

**О. А. Сорокіна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології  
Київський університет імені Бориса Грінченка

**О. М. Шевцова**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології  
Київський університет імені Бориса Грінченка

## РЕФЛЕКСІЯ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*Стаття присвячена дослідженню рефлексії у процесі професійного самовизначення студентів-психологів; розкрито її роль як регулюючого компонента особистості у сприянні професійній самореалізації майбутніх фахівців соціономічної сфери. На основі емпіричних досліджень встановлено, що рефлексія як механізм аналізу й усвідомлення теоретичного і практичного досвіду у професійній діяльності слугує ключовим чинником особистісно-професійного розвитку студентів-психологів. Показано, що рефлексивний підхід на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців-психологів забезпечує продуктивне засвоєння студентами профільних знань і умінь.*

**Ключові слова:** рефлексія, професійне самовизначення, особистісно-професійний розвиток, майбутні психологи.

**Постановка проблеми.** Кардинальні зрушення, які відбуваються в суспільстві, вимагають суттєвих змін у системі підготовки фахівців сфери «людина–людина». І якщо раніше професії зберігали тривалий час свій традиційний вигляд та змістовне наповнення, то у сьогоденні настає час стрімких змін. Хіба уявлялося у професійному середовищі вищої школи кілька років тому, що наші випускники-психологи будуть працювати не тільки в освітніх і медичних закладах, а й надавати фахову психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам та учасникам бойових дій? Сучасність вимагає гнучкої адаптації фахівця до швидкоплинних змін, потребує наявності у фахівця соціономічних професій особистісного потенціалу задля оперативного розв'язання актуальних завдань. Ефективне використання власних ресурсів для коригування діяльності може здійснюватися завдяки рефлексії, яка є важливим регулятором професійної діяльності фахівців соціономічної сфери.

**Метою статті** є висвітлення й аналіз результатів емпіричного дослідження ролі рефлексії у професійному самовизначенні майбутніх психологів.

**Виклад основного матеріалу.** Міждисциплінарний, багатоаспектний характер дослідження рефлексії значно ускладнює пошук чіткого психологічного визначення цієї категорії. Так, А. Карпов вказує на широке коло власне психологічних напрямів її вивчення, до яких належать: діяльнісний (Л. Виготський, О. Леонтьєв та ін.); педагогічний (О. Анісімов, А. Зак, А. Захарова); особистісний (Ф. Василіук, М. Гінзбург, Н. Гуткіна, О. Лазурський);

генетичний (Ж. Піаже, В. Слободчиков); метакогнітивна парадигма дослідження рефлексивних процесів (Дж. Флейвелл, М. Холодна) тощо [2]. Крім того, джерелом принципових утруднень теоретичного осмислення рефлексії виступає слабка розробленість власне методичних аспектів цієї проблеми, недостатність емпіричних і експериментальних методів її вивчення. Навіть діагностичний інструментарій, запропонований в останні роки (А. Карпов [2], Д. Леонтьєв [3]), не дає змоги змістовно і якісно оцінити ступінь сформованості рефлексії у досліджуваних.

У царині сучасної психологічної науки інтерес до вивчення рефлексії набуває пріоритетності. Науковцями різних психологічних галузей розробляється категорія «професійної рефлексії». Особливо важливим є питання про зміст цього поняття в межах професій системи «людина–людина», відмітною ознакою яких є насичений психологічний фон, що ускладнює будь-яку технологічну регламентацію професійної діяльності. Інтерес дослідників до феномена професійної рефлексії визначається останнім часом у педагогічному (О. Мирошник [5], М. Романова [6]) і психолого-акмеологічному (О. Сорокіна [7], О. Шевцова [8]) напрямках. Особливе місце вона займає у вивченні різних видів професійного мислення і діяльності, а також професійного самовизначення і професійної майстерності. Професійна рефлексія переважно розуміється як співвіднесення себе, можливостей свого «Я» з тим, чого вимагає обрана професія. Ці уявлення постійно змінюються і розвиваються. Професійна рефлекс-

сія допомагає людині сформулювати одержувані результати, зумовити цілі подальшої роботи, скоординувати свій професійний шлях. На нашу думку, професійна рефлексія дуже тісно пов'язана з процесом професійного становлення, перші етапи якого припадають саме на період фахової підготовки студентів, що є сенситивним для професійного самовизначення особистості, для формування уявлень про життєві та професійні перспективи, усвідомлення відповідальності за своє життя, зокрема у професійному аспекті.

