

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

**Глюкова А.О.**

*студентка,*

*Національний університет «Острозька академія»*

### **ВПЛИВ РЕФЛЕКСІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

Навчально-професійна діяльність є провідним типом діяльності в юнацтві, тому найважливішими критеріями становлення особистості студента є показники ставлення до навчання, його успішності, а також мотиви навчальної діяльності. Процес становлення студента професіоналом в значній мірі обумовлений успішністю його навчальної діяльності в ході отримання освіти. Отримання освіти у вищому навчальному закладі передбачає динамічне засвоєння знань, навичок, а також отримання досвіду в будь-якій конкретній сфері діяльності.

В ході процесу отримання освіти відбувається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, які є відправною точкою для розвитку пізнавальних здібностей особистості. Надані знання в вищому навчальному закладі відрізняються більш високим рівнем, і для успішного оволодіння ними необхідно звертатися до своїх метакогнітивних процесів. Для того, щоб впоратися з труднощами, які зустрічаються на шляху отримання знань, необхідно володіти навичками регуляції метакогнітивних процесів [2].

За допомогою активності, здійснюваної суб'єктом свідомо, і самостійної діяльності, яка важлива для структурування отриманих знань, особистість забезпечує успішність освітнього процесу. Як регулятор навчально-пізнавальної і когнітивно-мотиваційної сфери може виступати рефлексивність, яка є метакогнітивним механізмом [1]. Здатність до рефлексії дає можливість усвідомлено контролювати і регулювати свої психічні процеси, до яких також належать і метакогнітивні процеси.

У навчальній діяльності рефлексія служить не просто підсумком освіти, а й стартовою ланкою для постановки нових цілей, безпосередньо впливаючи на функціонування когнітивно-мотиваційної, емоційно-вольової сфер суб'єкта навчальної діяльності. Рефлексія в

даному випадку є метакогнітивним механізмом, що виконує функцію регуляції навчально-пізнавальної діяльності [6].

Завдяки рефлексії здійснюються усвідомлення, оцінка та звірення актуального стану з початковим і, відповідно, в разі необхідності суб'єктом вноситься корекція в застосовувані способи і прийоми регуляції. Рефлексія є не тільки якийсь результат, але і процес, який пов'язаний з внутрішніми перетвореннями, а саме, з переосмисленням підстав свого мислення і особливостей психічного стану. Перехід від стану до стану відбувається при використанні різних психорегулюючих засобів і прийомів, задіяність яких визначається рефлексивними механізмами свідомості [3, с. 12-15].

Студенти вузів – як правило, молоді люди у віці 17-22 років. У психологічних дослідженнях цей вік кваліфікується як юнацький, як час вибору життєвого шляху, соціального самовизначення. В юності відбувається перша оцінка своїх професійних і особистісних якостей. В.І. Слободчиков підкреслює, що розбіжність «Я» як суб'єкта умінь і переживань, відповідного навколишніх умов, і «Я», яке не відповідає їм (котрий вміє, який знає), виявляється не між «ми» і «вони», а в власному уявленні про себе. Така розбіжність має бути зрозумілою як усвідомлення своєї вибраної серед інших людей (виникає особлива форма свідомості «я – ви»). З цього моменту починається процес самообмеження, інтенсивного усвідомлення своїх бажань, цілей, мотивів, здібностей, особистісних якостей. В цей період відбувається процес диференціації змісту самосвідомості, формується здатність до автокомунікації («Я – я»), здатність до відокремити себе від не себе всередині самого себе (внутрішня рефлексія). Відокремлюючи від способу себе в очах найближчого оточення, об'єктивуючи багато свої якостей як «Не-я», людина у внутрішньому діалозі виявляється здатною вийти за межі автокомунікації як такої і увійти в область загальнолюдських, життєвих смислів [1, с. 26-44].

Рефлексивність представлена як психічна властивість, яка являє собою одну з основних граней психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в цілому і є особливою якісною характеристикою суб'єкта і її психіки; це психічна властивість, унікальне для людини, «єдино властиве тільки йому». На думку Б.Г. Ананьєва, Н.В. Кузьміної, Ю.Н. Кулюткіна, А.А. Реана, Є.І. Степанової, В.І. Слободчикова, Г.С. Флорівської рефлексивні процеси «буквально пронизують навчально-професійну діяльність студентів і дозволяють охарактеризувати студента як особливого суб'єкта, здатного

вибудувати стратегію власного навчання за допомогою ціннісних орієнтацій, смислів, самооцінок [6].

В період навчання у вузі відбувається процес диференціації змісту самосвідомості, формується здатність до автокомунікації («я-я»), здатність до відмінності себе від не себе всередині самого себе (внутрішня рефлексія) [2, с. 10-16]. Саме в студентські роки є всі необхідні психологічні умови для розвитку рефлексивності: яскраво виражена потреба в самопізнанні, змістовна самооцінка, висока потреба в спілкуванні, наявність внутрішніх конфліктів і труднощів самосвідомості.

На сьогоднішній день освітній процес в вищих навчальних закладах заснований на засвоєнні студентами великого обсягу теоретичних знань, знанні понятійного апарату своєї спеціальності і оперування складними абстрактними категоріями. Для здійснення цих операцій необхідно актуалізувати свої метакогнітивні здатності і здатність до рефлексії, яка забезпечує регулювання своїх дій в процесі отримання освіти.

