

УДК: 378.015.3:614.253.4

Марина Тимофієва,  
Буковинський державний медичний  
університет,  
Чернівці (Україна),  
timofieva.marina@bsmu.edu.ua

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНИХ  
КОМПОНЕНТІВ НА ВУЗІВСЬКОМУ  
ЕТАПІ

**Keywords:** *reflection, professional self-awareness, reflexive attitude, self-esteem, reflective activities.*

**Tymofieva Maryna. THE DEVELOPMENT OF REFLECTIVE COMPONENTS OF MEDICAL STUDENTS ON GRADUATE PREPARATION STAGE**

*In the article the theoretical and methodological analysis of reflection is made; the scientific approaches to the formation of professional reflection are described; important components of intellectual, personal reflection and communication are revealed; methods and techniques to prepare students for the implementation of reflective activity are defined.*

**Актуальність дослідження.** У професійній реалізації майбутнього спеціаліста є вагомим феномен рефлексії, як процес, спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе, своїх почуттів, станів, відношень з іншими і до інших. Розвиток здатності майбутніх студентів-медиків до рефлексії викликає якісні зміни у структурі самосвідомості, перебудовування та розширенні її когнітивних компонентів, позитивні зрушення у сфері самостановлення фахівців, а також вдосконалення їх саморегуляції.

Важливим чинником розвитку професійної рефлексії в студентів-медиків вищих медичних навчальних закладів є цілеспрямований стимулюючий вихід у рефлексивну позицію навчання, яке активізує процеси професійного самопізнання й самосвідомості у контексті професійної діяльності.

**Постановка проблеми.** Людина має володіти низкою додаткових специфічних рис: протистояти інформаційному тиску і маніпуляції, швидко осмислювати і долати проблемні ситуації, самоусвідомлювати внутрішні засади своєї діяльності, формувати індивідуальний образ, професійну перспективу тощо. Найважливішою особливістю рефлексії є здатність керувати власною активністю відповідно до особистісних цінностей.

Основні знання про себе людина набуває шляхом аналізу поведінки та діяльності, порівнянь з вчинками інших людей, усвідомленням оцінок, які даються іншими людьми, колективами людей, з якими живе, навчається й працює. Завданням вищої школи є введення майбутніх професіоналів у простір практич-

ного мислення, у якому відбувається розвиток особистості, формування професійних якостей.

Особистісно-сміслова зумовленість стає центральним при розумінні механізму рефлексії, а саме як переосмислення і перебудова суб'єктом своєї свідомості, діяльності, спілкування тощо. Водночас, проблема розвитку професійних рефлексивних компонентів лікаря залишається недостатньо дослідженою. Вивчення структури рефлексії, динаміки її розвитку представляє великий інтерес як в теоретичному, так і в практичному плані, оскільки дозволяє наблизитися до розуміння механізмів розвитку особистості.

**Метою дослідження** є визначення основних способів та методів розвитку рефлексії на вузівському етапі підготовки студентів-медиків.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження: здійснити теоретико-методологічний аналіз розвитку рефлексії; на підставі аналізу виділити підходи науковців до формування професійної рефлексії студентів-медиків; обґрунтувати особливості розвитку інтелектуальної, особистісної, комунікативної рефлексії студентів-медиків; визначити основні методи підготовки студентів до здійснення рефлексивної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** У науковій літературі існує безліч поглядів на проблему рефлексії. У середньовічних схоластів можна знайти багато глибоких міркувань, що стосуються різних сторін того, що ми зараз відносимо до рефлексії. У Платона і Аристотеля мислення і рефлексія тлумачаться як атрибути, спочатку властиві божественному розуму, в якому виявляється єдність мислимого і думки. Сократ акцентував на тому, що рефлексія –

початкове завдання самопізнання. У середні віки рефлексію розглядали як самовираження через Логос миротворчої активності Бога, його “розумній енергії”. У Декарта рефлексія виступає як основний методологічний принцип філософії, націлений на перехід до наочного розгляду свідомості, поряд з переходом до самопізнання, тобто до саморефлексії. Кант трактував справжню рефлексію як віднесення знань і уявлень до відповідних пізнавальних здібностей: рефлексія визначає джерела пізнання (розум або чутливе споглядання), які формують поняття або уявлення. Дж. Локк уперше роз’єднав поняття “відчуття” і “рефлексія”, визначивши останню як джерело знання.