Зважаючи на неефективність використання тестових методик для визначення рівня сформованості рефлексії нами було обрано якісний метод дослідження – написання студентами письмових звітів. Структура звітів відбивала визначені А. Карповим і В. Пономарьовою види рефлексії (ретроспективна рефлексія діяльності; рефлексія реальної діяльності; передбачення майбутньої діяльності; інтраперсональна рефлексія). Таким чином, у процесі експериментального дослідження студентам, після проходження різних видів тренінгів, навчальних і виробничих практик, пропонувалося написати твір (есе, самозвіт), в якому були б відображені такі аспекти: аналіз власних здібностей (рівень інтелектуального розвитку, комунікативні навички) і психологічних фахових знань, отриманих у процесі навчання (знання з теоретичних та прикладних галузей психології). Студенти також аналізували власний рівень знань на кожному етапі (курсі) навчання та ділилися своїми уявленнями про свою майбутню професійну діяльність. Методом обробки текстів став контент-аналіз як метод якісно-кількісного аналізу змісту документів із метою виявлення різних фактів і тенденцій, відображених у цих документах. Вибірку становили студенти денної форми навчання спеціальності «Психологія» освітніх програм «Психологія» та «Практична психологія»: 103 особи I курсу, 111 осіб III курсу, 38 магістрантів (V курс). Серед опитаних було 82% осіб жіночої статі. Середній вік респондентів становив 19,1 роки.

За результатами контент-аналізу самозвітів студентів-психологів I, III і V курсів встановлено, що у процесі професійної підготовки (навчання у закладі вищої освіти) у студентів відбулися зміни і в поглядах на професію психолога, і у власному розумінні себе в обраній професії. На нашу думку, цьому сприяла саме рефлексія професійної діяльності. Так, для студентів I курсу характерна активна руйнація помилкових і стереотипних уявлень щодо професії психолога, які вони мали на початку навчання. Першокурсники демонструють високий рівень професійної невизначеності. Вони активно набувають знань щодо власних рис і здібностей через систему практичних та тренінгових занять, спрямованих на знайомство з основними

психологічними категоріями та провідними психодіагностичними методиками, які студенти застосовують, насамперед, на собі. Відбувається перше зіставлення наявних особистісних характеристик із вимогами професійної діяльності до фахового психолога, що поступово призводить до втрачання романтичних нашарувань щодо обраної професії. Аналізуючи власну професійну компетентність, студенти-першокурсники зазначають труднощі у засвоєнні категоріально-понятійного апарату наукової психології і розгублені через відсутність загальноприйнятої теорії в основних психологічних галузях. Найбільше ускладнено цей процес відбувається у студентів, в яких спостерігаються низька сформованість абстрактно-логічного мислення, складнощі встановлення причинно-наслідкових зв'язків, обмежений словниковий запас і недостатньо розвинуті комунікативні навички. І хоча нині зазначається тенденція до активного використання тренінгових вправ у процесі навчання, деякі студенти визнають штучність створених ситуацій і умов, які перешкоджають їхньому особистісному розкриттю і природному процесу знайомства і встановленню дружніх стосунків в академічній групі. Для них також характерна невизначеність власного професійного місця. Рефлексія невизначеності професійної діяльності зростає у студентів до початку III курсу, потім знижується, що підтверджує зниження мотивації у студентів на цьому етапі навчання і засвідчує кризу професійної апробації. У деяких студентів спостерігається процес розчарування в обраній професії, навіть зміна фаху навчання (за нашими спостереженнями, приблизно до 10% першокурсників, і це можуть бути не найгірші за успішністю студенти). Виходом із цієї кризи, як правило, постає пошук «своєї» сфери професійної діяльності і цільової аудиторії: діти, дорослі, хворі, люди з адиктивною поведінкою тощо. Студенти-третьокурсники демонструють вже значно більшу обізнаність у професії, усвідомлюють обмеженість аудиторних занять і визнають необхідність активного процесу особистісно-професійного саморозвитку і самонавчання. У деяких студентів-психологів III курсу виявляється тенденція до волонтерської діяльності, активний запит до набуття практичних навичок через проходження практик у фахово-різноспрямованих установах і закладах.

Студенти V курсу, описуючи власне професійне майбутнє і сфери професійної діяльності, виявляють більше усвідомлення сенсу роботи психолога, знають конкретні види психологічної діяльності й розуміють, де саме вони прагнуть у подальшому працювати. Магістранти висловлюють занепокоєння недостатнім власним рівнем практичних умінь і навичок та намагаються особистісно-професійно саморозвиватися через відвідування додаткових тренінгів, майстер-класів,

розвивальних сесій тощо. Взагалі звіти старшокурсників порівняно зі звітами першокурсників якісно характеризуються більшою цілісністю, критичним ставленням до результатів власної діяльності і високою диференційованістю у висловлюваннях. У п'ятикурсників сформовані навички відокремлювати успішність чи неуспішність у певному виді професійної діяльності від оцінки себе як особистості і майбутнього професіонала.

