

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ШЕМЕЛИНИЦЬ ЛІЛЯ

**СУБ'ЄКТНО-ОСОБИСТІСНІ УМОВИ ОПТИМАЛЬНОГО ПЕРЕБИГУ
РЕФЛЕКСИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГА**

спеціальність 053 психологія
освітньо-професійна (наукова) програма
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСм-11
Шемелиниць Л.А.

підпис

Науковий керівник:
д-р психол. наук, професор
Фурман О.Є.

Підпис

Кваліфікаційну роботу допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ підпис

Тернопіль 2025

АНОТАЦІЯ

Шемелиниць Л. А. Суб'єктно-особистісні умови оптимального перебігу рефлексивних процесів у професійній діяльності психолога. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю С4 «Психологія», освітньо-професійна (наукова) програма. – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025.

Магістерська робота присвячена вивченню умов, які дозволяють психологу ефективно використовувати рефлексивні процеси у своїй професійній діяльності. У роботі розглянуто, що таке рефлексія, чому вона важлива для розвитку професійних здібностей та успішності в роботі. Здійснено дослідження, яке показує, як особистісні якості психологів впливають на їх здатність рефлексувати, зокрема залежно від кількості досвіду. Наведено пропозиції щодо підготовки та розвитку рефлексивних навичок у психологів як у навчальному процесі, так і під час практичної роботи.

ANNOTATION

Shemelynyts L. A. Subject-personal conditions for the optimal course of reflexive processes in the professional activity of a psychologist. – Manuscript.

The Master's thesis is dedicated to studying the conditions that allow a psychologist to effectively utilize reflective processes in their professional activity. The work examines what reflection is and why it is important for the development of professional abilities and success in the job. A study was conducted demonstrating how the personal qualities of psychologists influence their ability to reflect, particularly depending on the amount of experience. Suggestions are provided for the training and development of reflective skills in psychologists, both within the educational process and during practical work.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБГРУНТУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПСИХОЛОГІЇ | 7 |
| 1.1. Поняття про рефлексію, її сутність та значення у психології | 7 |
| 1.2. Суб'єктно-особистісні умови становлення особистості психолога у професійному зреалізуванні..... | 12 |
| Висновки до розділу 1 | 16 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТНО ОСОБИСТІСНИХ УМОВ ФУНКЦІОНУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА | 17 |
| 2.1. Дослідження впливу особистісних характеристик на рефлексивні процеси у психологів | 17 |
| 2.2. Порівневий психологічний аналіз суб'єктно-особистісних умов розвитку професійної рефлексивності психологів з різним досвідом роботи | 20 |
| Висновки до розділу 2 | 32 |
| РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕРЕБІГУ РЕФЛЕКСИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ | 34 |
| 3.1. Впровадження рефлексивних практик у процес підготовки майбутніх психологів | 34 |
| Висновки до розділу 3 | 41 |
| ВИСНОВКИ..... | 43 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 46 |
| ДОДАТКИ..... | 50 |

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток психологічної науки та практики потребує від фахівців не лише глибокого усвідомлення психічних процесів, а й високого рівня саморефлексії. Рефлексія виступає основним механізмом усвідомлення власної діяльності, аналізу професійного досвіду, а також засобом вдосконалення методів роботи психолога. У сучасних умовах, коли психологічна допомога набуває все більшої значущості, необхідність у розвитку рефлексивних здібностей фахівців стає особливо актуальною.

Професійна діяльність психолога пов'язана зі складними міжособистісними взаємодіями, глибоким аналізом поведінки клієнтів та ухваленням рішень у нестандартних ситуаціях. Тому саме рефлексія допомагає спеціалісту оцінювати свої дії, прогнозувати можливі наслідки та покращувати власну професійну ефективність. Водночас існує потреба у дослідженні суб'єктно-особистісних умов, що сприяють розвитку рефлексії, а також визначенні чинників, що ускладнюють або, навпаки, стимулюють її функціонування.

Практика переконує, що недостатній рівень сформованості рефлексивних здібностей може стати чинником розвитку професійного вигорання, утруднень у взаємодії з клієнтами та зниження ефективності діяльності спеціаліста. У зв'язку з цим першочергового значення для психолога набуває не лише вдосконалення методів роботи з клієнтами, але й постійна увага до власного особистісного зростання, збереження професійної стійкості та здатності адаптуватися до мінливих умов сучасного суспільного життя.

У науковому дискурсі все більшої актуальності набуває вивчення феномена суб'єктності фахівця, що передбачає усвідомлення ним власних ресурсів, прийняття професійної відповідальності та активну позицію у здійсненні професійної діяльності. У цьому контексті рефлексія розглядається як провідний механізм становлення та розвитку суб'єктності.

Отже, дослідження суб'єктно-особистісних умов, які забезпечують оптимальний перебіг рефлексивних процесів у діяльності психолога, є не лише

вагомим у теоретичному плані, а й має суттєве практичне значення. Воно сприяє вдосконаленню системи підготовки майбутніх фахівців, забезпечуючи формування в них готовності до ефективної професійної самореалізації.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення суб'єктно-особистісних умов функціонування рефлексії у професійній діяльності психолога.

Шлях до реалізації поставленої мети полягає через вирішення наступних завдань:

1. Визначити сутність поняття «рефлексія» та її роль у психологічній діяльності.
2. Проаналізувати взаємозв'язок між феноменом рефлексії та професійною діяльністю психолога.
3. Дослідити суб'єктно-особистісні умови, що впливають на розвиток рефлексії у психолога.
4. Провести емпіричне дослідження впливу особистісних характеристик на рефлексивні процеси.
5. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення рефлексивних процесів у роботі психолога.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність психолога у його суспільному повсякденні.

Предмет дослідження – рефлексивні процеси, що розгортаються у професійній життєдіяльності психолога.

Для реалізації дослідження використано теоретичні та емпіричні методи, зокрема аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики, анкетування, тестування, а також методи математичної статистики для визначення кореляційних зв'язків між рівнем рефлексії та професійною ефективністю психолога.

Зокрема використовувались такі **методики**:

1. Методика «Дослідження рівня розвитку рефлексії» (А. Карпов, В. Пономарьова).

2. «Диференціальний тип рефлексії» розроблений Д. О. Леонтьєвим, О. М. Лаптевою, Е. Н. Осіним та А. Ж. Саліховою.
3. Тест «Самооцінка професійної рефлексії» В.А. Бодрова.
4. Методика «Рефлексивність як соціально-психологічний механізм» (РСПМ) В.В. Століна.
5. Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник рефлексивності» С.Ю. Степанова.

Наукова новизна полягає у концептуальному визначенні та систематизації суб'єктно-особистісних умов, що сприяють розвитку рефлексії у професійній діяльності психолога.

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій щодо вдосконалення рефлексивної компетентності фахівців та можливостей їх застосування у професійній підготовці майбутніх психологів, психологічній практиці, програмах підвищення кваліфікації фахівців, а також у створенні тренінгових та освітніх заходів, спрямованих на розвиток рефлексії.

За структурою робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОБГРУНТУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ УПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття про рефлексію, її сутність та значення у психології

Поняття «рефлексія» пройшло довгий шлях своєї генези і продовжує розвиватися й утверджуватися сьогодні в різних галузях науки, підходах до розуміння та перспективах подальшого розвитку. Перші свідчення про здатність людини до рефлексії постають в літературі [4, с. 108-116], датованій більше, ніж чотири тисячі років тому, хоча перші спроби сформулювати її визначення були здійснені у XX столітті. За останні 100 років вивчення рефлексії досягло великого прогресу. З невимушених розмов у салонах вона стала одним із ключових засобів для глибокого розуміння себе [3, с. 154]. Це пов'язано з тим, що здатність усвідомлено розпізнавати власні почуття, думки та настанови і відстежувати їх — одна з найважливіших навичок психотерапевта [2, с. 760]. Тому теоретичне дослідження та розвиток саморефлексії є одним із пріоритетних напрямів для психологів-практиків, причому особлива увага приділяється когнітивно-поведінковому напрямку [7, с. 345].

С. Хілько та Л. Носко в рамках програми з розвитку відповідних компетенцій у процесі підготовки майбутніх фахівців провели окремі дослідження рефлексії студентів-психологів [21]. А. Н. Шевченко вивчила особливості рефлексії психологів-практиків та презентувала структурну модель їхньої рефлексії [37, с. 95-101].

Основи визначення рефлексії були закладені давньогрецькими мислителями. Сократ був першим філософом, який поставив процеси самопізнання і самоспостереження в основу людського існування [4], і це відображено в «Діалогах» його учня Платона: Сократ визначає мудрість як визнання власного невігластва й обмеженості знань, і він формулює вивчення самого себе як головне завдання життя [4, с. 109-110]. Згідно з розвідками вчених, у вченнях Аристотеля представлено те, що ми сьогодні асоціюємо з рефлексивністю (у працях Аристотеля це здатність об'єкта позитивно працювати над собою [4, с. 110]).

На думку Міллера, еволюція визначення рефлексії показана через критику таких мислителів, як Й. Кант, Й. Фіхте та Ф. Шеллінг [38, с. 39]. Цей філософ вказує на те, що в Гегеля є три різні, але взаємопов'язані визначення «рефлексії»: 1) спосіб розуміння через «аналіз» (у буквальному перекладі з грецької) — поділ або розкладання чого-небудь на складові елементи, щоб дізнатися, що це таке; 2) суб'єкт-об'єктне розщеплення, що призводить до суб'єкт-об'єктного розрізнення чи пояснює появу та зміну речей; 3) своєрідне суб'єктивно-об'єктивне «віддзеркалення», що може розглядатися як фундаментальний динамізм природи [38, с. 40].

Розглянемо наявні підходи до вивчення рефлексії у психології: на думку Н. Пеньковської, у вивченні феномена рефлексії виокремлюють три основні аспекти: 1) інтелектуальний (встановлення законів теоретичного мислення); 2) комунікативний і кооперативний (принципи спільної діяльності та засади їхнього співробітництва, що пов'язаний із необхідністю розуміння принципів спільної діяльності та засад їхнього співробітництва); 3) особистісний (формування самосвідомості в процесі особистісної освіти та самовиховання) [1, с. 32]. Дослідниця зазначає, що вивчення останнього аспекту рефлексії зорієнтоване на принципи саморозвитку персони, згідно з якими особистісна рефлексія характеризує самоорганізацію та самообілізацію індивіда, а також ступінь усвідомлення власних цінностей, спричиняючи зміни в цих цінностях та приводячи до формування нової персони [34, с. 10].

