

Макаренко Н.М.

Криворізький державний педагогічний університет

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У статті висвітлено теоретичний огляд досліджень багатозначного поняття «рефлексія» як процесу самопізнання, самоусвідомлення, здатності зосередитися на змісті власних думок. Виокремлено численні види рефлексії (детермінуюча, порівняльна, визначальна, синтезуюча, кооперативна, комунікативна, інтелектуальна, особистісна) як феномену мислительної діяльності та якісного утворення у структурі особистості. Акцентовано увагу на значенні розвиненої рефлексії для самодетермінації (здатності усвідомлено робити вибір, контролювати свої дії, ґрунтуючись на внутрішній мотивації) у майбутніх працівників системи освіти. Представлено результати емпіричного дослідження рівня розвитку рефлексії у здобувачів освіти вищого навчального закладу (гуманітарного та фізико-математичного профілю). Визначено наявність науково-теоретичних знань щодо рефлексії, рефлексивного мислення, його видів, можливостей розвитку, здатність до аналізу своїх думок, дій, вчинків, мотивування на саморозвиток для ефективного вирішення проблеми, здібності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки своїх дій у минулому, теперішньому та майбутньому часі.

Рівень рефлексії вище у студентів факультету іноземних мов. Визначено тенденцію до зниження рівня рефлексії з причин тривалого неякісного навчання онлайн, відсутності актуалізації процесу розвитку рефлексії, нездатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки тощо. Названо основні причини низького рівня розвитку рефлексії: соціально-економічні та культурні виклики, особливості освітньої системи, відсутність досвіду розвитку рефлексії у фахівців-викладачів; низька вмотивованість студентів. Окреслено шляхи підвищення рівня рефлексії у здобувачів освіти шляхом організації психологічного супроводу у процесі розвитку рефлексії з метою усвідомлення свого внутрішнього світу, поведінки, аналізу дій та переживань, що сприяє особистісному зростанню та покращенню соціальної адаптації.

Ключові слова: рефлексія, самодетермінація, причинно-наслідкові зв'язки, самоаналіз, самоосмислення, актуалізація, психологічний супровід.

Постановка проблеми. Слід зазначити, що у стрімко змінному світі важливими для молоді є не тільки знання у певній галузі, а у першу чергу ті компетенції (вміння та навички), які допомагають адаптуватися до будь-якої життєвої ситуації майбутнього. Не буде помилкою сказати, що в першу чергу потрібно створювати міцний підмурок формування компетенцій, до яких можна віднести рефлексію. Рефлексія – поняття багатозначне, воно має давню історію вивчення. Ще стародавні філософи були переконані: рефлексія (як самоспостереження за собою, «самокопання») – основа самовдосконалення, внутрішнього духовного розвитку.

Наразі існує значна кількість досліджень як зарубіжних П. Кірбі, К. Тедл, Д. Шон (P. Kirby, C. Teddlie, D. Schon) [8; 9], так і вітчизняних науковців (Л. Ключек, А. Карпов, О. Лаптева,

Л. Носко, М. Романова, О. Сорокіна, Е. Топольська, Я. Чаплак, Г. Чуйко) [цит. за 1].

Утім, значна увага до феномену рефлексії не означає, що процес її розвитку відбувається у освітніх закладах всіх рівнів. Зокрема, у здобувачів освіти українських вишів причинами її нерозвиненості можна назвати:

- тривале дистанційне навчання, якість якого низька з причин відсутності суб'єкт-суб'єктної взаємодії «студент-викладач»;

- переважаючу репродуктивну форму навчання, яка не передбачає особистісного осмислення досвіду;

- онлайн форму навчання, яка не дозволяє створити особистісно-орієнтовану модель освіти;

- брак практики розвитку рефлексії у процесі навчання;

– низький рівень саморегуляції, який впливає на перебіг самоконтролю, усвідомленої поведінки (як важливих складових рефлексії);

– відсутність мотивації до самопізнання у здобувачів освіти.

Відповідно, слід підсилити увагу до розвитку рефлексії у процесі підготовки майбутніх фахівців за допомогою психологічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Як вже зазначалося, феномен рефлексії (як процесу самопізнання), рефлексивності (як системної властивості особистості), рефлексивного мислення (як вміння аналізувати процес мислення) досить розгалужено представлено у наукових розвідках українських психологів. В першу чергу, представляються численні дефініції. Так, словникове визначення рефлексія – це:

– процес самопізнання власного внутрішнього світу;

– спроба усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків (зокрема, у міжособистісній взаємодії);

– здатність індивіда проаналізувати зміст власних думок, абстрагуючись від зовнішнього впливу [2].

