи психології: підручник / за заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. 4-те вид., стереотип. К.: Либідь, 1999. 632 с.

28. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 6–7. С. 3–6.

29. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.

30. Просандеєва Л.Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07. К., 2012. 44 с.

31. Психологія: підручник / Ю.Л. Трофімова, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. 2-е вид., стереотип. К. : Либідь, 2000. 558 с.

32. Семенов І. М. Проблеми психологічного вивчення рефлексії та творчості. Питання психології, 1983. №5. С. 162 - 164.

33. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

34. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід : монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.

35. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань: БДПУ, 2013. С. 43-45.

36. Степура Є.В. Ціннісно–сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2016. 21 с.

37. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2014. – 206 с.

38. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» ; за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. №1 (3) 117 с.

39. Чепелева Н. В. Спрямованість особистості на розвиток як підґрунтя самопроекування. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць ; за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андрєєвої. Чернівці –Київ, 2016. С. 5-18.

40. Шавір Л.Ф. Психологія професійного самовизначення в ранній юності. 2002. 160 с.

41. Черепехіна О. А. Формування професіоналізму майбутніх психологів засобами психологічного супроводу. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. С. 307-311.

42. Шевченко Н.Ф. Дослідження професійної спрямованості майбутніх психологів. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. №1(5). С. 95–101.

43. Шевченко Н.Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 167–180.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вимірювання рівня рефлексивності (А. В. Карпова)

Методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності. Опитуваним пропонують дати відповіді на кілька тверджень опитувальника.

У бланку відповідей навпроти номеру питання слід проставити цифру, відповідну варіанту відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно.

Інструкція

Вам доведеться дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера запитання проставте, будь ласка, цифру, яка відповідає варіанту Вашої відповіді:

Цілком згоден	не Не згоден	Швидше згоден	не Не визначитись	можу Швидче згоден	Згоден	Цілком згоден
1	2	3	4	5	6	7

Твердження:

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай планую планую майбутню розмову.
4. Здійснивши якийсь промах, я довго потім не можуть 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, 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 у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозного листа, якби я заздалегідь не склав плану.
12. Я волію діяти, а не міркувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюсь про своє майбутнє.

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

17. Іноді я ухвалюю необдумані рішення.

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

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

20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.

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

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

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки та почуття викликають в інших людях мої слова та 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 здебільшого не вважаю себе винним.

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

Ключ до тесту-опитувальника рефлексивності Карпова.

Під час інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії.

Результати методики, що дорівнюють або більші, ніж 7, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

Результати в діапазоні від 4 до 7 - індикатори середнього рівня рефлексивності.

Показники, менші за 4 - свідчення низького рівня розвитку рефлексивності.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бали	80 та нижче	81- 100	101- 107	108- 113	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	172- та вище

№ Опитувача	Набрана сума балів	№ Опитувача	Набрана сума балів
1	120	28	141
2	136	29	163
3	127	30	126
4	120	31	85
5	145	32	128
6	156	33	89
7	134	34	142
8	90	35	134
9	110	36	100
10	159	37	128
11	145	38	98
12	115	39	130
13	176	40	111
14	104	41	120
15	118	42	106
16	107	43	93
17	161	44	121
18	116	45	78
19	173	46	132
20	105	47	116
21	129	48	94
22	98	50	100
23	119		
24	112		
25	170		
26	133		
27	89		

Методика самоствавлення Століна-Пантілєєва

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника

№ Питання	питання	відповідь
1.	Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією	
2.	Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом	
3.	Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою	
4.	Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки	
5.	Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших	
6.	Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності	
7.	Моє «Я» завжди мені цікаво	
8.	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе	
9.	У моєму житті є, або принаймні були люди, з якими я був надзвичайно близький	
10.	Власне повагу мені ще треба заслужити	
11.	Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів	
12.	Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням	
13.	Я сам хотів багато в чому себе переробити	
14.	Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги	
15.	Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті	
16.	Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою	
17.	Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємним	
18.	Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки	
19.	Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства	
20.	Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником	
21.	Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені	
22.	Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою подібність зі мною	
23.	У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане	
24.	Часто я не без глузування жартують над собою	
25.	Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі	
26.	Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого	
27.	На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати	
28.	Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім	