У своїх дослідженнях Я.Бугерко зосереджується на рефлексії як головному чиннику розвитку професійної свідомості та особистісного зростання [2, с. 767]. Вона трактує рефлексію не тільки як процес самоаналізу, але і як підґрунття для усвідомленого ставлення до власних дій, мотивації та результатів роботи. Дослідниця акцентує увагу на тому, що рефлексивні механізми допомагають спеціалісту критично оцінювати власний досвід, визначати його сильні та слабкі сторони, і на основі цих висновків будувати нові ефективні стратегії поведінки. Я. Бугерко також наголошує, що розвиток рефлексії нерозривно пов'язаний із

формування професійної компетентності, відповідального підходу до роботи та суб'єктності фахівця. Особливу увагу вона приділяє підготовці майбутніх психологів, акцентуючи на необхідності створення середовища для цілеспрямованого розвитку рефлексивних навичок [2, с. 769]. Науковець підкреслює, що саме рефлексія виступає тим інструментом, який дозволяє інтегрувати теоретичні знання і практичний досвід в єдину цілісну систему, що є основою для досягнення високих результатів у професійній діяльності [2, с. 770].

На переконання В.Федька, психологічні дослідження інтроспекції базуються на двох позиціях: як способу (механізму) сприйняття людиною підстав і наслідків своєї життєдіяльності та як фундаментальної властивості суб'єкта, яка дає змогу регулювати свою життєдіяльність» [15, р. 124]. Однак, незважаючи на відмінності в численних дослідженнях рефлексії, їх об'єднує визнання механізму її дії - принципу зворотного зв'язку [15, с. 125].

У сучасній психології виокремлюють три основні напрями в розробленні проблематики самоспоглядання: дослідження процесів самопізнання людини, аналіз творчого мислення та розгляд інтроспекції як сприйняття індивідом проявів чужої свідомості. Згідно з першим напрямом, внутрішнє осмислення трактується як репрезентованість у свідомості механізмів і форм довільного контролю за процесом породження інформації, її розвитком та функціонуванням [15, с. 126]. У царині дослідження творчого мислення існує умовний поділ рефлексії на інтелектуальну та особистісну [15, с. 127].

Ще однією проблемою, що виникає при визначенні поняття рефлексії, є розділення понять «інтроспекція» та «рефлексивність». Вони часто використовуються як синоніми, що значно ускладнює формування чіткого визначення цих понять [6, с. 93]. О. Зімовін та О. Заїка сформулювали проблему соціоспекції. Також науковці сформулювали проблему зіставлення понять «рефлексивність» і «рефлексія» [13, с. 32].

Такий підхід до розуміння є історично раннім, коли не було необхідності розрізняти ці поняття. 1) Рефлексивність — це модус рефлексії; 2)

Рефлексивність — ширше поняття, ніж рефлексія, і являє собою здатність системи спрямовувати свою діяльність на себе; О. Зімовін і О. Заїка підтримують останній варіант і стверджують, що він ґрунтується на аналізі специфічних характеристик рефлексивності та рефлексії [13, с. 34]. Так, якщо рефлексію розглядають як процес, то рефлексивність — як вміння, що надає саму можливість цього чину [14, с. 71].

С. Ілющенко розмежовує поняття «рефлексія» і «рефлексивність», характеризуючи останню таким чином: «Рефлексивність розглядається як категорія наукового аналізу, характеристика суб'єкта. Її розглядають як категорію наукового аналізу, ступінь індивідуальної вираженості якої побічно враховує процесуальний характер рефлексії та особливі стани свідомості - роздуми, осмислення на глибшому рівні— які беруть участь у здійсненні нового знання» [26, с. 70-72].

Р. Павелків представив комплексний підхід до феномена рефлексії [14, с. 71]. Автор пропонує широке і всеосяжне визначення рефлексії: «Рефлексія (від пізньолатинського reflexio - озирання) —це розгляд самого вчення, проведення глибокого та всебічного дослідження, методів пізнання, аналіз особистості своєї діяльності з метою глибокого самопізнання і специфіку психічного світу людини. Це означає принципи людського мислення, які ведуть людину до розуміння й осмислення її форми свідомості, щоб зрозуміти й осмислити свою власну форму свідомості» [14, с. 72]. Аналізуючи процес пізнання, науковці стверджують, що індивідуальне пізнання передбачає наявність рефлексії, яка дає змогу створювати нові знання поза межами наявної системи знань [27, с. 20].

У «Словнику з психології» Ю. Приходька та В. Юрченка — наведене таке визначення: «Рефлексія означає, що суб'єкт — це процес, у перебігу якого суб'єкт починає усвідомлювати власні психічні стани та поведінку. Вона стосується як сфери актуальних результатів, так і можливості розвитку компетенцій. Рефлексія людини виявляється у здатності критично оцінювати

свою поведінку і відповідним чином змінювати думки та діяльність» [10, с. 156].

Для уточнення та доповнення трактування рефлексії звернемося до дослідження видів і функцій рефлексії: аналізуючи етапи формування самосвідомості у Г. Гегеля, Н. Пеньковська пов'язує їх із формами рефлексії [1, с. 35]: 1) рефлексія припущення, що від самого початку виокремлює самість і спосіб життя суб'єкта; 2) порівняльна рефлексія дає змогу суб'єкту порівняти себе з іншими та віднайти своє місце в них; Р. Павелків виокремлює три основні типи рефлексії (соціально-перцептивну, комунікативну та соціально-психологічну) [14, с. 71] і виокремлює типи рефлексії, важливі для вивчення особистісної рефлексії (ситуативна, ретроспективна, ситуативна, ретроспективна, проспективна) [14, с. 72];

Протиставляючи ці теорії соціальної дії Дж. Міда, А. Гіллеспі зазначає, що в саморефлексії водночас присутні та є невіддільними два процеси: 1) дистанціювання від себе (перехід від позиції виконавця дії до позиції спостерігача), 2) ідентифікація з іншим (у вичерпному описі процесу рефлексії можна знайти в працях Е. Гуссерля: результати вивчення рефлексії свідчать про те, що вона є ідентифікацією з іншим (у вичерпний спосіб) [38].

Рефлексія — це не тимчасово-завершений процес, а цикл, що постійно відбувається, і, переходячи від одного типу рефлексії до іншого, ми набуваємо нових і уточнених смислів через збільшення власного досвіду [29, с. 267]. Теоретичний аналіз процесу інтроспекції дав нам змогу охарактеризувати його основні змістовні компоненти: поняття, види, функції та психологічні структури.

Виокремивши змістовні компоненти поняття «рефлексія» на основі підходів різних дослідників (як процес, що здійснюється суб'єктом; спрямований на власний досвід; передбачає його усвідомлення) та врахувавши основні функції, визначені В. Федьком (контрольовальну й конструктивну), ми розглядаємо її як процес осмислення особистого досвіду з метою його трансформації [1, с. 37].

1.2. Суб'єктно-особистісні умови становлення особистості психолога у професійному зреалізуванні.

Становлення психолога як професійної особистості складний і багатоаспектний процес, що містить у собі не тільки опанування теоретичних знань і практичних навичок, а й формування особистісних характеристик, які визначають ефективність його діяльності [17, с. 260]. Важливою складовою цього процесу є суб'єктивні та особистісні умови, які сприяють або, навпаки, ускладнюють компетентне самовизначення.

Вивчення цих умов необхідне для того, щоб забезпечити оптимальний процес професійного розвитку майбутніх психологів і зрозуміти, як підвищити рівень їхньої компетентності. Процес фахового становлення психологів охоплює кілька ключових етапів, таких як вибір спеціальності, набуття необхідних знань і вмінь, формування кваліфікованої ідентичності та досягнення майстерності в галузі психологічної допомоги [36, с. 100]. На кожному з цих етапів важливу роль відіграють суб'єктивні та особистісні характеристики. Саме від них залежить, наскільки ефективно фахівці зможуть адаптуватися до вимог професійної діяльності, розвивати власну компетентність та забезпечувати якість психологічних послуг. Професійна рефлексія є психологічним механізмом, що виступає рушійною силою професійного саморозвитку. Так професіонали досягають самостійної самореалізації [29]. Рефлексія слугує інструментом, що дозволяє професіоналам проводити аналіз як своїх особистісних рис, так і професійної практики. [5, с. 20].

Майбутнім професіоналам необхідно не тільки думати про своє майбутнє під час навчання, а й розмірковувати й аналізувати свою поведінку в професії, що вивчається [30, с. 25]. В університетах вивчаються різні види практик, такі як педагогічна, комплексна, виробнича та психологічна. У межах такої практики виші надають студентам можливості для аналізу та рефлексії власної

професійної діяльності [21]. Тому дуже важливо в процесі підготовки психологів сформулювати та розвинути рефлексію як важливу якість. Це допоможе зробити професійну рефлексію ефективнішою та успішнішою в майбутньому [2, с. 760-765].

Професійна рефлексія — це складний психологічний механізм, який забезпечує всебічний розвиток особистості. Вона інтегрує як фундаментальні (структурні), так і адаптивні (динамічні) аспекти "Я", причому всі ці елементи взаємозалежні і визначають успішність фахівця (чи студента)[31, с. 40]. Метою цього процесу самопізнання, що є необхідним для науковців і тих, хто працює над собою, є об'єктивне усвідомлення власних внутрішніх станів, емоцій, переконань та ментальних висновків для покращення професійної ефективності[38, с. 42].

У ситуації психометричного взаємозв'язку передбачувані підсистеми експериментатора та учасника не є незалежними, а утворюють єдину взаємопов'язану систему, подібну до тієї, що виникає під час проведення експерименту. По суті, роль експериментатора й учасника виконує одна й та сама особа. У філософському розумінні така ситуація відображає процес рефлексії в її найповнішому вигляді [38, с. 45]. За умови відкритого ставлення до себе можна отримати щирі та справедливі відповіді на власні запитання. Проте з точки зору психології існує багато чинників, які заважають цьому. Людина схильна до самозахисту, поблажливості до себе, упередженості та навіть самозради [11, с. 14–16].

Це зумовлено тим, що, з одного боку, необхідно досягнути сам процес рефлексії — від формулювання запитань до отримання відповідей, а з іншого — контролювати вплив особистих інтересів і можливих упереджень. З огляду на технічні й практичні труднощі, ці аспекти мають ключове значення. Такий підхід створює умови для феноменологічного чи філософського аналізу типових характеристик рефлексії, водночас зберігаючи експериментальну

ситуацію достатньо контрольованою, щоб забезпечити достовірність і обґрунтованість отриманих результатів [26, с. 79].

Одним з активних чинників становлення психолога виступає рефлексія, яка дає можливість зрозуміти власну поведінку, проаналізувати професійний досвід і скоригувати стратегії поведінки [2, с. 770]. Поглиблення рефлексії дає змогу психологам оцінити власні професійні якості, покращити підхід до роботи та визначити напрями особистісного розвитку. Здатність до самоспостереження та критичного осмислення власної діяльності - важлива умова успішної професійної самореалізації фахівців [1, с. 35]. Професійна мотивація відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного зростання психолога як фахівця. Висока внутрішня мотивація, націленість на допомогу іншим і прагнення до особистісного розвитку сприяють підвищенню ефективності роботи та зниженню професійного вигорання [23, с. 100]. Якщо ж мотивація здебільшого зовнішня (наприклад, матеріальні стимули, соціальний статус), існує ризик втрати інтересу до професії та зниження якості професійної діяльності [27, с. 80].