І. Бех вважає рефлексію засобом усвідомлення суб'єктом причин власних дій, спрямованості мислення на себе, а також власні процеси та продукти діяльності [3].

Н. Токарева пропонує три контексти (пов'язані між собою), які досліджують рефлексію. Це, в першу чергу, когнітивний, інтелектуальний контекст, у процесі якого вивчається теоретичне мислення, усвідомлюються та осмислюються форми і передумови мислення.

Загально психологічний або особистісний контекст, він розглядає рефлексію як універсальний спосіб аналізу свідомості, джерело адекватного самопізнання, збагачення та контролю за пізнавальною діяльністю.

Нарешті, соціально-психологічний, міжособистісний контекст, що оцінює ставлення суб'єктів до об'єктивної реальності [4].

Існує значна кількість видів (типів) рефлексії, кожен з яких може бути розвинений з метою подальшої успішної самодетермінації.

Стислий огляд та опис таких видів представлено у Р. Павелківа [5]. Науковець, аналізуючи та узагальнюючи наукові праці В. Слободчикова, І. Семенова, С. Степанова, надає характеристики детермінуючої, порівняльної, визначальної, синтезуючої, кооперативної, комунікативної, інтелектуальної, особистісної рефлексії. Розвиток кожного з цих видів дозво-

лить у майбутньому:

– моделювати, проектувати власну діяльність;

– покращити міжособистісну взаємодію та спілкування;

– розвинути теоретичне, критичне, креативне мислення;

– краще розуміти проблемні ситуації;

– змінити початкову репродуктивну особистісну позицію суб'єкта діяльності на нову, продуктивну.

Кожен з вказаних елементів розвинутої рефлексії взаємопов'язаний з процесом самодетермінації здобувачів освіти. Низький рівень рефлексії гальмує процес усвідомлення та аналізу власного досвіду, цілей, дій. Нерозвинена рефлексія не дозволяє встановлювати зворотній зв'язок, корегувати подальшу діяльність, стимулювати особистісний саморозвиток. Недостатність (чи відсутність) рефлексивних вмінь знижує активність взаємодії з оточенням, а це додатковий фактор гальмування самодетермінації як здатності самостійно керувати будь-якою діяльністю.

Практично у всіх сферах життєдіяльності, нерозвинена рефлексія ускладнює подальшу адаптацію. Так, низький прояв мислительних процесів (на думку Ж. Піаже, С. Рубінштейна, Д. Дьюї) ускладнює процес аналізу можливих рішень проблеми. Нездатність аналізувати свої психічні стани (за Н. Токаревою, Р. Немовим, Н. Гуткіною) гальмує процес збагачення Я-концепції, особистісного самовдосконалення; неможливість усвідомлення системи стосунків з іншими. М. Марусинець, Л. Гапоненко, Г. Т. Crant нерозвинену рефлексію вважають перешкодою до конструювання внутрішнього світу інших.

Тобто, рефлексія – надзвичайно важлива у процесі самодетермінації майбутніх фахівців, вона потребує системного, науково обґрунтованого, змістовного розвитку. Л. Долинська, Г. Балл, С. Максименко, П. М'ясоїд, Н. Дмитерко підкреслювали необхідність розвитку рефлексії, рефлексивного мислення як основи майбутньої самодетермінації до розвитку [6].

Сенситивним періодом для розвитку рефлексії, рефлексивності, рефлексивного мислення (на думку Л. Бондар, Н. Ісхакової, Н. Повякель, М. Романової) є період навчання у вищому освітньому закладі.

Мета статті: теоретично дослідити феномен рефлексії, емпірично визначити рівень її розвитку у сучасних здобувачів освіти вищого освітнього закладу, окреслити шляхи вирішення проблеми у процесі психолого-педагогічного супроводу.

Виклад основного матеріалу. Для організації якісного, результативного психологічного супроводу процесу рефлексії у здобувачів освіти, попередньо була зібрана інформація щодо рівня її розвитку у студентів II-III курсів фізико-математичного факультету та факультету іноземних мов Криворізького державного педагогічного університету за допомогою L, T, Q методів. Вибірка – 51 студент очної форми навчання (31 осіб – факультет іноземних мов, 20 осіб – фізико-математичний).

