

РЕФЛЕКСИЯНЫ КОУЧИНГТІК ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ ДАМУ ЖӘНЕ ОНЫҢ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ТҮЛҒАЛЫҚ ДАМУЫНА ӘСЕРІ

КУАНЖАНОВА К.Т.* , ЕРГАРИНА Ж.М. , КАРИМОВА Г.М. 

*Куанжанова Кундыз Тугелбаевна - PhD, психология және арнай педагогика кафедрасының доценті, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан,

E-mail: kkt-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4269-6838>

Ергарина Жанагүл Маратовна - Магистр, психология және арнай педагогика кафедрасының аға оқытушы, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

E-mail: ergarina1987@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4771-1463>

Каримова Гульмира Мусабековна - Магистр, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

E-mail: ali.2005ali@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-8623-6008>

Андатпа. Мақалада коучинг үдерісінде рефлексияны дамыту арқылы білім алушылардың тұлғалық трансформациясының психологиялық механизмдері қарастырылады. Зерттеудің мақсаты – коучинг элементтеріне негізделген оқыту барысында білім алушылардың өзін-өзі дамытуға дайындығы мен тұлғалық креативтілік деңгейінің өзгеру динамикасын эмпирикалық тұрғыда анықтау. Зерттеу әдістері Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің 6В03101 – Психология білім беру бағдарламасының 1-курс білім алушыларының қатысуымен жүргізілген педагогикалық экспериментті қамтыды. Эксперименттік және бақылау топтары қалыптастырылып, бастапқы және қорытынды диагностика жүргізілді. Эмпирикалық деректер тұлғалық креативтілікті бағалауға арналған Е.Е. Туник әдістемесі және өзін-өзі дамытуға дайындық деңгейін анықтауға арналған В.И. Андреев әдістемесі арқылы жинақталды. Зерттеу нәтижелері эксперименттік топта тұлғалық креативтілік пен өзін-өзі дамытуға дайындық көрсеткіштерінің оң динамикасын көрсетті, ал бақылау тобында елеулі өзгерістер анықталған жоқ. Рефлексияны коучинг үдерісіне жүйелі түрде енгізу білім алушылардың танымдық белсенділігін арттыруға, шығармашылық ойлауын дамытуға және өзін-өзі дамытуға бағытталған ішкі мотивациясын күшейтуге ықпал ететіні анықталды. Коучинг элементтеріне негізделген сабақтар рефлексивті ойлауды дамытуға, өз тәжірибесін саналы талдауға және жеке даму стратегияларын қалыптастыруға жағдай жасайды. Алынған нәтижелер рефлексияны тұлғалық трансформацияның негізгі психологиялық механизмдерінің бірі ретінде қарастыруға және жоғары білім беру жүйесінде коучингке негізделген рефлексивті оқыту технологияларын қолданудың тиімділігін негіздеуге мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: коучинг, рефлексия, тұлғалық трансформация, өзін-өзі дамыту, тұлғалық креативтілік, рефлексивтік ойлау, жоғары білім беру.

Кіріспе

Қазіргі психология ғылымында тұлғаның өзін-өзі дамытуы, өзіндік санасының қалыптасуы және тұлғалық трансформация мәселелері ерекше ғылыми қызығушылық тудыруда. Жаһандану үдерістері, білім беру жүйесінің жаңаруы және тұлғаға қойылатын талаптардың артуы жағдайында адамның ішкі ресурстарын белсендіру, өзін-өзі саналы түрде реттеу және жеке даму траекториясын қалыптастыру мәселелері өзекті сипатқа ие болып отыр. Осы тұрғыдан алғанда, тұлғаның ішкі тәжірибесін түсіну және оны саналы түрде қайта ұйымдастыруға мүмкіндік беретін психологиялық механизмдерді зерттеу ғылыми әрі практикалық маңызға ие. Осы контексте рефлексия тұлғаның ішкі психологиялық құрылымдарын ұйымдастыратын, оның тәжірибесін талдауға және мінез-құлық стратегияларын саналы түрде өзгертуге мүмкіндік беретін негізгі механизмдердің бірі ретінде қарастырылады. Рефлексия тұлғаның жүзеге асырып отырған іс-әрекетін ішкі жоспарға көшіру, яғни өзіндік талдау мен саналы пайымдау арқылы қайта қарастыру процесі ретінде көрінеді. Осы механизм арқылы субъект өз әрекетін жетілдіруге, оның тиімділігін арттыруға және болашақтағы мінез-құлық стратегияларын саналы түрде қайта құруға мүмкіндік алады.