Важливим моментом також є баланс між особистими потребами психолога та вимогами професійної діяльності. Це пов'язано з тим, що гармонійне поєднання цих елементів стабілізує емоційний стан і підвищує професійну ефективність. Великий вплив на становлення психолога чинить його емоційний інтелект, який визначає його здатність розуміти свої та чужі емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та встановлювати ефективні стосунки з клієнтами [11, с. 17]. Високий рівень емоційного інтелекту дає змогу фахівцям керувати своїми емоціями, знижувати стрес і уникати емоційного вигорання [33]. Вагомим компонентом цього процесу становить здатність до емпатії, яка дає змогу глибше зрозуміти переживання клієнта та надати йому ефективну психологічну допомогу. Розвиток суб'єктивних та особистісних якостей також пов'язаний із рівнем професійної відповідальності. Психологи мають усвідомлювати наслідки своїх дій, дотримуватися етичних норм і

враховувати вплив своєї роботи на клієнтів. Високий рівень відповідальності допомагає вибудовувати довірливі стосунки з клієнтами, зміцнювати професійний авторитет і забезпечувати високу якість психологічних послуг. Водночас надмірна відповідальність і перфекціоністські нахили можуть створювати додатковий психологічний тиск і призводити до професійного вигорання [25].

Важливим елементом є розвиток комунікативних навичок, які визначають здатність професіоналів налагоджувати ефективну взаємодію з клієнтами, колегами та іншими фахівцями [19, с. 42]. Високі комунікативні навички дають змогу фахівцям встановлювати довірливі стосунки з клієнтами, проводити ефективне психологічне консультування та працювати в міждисциплінарних командах.

І навпаки, слабкі комунікативні навички можуть ускладнювати професійну діяльність, знижувати ефективність психологічної допомоги та створювати бар'єри у взаємодії з клієнтами. Особистісна зрілість - ще один важливий аспект професійного розвитку психолога. Вона містить у собі такі риси, як усвідомлення власних цінностей, відповідальність за свою поведінку, стресостійкість і здатність ухвалювати зважені рішення [27, с. 90]. Високий рівень особистісної зрілості сприяє професійній стабільності та дає змогу психологам ефективно працювати в складних ситуаціях і зберігати власну психологічну рівновагу. Одним із важливих аспектів професійної самореалізації є також здатність до самонавчання та саморозвитку [34, с. 12].

Психологія постійно розвивається і фахівці мають бути готовими постійно оновлювати свої знання, опановувати нові методики та вдосконалювати свої навички [32, с. 300]. Самоосвіта, участь у професійних зустрічах, супервізії та постійний аналіз власного досвіду — необхідні умови професійного успіху.

Таким чином, суб'єктивно-особистісні формувальні умови професійної реалізації психологів включають у себе цілу низку чинників, що впливають на ефективність їхньої діяльності. Розвинена рефлексія, висока професійна

мотивація, емоційний інтелект, комунікативні навички, особистісна зрілість і готовність до особистісного розвитку є важливими характеристиками успішного професійного розвитку. Врахування цих чинників у процесі підготовки психотерапевтів створює сприятливі умови для їхньої професійної реалізації та підвищує якість психологічної допомоги [18].

Висновки до розділу 1

Аналіз суб'єктно-особистісних умов становлення рефлексивних процесів у професійному зреалізуванні психолога залежить від низки внутрішніх характеристик особистості фахівця. Розвинена здатність до рефлексії сприяє критичному осмисленню професійних рішень, підвищенню ефективності взаємодії з клієнтами та постійному самовдосконаленню. Важливу роль у професійному становленні відіграє мотивація. Високий рівень внутрішньої мотивації, орієнтація на допомогу іншим та прагнення до саморозвитку сприяють формуванню стійкої професійної ідентичності та зниженню ризику емоційного вигорання.

Суттєвий вплив на професійну реалізацію психолога має рівень його емоційного інтелекту, що визначає здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та ефективно взаємодіяти з клієнтами. Високий ступінь емоційного інтелекту сприяє зменшенню стресових впливів, розвитку емпатії та підтриманню оптимального психологічного стану спеціаліста. Важливим чинником професійного становлення є відповідальність, яка забезпечує дотримання етичних стандартів, усвідомлення наслідків своєї діяльності та здатність приймати зважені рішення.

Значним фактором у професійній діяльності психолога є комунікативна компетентність, що визначає ефективність взаємодії з клієнтами, колегами та представниками інших професій. Значний розвиток комунікативних навичок уможливорює встановлювати довірливі стосунки, адаптуватися до різних стилів спілкування та забезпечувати успішне проведення психологічних консультацій.

Розвинена рефлексія, мотивація до професійного зростання, високий рівень емоційного інтелекту, відповідальність, комунікативна компетентність, особистісна зрілість та прагнення до самовдосконалення є тими чинниками, які сприяють ефективній професійній реалізації. Врахування цих аспектів у процесі підготовки майбутніх психологів сприятиме підвищенню їхньої компетентності, стресостійкості та якості психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТНО-ОСОБИСТІСНИХ УМОВ ФУНКЦІОНУВАННЯ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

2.1. Дослідження впливу особистісних характеристик на рефлексивні процеси у психологів

Рефлексія постає одним із найважливіших механізмів професійного розвитку психолога, оскільки дає змогу спеціалісту аналізувати власну діяльність, коригувати професійні дії та вдосконалювати підходи до роботи з клієнтами [29, с. 100]. Формування та функціонування рефлексії не є автономним процесом, а значною мірою залежить від особистісних характеристик людини. Саме особистісні особливості визначають здатність фахівця до самоспостереження, критичного осмислення власного досвіду та побудови ефективних стратегій професійного зростання [3, с. 154].

Актуальність дослідження впливу особистісних характеристик на рефлексивні процеси у психологів зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів розвитку професійної рефлексії та пошуком шляхів її вдосконалення. Оскільки психологічна діяльність передбачає глибоке усвідомлення власних думок, почуттів та дій, рівень рефлексії безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги та ефективність роботи фахівця [1, с. 35]. Водночас різні особистісні риси можуть як сприяти розвитку рефлексії, так і ускладнювати цей процес.

У контексті професійної діяльності психолога рефлексія може мати як загальний, так і специфічний (професійний) характер. Перша охоплює здатність до усвідомлення власного внутрішнього світу, аналізу емоційних переживань і

життєвих ситуацій. Друга, своєю чергою, пов'язана із здатністю осмислювати робочі ситуації, аналізувати ефективність використання психологічних методик, оцінювати правильність прийнятих рішень та виробляти стратегії подальшої професійної діяльності.

З метою вивчення впливу особистісних характеристик на рефлексивні процеси у психологів було проведено емпіричне дослідження, що проводилось в Пустомитівському ліцеї №1. До нього були залучені практикуючі психологи із Пустомитівської ОТГ, а також для отримання більш релевантних результатів було впорядковано співпрацю з фахівцями інших структур та налагоджено комунікацію через професійні он-лайн канали зв'язку у психологічних профільних групах. Метою дослідження було з'ясувати, чи існує зв'язок між особистісними рисами психологів та рівнем їхньої рефлексії, а також як ці зв'язки можуть впливати на їх професійну практику. Для цього було відібрано 50 учасників, серед яких були як молодші психологи, так і ті, хто має значний досвід у професії. Участь у дослідженні брали психологи з різним рівнем досвіду роботи, щоб вивчити, як це може впливати на процеси саморефлексії.

Процес дослідження охоплював кілька етапів. На підготовчій стадії були розроблені інструменти для вимірювання особистісних характеристик і рівня рефлексії у психологів. Для оцінки особистісних характеристик використовувались стандартизовані психометричні тести, зокрема шкала самосвідомості та тест особистісної рефлексії, що уможливило вивчити ключові аспекти особистості, такі як емоційна стабільність, відкритість до нових досвідів, здатність до самокритики та самооцінки. Одним із основних завдань було з'ясувати, як ці характеристики взаємодіють із рівнем рефлексивних процесів психолога, який включає здатність осмислювати власний досвід, аналізувати свої емоції, а також вміння коригувати свою поведінку в процесі професійної діяльності.

Основний етап дослідження полягав у проведенні тестувань, на основі яких можна було визначити рівень розвитку рефлексії у кожного учасника. Психологам було запропоновано виконати завдання на саморефлексію, де вони

мали описати свої професійні переживання, відзначити, як реагують на стресові ситуації та які методи самокорекції вони використовують у роботі. Кожен учасник заповнював анкети, що містили запитання щодо їхнього досвіду, особистісних рис, а також стратегії, які вони використовують у роботі з клієнтами. Це дозволило зібрати детальну інформацію про їхній професійний шлях і допомогло визначити, яким чином особистісні характеристики взаємодіють з рефлексивними процесами.

Експериментальна база була створена таким чином, щоб охопити психологів із різним рівнем досвіду, оскільки це дозволяло з'ясувати, чи змінюється рівень рефлексії залежно від того, скільки часу психолог працює в професії. Участь у дослідженні взяли психологи з досвідом роботи від 1 до 15 років. Це дало можливість порівняти рівень рефлексії серед новачків, практиків середнього рівня та досвідчених фахівців. Кожен психолог проходив один і той самий процес тестування, щоб забезпечити надійність і коректність результатів.

Для забезпечення достовірності результатів було застосовано різні методи аналізу, зокрема статистичні методи для визначення кореляційних зв'язків між особистісними характеристиками та рівнем рефлексії. Це дозволило побудувати модель, що демонструє, яким чином різні риси особистості, такі як емоційна стабільність, самосвідомість та відкритість до нових досвідів, можуть впливати на здатність психологів до рефлексії і на їх професійну діяльність загалом.

Для оцінки рівня загальної рефлексії було використано методикау «Дослідження рівня розвитку рефлексії», розроблену А. Карповим та В. Пономарьовою. Ця методика дозволяє визначити рівень рефлексивних здібностей, що проявляються у різних сферах життєдіяльності людини. Вона охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти рефлексії, що дає змогу оцінити, наскільки особистість здатна до аналізу власних думок, емоційних реакцій і дій.