Основне і специфічне коло проблем, пов’язаних сьогодні з цим поняттям, зароджується лише в новий час, а саме завдяки полеміці Локка і Лейбніца, як би ми не ставилися до такого трактування історії проблеми і яку б важливу роль не приписували античним і середньовічним мислителям, безперечно, саме у Локка і Лейбніца рефлексія починає трактуватися як самопізнання, як “поворот духу до “Я” і завдяки цьому набуває чіткого психологічного забарвлення.

В Іоганна Фіхте на додаток до цього рефлексія отримала епістемологічний відтінок і була поставлена у контекст процесів розгортання або розвитку “життя”. У Гегеля рефлексія світового духу виступає рушійною силою його розвитку, внутрішньою формою історичної самосвідомості і саморозвитку культури. Після Гегеля поняття рефлексії стало і залишається до цих пір одним з найважливіших в обґрунтуванні філософського аналізу знання<sup>1</sup>.

У науках трактування рефлексії різне. У психології рефлексія – процес самопізнання індивідом внутрішніх станів і актів. У соціології і соціальній психології рефлексія виступає як: знання і розуміння суб’єктом самого себе; усвідомлення ним того, як він оцінюється іншими індивідами – те, що вивчається концепцією “відображення”, або “віддзеркалювання” “Я”; здатність уявного сприйняття позиції «іншого» і його точки зору на предмет рефлексії. У даному випадку рефлексія розуміється як процес дзеркального відображення суб’єктами один одного і самих себе в просторі комунікації і соціальної взаємодії (інтерактивні концепції).

Педагоги розуміють рефлексію як складову мислення (або інтелектуальної діяльності), орієнтовану на самоусвідомлення в процесі пізнавальної діяльності й міжособистісної

комунікації. Такий підхід спирається на розуміння рефлексії, як процесу переосмислення людиною системи відносин з навколишнім світом, що здійснюється за допомогою механізмів ідентифікації, виявляється під час виникнення рефлексивних позицій і спирається на мотивувальні компоненти свідомості; здатність аналізувати способи та результати власної діяльності за допомогою різноманітних розумових дій. Визначаючи цей феномен, дослідники пов’язують його з такими поняттями, як “рефлексивна позиція” і “рефлексія суб’єкта навчання”. Аналіз літератури з проблеми дослідження дав змогу уточнити сутність цих феноменів. Під рефлексивною позицією розуміємо цілісну, інтегративну характеристику власного образу “Я”, образу інших людей, аналіз ситуації взаємодії, що визначає світогляд, принципи, вчинки людини. Рефлексію суб’єкта навчання трактуємо як здатність аналізувати способи й результати власної діяльності (навчальної, професійно спрямованої, комунікативної тощо), встановлювати межі зазначеної діяльності в процесі вирішення навчальних завдань за допомогою узагальненого способу розумової діяльності.

У сучасних розробках проблема рефлексії розглядається у наступних напрямках: при вивченні мислення, самосвідомості особистості, а також процесів комунікації і кооперації, тобто спільних дій та їх координації. Дослідження постадійних характеристик розгортання рефлексивного механізму в індивідуальній та комунікативній діяльності в роботах І. М. Семенова, С. Ю. Степанова, А. О. Тюкова, Б. І. Хасана; сутнісному змісті рефлексії як керованого усвідомленого мисленнєвого процесу в дослідженнях Ю. М. Кулюткіна, В. І. Слободчикова, А. С. Шарова тощо. Вивчення рефлексії при вирішенні різного роду розумових завдань спрямоване на виявлення умов і усвідомлення підстав системи власних знань і мислення. Саме у цьому колі досліджень сформувався розуміння рефлексії, як спрямованості мислення на себе. Здатність мислити про те, як мислю, знати, що знаю.

Актуальність дослідження проблеми особистісного становлення студентів-медиків, розвитку рефлексії, зумовлюється особливим (сенситивним) періодом, на який припадає період вузівського навчання. З погляду К. Обуховського, істотною особливістю юності є формування і розвиток потреби в усвідомленні сенсу життя, що оцінюється ним як єдиний стрижень поведінки. Переживання, пов’язані із становленням та набуттям індивідуальних смисложиттєвих орієнтацій, виливаються у

формулу “бути самим собою”, “самореалізуватися”, “усвідомлювати себе як цінність” і здебільшого орієнтовані на інших людей<sup>1</sup>.

Найважливішою сферою аналізу рефлексії лікаря є його професійна самосвідомість. Здатність аналізувати і оцінювати свої відчуття і ставлення, сильні і слабкі сторони своєї особистості, міра їх відповідності професійним завданням свідчить про його психологічну зрілість<sup>3</sup>.

