

### Список використаних джерел

1. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки:[монографія] / М. В. Савчин – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. – 280 с.

Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності [Текст]: наук.вид. / Т. М. Титаренко – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

3.Щербан, Т. Д. Деякі психологічні особливості підготовки успішного фахівця / Т. Д. Щербан, В. В. Гоблик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – Випуск 31. – С.569-582. – [Фахове видання] [Копія] [Збірник проіндексовано - Copernicus].

4.Shcherban, Tetiana Psychological peculiarities of emotional burnout of adolescents in the process of communicating with adults / Tetiana Shcherban, Iryna Bretsko // Science and Education. Psychology : academic journal. – Odesa, 2018. – №1. – P.131-138. – [Копія] [Фахове видання] [Журнал проіндексовано Web of Science] [Index Copernicus].

ЩЕРБАН Т. Д.

ЩЕРБАН Г. В.

ШТИМА В. В.

Мукачівський державний університет, Україна

### ДЕЯКІ ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕФЛЕКСИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Важливим критерієм успішності фахівця є його особистісна та професійна рефлексія. Питання про засоби її формування залишається недостатньо вивченим. Рефлексія випускника вищого закладу освіти супроводжується реконструкцією професійно ціннісних орієнтацій особистості, виробленням необхідних способів діяльності, розвитком мотивації, нагромадженням власного досвіду практичної діяльності.

У студентському віці індивід усвідомлює та оцінює свої особливості, свої духовні, морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Важлива роль при цьому належить особистісній рефлексії – заглибленню у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю. Усвідомлення себе як неповторної особистості нерозривно пов'язане з розумінням соціального світу, в якому юнак живе. Юнацька саморефлексія спрямована не тільки на усвідомлення свого становища і призначення в світі, але і усвідомлення себе у майбутній професії [1].

Рефлексивні процеси у професії безпосередньо пов'язані з різними предметами, що входять до складу навчання, спільної роботи студента і викладача над навчальним матеріалом [2]. Доцільно розглядати наступні предмети рефлексії: система знань про майбутню професію; система стратегічних інтелектуальних умінь, що актуалізуються у процесі вироблення і прийняття рішення; система основних і проміжних рішень, що регулюють процес мислительної діяльності [3].

Рефлексивність особистості визначається як здатність людини виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого «Я» з якимись подіями, особистостями. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм малоправдоподібним, приймають рішення обдуманого, виваженого, враховуючи різні варіанти вирішення «завдання».

Рефлексивність є одним з предикторів гармонійного розвитку особистості, чим раніше особистість навчається рефлексувати себе і свої вчинки, тим більшою стає здатність не тільки до прийому раціональних рішень, але і значно покращується взаємодія і стосунки з батьками, підлітками, вчителями [4].

Для дослідження окремих аспектів рефлексивності студентів нами застосована методика А Карпова. Вибірку досліджуваних склали 45 студентів (24 дівчат, 21 юнак). Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що: загальна рефлексивність у більшості респондентів (81%) знаходиться на прийнятному рівні для представників даної вікової категорії; рівень рефлексивності у дівчат суттєво вищий ніж у хлопців (особистісна тривожність у дівчат вища ніж у хлопців на 13%); група за показником рефлексивності гомогенна, відсутні надвисокі та наднизькі значення;

Такі результати пояснюємо тим, що дівчата раніше, глибше і ретельніше занурюються у свою особистість, вона їм більш цікава, ніж хлопцям. Саме тому вони звертають більше уваги на події, які відбулися, на власну поведінку у цих подіях і до чого вона призвела. Хлопці, у свою чергу, більш схильні до екстернальної орієнтації або до філософствування і роздумів глобального масштабу. Звісно до власної особистості і подіям приділяється значно менше «психологічної» уваги. Одним з наслідків низької рефлексивності хлопців є більш глибокі і психологічно дискомфортні переживання ними ще не завершеної особистісної кризи.

Отримані результати, що свідчать необхідність створення та апробації тренінгової програми розвитку рефлексивності студентів, особливо на молодших курсах. Даний тренінг допоможе не тільки сформуванню рефлексивні якості, але і сформуванню здатності особистості як суб'єкта життєтворчості до побудови узгодженої життєвої перспективи. Тому перспективою подальшої роботи вважаємо розробку та впровадження зазначеної тренінгової програми. Саме це дасть можливість

### **Список використаних джерел**

1.Лактионова А. И. Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников / А. И. Лактионова, А. В. Махнач // Вторая Всероссийская науч.-практ. конф. по психологии развития «Другое детство». Тезисы, 25-27 ноября. – М., 2009. – С. 216-218.

2.Черный Е.В. Инициирование профессиональной рефлексии у педагогов // Практична психологія та соціальна робота № 3.-2002.-с.1-4

3.Щербан, Г. В. Проблеми рефлексивного управління навчальною діяльністю учнів / Г. В. Щербан, Т. Д. Щербан // Проблеми сучасної психології :

збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. – Випуск 32. – С.601-614. – [Фахове видання] [Копія] [Збірник проіндексовано - Copernicus].

4.Shcherban, Tetiana Psychological peculiarities of emotional burnout of adolescents in the process of communicating with adults / Tetiana Shcherban, Iryna Bretsko // Science and Education. Psychology : academic journal. – Odesa, 2018. – №1. – P.131-138. – [Копія] [Фахове видання] [Журнал проіндексовано Web of Science] [Index Copernicus].

ЯРЕМА А.М.,  
ФЕНЧАК Л.М.,  
Мукачівський державний університет, Україна

### **СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Увага до питання здоров'я школярів в умовах сьогодення суттєво зросла. Це зумовлено тим, що саме поняття «здоров'я» стало трактуватися дещо ширше, ніж просто відсутність захворювання. У нього все частіше вкладається соціокультурний зміст, а саме формування духовних потреб і навичок здорового способу життя у підростаючого покоління.

Аналіз структури захворюваності школярів показує, що з кожним роком навчання в навчально-виховних закладах збільшується частота захворювань органів травлення, дихання, зору, росте кількість дітей з порушеннями постави, нервово-психічними відхиленнями тощо. Останнім часом з'явилися нові фактори, які негативно позначилися на стані здоров'я учнів: зростання навчального навантаження, проведення вільного часу дітей за переглядом фільмів чи комп'ютерними іграми [4].

Аналіз наукових досліджень з проблеми показав, що питання збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості розглядається з тих чи інших наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський та ін.). Концептуальні основи здоров'язбережнього виховання закладені у працях К. Бондаревської, І. Брехмана, Є. Бойченко, Т. Бережна, О. Дубогай, Л. Редька та ін. Дидактичні аспекти формування здорового способу життя у дітей та підлітків висвітлено у працях С. Боткіна, Г. Ващенко, Д. Локка, І. Мечникова, М. Пирогова, С. Русової, К. Ушинського.

Погіршення здоров'я дітей шкільного віку є не лише медичною, а й педагогічною проблемою. Головним завданням загальноосвітнього навчального закладу має бути збереження, зміцнення здоров'я учнів, формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я. Адже учні молодших класів багато часу проводять у стінах навчального закладу. Це період життя, коли закладаються основні фізичні та психологічні характеристики особистості. Діти у цьому віці розуміють значення свого здоров'я. Тому важливо визначити умови,



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>