Професійну рефлексію оцінювали за допомогою методики «Дослідження рівня професійної рефлексії» Є. Кудрявцева. Ця методика дозволяє виявити,

наскільки ефективно психолог аналізує свою професійну діяльність, усвідомлює свої сильні та слабкі сторони у роботі з клієнтами, а також чи використовує механізми самокорекції для підвищення якості своєї практики. Високий рівень професійної рефлексії свідчить про те, що фахівець має розвинену здатність до самоспостереження, самоконтролю та корекції власної діяльності, що є критично важливим для ефективного здійснення психологічної допомоги.

Дослідження також враховувало низку особистісних характеристик, які могли впливати на рівень розвитку рефлексії. Серед ключових факторів розглядалися рівень емоційного інтелекту [11, с. 17], здатність до саморегуляції [34, с. 10], відкритість до досвіду, інтернальність, відповідальність, а також комунікативна компетентність [19, с. 42]. Вибір цих характеристик обумовлений їхньою важливою роллю у професійній діяльності психолога, оскільки вони визначають глибину усвідомлення власних внутрішніх процесів, гнучкість мислення, стійкість до стресу та здатність будувати ефективні взаємини з клієнтами [30, с. 25].

Це дослідження має велике значення для розвитку психологічної практики, оскільки дозволяє краще зрозуміти, як особистісні особливості психолога можуть впливати на його професійну діяльність. Вивчення цього взаємозв'язку відкриває нові можливості для розробки тренінгів та програм, спрямованих на розвиток рефлексивних навичок у психологів, а також для підвищення їхньої ефективності в роботі з клієнтами.

2.2. Порівневий психологічний аналіз суб'єктно-особистісних умов розвитку професійної рефлексивності психологів з різним досвідом роботи

У даному параграфі розглянемо взаємозв'язок психологів в контексті рефлексивності між суб'єктно-особистісними умовами (особистісні характеристики фахівців, їх самосвідомість, емоційна стабільність тощо) та якістю професійної діяльності психологів. Основною метою цього аналізу було

вивчити, як їхні особистісні особливості [3, с. 154] впливають на ефективність професійної роботи, зокрема на рівень рефлексії [38, с. 42] та здатність до самокорекції в професійному процесі.

У дослідженні взяли участь 50 психологів, серед яких було три групи за рівнем професійного досвіду: 27 молодших психологів з досвідом роботи до 5 років, 10 психологів з досвідом від 5 до 10 років і 13 психологів з понад 10-річним досвідом. Такий розподіл дозволяє оцінити, як змінюється кореляція між особистісними характеристиками і професійною діяльністю з накопиченням досвіду [29, с. 250], а також виявити можливі відмінності в рівні рефлексії серед психологів різних категорій (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл учасників дослідження за групами

| № | Група за досвідом | Кількість учасників |
|----------|----------------------------|----------------------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 27 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 10 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 13 |
| 4. | Загальна кількість | 50 |

Для оцінки суб'єктно-особистісних характеристик були використані стандартизовані психометричні тести, які дозволили виміряти такі параметри, як емоційну стабільність [11, с. 17], самосвідомість, рівень стресостійкості та відкритість до нових досвідів. Якість професійної діяльності оцінювалась через такі показники, як ефективність роботи з клієнтами, здатність до саморегуляції, рівень професійного вигорання [33] та здатність до рефлексії [2, с. 767].

Для визначення кореляцій між змінними використовувався метод кореляційного аналізу Пірсона, що дозволив виявити статистично значущі зв'язки між особистісними характеристиками і ефективністю професійної діяльності психологів [10, с. 120].

На основі проведеного кореляційного аналізу були отримані наступні результати, що відображають зв'язки між суб'єктно-особистісними характеристиками психологів і якістю їх професійної діяльності.

Для оцінки рівня загальної рефлексії було використано методика «Дослідження рівня розвитку рефлексії», розроблену А. Карповим та В. Пономарьовою. Ця методика дозволяє визначити рівень рефлексивних здібностей, що проявляються у різних сферах життєдіяльності людини. Вона охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти рефлексії, що дає змогу оцінити, наскільки особистість здатна до аналізу власних думок, емоційних реакцій і дій (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Дослідження рівня розвитку рефлексії» (А. Карпов, В. Пономарьова)

| № | Група за досвідом | Середній рівень рефлексії |
|----|----------------------------|---------------------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 6,3 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 7,6 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 8,4 |

Таблиця 2.2 відображає середні значення рівня рефлексії, розподілені за групами психологів, залежно від професійного досвіду. Дослідження показує, що зростання професійного досвіду має істотний вплив на розвиток рефлексії. Зокрема, серед молодших психологів (з досвідом до 5 років) середній рівень рефлексії становить 6,3, що вказує на початковий етап розвитку рефлексивних здібностей. Психологи з досвідом від 5 до 10 років демонструють вищий рівень рефлексії, який складає 7,6, що може свідчити про певне удосконалення рефлексії завдяки досвіду. Найвищий середній рівень рефлексії — 8,4 — зафіксований серед психологів, які мають досвід роботи понад 10 років. Це підтверджує гіпотезу, що з роками досвіду психологи набувають більш розвинених рефлексивних компетенцій.

У таблиці 2.3 надано порівняння мінімальних, максимальних і середніх значень рівня рефлексії серед трьох груп психологів з різним досвідом роботи.

Таблиця 2.3

Порівняння рівня рефлексії за групами

| № | Група за досвідом | Мінімальний рівень | Максимальний рівень | Середній рівень |
|----|----------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 5,5 | 7,0 | 6,3 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 7,4 | 8,0 | 7,6 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 8,2 | 8,7 | 8,4 |

Ці дані дозволяють не тільки відстежити загальні тенденції розвитку рефлексії, а й оцінити варіативність цього показника в межах кожної групи. Для молодших психологів мінімальний рівень рефлексії становить 5,5, максимальний — 7,0, з середнім значенням 6,3. У психологів з досвідом від 5 до 10 років мінімальний рівень — 7,4, максимальний — 8,0, середній — 7,6. Для психологів з досвідом понад 10 років мінімальний рівень рефлексії — 8,2, максимальний — 8,7, а середнє значення — 8,4. Порівняння цих даних свідчить про зменшення варіативності рівня рефлексії з ростом досвіду, що може вказувати на стабільність та глибину розвитку рефлексивних здібностей у більш досвідчених спеціалістів.

У таблиці 2.4 відображено порівневий розвиток особистісних характеристик рефлексії психологів залежно від їхнього професійного стажу. Як видно з даних, із зростанням років досвіду підвищується середній рівень рефлексії, що свідчить про поглиблення саморозуміння та професійної зрілості фахівців. Така тенденція демонструє важливість накопичення практичного досвіду для розвитку рефлексивних умінь у психологічній діяльності.

Таблиця 2.4

Порівневий розвиток особистісних характеристик рефлексії психолога за роками досвіду

| № | Група досвіду | Середній рівень рефлексії | Роки досвіду |
|---|---------------|---------------------------|--------------|
|---|---------------|---------------------------|--------------|

| | | | |
|----|----------------------------|-----|----|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 6,3 | 2 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 7,6 | 7 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 8,4 | 12 |

Нижче відображено домінуючі типи рефлексії серед психологів з різним рівнем професійного досвіду та їх середні оцінки за методикою «Диференціальний тип рефлексії». Виявлено, що з підвищенням досвіду змінюється і тип рефлексії, який психологи використовують для самоаналізу та оцінки власної діяльності(таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

**Середній тип рефлексії за групами психологів за методикою
«Диференціальний тип рефлексії» розроблений Д. О. Леонтєвим, О. М.
Лаптевою, Е. Н. Осінім та А. Ж. Саліховою**

| № | Група досвіду | Домінуючий тип рефлексії | Середня оцінка |
|----|----------------------------|------------------------------|----------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | Рефлексія зовнішніх процесів | 5,5 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | Інтроективна | 7,2 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | Інтроективна | 8,6 |

У групі молодших психологів (до 5 років досвіду) домінує рефлексія зовнішніх процесів, що відображає орієнтацію на аналіз зовнішніх аспектів професійної діяльності. Середня оцінка для цієї групи становить 5,5. У психологів з досвідом від 5 до 10 років спостерігається тенденція до розвитку інтроективної рефлексії, яка фокусується на самопізнанні та самоаналізі, з середнім значенням 7,2. Найвищі показники серед інтроективної рефлексії зафіксовані серед психологів з досвідом понад 10 років, що свідчить про зростаючий рівень саморефлексії з накопиченням досвіду; середнє значення цієї групи становить 8,6.

Тут можемо спостерігати порівняння: мінімальні, максимальні та середні значення рівнів різних типів рефлексії серед трьох груп психологів. Як

показують дані таблиці, варіативність типів рефлексії зменшується з підвищенням професійного досвіду(таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Порівняння типів рефлексії за групами психологів

| № | Група досвіду | Мінімальний рівень | Максимальний рівень | Середній рівень |
|----|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|-----------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 4 (Рефлексія через дії) | 7 (Інтроективна) | 5,5 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 6 (Рефлексія через дії) | 8 (Інтроективна) | 7,2 |
| 3. | Психологи (по над 10 років) | 7 (Рефлексія зовнішніх процесів) | 9 (Інтроективна) | 8,6 |

Для молодших психологів мінімальний рівень рефлексії зафіксований на рівні 4 (рефлексія через дії), максимальний — 7 (інтроективна), а середній рівень дорівнює 5,5. Психологи з досвідом 5-10 років мають мінімальний рівень рефлексії на рівні 6 (рефлексія через дії) і максимальний на рівні 8 (інтроективна), з середнім значенням 7,2. У групі психологів з досвідом понад 10 років мінімальний рівень рефлексії становить 7 (рефлексія зовнішніх процесів), максимальний — 9 (інтроективна), а середнє значення — 8,6. Ці дані підтверджують зменшення варіативності та зростання глибини рефлексії серед більш досвідчених психологів.

Отримані результати кореляційного аналізу між рівнем досвіду та типами рефлексії представлені у таблиці 2.7

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу між рівнем досвіду та типами рефлексії

| № | Група досвіду | Домінуючий тип рефлексії | Роки досвіду |
|--------------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | Рефлексія зовнішніх процесів | 2 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | Інтроективна | 7 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | Інтроективна | 12 |
| p-значення = 0,092 | | | |
| Коефіцієнт кореляції r = 0,94 | | | |

Дані свідчать про сильний позитивний зв'язок між роками досвіду та інтроспективною рефлексією, що підтверджується коефіцієнтом кореляції 0,94. Це свідчить про тенденцію до зростання рівня саморефлексії з підвищенням професійного досвіду. Однак, р-значення в 0,092 вказує на те, що хоча кореляція є сильною, вона не є статистично значущою на звичайному рівні значущості 0,05, що вимагає подальших досліджень для підтвердження цих результатів на більш високому рівні.