Шлях до досвідченого лікаря – це шлях долання суперечностей, оволодіння способами, формами діяльності, розвитку самосвідомості у процесі професійного становлення, у процесі якого цінності освіти у свідомості медичного працівника повинні бути актуалізовані і трансформовані у цілі, які реалізуються адекватними засобами, що якраз і стає свідченням високого рівня розвитку самосвідомості і зрілості рефлексії професійної діяльності.

Одним із способів розвитку особистісної рефлексії є самопізнання та набуття особистісно значимого досвіду. Психолог Г. Балл вбачає самокерування, спрямоване на самопізнання й самовдосконалення, побудову й реалізацію життєвих стратегій. Розвиненість даного напрямку активності поєднується здебільшого і з суб'єктивним відчуттям свободи, вірою у свою здатність здійснити життєві плани, внутрішнім локусом контролю (схильність приписувати собі, а не зовнішнім силам і обставинам відповідальність за добрі чи погані наслідки своєї діяльності), наявність поглибленої рефлексії для подолання кризи у життєвих ситуаціях.

Самопізнання сприяє формуванню правильного образу «Я» (адекватного уявлення про самого себе, свій внутрішній світ, здібності та потреби). Справді, якщо людина не встигла ще сама розібратися в тому, що їй потрібно, якою вона прагне бути у ставленні до людей і до себе самої, які якості слід їй виховувати, а яких рішуче позбутися, то навряд чи доречно говорити про свободу самоздійснення та цілісну самореалізацію такої особистості. Якщо особистість негативно ставиться до себе, то на тлі незадоволеності собою рефлексія є засобом самопригнічення і навпаки, за позитивного ставлення, коли особистість приймає себе та переживає себе як цінність, рефлексія функціонує як самодостатній і конструктивний засіб саморозвитку<sup>4</sup>.

Ми виділяємо позитивну й негативну рефлексію. Позитивна рефлексія дозволяє виявити власні достоїнства й недоліки, побачити шляхи розвитку наших достоїнств, і мінімізації або подолання недоліків. У результаті зберігається й зміцнюється позитивний образ «Я».

При негативній рефлексії зміцнюється низька самооцінка. Така людина постійно пам'ятає про свої низькі можливості. Вона критична до себе, песимістична в оцінці своїх можливостей. Її Батьківський стан придушує Доросле й особливо Дитяче (теорія Трансактного аналізу Е. Берна). Отже, ми добре усвідомлюємо свої можливості, свій духовний і психічний стан.

Однією з умов успішного управління рефлексії медичного працівника є високий рівень його соціально-перцептивних здібностей, що забезпечують процес адекватного сприйняття і розуміння. У кожній людині свої стилі взаємодії з людьми. Ті, хто замислюється над своїми ресурсами, творчими можливостями й особистісним ростом, прагнуть удосконалювати свою результативність і починають із себе.

Отже, наші головні супротивники – всередині нас. Це ригідність, консерватизм, прихильність аперцепції, невір'я у власні сили. І, як результат усього цього – розчарування, бездіяльність, пасивність.

Тут важливо пам'ятати, що особистісний і професійний розвиток – дуже хороший засіб від розчарування й емоційного виснаження. Насамперед лікарю важливо добре знати себе, особливості своїх психічних процесів і можливостей: сприйняття, пам'ять, свідомість, мислення, воля, уява, настрої, почуття й емоції, мимовільний життєвий тонус, енергетичний потенціал, симпатії й антипатії.

Важливо вміти мобілізувати свої знання, свій життєвий досвід. Адже ми знаємо значно більше того, що усвідомлюємо. Швидко мобілізувати свої психічні процеси, опосередковано вплинути на мимовільні процеси – важлива професійна навичка лікаря.

Б.В. Зейгарник., А.Б. Холмогорова вважають, що «заборона на емоції робить рефлексію неефективною...». Адже по-справжньому ефективний самоаналіз можливий лише при розумінні своїх реальних почуттів. В іншому випадку, людина все більше відходить від самої себе, від своїх проблем і протиріч, які презентуються в її почуттях.

Вагомими для нас стали напрацювання В. Слободчикова, який зазначає, що для забезпечення переходу студента від діяльності навчання до професійної діяльності, має практикуватися специфічна форма спільної діяльності студентів і педагогів (“навчально-професійне співтовариство” й “навчально-професійне співробітництво”)<sup>5,6</sup>.

Особистісна рефлексія, яка сьогодні лежить в основі психотерапевтичної та тренінгової діяльності, “вириває” людину з безерервного

поток життя і змушує стати на зовнішню позицію по відношенню до себе. Саме ця здатність може розглядатися як шлях до переосмислення стереотипів власного досвіду і, за словами Я.А. Пономарьова, виступає однією з головних характеристик творчості. Людина стає для себе об'єктом управління, з чого випливає, що рефлексія як "дзеркало", що відображає і в якому відбуваються зміни – стає основним засобом саморозвитку, умовою і способом особистісного зростання.