У процесі бесіди досліджуваним запропонували оцінити на шкалі від 0 (немає прояву) до 4 (проявляється у повній мірі) такі структурні компоненти рефлексії:

- наявність науково-теоретичних знань щодо рефлексії, рефлексивного мислення, його видів, можливостей розвитку. Середній показник по групі – 2,1 бал. Серед досліджуваних тільки 11 здобувачів освіти (21,5%) зазначили, що цікавились цим феноменом, але джерелом інформації для них був III або побутова психологія;

- аналіз своїх думок, дій, вчинків, мотивування на саморозвиток для ефективного вирішення проблеми у групі досліджуваних має середній показник – 3,2 бали, хоча уточнююче прохання навести приклади з практики аналізу та мотивування викликало утруднення;

- середній показник по групі – 3,3 бали за показником наявності здібності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки своїх дій у минулому, теперішньому та майбутньому часі.

Наступним кроком збору інформації щодо розвитку рефлексії стала психодіагностика за допомогою методики А. Карпова. Визначався ретро-

спективний рівень розвитку рефлексії (з аналізом допущених у минулому помилок), теперішній рівень (рефлексія власних думок, поведінки), рівня рефлексивності майбутньої діяльності та рефлексії у взаємодії з іншими.

Узагальнені дані представлено на рис. 1.

Здобувачі освіти з цих факультетів повинні вміти планувати, прогнозувати свою діяльність, рефлексувати відносно того, що відбувалося, спілкування тощо. Очікувано, що у здобувачів гуманітарного спрямування більш високий рівень рефлексії (29% – високий рівень; 38,7% – середній; 32,2% – низький). Середній показник у балах – 143,9 (7 стенів). Можливо, це пов'язано з вивченням у процесі навчання літературних, культурологічних джерел, які вимагають уваги до внутрішнього світу героїв, аналізу їх думок, переживань. Відповідно, це допомагає усвідомлено ставитися до себе, свого внутрішнього світу, можливостей.

У здобувачів освіти з фізико-математичних дисциплін 25% мають високий рівень розвитку рефлексії, 45% – середній, 30% – низький. Середній показник у балах – 123,7 балів (5 стенів).

Достовірність розбіжностей була перевірена за допомогою непараметричного статистичного критерію Манна-Уїтні (у студентів гуманітарного спрямування рівень рефлексії вище ($p < 0,05$)).

Визначено, всі форми рефлексії (ретроспективна, ситуативна, проспективна) – на середньому рівні розвитку в обох групах. Досліджувані зазначили, що зазвичай не задумуються про наслідки своїх помилок, не планують хід розмови по телефону (обираючи імпровізацію), не опрацьовують

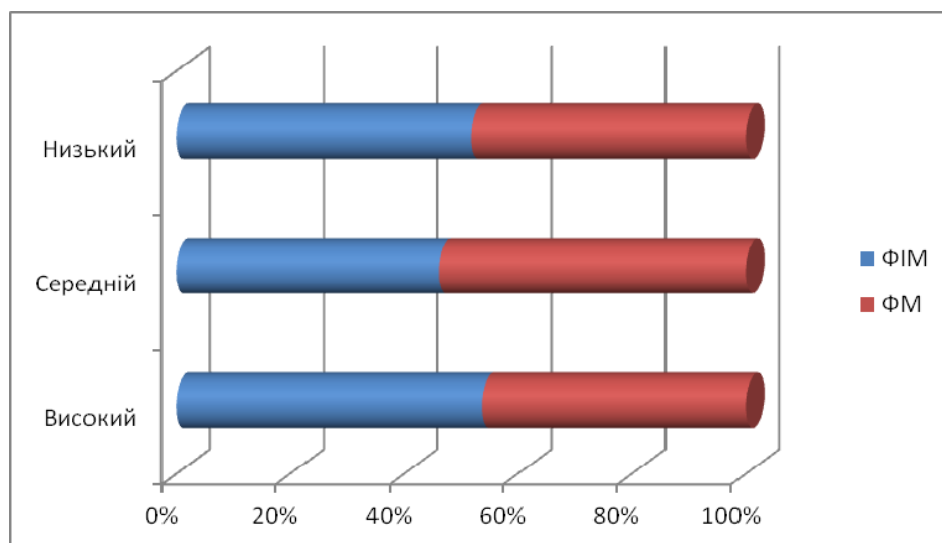


Рис. 1. Рівні розвитку рефлексії (n=51)

подумки деталі справи, яку запланували, їм важко уявити себе на місці іншої людини.