Згідно результату тесту «Самооцінка професійної рефлексії» В.А. Бодровами можемо побачити, що рівень самооцінки професійної рефлексії зростає з підвищенням досвіду (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Результати за методикою

Тест «Самооцінка професійної рефлексії» В.А. Бодрова

| № | Група досвіду | Середній рівень самооцінки професійної рефлексії |
|----|-------------------------------------|--|
| 1. | Молодші психологи (до 5 років) | 4.8 |
| 2. | Психологи з досвідом 5-10 років | 5.7 |
| 3. | Психологи з досвідом понад 10 років | 6.5 |

Для молодших психологів (до 5 років досвіду) середній рівень самооцінки становить 4,8, що свідчить про початковий етап розвитку рефлексії в їхній професійній діяльності. У психологів з досвідом від 5 до 10 років середній рівень самооцінки підвищується до 5,7, що вказує на більшу свідомість і здатність до самооцінки професійної діяльності. Для психологів з досвідом понад 10 років середній рівень самооцінки досягає 6,5, що демонструє високий рівень розвитку рефлексії у цих фахівців завдяки накопиченому досвіду та здатності до глибшого самоаналізу власної роботи.

Мінімальні, максимальні та середні рівні самооцінки професійної рефлексії серед різних груп психологів представлені у таблиці 2.9

Таблиця 2.9

**Мінімальні, максимальні та середні рівні самооцінки професійної
рефлексії серед різних груп психологів**

| № | Група досвіду | Мінімальний рівень | Максимальний рівень | Середній рівень |
|----|----------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 4,5 | 5,2 | 4,8 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 5,5 | 5,9 | 5,7 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 6,4 | 6,8 | 6,5 |

Для молодших психологів мінімальний рівень самооцінки складає 4,5, максимальний — 5,2, що відображає варіативність оцінок, властиву для цієї групи. У психологів з досвідом 5-10 років мінімальний рівень становить 5,5, максимальний — 5,9, що підтверджує поступове зростання якості рефлексії в міру накопичення досвіду. Для психологів з досвідом понад 10 років мінімальна оцінка самооцінки дорівнює 6,4, максимальна — 6,8, що підтверджує високий рівень рефлексії та його стабільність у цій групі.

Таблиця 2.10

**Кореляційний аналіз між рівнем
професійного досвіду та самооцінкою професійної рефлексії.**

| № | Група досвіду | Роки досвіду |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 1. | Молодші психологи (до 5 років) | 2 |
| 2. | Психологи з досвідом 5-10 років | 7 |
| 3. | Психологи з досвідом понад 10 років | 12 |
| p-значення = 0,056 | | |
| Коефіцієнт кореляції r = 0,96 | | |

Кореляційний коефіцієнт між цими змінними становить 0,96, що свідчить про значний позитивний зв'язок між досвідом та рівнем розвитку професійної рефлексії. Це означає, що чим більше досвіду має психолог, тим вищий рівень його самооцінки професійної рефлексії. Однак, р-значення 0,056 свідчить, що хоча кореляція є істотною, результат наближається до статистичної значущості і потребує подальших досліджень для точнішого визначення його достовірності (таблиця 2.10).

У таблиці 2.11 подано середні показники рефлексивності трьох груп психологів, об'єднаних за рівнем їхнього професійного досвіду.

Таблиця 2.11

**Середні рівні рефлексивності
за методикою РСПМ серед різних груп психологів**

| № | Група досвіду | Середній рівень рефлексивності (РСПМ) |
|----|----------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 5,1 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 6,2 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 7,4 |

Дані що представлені в таблиці вище показують, що рівень рефлексивності збільшується з підвищенням досвіду: молодші психологи (до 5 років досвіду) мають середній рівень рефлексивності 5,1, психологи з досвідом від 5 до 10 років — 6,2, а психологи з понад 10-річним досвідом — 7,4. Це свідчить про те, що досвід роботи безпосередньо впливає на розвиток рефлексії у професійній діяльності.

Таблиця 2.12 показує, як відрізняються рівні саморефлексії в кожній групі психологів. Це допомагає зрозуміти, як професійний досвід впливає на здатність особистості аналізувати себе та усвідомлювати свою роботу. Здобуті результати створюють основу для подальшого вивчення зв'язку між досвідом і розвитком професійної свідомості спеціалістів.

Таблиця 2.12

**Мінімальні, максимальні та середні рівні
рефлексивності за методикою РСПМ**

| № | Група досвіду | Мінімальний рівень | Максимальний рівень | Середній рівень |
|----|----------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 4,5 | 5,9 | 5,1 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 5,5 | 6,9 | 6,2 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 6,2 | 8,0 | 7,4 |

Як видно, для молодших психологів мінімальний рівень рефлексивності складає 4,5, максимальний — 5,9, що свідчить про більшу варіативність та

менш розвинену рефлексивність у порівнянні з більш досвідченими колегами. Психологи з досвідом 5-10 років мають мінімальний рівень 5,5, максимальний — 6,9, а психологи з досвідом понад 10 років — мінімум 6,2 і максимум 8,0, що відображає стабільність і високу оцінку рівня рефлексивності в цієї групи.

Таблиця 2.13

**Кореляційний аналіз між
професійним досвідом і рівнем рефлексивності за методикою РСІМ**

| № | Група досвіду | Роки досвіду |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 2 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 7 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 12 |
| p-значення = 0,049 | | |
| Коефіцієнт кореляції r = 0,92 | | |

У таблиці 2.13 представлені результати кореляційного аналізу між роками досвіду і рівнем рефлексивності. Коефіцієнт кореляції (r) між цими змінними становить 0,92, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між досвідом і рівнем рефлексивності. Це означає, що з підвищенням досвіду психологи значно розвивають свою рефлексію, що дозволяє їм краще усвідомлювати та оцінювати свою діяльність. p-значення 0,049 свідчить про статистичну значущість цього зв'язку.

У таблиці 2.14 представлено середні рівні рефлексивності для різних груп психологів, розподілених за професійним досвідом за методикою «Диференційно-діагностичний опитувальник рефлексивності». Виявлено, що з підвищенням професійного досвіду рівень рефлексивності збільшується.,

Таблиця 2.14

**Середній рівень рефлексивності за методикою
«Диференційно-діагностичний опитувальник рефлексивності»
серед груп психологів з різним досвідом**

| № | Група досвіду | Середній рівень рефлексивності |
|----|----------------------------|--------------------------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 6,2 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 7,1 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 8,0 |

Молодші психологи (до 5 років досвіду) мають середній рівень рефлексивності 6,2, психологи з досвідом 5-10 років — 7,1, а психологи з досвідом понад 10 років досягають рівня 8,0. Ці дані свідчать про поступове зростання здатності до рефлексії в міру розвитку професійної кар'єри.

Таблиця 2,15 дає змогу оцінити варіативність рефлексивності серед психологів із різним досвідом. Для молодших психологів мінімальний рівень становить 5,4, максимальний — 7,1, що свідчить про значну варіативність у рівні рефлексивності в цій групі. Психологи з досвідом 5-10 років мають мінімальний рівень 6,8, максимальний — 7,5, тоді як психологи з досвідом понад 10 років мають мінімальний рівень 7,5 і максимальний 8,5, що вказує на стабільність та високу рефлексивність у цій групі.

Таблиця 2.15

**Мінімальні, максимальні та середні рівні
рефлексивності за методикою С.Ю. Степанова**

| № | Група досвіду | Мінімальний рівень | Максимальний рівень | Середній рівень |
|----|----------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| 1. | Психологи (до 5 років) | 5,4 | 7,1 | 6,2 |
| 2. | Психологи (5-10 років) | 6,8 | 7,5 | 7,1 |
| 3. | Психологи (понад 10 років) | 7,5 | 8,5 | 8,0 |

Кореляційний аналіз між рівнем професійного досвіду та рівнем рефлексивності за методикою С. Ю. Степанова дозволяє виявити характер взаємозв'язку між цими показниками. Такий підхід допомагає визначити, наскільки зростання професійного стажу впливає на розвиток рефлексивних умінь психологів (таблиця 2.16).

Таблиця 2.16

**Кореляційний аналіз між рівнем професійного досвіду та рівнем
рефлексивності за методикою С.Ю. Степанова**

| | Група досвіду | Роки досвіду |
|--|------------------------|--------------|
| | Психологи (до 5 років) | 2 |
| | Психологи (5-10 років) | 7 |

| | |
|---|----|
| Психологи (понад 10 років) | 12 |
| р-значення = 0,032 | |
| Коефіцієнт кореляції $r = 0,93$ | |

Коефіцієнт кореляції (r) становить 0,93, що вказує на дуже сильний позитивний зв'язок між цими змінними. Це підтверджує, що з підвищенням досвіду психологи значно збільшують рівень своєї рефлексії, що дозволяє їм ефективніше аналізувати свої дії та вдосконалювати професійну діяльність. р-значення 0,032 вказує на статистичну значущість цього зв'язку.

Загальні результати дослідження рівня рефлексії серед психологів різних груп за професійним досвідом свідчать про суттєвий вплив досвіду на розвиток рефлексивних здібностей [29, с. 100]. Усі методики, застосовані в ході дослідження, показали, що з підвищенням професійного досвіду психологи демонструють більш високий рівень рефлексії, що дозволяє їм краще розуміти себе, оцінювати свої професійні дії та вдосконалювати свою діяльність [1, с. 35].

Зокрема, за результатами методики «Дослідження рівня розвитку рефлексії», з підвищенням досвіду від молодших психологів (до 5 років досвіду) до досвідченіших (від 5 до 10 років та понад 10 років) спостерігається чітка тенденція до зростання рівня рефлексивності. Це вказує на те, що досвід грає важливу роль у формуванні здатності до самооцінки та самопізнання, які є основою професійного зростання психологів [3, с. 158].

Аналіз результатів за методикою «Диференційно-діагностичний опитувальник рефлексивності» підтвердив, що досвідчені психологи володіють більш розвиненими рефлексивними здібностями. Вони здатні більш глибоко аналізувати свої професійні дії, що дозволяє їм ефективніше працювати з клієнтами і вдосконалювати свою практику. Цей зв'язок між досвідом і рефлексією виявився надзвичайно сильним, що підкреслює важливість досвіду для розвитку самосвідомості у професійному контексті [31, с. 40].

За результатами методики «Рефлексивність як соціально-психологічний механізм» можна стверджувати, що з досвідом психологи стають здатними до

більш глибокої рефлексії в соціальному контексті, що сприяє кращій взаємодії з іншими людьми, а також розвитку соціально-психологічних механізмів у їхній практиці [19, с. 42]. Вони вчаться краще розуміти соціальні процеси, що дозволяє здійснювати більш ефективні консультації та психотерапевтичні втручання.

Методика «Самооцінка професійної рефлексії» також підтверджує, що з підвищенням досвіду психологи стають більш самокритичними і здатними до конструктивного самопізнання [2, с. 767]. Вони здатні об'єктивно оцінювати свої професійні сильні та слабкі сторони, що сприяє їхньому подальшому професійному розвитку.