Қазіргі психологиялық-педагогикалық зерттеулерде рефлексия тек танымдық процесс ретінде ғана емес, сонымен қатар тұлғаның өзін-өзі реттеуінің, өзіндік дамуының және тұлғалық трансформациясының жетекші факторы ретінде қарастырылады. Бұл оның

тұлғаның ішкі әлемін қайта құрылымдауға және өмірлік тәжірибесін жаңа мағыналық деңгейде ұғынуына ықпал ететін әмбебап психологиялық механизм екенін көрсетеді. Осыған байланысты рефлексияның құрылымы мен түрлерін, оның қалыптасу ерекшеліктерін және тұлғалық даму жүйесіндегі орнын кешенді түрде талдау ерекше ғылыми мәнге ие.

Зерттеу материалдары мен әдістері

Қазіргі психологиялық-педагогикалық зерттеулерде рефлексияның құрылымы мен түрлері әртүрлі ғылыми бағыттарда кешенді қарастырылады. Мәселен, А.Н.Леонтьев [1], А.В.Карпов [2], С.Ю.Степанов, И.Н.Семенов [3] рефлексияны іс-әрекетті реттеудің және тұлғалық дамудың негізгі механизмі ретінде сипаттай отырып, оның көпқырлы құрылымын негіздейді. Сонымен қатар, А.С.Шаров [4], А.А.Головин [5], G.Lin [6], W.Nuis, Van der Baan, N.A., & S.Beausaert [7] еңбектерінде рефлексия таным, әрекет және өзіндік сана арасындағы байланысты қамтамасыз ететін метатанымдық жүйе ретінде қарастырылады.

Э.Г.Крылов, Е.П.Пономаренко еңбектерінде рефлексия мазмұндық және функционалдық тұрғыдан бірнеше түрге жіктеледі. Аталған жіктеу оқу әрекетін меңгеру контекстінде ерекше мәнге ие [8].

Біріншіден, тұлғалық рефлексия – адамның өз мотивтерін, құндылықтарын және әрекетінің маңыздылығын түсінуімен байланысты. Бұл түрі тұлғаның ішкі әлемін ұғынуға және өзін-өзі бағалауға бағытталған.

Екіншіден, интеллектуалдық рефлексия – адамның өз ойлау процестерін, танымдық ресурстарын және ақпаратты өңдеу стратегияларын саналы түрде талдауы. Бұл рефлексия түрі когнитивтік икемділікті және сыни ойлауды дамытуда маңызды рөл атқарады.

Үшіншіден, коммуникативтік рефлексия – тұлғаның өзін басқа адамдар қалай қабылдайтынын түсінуі және осы негізде өз әрекеттерін үйлестіруі.

Төртіншіден, кооперативтік рефлексия – тұлғаның өз әрекетіне сыртқы бақылаушы ролінен қарауы және бірлескен әрекет барысында өзін бағалауы.

Бесіншіден, эмоционалдық рефлексия – тұлғаның өз эмоционалдық күйін түсінуі, қабылдауы және реттеуімен байланысты.

Алтыншыдан, әрекеттік рефлексия – нақты әрекет саласына қатысты өз мүмкіндіктерін талдау арқылы көрінеді.

Сонымен қатар, рефлексия уақыттық бағыттылығы бойынша да жіктеледі. Ғылыми әдебиеттерде оның үш негізгі формасы ажыратылады: жағдайлық, ретроспективтік және перспективтік рефлексия [2, 120]. Жағдайлық рефлексия әрекет барысында жүзеге асса, ретроспективтік рефлексия өткен тәжірибені талдауға бағытталады, ал перспективтік рефлексия болашақ әрекеттерді жоспарлауға мүмкіндік береді.