Поява функції рефлексії, пов'язана хоча б з тим, що особистості необхідний "зворотній зв'язок". Для самоврядування і саморегуляції не обійтися без добре налагодженої системи зворотного зв'язку. Однак сама рефлексія не є зворотнім зв'язком, подібно до того, як звичайне дзеркало лише відображає зовнішній вигляд людини, рефлексія сама по собі не є зворотнім зв'язком, а лише засобом або механізмом, за допомогою якого можна отримати. Рефлексія як механізм зворотного зв'язку в життєдіяльності людини – це не тільки результат (зображення в дзеркалі), але й процес, який пов'язаний з внутрішніми перетвореннями – осмисленням і переосмисленням стереотипів мислення.

Існують способи, які допомагають усвідомити й осмислити свій внутрішній світ. *Релаксація* – це фізичне і психічне розслаблення. Мета релаксації – підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвого фізичного та нервового напруження або, навпаки, забезпечення можливості зібратися. Релаксація необхідна: для підготовки тіла і психіки до поглибленого самопізнання, самонавіювання; у стресових моментах, конфліктних ситуаціях, що вимагають витримки, самовладання; у відповідальних і важких ситуаціях, коли потрібно "скинути" страх, зайву напругу.

*Концентрація* – це зосередження свідомості на певному об'єкті своєї діяльності. В основі концентрації лежить управління увагою. Можливо, зосередження уваги на предметі, на відчуттях, на емоціях і почуттях.

*Візуалізація* – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових дотикових відчуттів, а також їх комбінацій.

*Самонавіювання* – це створення установок, які впливають на підсвідомі механізми психіки, це твердження, що успіх можливий.

*Приблизний комплекс вправ спрямованих на розвиток рефлексії*

*Вправа "Автопортрет"*. Мета вправи: формування умінь розпізнавання незнайомої людини, розвиток навичок опису інших людей за різними ознаками. Уявіть собі, що у вас має бути зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб вона впізнала вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас з натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися. Робота відбувається в парах. У процесі виступу одного з партнерів інший може задавати уточнюючі питання, для того, щоб "автопортрет" був більш повним. На обговорення в парах відводиться 15-20 хвилин. По закінченню завдання учасники сідають у коло і діляться враженнями.

*Вправа "Без маски"*. Мета вправи: зняття емоційної і поведінкової напруги; формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності "Я". Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки повинні продовжити і завершити фразу. Висловлювання мають бути щирими. Приблизний зміст карток: "Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ..."; "Чого мені іноді посправжньому хочеться, так це ..."; "Іноді люди не розуміють мене, тому що я ..."; "Вірю, що я ..."; "Мені буває соромно, коли я ..."; "Особливо мене дратує, що я ..." тощо.

*Вправа "На якій я сходинці?"*. Мета вправи: допомагати учасникам вибудовувати адекватну самооцінку. Учасникам пропонують бланк з намальованою на ній драбинкою з 10 сходинок. Дається інструкція: "Намалюйте себе на тій сходинці, на якій, як ви вважаєте, зараз знаходитесь". Після того, як всі намалювали, провідний повідомляє ключ до цієї методики: 1 – 4 сходинка – самооцінка занижена, 5 – 7 сходинка – самооцінка адекватна, 8 – 10 сходинка – самооцінка завищена.

*Вправа "Лінія життя та її втілення в танці або драмі"*. Мета: самоаналіз, саморозкриття, рефлексія почуттів. Для роботи підійдуть різні образотворчі матеріали. Учасникам групи пропонується зобразити своє життя у вигляді лінії або шляху на аркуші паперу або шматку шпалер. Знаками, символами, підписами, вирізками з журналів, а також особистими фотографіями на малюнку можуть бути визначені найбільш значущі біографічні події. У деяких випадках учасники можуть зображати на «лінії життя» не тільки своє минуле і сьогодення, а й майбутнє. В якості тла під час створення малюнків може використовуватися певна музика. Коли малюнки будуть створені, учасники показують їх одному і діляться своїми почуттями.