Останній показник – свідчення недостатнього рівня розвитку комунікативної рефлексії, коли у процесі взаємодії людина здатна думати не тільки про себе, а про партнерів по спілкуванню (аналізуючи їх повідомлення), результати цих повідомлень. Дещо занижений показник рефлексії у взаємодії з іншими, що також пояснюється тривалою ізоляцією (карантин, війна). Тому досліджувані визнали досить високий рівень конфліктності з оточенням, байдужість до враження, яке вони справляють на інших, нездатність передбачити наслідки спілкування з іншими людьми.

Пов'язана з рефлексією здатність планувати свою діяльність приводить до ситуативності дій. Водночас, це погіршує перебіг когнітивних операцій. При вирішенні навчальних, життєвих ситуацій частіше використовуються сформовані стереотипи, уподобання, нетрансформований чужий досвід. Немає у практиці сучасних здобувачів освіти звернення за допомогою до більш освічених людей, експертів, фахівців.

Причинами такого рівня розвитку рефлексії вважаємо:

- *соціально-економічні та культурні виклики*. В умовах війни та соціальних потрясінь виникають переважно негативні емоції, які не дають можливості зосередитися на аналізі минулого, а тим більше, аналізувати можливі сценарії майбутнього. Досліджувані важко екстраполювати минулий досвід на теперішній час, планувати подальші дії (на тиждень, місяць, рік), практично не здатні моделювати кінцеві результати;
- *особливості освітньої системи* та відсутність цілеспрямованої роботи в освітніх закладах щодо розвитку рефлексії (яка, до речі, є психічним новоутворенням ще молодшого шкільного віку);
- *відсутність досвіду* щодо розвитку рефлексії у *фахівців-викладачів*;
- *низька вмотивованість* здобувачів освіти до глибокого самоаналізу, критичного мислення, перевага поверхневого розуміння мислительних процесів, досвіду.

Ще одним зі значущих факторів впливу на рівень рефлексії є активність у соціальних мережах. Чим більше часу проводиться у віртуальному світі, тим нижче рівень рефлексії. Рефлексія у користувачів проявляється у випадках, коли ситуація критична чи проблемна, системне рефлексування не передбачається, хоча саме у період студентства відбувається особистісне, професійне самовизначення. За допомогою розвиненої

рефлексії будуються життєві плани, набувається новий досвід, формується ефективна взаємодія з оточенням.

Утім, невизначеність ситуації та наявність чітко визначених причин низького рівня розвитку рефлексії у здобувачів освіти не позбавляє нас необхідності працювати щодо виправлення ситуації. Це повинно відбуватися з дотриманням таких вимог:

- максимальне самопереконавання викладачів щодо важливості розвитку рефлексії у здобувачів освіти, поповнення знань про форми та методи такого розвитку;
 - підвищення мотивації студентів, актуалізації їх ціннісних орієнтацій, смислових переживань, сенсів;
 - наповнення освітнього процесу такими видами діяльності, які дозволять зробити процес розвитку рефлексії системним, послідовним, зрозумілим.
- Слід зазначити, існує достатня кількість як теоретичних, так і практичних наробок (методів, технологій) розвитку рефлексії. Н.Токарева пропонує наступні засоби стимулювання рефлексивного процесу:
- моделювання такої проблемної ситуації, у якій є ситуація невизначення, протиріччя;
 - мотивування учасників навчального процесу на самопізнання, яке екстраполюється на ситуацію;
 - студеноцентризм, безпечне, комфортне, сприятливе для рефлексування середовище з налагодженим зворотнім зв'язком;
 - доступність взаємодії з іншими людьми, налагодження паритетного діалогу [4].

Ефективним може стати метод п'яти питань, який органічно вбудовується у будь-яке практичне заняття, структурує осмислення його змісту. У кінці практичної роботи, семінару здобувач освіти зазначає «Що я дізнався?», «Як я про це дізнався?», «Це важливо чи ні?», «Які труднощі я відчував?», «Чи можна покращити результати?»

Дискусійні, групові обговорення проблем, що піднімалися на практичних заняттях, виокремлювалися з лекцій, сприятимуть колективному аналізу, у процесі якого кожен може виказати своє бачення. Для педагогічного вишу основою колективних дискусій можна зробити розбір педагогічної ситуації, у яких потрібно спрогнозувати наслідки, запропонувати шляхи вирішення. У процесі аналізу проблеми можна «подрібнювати» її для більш глибокого вивчення. Наслідки та запропоновані припущення щодо можливос-

тей вирішення проблеми розглядаються з різних точок зору (батьків, психолога, самої дитини). Для цього можна провести рольову гру з метою запобігання поверхневого бачення ситуації.

Корисним буде пропозиція робити структурований аналіз матеріалу, який дозволяє виділяти позитивні, негативні, спірні аспекти.