Рефлексия ұғымы ғылыми әдебиеттерде әртүрлі аспектілерде талданады, алайда барлық көзқарастар оны тұлғаның өзін-өзі тануымен, өз әрекетін саналы түрде талдауымен және ішкі тәжірибесін қайта құрылымдауымен байланысты кешенді психологиялық құбылыс ретінде сипаттайды. Бұл үдеріс субъектінің өз тәжірибесін сыртқы бақылаушы позициясынан талдауына және болашақ әрекеттерін саналы түрде жоспарлауына мүмкіндік береді [9, 67 б.].

А.Н. Леонтьевтің іс-әрекет теориясы тұрғысынан рефлексия сыртқы және ішкі әрекеттердің сәйкестігін қамтамасыз ететін механизм ретінде қарастырылады. Рефлексия арқылы тұлға өз әрекетін ішкі жоспарға көшіреді, оны талдайды және жетілдіреді, соның нәтижесінде өзін-өзі реттеу қабілеті қалыптасады [1, 35].

Қазіргі зерттеулерде рефлексия тек талдау құралы ғана емес, сонымен қатар тұлғаның өзін-өзі ұйымдастыруының және өзін-өзі реттеуінің базалық механизмі ретінде қарастырылады. А.С. Шаров рефлексияны психиканың өзін-өзі ұйымдастыруының өзегі ретінде сипаттаса [4, 123], Федоренко О.А. рефлексияның әрекет үстіндегі (reflection-in-action) және әрекеттен кейінгі (reflection-on-action) түрлерін бөліп көрсетіп, оның кәсіби қызметтегі динамикалық сипатын негіздейді [10, 158]. Рефлексияның дамуы тек когнитивтік емес, сонымен қатар тұлғалық өзгерістермен де тығыз байланысты. Рефлексия нәтижесінде тұлға өз тәжірибесін қайта құрылымдайды, жаңа мағыналар қалыптастырады және мінез-

құлық стратегияларын өзгертеді. Осы тұрғыдан алғанда, рефлексия тұлғалық трансформацияның негізгі механизмі болып табылады.

Зерттеулер көрсеткендей, рефлексия оқу процесінде тұлғаның дамуының маңызды факторы болып табылады және білім алушының өзін-өзі дамыту стратегияларын қалыптастыруға ықпал етеді. В.И. Долгова мен Н.Н. Ниязбаева рефлексияны тұлғаның өз санасын, әрекетін және оның нәтижелерін ой елегінен өткізу процесі ретінде қарастырады [11, 113]. Ал, кәсіби рефлексияның қалыптасуы стихиялық емес, керісінше, жүйелі және мақсатты түрде ұйымдастырылатын процесс болып табылады. S.Yatsenko оның кезеңдерін негіздеп көрсетеді [12, 17 б.].

Рефлексияның тұлғалық және кәсіби даму процесіндегі рөлін терең түсіну үшін оның қалыптасу кезеңдерін қарастыру ерекше маңызға ие. Ғылыми зерттеулерде рефлексия бір сәттік құбылыс емес, белгілі бір заңдылықтарға бағынатын, кезең-кезеңмен дамитын динамикалық процесс ретінде сипатталады. Осы тұрғыдан алғанда, кәсіби рефлексияның қалыптасуы өзара байланысты бірнеше кезеңдер арқылы жүзеге асады.

Бірінші кезең – өзін-өзі тану. Бұл деңгейде білім алушының рефлексивтік позициясы айқындалып, шығармашылық ізденістің жалпы тәсілдері қалыптасады, сондай-ақ тұлғаның өзін тұлға ретінде бағалауы жүзеге асады.

Екінші кезең – өзін-өзі қалыптастыру (самосозидание). Аталған кезеңде білім алушының тұлғалық позициясы педагогикалық позицияға трансформацияланады, яғни ол өзін болашақ кәсіби қызмет контекстінде (мен – педагог) жобалай бастайды.