Кореляційний аналіз, проведений за усіма методиками, показав сильний позитивний зв'язок між рівнем досвіду і рівнем рефлексивності (коефіцієнти кореляції від 0,92 до 0,96). Це підтверджує гіпотезу, що досвід відіграє вирішальну роль у розвитку рефлексії у психологів, допомагаючи їм краще усвідомлювати свої професійні дії, оцінювати їх і коригувати свою поведінку відповідно до нових знань і вмінь [29, с. 150].

Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що професійний досвід має вирішальне значення для розвитку рефлексивних здібностей психологів. Чим більший досвід, тим глибше розуміння себе та своїх професійних дій. Це є важливим аспектом професійного розвитку, оскільки рефлексивність дозволяє бути більш ефективними у своїй роботі, покращувати взаємодію з клієнтами та розвивати нові стратегії допомоги [29, с. 150]. Таким чином, досвід і рефлексія є взаємопов'язаними складовими, що визначають професіоналізм і здатність до саморозвитку у психології.

Висновки до розділу 2

Розглянуті у цьому розділі аспекти взаємодії особистісних характеристик та рефлексивних процесів психологів, а також вплив професійного досвіду на якість їх діяльності, дають змогу сформулювати кілька ключових висновків, які

стосуються розвитку і функціонування професійної особистості психолога в сучасних умовах.

Результати дослідження показали, що певні особистісні якості психологів, зокрема емоційна стабільність, самосвідомість, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції, безпосередньо впливають на розвиток рефлексивних процесів у їх діяльності. Психологи, які мають високий рівень самосвідомості та емоційної стабільності, демонструють кращу здатність до рефлексії, що сприяє більш ефективній професійній діяльності. Вони здатні не лише аналізувати власні дії, але й гнучко адаптувати свої підходи до конкретних ситуацій, що є важливим фактором для підтримки високої якості роботи в умовах різноманітних професійних викликів.

Дослідження кореляцій між суб'єктно-особистісними умовами психологів і якістю їх професійної діяльності підтвердило, що зростання професійного досвіду психолога має позитивний вплив на розвиток рефлексивних процесів і, як наслідок, на якість його роботи. Учасники з досвідом до 5 років мали значні труднощі в управлінні емоціями і стресовими ситуаціями, що позначалося на їх здатності здійснювати саморефлексію та на якісному виконанні своїх обов'язків. Психологи з більшим досвідом (5-10 років і понад 10 років) продемонстрували високий рівень самоконтролю, кращу адаптивність і ефективність у взаємодії з клієнтами. Таким чином, дані свідчать про те, що з накопиченням досвіду психологи розвивають важливі особистісні характеристики, які сприяють покращенню професійної діяльності та здатності ефективно справлятися з емоційними і стресовими викликами.

Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість взаємозв'язку між особистісними характеристиками психолога, його здатністю до рефлексії та ефективністю професійної діяльності. Вплив професійного досвіду на ці процеси також є значущим, оскільки він дозволяє психологам краще адаптуватися до складних ситуацій, удосконалювати свої методи роботи та зберігати емоційну рівновагу навіть у найскладніших професійних умовах.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕРЕБІГУ РЕФЛЕКСИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

3.1. Впровадження рефлексивних практик у процес підготовки майбутніх психологів

Рефлексивні практики відіграють ключову роль у професійному становленні майбутніх психологів, оскільки сприяють розвитку усвідомленості, критичного мислення та навичок саморефлексії [38, с. 42]. Вони дозволяють студентам аналізувати власний досвід, оцінювати професійні дії та коригувати підходи до роботи з клієнтами. Застосування різних методів рефлексії є важливим компонентом освітнього процесу, адже це допомагає інтегрувати теоретичні знання з практичним досвідом [29, с. 50].

Рефлексивні щоденники є одним із найефективніших інструментів у процесі професійного становлення студентів-психологів, оскільки сприяють глибокому усвідомленню власного досвіду, формуванню критичного мислення та розвитку аналітичних здібностей [21]. Цей метод передбачає ведення систематичних записів, у яких студент фіксує свої враження, труднощі,

професійні досягнення та процеси самопізнання. Записи можуть містити роздуми про взаємодію з клієнтами, аналіз конкретних випадків, оцінку власних професійних дій, переживання щодо успіхів та невдач, а також висновки щодо подальшого саморозвитку [1, с. 35].

Однією з ключових функцій рефлексивного щоденника є сприяння усвідомленню студентом динаміки власного професійного становлення. Завдяки регулярному записуванню своїх думок і переживань студент має змогу відстежувати, як змінюється його сприйняття певних ситуацій, наскільки ефективними є обрані стратегії вирішення проблем і які аспекти діяльності потребують покращення. Це дозволяє не лише фіксувати досвід, а й осмислювати його у контексті загального професійного розвитку[21].

Важливим аспектом ведення рефлексивного щоденника є можливість аналізу труднощів, з якими стикається студент у процесі навчання та практичної діяльності. У професійній діяльності психолога можуть виникати ситуації, що викликають емоційні труднощі або когнітивний дисонанс, що, своєю чергою, може впливати на ефективність роботи. Фіксування таких моментів у щоденнику дозволяє глибше усвідомити власні реакції, зрозуміти їхні причини та визначити способи їх подолання. Описуючи свої труднощі, студент поступово розвиває здатність до самокорекції, що є важливим компонентом професійного саморозвитку[29, с. 50].

Значною перевагою ведення рефлексивного щоденника є можливість повернення до попередніх записів та аналізу їх у ретроспективному контексті. Це дає змогу студенту побачити власну еволюцію, виявити закономірності у своїй поведінці та підходах до вирішення професійних завдань. Ретроспективний аналіз сприяє більш усвідомленому та критичному ставленню до власного досвіду, що позитивно впливає на формування рефлексивної культури майбутнього фахівця[4, с. 106-107].

Наукові дослідження свідчать, що ведення рефлексивного щоденника сприяє розвитку саморефлексії як фундаментального компоненту професійної діяльності психолога [4, с. 108]. Регулярний самоаналіз допомагає студенту

краще розуміти власні емоційні реакції, оцінювати ефективність своїх дій, а також вдосконалювати навички прийняття рішень [15, с. 125]. У майбутньому ця здатність стане важливою складовою професійної компетентності, оскільки психолог повинен не лише надавати підтримку іншим, а й самостійно оцінювати якість своєї роботи та постійно вдосконалювати власні професійні навички [30].

Варто зазначити, що ефективність ведення рефлексивного щоденника залежить від рівня усвідомленості студента, його мотивації до саморозвитку та дисциплінованості у виконанні цієї практики. Важливим аспектом є також дотримання певної структури записів, що дозволяє систематично аналізувати свій досвід. Зокрема, у записах доцільно виокремлювати такі елементи, як опис ситуації, її аналіз, рефлексія над власними почуттями та висновки щодо можливих альтернативних дій у майбутньому.

Групові рефлексивні дискусії також є важливим інструментом формування професійної компетентності студентів-психологів, оскільки вони сприяють усвідомленню власного досвіду, аналізу практичних ситуацій та обміну знаннями між учасниками [7, с. 345]. Вони є ефективною формою колективного навчання, що дозволяє студентам оцінювати свої дії, отримувати зворотний зв'язок від колег та викладачів, а також виробляти нові стратегії професійної поведінки. Аналіз практичних ситуацій у групах сприяє розвитку критичного мислення, формуванню рефлексивного ставлення до власної діяльності та вдосконаленню навичок аналізу професійних кейсів.

Важливим аспектом групових рефлексивних дискусій є їхня роль у зниженні рівня тривожності та емоційного напруження студентів. У процесі професійного навчання, особливо під час роботи з реальними клієнтами, студенти можуть відчувати стрес, невпевненість або страх зробити помилку. Обговорення власного досвіду в підтримувальному середовищі допомагає їм усвідомити, що труднощі є природною частиною професійного зростання [24, с. 95]. Взаємодія з колегами дозволяє побачити, що інші студенти також

стикаються зі схожими проблемами, що сприяє формуванню більш конструктивного ставлення до професійних викликів.

Наукові дослідження підтверджують, що колективний аналіз практичних кейсів значно покращує рівень професійної підготовки студентів [12, с. 300]. Зокрема, у процесі групових дискусій відбувається активне засвоєння знань, оскільки інформація подається не лише у вигляді теоретичного матеріалу, а й у форматі реальних кейсів та практичних ситуацій. Це сприяє більш ефективному запам'ятовуванню матеріалу, оскільки студент не лише отримує нову інформацію, а й співвідносить її зі своїм досвідом.

Сутність методу критичного інциденту полягає у фокусуванні уваги на подіях, що викликали сильні емоційні або когнітивні реакції у студента, змусили його задуматися над власною поведінкою або змінили його розуміння професійної ролі [6, с. 93]. Це може бути випадок взаємодія з клієнтом, яка виявилася складною або несподіваною, ситуація етичної дилеми, момент усвідомлення власних професійних обмежень або, навпаки, відчуття успіху у вирішенні певної проблеми. Описуючи ці події у структурованій формі, студент має змогу не лише зафіксувати свій досвід, а й здійснити його аналіз, виявити закономірності та сформувані нові професійні стратегії.

Метод критичного інциденту сприяє розвитку саморефлексії, що є необхідною складовою професійної компетентності психолога [38, с. 45]. Завдяки аналізу конкретних ситуацій студенти отримують можливість оцінити власні дії, визначити, наскільки їхня поведінка відповідала етичним та професійним стандартам, а також розглянути альтернативні способи вирішення подібних ситуацій у майбутньому. Оскільки психологічна практика передбачає роботу з людьми, кожна взаємодія може містити приховані механізми, що впливають на її результат. Саме тому глибокий аналіз критичних інцидентів допомагає майбутнім фахівцям розвинути здатність до усвідомленого прийняття рішень, а також навички прогнозування наслідків своєї діяльності.

Крім того, метод критичного інциденту є ефективним засобом зниження професійного стресу та емоційного вигорання [33]. Оскільки психологічна

діяльність часто пов'язана з інтенсивним емоційним навантаженням, можливість детального аналізу складних ситуацій дозволяє студентам краще розуміти власні емоційні реакції, вчитися регулювати їх та знаходити конструктивні способи подолання стресових моментів [11, с. 17].

Супервізія та інтервізія є ключовими методами розвитку професійної компетентності майбутніх психологів, оскільки вони сприяють глибокому аналізу професійного досвіду, критичному осмисленню власної діяльності та формуванню навичок саморефлексії [26]. Обидва ці методи забезпечують можливість отримання якісного зворотного зв'язку, що дозволяє студентам покращувати власні професійні підходи, уникати типових помилок та вдосконалювати свої навички роботи з клієнтами. Супервізія передбачає роботу під керівництвом досвідченого фахівця, який спрямовує студента, допомагає йому аналізувати складні професійні ситуації та приймати обґрунтовані рішення [16, с. 195]. Інтервізія, у свою чергу, базується на взаємодії між рівними за статусом спеціалістами чи студентами, які обмінюються досвідом, обговорюють проблемні моменти своєї практики та шукають оптимальні шляхи вирішення професійних завдань [18, с. 795].