У майбутніх психологів на заключному етапі професійного навчання прагнення саморозвитку є найбільш осмисленим і усвідомленим: вони рефлексивні у ставленні до своєї діяльності та виявляють суб'єктність через активність і ініціативність у самопізнанні й самоаналізі професійного досвіду. Якщо на початковому етапі навчання студентів суттєво вираженими є соціальні чинники, пов'язані з орієнтацією першокурсників на ідеалізацію професії психолога, то на завершальному етапі професійного навчання значуще вираженнями стають альтруїстичні компоненти, що проявляються в усвідомленні потреби і спрямованості допомагати людям, розвивається власна індивідуальність і орієнтація на саморозвиток та самовдосконалення, а також прагнення реалізувати себе як професіонала саме у сфері психологічної діяльності. Рефлексія за таких умов виступає як механізм процесів переосмислення і саморозуміння як резерв творчих здібностей особистості майбутнього фахівця соціономічної сфери.

У сучасних умовах професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери досвід формування і розвитку рефлексії недостатньо поширений. До найбільш відомих методів і технік формування рефлексивних умінь можна зарахувати такі: аналіз типових проблемних ситуацій (кейс-метод), використання прийомів інтерактивного навчання; рефлексивні задачі (В. Ляудіс, 2003); моделювання психологічних ситуацій. Вітчизняними дослідниками накопичено певний досвід використання інноваційних технологій формування рефлексивних умінь у майбутніх психологів. Проте, зважаючи на сенситивність розвитку професійної рефлексії на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців, постає пошук ефективних технологій формування рефлексивних умінь саме у процесі профільного навчання. Ефективним методом розвитку рефлексії у майбутніх психологів вважається метод супервізії (С. Литвиненко, В. Ямницький, 2014), через практику якої набувається рефлексивна компетентність та, відповідно, відбувається поступ студентів до професійної майстерності. Під супервізією розуміється практична діяльність студентів під керівництвом кваліфікованого фахівця, який має досвід успішної роботи у сфері практичної психології або соціальної роботи [4]. Очевидно, що таку форму навчання можуть забезпечити фахівці, які поєднують викладання та

безпосередньо практичну діяльність. Іншою групою супервізорів можуть стати фахівці (керівники) установ, де студенти проходять практику. Проте здійснення такої роботи переважно ускладнюється відсутністю зацікавленості та низькою мотивацією фахівців баз практики приділяти достатньо уваги студентам-практикантам.

Рефлексивна компетентність студентів-психологів тісно взаємопов'язана з їх аутопсихологічною компетентністю, оскільки остання здебільшого проявляється і формується через готовність і здатність особистості здійснювати рефлексивну і регуляційну діяльність у внутрішньоособистісному просторі, через цілеспрямовані усвідомлення нових уявлень про себе, змін особистісних диспозицій і діяльнісних характеристик [8, с. 117]. Відповідно, одним із системних методів сприяння розвитку як аутопсихологічної компетентності, так і рефлексивної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери, є інтегральні акмеологічні технології, що містять співробітницький, проєктний, інформаційно освітній, проблемно-пошуковий, психолого-розвивальний, тренінговий компоненти (О. Шевцова, 2018). Позитивний розвиток рефлексивної й аутопсихологічної компетентностей у студентів у межах акмеологічних технологій спричинює послідовна зреалізованість *психодіагностичного* блоку, за результатами якого моделюється зміст *інформаційно-сміслового* та *розвивального блоків*, переважно спрямованих на самоусвідомлення професійних прагнень і перспектив, високу диференційованість уявлення про себе як суб'єкта професійної діяльності, конгруентність образу «Я професіонал», набуття навичок самоаналізу і саморозуміння, підвищення самоінтересу, самоповаги й самоприйняття, зростання професійної самооцінки, інтернальний локус контролю в професійній діяльності, розвиток умінь і навичок саморегуляції та самоконтролю, що дає змогу здійснювати особистісно-професійні проєктування і прогностику [8, с. 118].

Ще один спосіб, який може бути використаний на молодших курсах, – це формування рефлексії через порівняльний рефлексивний аналіз текстів інтелектуальної (насамперед, художньої) культури (Н. Оксантик, 2008). Цей метод виводить людину за межі суб'єктивного досвіду, сприяє більш цілісній ідентифікації. Психологічний аналіз художніх творів сприятиме розвитку аналітичних навичок майбутніх психологів щодо визначення сутності проявів психологічних явищ у героїв художніх творів, розвиватиме критичність мислення, здатність до доказовості, обґрунтування своєї позиції. З огляду на наш досвід, використання цього методу може бути обмежено з двох причин: по-перше, не всі вчинки героїв художніх творів можна піддати психологічному аналізу, оскільки, використовуючи механізми художньої уяви, автор

не завжди керується психологічними закономірностями поведінки своїх героїв; по-друге, мережа Інтернет перенасичена різними неякісними роботами з означеної тематики, що буде перешкоджати студентів зробити роботи вдумливо і самостійно, а викладача поставити перед необхідністю додаткової перевірки унікальності роботи.