Рефлексія є своєрідним метакогнітивним механізмом, який впливає на регуляцію навчально-пізнавальної діяльності та функціонування когнітивно-мотиваційної сфери студента. У навчальній діяльності рефлексія безпосередньо впливає на функціонування когнітивно-мотиваційної сфери суб'єкта навчальної діяльності. Рефлексія виступає своєрідним метакогнітивним механізмом, який виконує регулятивну функцію навчально-пізнавальної діяльності [4, с. 184-188].

Рефлексивність як психологічний феномен здійснює вплив на успішність у навчальній діяльності і відіграє важливу роль в процесі навчання. Вона створює регуляцію і реалізацію діяльності, що забезпечує свідоме регулювання своєї активності за допомогою розвинених метакогнітивних процесів, які дають можливість звертатися до свого колишнього досвіду і аналізувати його.

Низькорефлексійні студенти схильні до імпульсивності дій, прийняття необдуманих рішень, частій зміни цілей, інтересів, очікуванню швидкого результату, мають потребу в зовнішньому контролі і мають слабкість самоконтролю, що може знижувати рівень академічної успішності. Високорефлексійні студенти відрізняються постійністю інтересів, ретельністю при підготовці якого-небудь завдання. Проте, такі студенти більш тривожні щодо якості виконання своєї діяльності [7].

Вища професійна освіта направлена на підготовку фахівців для будь-якої наукової області та передбачає оволодіння студентами складним навчальним матеріалом, а також відрізняється глибиною і фундаментальністю.

Рефлексивність в даному випадку є психологічним ресурсом, який дає можливість опанувати складними знаннями на високому рівні. Середня професійна освіта, в свою чергу, суто прикладна і орієнтована на отримання студентами в процесі навчання базових практичних навичок за обраною спеціальністю, тому здатність до рефлексії при освоєнні даної програми не є фактором успішної навчальної діяльності. Існування взаємозв'язку між успішністю і рівнем рефлексивних здібностей у студентів вищої професійної освіти, яке пояснюється тим, що рефлексивність є важливим психологічним ресурсом для успішного навчання студентів за програмами вищої професійної освіти, так як при навчанні потрібно високий рівень узагальненості теоретичних категорій, які засвоюють студенти [5, с. 11-16].

Отже, рефлексія є одним з факторів успішного навчання у вищому навчальному закладі. Забезпечення успішної навчальної діяльності за допомогою рефлексії здійснюється у ряді важливих функцій, а саме: регулювання навчальної діяльності, контроль за ходом розумових операцій, звернення до власного досвіду і використання отриманих даних за потреби. Рефлексія дозволяє вибирати таку стратегію, яка дозволить виконати завдання найякісніше, а також дозволяє особистості направити максимальні зусилля в ту область, яка цього вимагає.

Таким чином, стає очевидним, що рефлексія виконує безліч важливих функцій, що мають відношення до навчальної діяльності. Використання метакогнітивних здібностей при навчанні у вищому навчальному закладі необхідно, так як вони дозволяють впоратися зі складнощами, що виникають в процесі навчання через пред'явлення навчального матеріалу на більш високому рівні з використанням метакогнітивних стратегій в своїй діяльності.

Рефлексивність, в свою чергу, виконує регулятивну функцію навчально-пізнавальної діяльності та впливає на успішність в процесі отримання освіти.

### **Список використаних джерел:**

1. Балашов Е. Психологічні особливості рефлексії в навчальній діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XIV : Методологія і теорія психології. 2018. Вип. 1. С. 26–44.

2. Балашов Е. Теоретичні підходи до вивчення факторів мотивації саморегульованого навчання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1(2). С. 10–16.

3. Бугенко Я. Процеси розгортання інтелектуальної рефлексії у модульно-розвивальному освітньому циклі. *Психологія і суспільство*. 2003. № 4. С. 45.
4. Довгалюк Т. Поняття мислення як метакогнітивного процесу у психологічній науці. *Молодий вчений*. 2015. № 10(25). Ч. 2. С. 184–188.
5. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Том 24, № 5. С. 47–57.
6. Кравець Л.М. Виховання саморефлексії у студентів вищих навчальних педагогічних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання». Луганськ, 2009. 22 с.
7. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 424 с.
8. Сергеевкова О.П., Канюка И.О. Профессиональная рефлексия студентов-психологов: программа развития. *The New Education Review* (3) ISSN 1732-6729. 2017. С. 273–285.

**Кокошко А.О.**

*студентка;*

**Ковальчук І.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **КОМУНІКАТИВНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖЕСТОВИХ КОМПОНЕНТІВ КОМУНІКАЦІЇ**

**Актуальність теми** зумовлена підвищеною увагою сучасної лінгвістики до вивчення невербальної комунікації, за допомогою якої здійснюється більша частина спілкування.

**Мета** роботи полягає у вивченні природи й характеру невербальних компонентів комунікації, оволодінні навичками їх використання не тільки в міжкультурній сфері, а й у повсякденному житті.

Досягнення мети передбачає вирішення таких **завдань**:

- дати визначення поняття «жестові компоненти комунікації»;
- здійснити класифікацію жестових компонентів комунікації;
- охарактеризувати основні групи жестів.

Підкреслюючи важливість невербальної комунікації, хтось сказав: «Words maybe what men use when all else fails» — «Слова, можливо, це