Супервізія є незамінним інструментом у навчанні психологів, оскільки вона дозволяє студентам працювати під наглядом досвідченого наставника, який допомагає їм оцінювати ефективність власних дій, усвідомлювати труднощі та виробляти ефективні підходи до роботи. У процесі супервізії студент отримує індивідуальну або групову підтримку, що сприяє не лише розвитку його професійних навичок, а й формуванню етичних стандартів роботи. Оскільки діяльність психолога вимагає високого рівня відповідальності та обізнаності в різних аспектах людської психіки, супервізія є важливим компонентом підготовки, який допомагає уникати професійних помилок та формувати реалістичний погляд на майбутню роботу. Наставник у цьому процесі виконує роль консультанта, що не лише контролює діяльність студента, але й сприяє його особистісному та професійному зростанню [29, с. 150].

Суттєвим аспектом супервізійного процесу є можливість розгляду складних випадків із практики та їх глибокого аналізу в конструктивному середовищі. Студент може звернутися до супервізора за допомогою у розборі складної ситуації, отримати пораду щодо роботи з клієнтом або навчитися новим технікам психологічного консультування.

На відміну від супервізії, яка передбачає взаємодію з більш досвідченим фахівцем, інтервізія базується на принципах рівноправного обговорення професійних питань між студентами або молодими спеціалістами. Інтервізійні групи є ефективним форматом колективного аналізу складних випадків із практики, оскільки вони дозволяють учасникам отримати різні точки зору на одну й ту саму проблему та знайти оптимальні шляхи її вирішення [32, с. 500]. Взаємний аналіз практичних ситуацій сприяє розвитку критичного мислення, формуванню навичок активного слухання та конструктивного зворотного зв'язку, що є необхідними складовими професійної діяльності психолога.

Інтервізія також виконує важливу функцію у формуванні професійного співтовариства, оскільки вона сприяє налагодженню партнерських стосунків між майбутніми спеціалістами, формуванню навичок командної роботи та підтримці колективного професійного розвитку. Учасники інтервізійних груп не лише отримують нові знання та практичні навички, а й навчаються ефективної взаємодії, що є важливим чинником для майбутньої професійної діяльності у сфері психологічної допомоги.

Наукові дослідження свідчать, що систематичне застосування супервізії та інтервізії у процесі професійного навчання сприяє підвищенню рівня усвідомленості студентів щодо власної діяльності, допомагає їм краще зрозуміти особливості психологічної взаємодії та розвинути навички адаптації до складних професійних ситуацій [30, с. 25]. Крім того, супервізія та інтервізія є ефективними методами запобігання професійному вигоранню [33, с. 10], оскільки вони дозволяють майбутнім фахівцям обговорювати свої емоційні переживання, отримувати підтримку від наставників та колег, а також навчатися стратегій саморегуляції.

Психодрама та рольові ігри є ефективними методами розвитку професійної рефлексії у студентів-психологів, оскільки вони дозволяють не лише теоретично аналізувати професійні ситуації, а й безпосередньо проживати їх у безпечному навчальному середовищі [32, с. 450]. Завдяки цим методам студенти можуть відчувати себе у різних професійних ролях, оцінити свою поведінку з рефлексивної точки зору та розширити розуміння міжособистісної взаємодії у психологічній практиці. Психодрама як метод психологічного навчання та самопізнання була розроблена Я. Морено й стала однією з ключових технік у підготовці майбутніх фахівців, які працюють із людською психікою. Її основна ідея полягає у відтворенні певної реальної або змодельованої ситуації у форматі театралізованої імпровізації, що дає змогу учасникам усвідомити власні реакції, емоційні стани та поведінкові стратегії.

Основною цінністю психодрами та рольових ігор у професійній підготовці психологів є їхня здатність забезпечити проживання ситуацій, наближених до реальних умов майбутньої практичної діяльності. На відміну від пасивного сприйняття навчального матеріалу, під час якого студент може лише теоретично осмислювати професійні проблеми, психодрама дозволяє безпосередньо відчувати емоційну напругу ситуації, що аналізується, зіткнутися з її непередбачуваними аспектами та приймати рішення у режимі реального часу [32, с. 455]. Такий досвід сприяє формуванню глибшого розуміння особливостей роботи психолога, розвиває навички адаптації до нестандартних ситуацій та покращує здатність до емпатійного сприйняття клієнта.

Рольові ігри, які є близькими за своєю суттю до психодрами, дозволяють студентам відпрацьовувати конкретні професійні навички, експериментувати з різними підходами до комунікації та аналізувати власні дії через призму рефлексії [29, с. 200]. Під час рольової гри учасники отримують певні ролі та виконують завдання, які імітують реальні ситуації взаємодії з клієнтами. Це може бути проведення первинного інтерв'ю, консультивання, ведення психотерапевтичної сесії або аналіз кризової ситуації. Завдяки такому підходу студенти не лише засвоюють теоретичні концепції, а й навчаються їх

застосовувати на практиці, що значно підвищує рівень їхньої професійної підготовки.

Одним із важливих аспектів застосування психодрами та рольових ігор є можливість експериментування з різними підходами до вирішення професійних завдань без ризику завдати шкоди клієнту. Студенти можуть випробовувати нові техніки комунікації, моделювати складні ситуації та аналізувати їх у безпечному навчальному середовищі. Це дозволяє їм відчувати себе більш впевнено під час реальної практики, оскільки вони вже мають досвід подібних взаємодій у контексті рольових ігор.

Однією з ключових переваг менторства є його здатність забезпечувати безперервний зворотний зв'язок, що сприяє формуванню критичного ставлення до власної діяльності [29, с. 210]. У процесі взаємодії з ментором студент отримує можливість аналізувати свої професійні дії, обговорювати труднощі, що виникають під час практики, та шукати оптимальні рішення складних ситуацій. Наставник, спираючись на власний досвід, допомагає студенту зрозуміти сильні та слабкі сторони його професійної підготовки, виявити можливі прогалини у знаннях та сформулювати стратегії для їх подолання. Такий підхід сприяє розвитку саморефлексії, оскільки студент не лише отримує знання, а й навчається критично осмислювати свої професійні рішення, оцінювати їхню ефективність та прогнозувати можливі наслідки [29].

Менторство також відіграє важливу роль у професійній соціалізації студентів, оскільки воно дозволяє їм адаптуватися до професійного середовища, зрозуміти специфіку роботи психолога та сформувати відповідне ставлення до професійної етики. Взаємодія з досвідченими фахівцями допомагає студентам перейняти цінності професійної спільноти, розвинути усвідомлення відповідальності за власну діяльність та навчитися ефективно взаємодіяти з колегами та клієнтами.

Наукові дослідження підтверджують ефективність менторства як методу навчання, оскільки воно сприяє значному підвищенню рівня професійної компетентності студентів, розширенню їхнього розуміння професійної сфери та

розвитку здатності до незалежного прийняття рішень [35, с. 310]. Участь у менторських програмах позитивно впливає на мотивацію студентів, оскільки вони отримують можливість спілкуватися з досвідченими фахівцями, переймати їхні знання та отримувати підтримку у своєму професійному зростанні.

Висновки до розділу 3

Рефлексивні практики відіграють ключову роль у професійному становленні психологів, оскільки вони допомагають розвинути вміння усвідомлювати та аналізувати свої внутрішні процеси, відчуття та переконання, що, в свою чергу, сприяє більш ефективній взаємодії з іншими людьми. Включення таких практик у навчальний процес майбутніх психологів не лише сприяє розвитку самосвідомості, але й формує здатність до глибокої самооцінки. Це важливо, оскільки психологи повинні бути в змозі вчасно усвідомити свої емоції та реакції на ситуації, що виникають у професійній діяльності. Тільки через рефлексивний підхід можна досягти справжнього розуміння себе як фахівця, що дозволяє своєчасно коригувати свою поведінку та взаємодію з клієнтами.

Рефлексія також дає можливість майбутнім психологам розпізнати власні стереотипи і упередження, які можуть впливати на їхню професійну діяльність. Це особливо важливо, коли йдеться про роботу з людьми, які мають різні культурні, соціальні чи особистісні особливості. Завдяки рефлексії психолог може більш чітко визначити свої переконання і підходи до роботи, а отже, усвідомлено та відповідально вибрати методи взаємодії з клієнтами. Крім того, рефлексія дозволяє зберігати професійну дистанцію, що є важливим для уникнення емоційного вигорання і забезпечення емоційної стійкості у складних ситуаціях.

Для практикуючого психолога рефлексія є важливим інструментом постійного розвитку та вдосконалення. Оскільки психологи працюють з

великими емоційними та психологічними навантаженнями, здатність до рефлексії дозволяє зберігати внутрішній баланс і знижувати ризик вигорання. Здатність усвідомлювати свої реакції та емоції в ході професійної діяльності допомагає уникнути проєкцій на клієнта, а також визначити ефективність застосовуваних методів та технік. Коли психолог активно рефлексує над своєю роботою, він стає здатним не лише знаходити шляхи вирішення складних ситуацій, але й виявляти нові можливості для розвитку своїх професійних навичок.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання цієї кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне дослідження ролі рефлексії в професійній діяльності психолога та аналіз впливу суб'єктно-особистісних умов на ефективність психологічної практики. У теоретичному розділі було розглянуто ключові аспекти феномену рефлексії, її сутність, значення для психологічної діяльності, а також взаємозв'язок рефлексивних процесів з професійною діяльністю психолога. Важливим моментом стало також вивчення суб'єктно-особистісних умов, які сприяють формуванню та розвитку рефлексії в процесі професійного становлення психолога.

У першому розділі роботи було детально розглянуто поняття рефлексії, її важливість та значення в психології, а також вплив цього феномену на

професійну діяльність психолога. Рефлексія, як здатність аналізувати власні дії та переживання, не тільки сприяє розвитку самоусвідомлення, але й є ключовим фактором для покращення ефективності роботи психолога, що дає змогу йому глибше розуміти себе і клієнтів. Психологи, які активно використовують рефлексивні практики, мають більший потенціал для професійного зростання та підтримки високих стандартів якості роботи.

Дослідження суб'єктно-особистісних умов, необхідних для ефективного функціонування рефлексії, показало, що ключовими факторами є не тільки рівні самосвідомості та саморегуляції, а й здатність психолога до емоційної стабільності і гнучкості. Результати експериментального дослідження засвідчили, що психологи з високим рівнем емоційної стабільності і здатності до самоаналізу здатні краще справлятися з професійними труднощами та забезпечувати більш ефективну взаємодію з клієнтами. Це також підкреслює важливість розвитку таких якостей в освітньому процесі для майбутніх психологів.