Вправа “Образно-рефлексивна процедура “Дерево”. Тренер пропонує учасникам уявити дерево, після чого починає ставити питання: Яке це дерево? Де воно росте? Високе воно чи ні? Яка пора року? День чи ніч? Які відчуття? Після того, як учасники уявили собі кожен своє дерево, тренер пропонує проаналізувати, що кожен учасник відчуває до свого дерева, проводить рукою по його стовбурі, обіймає його і ... входить до нього, стає цим деревом. Як воно, бути цим деревом? Що і як кожен відчуває в цій ролі? Чи глибоко йдуть у землю коріння? Чи густа крона? Чи стійко дерево стоїть? Чи умиває його дощ? Чи гріє його сонце? Після того, як учасники закінчили вправу, слід обговорити у групі результати візуалізації.

**Висновки.** Особистість студента розвивається за умов наявності навчально-професійної діяльності, а сам розвиток передбачає перехідний період від самовизначення до з'ясування специфіки професії, становлення образу “Я – професіонала”. Простежується

необхідність формування в студентів рефлексії, здатності до проектування, прогнозування й програмування власної професійної діяльності.

Наші подальші дослідження у формуванні професійної рефлексії в майбутніх фахівців: створення рефлексивного середовища, використання різноманітних ігрових технологій, культивування механізмів особистісної та інтелектуальної рефлексії під час розв'язання нестандартних, творчих завдань, аналіз отриманого досвіду. Розвиток рефлексії може здійснюватися в процесі комунікації, спільної діяльності, імітаційних та організаційно-діяльнісних ігор, психологічних тренінгів, колективного розв'язання задач, дискусій тощо. Мета наших подальших публікацій полягає у продовженні дослідження методів розвитку рефлексії у студентів-медиків; аналізі та описі доцільності методів розвитку рефлексії в процесі практичної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

<sup>1</sup> Семенов І.М., Степанов С.Ю. Проблеми психологічного вивчення рефлексії та творчості / І.М. Семенов, С.Ю. Степанов // Питання психології. – М. – 1983. – № 5.

<sup>2</sup>Кахно І.В. Детермінанти особистісного становлення студентів-медиків на етапі професійного навчання / І.В. Кахно. – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pspl/2010\\_8/418-428.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_8/418-428.pdf)

<sup>3</sup>Бизяева А.А. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия / А.А. Бизяев. – Режим доступу: [http://psy.mosuzedu.ru/psy/Novosti/Zapisi/2010/10/28\\_Materialy\\_k\\_psihologiceskomu\\_ciklu\\_lekcij\\_dla\\_ucitelej\\_fiziki\\_informatiki\\_i\\_matematiki\\_\(26-7\\_oktabra\)\\_files/Бизяева%20А.А.%20-%20Психоло](http://psy.mosuzedu.ru/psy/Novosti/Zapisi/2010/10/28_Materialy_k_psihologiceskomu_ciklu_lekcij_dla_ucitelej_fiziki_informatiki_i_matematiki_(26-7_oktabra)_files/Бизяева%20А.А.%20-%20Психоло)

[гия%20думающего%20учителя.%20Педагогическая%20рефлексия.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pfto/2011_20/files/P2011_61.pdf)

<sup>4</sup>Савчин М. Студент. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності фахівця / М.Савчин // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – №2. – С. 137-146.

<sup>5</sup>Слободчиков В.И. Выявление и категориальный анализ нормативной структуры индивидуальной деятельности / В.И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 3-18.

<sup>6</sup>Воробйова Т.В. До проблеми підготовки майбутніх медиків до рефлексивної діяльності. – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pfto/2011\\_20/files/P2011\\_61.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pfto/2011_20/files/P2011_61.pdf)

#### **Тумофіїєва Марына. LE DÉVELOPPEMENT DES COMPOSANTS RÉFLÉXIFS AU COURS DE LA FORMATION UNIVERSITAIRE DES ÉTUDIANTS EN MÉDECINE**

*Dans cet article on fait l'analyse théorique et méthodologique du développement de la réflexion; on décrit les approches scientifiques de la formation de la réflexion professionnelle; on révèle les éléments importants du développement de la réflexion intellectuelle, personnelle et communicative; on définit les méthodes de préparation des étudiants à la mise en œuvre de l'activité réflexive.*

**Mots-clés:** *réflexion, professionalself conscience, attitude réflexive, l'estime de soi, des activités de réflexion.*

#### **Тимофеева Марина. РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ НА ВУЗОВСКОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ.**

*В статье проведен теоретико-методологический анализ развития рефлексии; описаны подходы ученых к формированию профессиональной рефлексии; раскрыты важные компоненты развития интеллектуальной, личностной и коммуникативной рефлексии; определены методы подготовки студентов к осуществлению рефлексивной деятельности.*

**Ключевые слова:** *рефлексия, профессиональное самосознание, рефлексивная позиция, самооценка, рефлексивная деятельность.*