Үшінші кезең – өзін-өзі жүзеге асыру. Бұл кезеңде білім беру кеңістігін ұйымдастыруға, кәсіби әрекетке рефлексивтік талдау жасауға қабілеттілік қалыптасып, креативтілік дамиды және тұлға өзін шығармашылық субъект ретінде ұғына бастайды.

Рефлексия тұлғаның когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлықтық құрылымдарын біріктіретін күрделі психологиялық механизм ретінде көрінеді. Ол тұлғаның өзін-өзі тануына, өзін-өзі реттеуіне және тұлғалық трансформациясына негіз болады. Осы тұрғыдан алғанда, рефлексия тек ішкі психологиялық процестерді түсіндіретін құбылыс ғана емес, сонымен қатар оны саналы түрде дамытуға бағытталған ұйымдастырылған психологиялық-педагогикалық ықпалдың объектісі болып табылады. Мұндай ықпалдың тиімді формаларының бірі ретінде қазіргі психологиялық практикада коучинг кеңінен қолданылады.

Коучинг қазіргі психология мен педагогикада тұлғаның кәсіби және жеке дамуын қолдауға бағытталған тиімді психологиялық-педагогикалық технологиялардың бірі ретінде қарастырылады. Бұл тәсіл білім алушыны пассивті қабылдаушыдан белсенді, саналы әрекет етуші субъект деңгейіне көшіруге мүмкіндік береді. Әсіресе коучингтік оқыту жағдайында білім алушының өзін-өзі тануы, ішкі ресурстарын белсендіруі және дербес шешім қабылдауы негізгі орынға шығады.

Ғылыми тұрғыдан коучингтің мазмұны гуманистік психология теорияларымен тығыз байланысты. Аталған бағытта тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруға ұмтылысы, ішкі әлеуетінің шексіздігі және оның даму мүмкіндіктерін ашу идеясы негізгі қағида ретінде қарастырылады. Бұл көзқарас коучинг процесінде тұлғаның дайын жауапты қабылдаушы емес, өз тәжірибесін талдайтын және жаңа мағыналар қалыптастыратын белсенді жүйе ретінде түсіндірілуіне негіз болады.

Коучингтің қалыптасуы спорт психологиясындағы зерттеулерден бастау алады. Т.Голви ұсынған «ішкі ойын» тұжырымдамасы адамның жетістігі көбіне сыртқы жағдайларға емес, ішкі кедергілерді жеңуіне байланысты екенін көрсетеді. Кейіннен Дж. Уитмор бұл идеяларды дамыта отырып, коучингті тұлғаның әлеуетін арттыруға және оның нәтижелілігін жоғарылатуға бағытталған жүйелі әдіс ретінде сипаттады [13, 211].

Қазіргі ғылыми түсінікте коучинг мақсатқа бағытталған, құрылымдалған және кезең-кезеңмен жүзеге асатын даму процесі ретінде қарастырылады. Бұл тұрғыда коучингтің мазмұны конструктивистік оқыту теориясымен де сәйкес келеді, өйткені білім алушы өз тәжірибесін қайта құрастыру арқылы жаңа білім мен дағдыларды меңгереді. Коучинг

процесінің маңызды ерекшеліктерінің бірі – оның тұлғаның даму деңгейіне бейімделуі. Бұл идея тұлғаның іс-әрекеттік теориясымен үйлеседі, себебі әрбір адам әртүрлі әрекет түрлерінде әртүрлі деңгейде дамиды. Осыған байланысты коучинг барысында қолданылатын тәсілдер білім алушының нақты қажеттіліктеріне сәйкес икемделеді. Коучингтік оқыту жағдайында рефлексия негізгі психологиялық механизмдердің бірі ретінде көрінеді. Рефлексия теориялары тұрғысынан алғанда, ол тұлғаның өз әрекетін, ойлау процесін және ішкі күйін саналы түрде талдауы арқылы жүзеге асады. Рефлексия метатанымдық процесс ретінде тұлғаның өзін-өзі реттеу қабілетін дамытып, оның оқу әрекетінің тиімділігін арттырады.