Отже, результати дослідження показали, що рефлексія — це важливий процес, який допомагає психологу розвиватися у професії. Було встановлено, що регулярне використання рефлексивних практик підвищує професійні навички, розвиває емпатію та допомагає краще аналізувати власну роботу. Це підкреслює важливість включення рефлексії в навчання та підвищення кваліфікації психологів, що, в свою чергу, дозволяє їм краще виконувати свої професійні завдання.

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження впливу особистісних характеристик на рефлексивні процеси в діяльності психологів. Дослідження виявило кореляції між рівнем самосвідомості, емоційної стабільності та ефективністю рефлексивних процесів. У ході дослідження було відзначено, що молодші психологи з меншим досвідом (до 5 років) зазвичай мають певні труднощі з адаптацією до складних емоційних ситуацій, що відображається на їх здатності до саморефлексії. Тоді як психологи з досвідом понад 10 років показали значно кращі результати в аспекті професійної

рефлексії, що свідчить про значення накопиченого досвіду для розвитку цієї якості.

Залежність між професійним досвідом та рефлексивними процесами підтверджена також кореляційним аналізом, що вказує на важливість стабільного розвитку рефлексії протягом професійної діяльності. У цьому контексті значення має не тільки кількість років роботи, але й постійний процес саморозвитку, навчання та рефлексії, що дозволяє психологам досягати високих результатів у професійній практиці.

Емпіричні узагальнення, отримані в результаті дослідження, свідчать про те, що професіоналізм психолога безпосередньо пов'язаний з розвитком особистісних якостей, таких як емоційна стабільність, здатність до самоаналізу та гнучкість. Ці характеристики сприяють ефективній взаємодії з клієнтами, а також дозволяють зберігати професійну стійкість у складних ситуаціях. Виявлено, що психологи, які активно займаються самоосвітою та саморозвитком, демонструють високий рівень професійної компетентності та здатні краще справлятися з емоційним навантаженням.

Третій розділ роботи присвячений рекомендаціям щодо удосконалення рефлексивних практик у психологічній практиці. Виявлені результати підкреслюють важливість інтеграції рефлексії в навчальний процес для підготовки майбутніх психологів. Впровадження рефлексивних практик у навчання студентів дозволить сприяти розвитку їх здатності до самопізнання та саморегуляції з перших етапів професійної діяльності. У цьому контексті особливу увагу необхідно приділити формуванню у студентів навичок саморефлексії через практичні заняття, тренінги, обговорення випадків із професійної діяльності.

Отже, виконана робота підтверджує, що рефлексія є важливим аспектом професійної діяльності психолога. Вона є не лише інструментом для аналізу та оцінки власних дій, але й важливим фактором розвитку професійної компетентності психолога. Оволодіння рефлексивними практиками забезпечує психологам можливість постійно адаптувати свою діяльність до нових умов,

покращувати якість взаємодії з клієнтами і підвищувати ефективність своєї роботи в умовах змінного соціального контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бердяєв М. Особистість як творчий акт. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1 С. 49-80.
2. Бугерко Я.М. Рефлексія – засаднича умова самобуття людини як носія духовності. *Методологія і психологія гуманітарного пізнання. До 25-річчя наукової школи професора А.В. Фурмана* : колективна монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. С. 753–802.
3. Бугерко Я. М. Генезис рефлексивних уявлень у філософській проблематиці. *Гуманітарні науки*. 2010. № 1 (19). С. 108–116.
4. Буняк Н.А. Назрілі питання готовності особистості до обрання професії і саморозвитку в царині психології: теоретичні аспекти. *Психологія і особистість*: науковий журнал. 2022. № 1(21). С. 154–164.
5. 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.
6. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін, 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с. Григорович М.В. Особистісна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка. *Молодий вчений*. 2011. № 6. Т. 2. С. 92–94.
7. Герасимова О. І. ВИХОВАННЯ РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА. *Educational Dimension*. 2022. Т. 31. С. 343–348. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.4702> (дата звернення: 09.8.2025).
8. Губа Н. О. РЕФЛЕКСІЯ: ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУЛЮВАННЯ КОНЦЕПТУ. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 13–19. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-2> (дата звернення: 27.09.2025).
9. Дерев'янюк Г. ГНУЧКІСТЬ МИСЛЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА. *DÉBATS SCIENTIFIQUES ET ORIENTATIONS PROSPECTIVES DU*

- DÉVELOPPEMENT SCIENTIFIQUE* / chair I. Головська. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-01.10.2021.v2.09> (дата звернення: 11.10.2025).
10. Загальна психологія: навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. 297 с.
11. Зарицька В. В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА. *Journal of Psychology Research*. 2024. Т. 29, № 12. С. 12–18. URL: <https://doi.org/10.15421/102902> (дата звернення: 16.09.2025).
12. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: монографія. Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011. 480 с.
13. Кулєшова О. В. Проблема розвитку методологічної рефлексії у студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Випуск 37. С. 32–35.
14. Лашта Р. Б. Поняття рефлексія: психологічний аспект. *ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ*. 2022. С. 70–72. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/18> (дата звернення: 26.10.2025).
15. Лєпський В.Є. Рефлексивні процеси і нова якість управлінських рішень. *Психологічний журнал*. 2001. Т. 22. № 4. С. 122–127.
16. Лєсков 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.
17. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис...кандидата психол.наук: 19.00.07 К., 2011 269 с.
18. Мілорадова Н., Пашко Н. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 5 (5). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)-792-802](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)-792-802) (дата звернення: 01.08.2025).

- 19.Міненко О., Мамчур І.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА У ЙОГО ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 19. С. 40–48. URL: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i19.306> (дата звернення: 19.08.2025).
- 20.Музика О.Л., Никончук Н. Рефлексивно-ціннісний аналіз розвитку учбових здібностей молодших школярів. *Психологічні перспективи*. Випуск 12. Луцьк: Вежа, 2008. С. 91–98.
- 21.Носко Л. А. Експериментальна програма розвитку рефлексивності майбутнього психолога. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Issue: 2 (14). 2016. p. 27–43
- 22.Сафін О., Джулай А., Горенко М.ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРЕДИКТОР РІЗНИХ АСПЕКТІВ РЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА.*Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 78–84. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-78-84> (дата звернення: 13.10.2025).
- 23.Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід : монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.
- 24.Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. *Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління*. БДПУ, 2013. С. 43–45.
- 25.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.
- 26.Тимофієва М. П. Роль рефлексивних компонентів у професійній самореалізації студентів-медиків : thesis. 2012. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/1581> (дата звернення: 06.08.2025).

- 27.Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; К.: Міленіум, 2014. 206 с.
- 28.Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. № 1 (3). 117 с.
- 29.Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
- 30.Фурман А.В., Фурман О.Є. Методологічна організація психології як сфери мислєдїяльності. *Психологія і особистість*. 2021. № 2(20). С. 9–45.
- 31.Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38–67.
- 32.Фурман А.В., Фурман О.Є. та ін. Методологія і психологія гуманітарного пізнання. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана : колективна монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 998 с.
- 33.Цюприк А. Я. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності : thesis. 2018. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/4873> (дата звернення: 01.07.2025).
- 34.Чепелева Н. В. Спрямованість особистості на розвиток як підґрунтя самопроекткування. *Психологія саморозвитку особистості*. Чернівці –Київ, 2016. С. 5–18.
- 35.Черепехіна О. А. Формування професіоналізму майбутніх психологів засобами психологічного супроводу. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомилинського*. Т. 2. Вип. 8. Миколаїв: МНУ, 2012. С. 307–311.
- 36.Шавір Л.Ф. Психологія професійного самовизначення в ранній юності. 2002. 160 с.
- 37.Шевченко Н.Ф. Дослідження професійної спрямованості майбутніх психологів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. № 1(5). С. 95–101.

38.Щедровицький Г. Рефлексія. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1 (59). С. 37–45.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ А.

В. КАРПОВА

Призначення методики: методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді:

1 – абсолютно невірно;

2 – невірно;

3 – скоріше невірно;

4 – не знаю;

5 – скоріше вірно;

6 – вірно;

7 – абсолютно вірно.

Не задумуйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.

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

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справах, я, зазвичай, подумки планую майбутню розмову.

4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.

5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хто-небудь незадоволений собою.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

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

11. Мені було б важко написати серйозний лист, якщо б я заздалегідь не склав план.

12. Я волію діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюся про своє майбутнє.

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

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

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

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

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.

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

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

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова й учинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.

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

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

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

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ ТИП РЕФЛЕКСІЇ» Д. О. ЛЕОНТЬЄВА, О. М. ЛАПТЄВА, Е. Н. ОСІНА, А. Ж. САЛІХОВОЇ

Призначення методики: методика призначена для визначення типу рефлексії як стійкої особистісної риси.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера твердження проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді:

- 1 – ні;
- 2 – скоріше невірно;
- 3 – скоріше вірно;
- 4 – вірно.

Не задумуйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Я зазвичай задумуюсь про причини того, що зі мною відбувається.
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ.
3. Я люблю мріяти про те, чого у моєму житті немає.
4. Аналізуючи власні дії, я дізнаюсь про себе щось нове.
5. Я довго переживаю з приводу того, що відбувається.
6. Я можу замріятись і забути про все.
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще зрозуміти самого себе.
8. Коли у мене щось іде не так, мені важко від цього відволіктись.
9. Я люблю пофантазувати.
10. Часто корисно зупинитись, аби краще зрозуміти ситуацію вцілому.
11. Мені буває важко перейти від роздумів до дій.
12. Мені цікаво уявляти себе у різних ситуаціях.
13. У випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента.

14. Приступаючи до якоїсь справи, я довго турбуюсь про те, що отримається у результаті.
15. Я люблю уявляти випадкові зустрічі.
16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.
17. Коли я помічаю, що тривожусь про щось, я починаю переживати ще сильніше.
18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переношусь зовсім в інше місце.
19. Щоб зрозуміти ситуацію, треба вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає.
20. Нерідко я не можу позбавитись від думок про мої поточні проблеми.
21. Мені подобається подумки подорожувати по місцям, де я ще не був.
22. Більш за все я дізнаюсь про себе, коли аналізую те, що зробив чи роблю.
23. Іноді я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, аби їх виправити.
24. Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.
25. Розходження поглядів інших людей з моїми слугує для мене джерелом цінної інформації.
26. Я постійно думаю про свої невдачі.
27. Мені легко захопитись сторонніми думками.
28. Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей і події.
29. Коли у моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому привід замислитись.
30. У багатьох ситуаціях буває корисним спочатку розібратись у власних бажаннях і почуттях.