29.	Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно	
30.	У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час	
31.	В глибині душі, я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне	
32.	Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих	
33.	Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини	
34.	Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це	
35.	Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема	
36.	Часом я сам собою захоплююсь	
37.	Можна сказати, що я ціную себе досить високо	
38.	У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина	
39.	Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити	
40.	Іноді я сам себе погано розумію	
41.	Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості	
42.	Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо	
43.	В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь	
44.	Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно	
45.	Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування	
46.	Я цілком можу сказати, що принижую себе сам	
47.	Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими	
48.	В цілому, мене влаштовує те, яким я є	
49.	Навряд чи мене можна любити по-справжньому	
50.	Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності	
51.	Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню	
52.	Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною	
53.	Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло	
54.	Мої гідності цілком переважають мої недоліки	
55.	Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті	
56.	Коли зі мною трапляються неприємності, як правило я говорю: «Так тобі й треба!»	
57.	Я можу сказати, що в цілому, я контролюю свою долю	

Обробка та аналіз результатів:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	6	7	8	7	8	5	10	5	5
2	7	8	7	6	9	1	7	6	4
3	2	9	3	5	10	2	8	4	5
4	8	3	2	3	7	5	6	5	6
5	9	2	6	6	8	4	8	6	4
6	5	1	5	2	9	3	9	4	6
7	5	3	8	6	6	5	8	5	4
8	2	4	7	4	7	2	9	6	5
9	4	8	6	6	3	4	6	6	6
10	8	9	10	4	7	2	7	6	4
11	10	6	8	7	8	5	5	6	5
12	8	9	7	6	5	4	6	5	6
13	6	3	4	7	8	6	7	6	4
14	3	1	3	6	9	4	6	5	5
15	2	6	2	7	7	5	7	5	5
16	7	4	5	8	9	6	6	6	4
17	8	9	6	6	7	3	8	4	5
18	9	8	6	3	8	2	7	6	6
19	1	9	3	2	9	1	9	6	6

20	7	8	2	4	8	4	6	5	5
21	9	7	1	3	3	5	7	5	6
22	6	3	4	5	5	5	6	4	5
23	4	4	3	3	7	6	8	6	4
24	3	3	2	5	8	4	7	4	4
25	9	4	4	3	7	5	8	5	5
26	3	2	6	2	8	6	9	6	6
27	7	3	5	6	9	3	7	5	4
28	8	7	1	7	8	6	8	6	6
29	9	9	5	5	9	5	9	6	5
30	5	7	4	6	7	4	8	5	4
31	4	2	6	5	9	5	7	6	5
32	8	7	6	4	8	6	9	5	4
33	7	5	7	7	9	5	7	6	6
34	3	1	5	4	7	6	6	4	5
35	4	2	4	7	9	4	8	5	6
36	8	8	5	5	8	6	7	4	5
37	5	9	6	3	4	5	6	5	5
38	8	7	5	5	6	6	8	5	6
39	5	6	4	1	9	4	6	6	4
40	8	7	5	2	6	6	10	5	6
41	7	3	6	6	7	7	8	4	4
42	9	7	6	4	4	6	7	6	5
43	8	4	6	6	7	5	6	4	4
44	9	5	5	4	8	6	7	5	5
45	8	8	6	5	7	7	5	6	4
46	9	8	7	5	9	4	7	4	4
47	4	9	4	4	10	6	8	5	5
48	3	2	3	3	9	6	9	6	5
49	2	1	5	2	6	5	7	6	5
50	6	3	4	6	5	6	9	6	5

цікавій для мене людини, я, скоріше за все., припиню спроби спілкування з нею.										
21.Якщо я познайомився з людиною, яка на перший погляд здається не надто цікавою, я все одно не припиняю зразу контактувати з нею										
22.Я не надто комфортно відчуваю себе на зборах, у великих групах людей.										
23.Я здобув всіх своїх друзів завдяки моїй здатності встановлювати контакти										