До інноваційних методів розвитку рефлексії належить психотехнологія забезпечення професійного становлення (Т. Буякас, В. Міхеєв, 2017), де пропонується використання тілесно орієнтованих психотехнік, які, окрім підвищення рівня функціонування психічних процесів, сприяють кристалізації власного стилю професійної діяльності, покращують здатність до планування, спонукають до усвідомлення цінностей, оптимізують збереження модусу діяльності [1, с. 106–112].

**Висновки.** Рефлексія як механізм самопізнання й активного особистісного переосмислення індивідуальної свідомості забезпечує самовдосконалення особистості й успішність її діяльності та спілкування. Професійна рефлексія слугує засадничим механізмом професійного самовизначення і становлення на усіх етапах професіогенезу, зокрема на етапі професійної підготовки. Під час рефлексії фахівець повною мірою активізує і послуговується особистісними ресурсами для коригування самореалізації у професії, тобто ефективність професійної діяльності компетентного фахівця якісно змінюється внаслідок рефлексивних процесів. Відповідно, фахівець соціономічної сфери з високим рівнем рефлексивних умінь може ефективно здійснювати свою професійну діяльність у мінливих умовах.

У процесі розвитку професійної рефлексії в межах самовизначення у майбутніх психологів зростає мотивація до реалізації життєвих цілей, тобто їх уявлення про мету стають чіткішими й усвідомленими. На початковому етапі профільного навчання у студентів-психологів більше виражена комунікативна й зовнішня соціальна мотивація, пов'язані з потребами у спілкуванні і дружбі, мотивом зміни соціального статусу (бути студентом; отримати диплом про вищу освіту); на заключному етапі навчання майбутніх фахових психологів пріоритетом для них постає особистісно-професійний саморозвиток, власна індивіду-

альність і її утвердження у професії, орієнтація на внутрішньоособистісні зміни в аспекті ефективності у подальшій фаховій діяльності як професіонала високого рівня.

Втім, на нашу думку, доволі невизначеними залишаються питання про особливості перебігу рефлексивних процесів на інших етапах професіогенезу особистості фахівців соціономічної сфери, зокрема психологів, у чому вбачаються перспективи подальших досліджень.

#### Література:

1. Буякас Т.М., Михеев В.А. Системная рефлексия и ее психотехническое обеспечение в процессе профессионального становления. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. 2017. № 1. С. 105–120.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
3. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
4. Литвиненко С.А., Ямницький В.М. Формування рефлексивної компетентності у професійній підготовці майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2014. № 10. С. 115–119.
5. Мирошник О.Г. Концепції педагогічної рефлексії у психологічних дослідженнях. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 189–199.
6. Романова М.В. Виды профессиональной рефлексии будущих педагогов-психологов. Теория и практика общественного развития. 2014. № 2. С. 120–122.
7. Сорокіна О.А. Вплив рефлексії на професійне становлення студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2 (18). С. 190–194.
8. Шевцова О.М. Розвиток аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери засобами акмеологічних технологій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 2. Т. 2. С. 114–119.

#### **Сорокіна Е. А., Шевцова Е. М. Рефлексія в структурі професійного самоопределення майбутніх психологів**

*Стаття посвячена дослідженню рефлексії в процесі професійного самоопределення студентів-психологів; розкрито її роль як регулюючого компонента особистості в содействі професійної самореалізації майбутніх спеціалістів соціономічної сфери. На основі емпіричних досліджень встановлено, що рефлексія як механізм аналізу і осознання теоретичного і практичного досвіду в професійній діяльності слугує ключовим фактором особисто-професійного розвитку студентів-психологів. Показано, що рефлексивний підхід на етапі професійної підготовки майбутніх спеціалістів-психологів забезпечує продуктивне усвоєння студентами профільних знань і умінь.*

**Ключевые слова:** рефлексія, професійне самоопределення, особисто-професійне розвиток, майбутні психологи.

**Sorokina O. A., Shevtsova O. M. Reflection as a Component of Professional Self-Determination of Future Psychologists**

*The article is dedicated to the research of reflection as a component of professional self-determination of students majoring in Psychology. The article specifies the role of reflection as regulating component of personality as it facilitates professional self-determination of future specialists in socio-economic sphere.*

*Based on the empiric research results, it is determined that reflection, being a mechanism of analysis and realization of theoretical and practical experience, serves as a key factor of personal and professional development of students of Psychology. It is articulated that a reflective approach to professional learning increases academic productivity and facilitates learning of professional skills among students of Psychology.*

**Key words:** reflection, professional self-determination, personal and professional development, future psychologists.