



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Оксана Власова-Чмерук**

*старший викладач кафедри авіаційної психології  
Національний авіаційний університет,  
м. Київ (Україна)*

**Таміла Маланчій**

*здобувач вищої освіти  
Національний авіаційний університет,  
м. Київ (Україна)*

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ**

За даними довідника ВНЗ України платформи osvita.ua на сьогоднішній день 138 навчальних закладів здійснюють підготовку здобувачів освіти за спеціальністю «Психологія». Щорічно випускники-психологи потрапляють у висококонкурентне середовище, в якому перевагою стануть не лише фахові знання вміння і навички, але і сформовані професійно-важливі якості.

Однією з ключових якостей, яка визначає професійну діяльність психологів, є рефлексивність. О. Хохліна визначає здатність до рефлексії суттю професійного зростання [2]. Професійну рефлексію з одного боку можна розглядати як засіб професійного розвитку, з іншого боку як критерій ефективності професійної підготовки психологів. В будь-якому разі під професійною рефлексією варто розуміти співвідношення себе та власних можливостей з тим, що потребує обрана професія, разом із існуючими уявленнями про неї. Рефлексивність у професійному контексті (нормативно-пояснювальна рефлексія за І. Бехом) визначається як здатність психолога аналізувати свою роботу, власні дії та реакції. Ця здатність допомагає психологам розуміти власні переконання, цінності та вплив на клієнтів, а також постійно вдосконалювати свою роботу. Розуміння ролі формування рефлексивності у студентів в процесі професійної підготовки студентів психологів допомагає в перспективі покращити якість їх психологічної практики та сприяє досягненню кращих результатів у роботі з клієнтами та у проведенні психологічних досліджень. Рефлексивність є



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

необхідною складовою для будь-якого професійного психолога, який прагне до вдосконалення своєї практики та розвитку як фахівця.

Дослідження проводилося нами на базі Національного авіаційного університету восени 2023 року, вибірка складала 67 студентів-психологів (третього та четвертого курсу). В межах дослідження була використана методика діагностики рівня розвитку рефлексивності (О. Карпов).

З результатів тестування виявлено, що у більшості респондентів (47,67%) є середній рівень рефлексивності. За цим результатом можна зробити припущення, що ці студенти періодично відстежують та аналізують свої дії, думки та емоції, але не завжди це відбувається систематично чи на високому рівні. На високому рівні рефлексивності знаходиться 26,87% респондентів. Це група людей, які активно ведуть самоспостереження та аналіз власних внутрішніх процесів. Вони можуть бути більш орієнтовані на власний розвиток та вдосконалення. Низький рівень рефлексивності спостерігається у 25,37% осіб. Ці люди можуть бути менше схильні до внутрішнього аналізу та саморефлексії, можуть рідко звертати увагу на свої дії та думки.

Враховуючи отримані результати, які засвідчили, що у студентів психологів сумарно переважає середній та низький рівень розвитку рефлексивності, доцільним є розробка тренінгової програми розвитку професійної рефлексії. Програма складається з трьох інтерактивних блоків занять.

Головною метою першого блоку є ознайомлення студентів з основними теоретичними поняттями «професійна рефлексія» та «саморозвиток майбутніх психологів». Наповненням цього блоку є вступ-знайомство, міні-лекції, спрямовані на розкриття основних понять та засвоєння теоретичного матеріалу. Інформаційні відеоролики про рефлексію, які допомагають розширити знання та розуміння студентів про рефлексію та саморозвиток. Практикум щодо побудови інтелектуальних карт (mind maps), для розуміння сутності поняття «професійна рефлексія» та його структури. Відеофільми про психологічні послуги (консультації), які б заохочували рефлексію та прагнення до саморозвитку, а також формували у студентів розуміння цінності їхньої майбутньої професійної діяльності. Дискусії, які б



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

сприяли аналізу проблемних питань щодо професійної рефлексії та активізації саморозвитку.

Метою другого блоку програми є підготовка майбутніх психологів до саморозуміння позиції самовизначення «Я психолог у навчанні». Методи, що можуть бути реалізовані в цьому блоці Робота в трійках («психолог-клієнт-спостерігач») з подальшим відпрацюванням навичок рефлексії з опорою на зворотній зв'язок від партнерів по вправі. Ведення щоденника рефлексії, де студенти аналізують свої усвідомлення, інсайти у процесі здійснення практичної діяльності, визначають труднощі та можливості рефлексії. Розробка та представлення учасниками презентацій на тему «Майбутня професія – психолог», що дозволяє студентам рефлексувати своє ставлення до професії, ціннісні уявлення та плани на майбутнє. Використання психотехнік та рольових ігор (наприклад, «Мої професійні бажання» та «Лист до себе», «Мій ідеальний робочий день») для рефлексії щодо власного ставлення до обраної професії, очікувань та емоцій стосовно неї.

Метою третього блоку є формування готовності студентів до професійної самореалізації, що допомагає їм краще розуміти свої цілі, потенціал та можливості в майбутній професійній діяльності. Наповненням цього блоку є групові обговорення та взаємодія. Обговорення дискусійних питань у малих групах, наприклад, «Які основні завдання психолога в практиці?», «Як я розумію мету психологічної допомоги» або «Які найважливіші якості психолога?». Тут можна застосувати розгляд випадкових клінічних сценаріїв та обговорення варіантів реакцій психолога на прикладі реальних запитів клієнтів на психологічну допомогу, що є у відкритому інформаційному просторі. Рольові ігри та симуляції на тему «Ефективне розглядання заперечень і вимоги клієнтів», «Я беру відповідальність за...»

Впровадження тренінгової програми для активізації професійної рефлексії майбутніх психологів можливе вже під час виробничої професійної практики студентів, що є в навчальному плані після шостого семестру навчання. Розвиток професійної рефлексії є ключовим аспектом підготовки психологів.



ХІІІ Міжнародна науково-практична конференція  
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У  
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

**Література:**

1. Іщук О.В. Чинники становлення професійної ідентичності студентів вищого навчального закладу. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2, С.120–127.

2. Хохліна О.П. Суть особистості як концептуальна основа становлення професіонала. Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 23 березня 2018 р. Одеса: ОДУВС, 2018. С.245–250.

**Ігор Галян**

*професор, доктор психологічних наук,  
професор кафедри теоретичної та практичної психології  
Національний університет «Львівська політехніка»*

*м. Львів (Україна)*

**Андрій Галян**

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач ЗВО кафедри теоретичної  
та практичної психології*

*Національний університет «Львівська політехніка»*

*м. Львів (Україна)*

**РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ  
ОСОБАМИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

Події останніх десятиліть в Україні стали підґрунтям для появи та поглиблення в українців труднощів, що супроводжуються тривожними станами. У розумінні змісту процесу подолання труднощів та чинників, що зумовлюють його ефективність, особлива роль належить ресурсам особистості. Термін «ресурси» в психології розуміється в декількох трактуваннях: 1) у широкому трактуванні «ресурси» є невід’ємною частиною особистісного потенціалу (Д. Леонт’єв), опису стратегій життя та життєвих практик (Т. Титаренко); 2) у вузькому – ресурси є можливостями і засобами подолання стресів (Р. Лазарус, С. Хобфолл) та елементи самоорганізації, саморегуляції діяльності та поведінки (А. Галян).