Доречним буде проведення тренінгів, завдяки яким здобувач освіти вчиться планувати свою діяльність (проблема-мета-конкретні дії-дедлайни-контроль виконання). У процесі планування слід особливу увагу приділяти деталям, можливим наслідкам. Мікро-навчання (з читанням міні-лекцій), рольові рефлексивні ігри, ведення рефлексивного щоденника для активізації ретроспективної рефлексії, написання рефлексивних есе у процесі викладання предметів гуманітарного циклу також ефективні для розвитку процесу рефлексії.

Л. Гапоненко вважає ефективним аспектом рефлексивності – рефлексивне спілкування. Воно

містить здатність встановлювати гнучку комунікацію у відповідних для майбутнього фахівця ситуаціях, зацікавленість у комунікації, володіння ефективними засобами вербальної та невербальної поведінки, позитивної мотивації до взаємодії, професійний інтерес до партнера тощо [7].

Погоджуємося з твердженням Д. Шона щодо навчання з опорою на рефлексію своєї діяльності є ефективним та значущим. Будь яке занурення у діяльність, самонавчання ефективно з моменту, коли людина починає усвідомлювати, що вона збирається вивчити [9].

Висновки. Зрозуміло, що сучасні умови навчання ускладнюють реалізацію означених шляхів розвитку рефлексії. Але тісна співпраця з закладами середньої освіти, курсами підвищення кваліфікації вчителів дають можливість активізувати процес вирішення проблеми, а мотивування здобувачів освіти – майбутніх викладачів – на розвиток рефлексії робить цей процес перспективним та результативним.

Список літератури:

1. Лобанова О. Т. Розвиток рефлексивного мислення майбутніх психологів у контексті роботи з підлітковими проблемами. Кваліфікаційна робота. Кривий Ріг. 2023. 105 с.
2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
3. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. № 1–2 (985–986). С. 9012.
4. Токарева Н.М. Розвиток рефлексивного мислення як передумова особистісного становлення підлітка. Київ, 2019. С. 291–299.
5. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки*. Вип. 8(37). URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931> (дата звернення 10.07.2025).
6. Дмитерко Н. Бар'єри рефлексивного мислення та їх нівелювання засобами глибинної психокорекції. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № (30). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p> (дата звернення 21.8.2025).
7. Гапоненко Л.О. Модель розвитку рефлексивного спілкування студентів-психологів та критерії її виміру. Кривий Ріг, 2021. URL: photoelectronics.onu.edu.ua (дата звернення 14.06.2025).
8. Kirby P., Teddlie C. Development of the reflective teaching instrument. *Journal of research & development in Education*. 2019. V. 22. № 4. P. 45–50.
9. Schon D. Educating the Reflective Practitioner. *American Educational Research Assosiation*. Ontario, 1987. P. 1–15 URL: <http://resources.educ.queensu.ca/ar/schon87.htm>

Makarenko N.M. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR LEARNERS ON THE DEVELOPMENT OF THEIR REFLECTION AND SELF-DETERMINATION

The article provides a theoretical survey of research on the multifaceted concept of “reflection” as a process of self-knowledge, self-awareness, and the ability to concentrate on the meaning of one’s own thoughts. Various types of reflection (determinative, comparative, defining, synthesizing, cooperative, communicative, intellectual, personal) as a phenomenon of mental activity and qualitative formation in the structure of personality are distinguished. Attention is focused on the importance of developed reflection for self-determination (the ability to make conscious choices, control one’s actions based on internal motivation) among future professionals in the education system. The results of an empirical study on the level of development of reflection among students (humanities and physics and mathematics) of higher education institutions are presented. The level of reflection is higher among students of the Faculty of Foreign Languages.

A tendency towards a decrease in the level of reflection has been identified due to prolonged low-quality online learning, the absence of activation or stimulation of the process of reflection development, the inability

to establish cause-and-effect relationships, etc. The reasons for the low level of development of reflection are named: socio-economic and cultural challenges, specificities of the educational system, lack of experience in developing reflection among teaching professionals; low student motivation.

Ways to enhance the level of reflection in students are outlined, particularly through psychological support during the process of reflection development. This support fosters awareness of their inner world and behavior; facilitates the analysis of actions and experiences, and contributes to personal growth and improved social adaptation.

Key words: *reflection, self-determination, cause-and-effect relationships, self-analysis, self-comprehension, actualization, psychological support.*

Дата надходження статті: 09.09.2025

Дата прийняття статті: 21.09.2025

Опубліковано: 05.12.2025