Коучинг барысында қолданылатын техникалар рефлексияны дамытуға тікелей ықпал етеді. Мысалы, тереңдетілген сұрақтар тұлғаның ойлау құрылымдарын қайта қарастыруға мүмкіндік берсе, GROW моделі мақсат қоюдан бастап нақты әрекет жоспарын құруға дейінгі кезеңдерді жүйелейді. Ал Декарт координаттары әдісі баламалы шешімдерді талдауға және саналы таңдау жасауға жағдай жасайды. Ваан, N., Nuis, W. және т.б. ғалымдардың логикалық деңгейлер моделі тұлғаның құндылықтарын, сенімдерін және өмірлік бағдарларын терең деңгейде қайта пайымдауға мүмкіндік береді. Бұл модель тұлғалық трансформацияның тек мінез-құлықтық емес, мағыналық деңгейде жүзеге асатынын көрсетеді [14, 2455].

Сонымен, коучинг процесі әлеуметтік өзара әрекетке негізделгендіктен, ол әлеуметтік-мәдени теориялармен де сәйкес келеді. Яғни тұлғаның дамуы диалог, кері байланыс және бірлескен әрекет арқылы жүзеге асады. Бұл жағдай білім алушының өз ойын вербализациялауына, тәжірибесін құрылымдауына және оны қайта ұғынуына мүмкіндік береді [15, 68]. Жалпы алғанда, коучингтік оқыту жағдайында рефлексияны дамыту білім алушылардың тұлғалық дамуының маңызды шарты болып табылады. Рефлексия арқылы білім алушы өз тәжірибесін саналы түрде талдап, өз әрекетін реттей алады және болашақ даму стратегияларын қалыптастырады. Осылайша, коучинг рефлексияны дамыту арқылы білім алушылардың тұлғалық трансформациясын қамтамасыз ететін кешенді психологиялық-педагогикалық технология ретінде қарастырылады.

Нәтижелер және оларды талқылау

Зерттеуге жоғары оқу орнының 1-курс 6B03101-Психология білім беру бағдарламасының білім алушылары қатысты. Жалпы таңдама көлемі 46 білім алушыті құрады: эксперименттік топ – 19 білім алушы, бақылау тобы – 27 білім алушы. Топтарды қалыптастыру кезінде олардың бастапқы психологиялық көрсеткіштерінің салыстырмалы теңдігі қамтамасыз етіліп, зерттеудің ішкі валидтілігі сақталды.

Зерттеу үш кезеңнен тұрды: бастапқы диагностика, эксперименттік ықпал және қорытынды диагностика. Алғашқы кезеңде қатысушыларға тұлғалық креативтілікті анықтауға арналған Е.Е. Туник әдістемесі және өзін-өзі дамытуға дайындықты бағалауға бағытталған В.И. Андреев әдістемесі қолданылды (кесте 1).

Кесте 1. Тұлғалық креативтілік көрсеткіштерінің өзгерісі (Е.Е. Туник әдістемесі бойынша орташа мәндер)

Көрсеткіш	Эксперименттік топ (бастапқы)	Эксперименттік топ (қорытынды)	Бақылау тобы (бастапқы)	Бақылау тобы (қорытынды)
Танымдық қызығушылық	5.2	7.8	5.4	5.6
Қиял	4.9	7.5	5.1	5.3
Күрделілікке ұмтылу	5.0	7.2	5.2	5.4
Тәуекелге бейімділік	4.7	7.0	4.9	5.0

Кесте 1-де көрсетілген нәтижелерді талдау эксперименттік және бақылау топтары арасындағы айырмашылықтардың айқын екенін көрсетеді. Эксперименттік топта барлық көрсеткіштер бойынша елеулі оң динамика байқалады. Атап айтқанда, танымдық

қызығушылық көрсеткіші 5.2-ден 7.8-ге дейін өсіп, білім алушылардың оқу үдерісіне деген белсенді қатысуының артқанын көрсетеді. Бұл олардың жаңа білімді қабылдауға және оны саналы түрде игеруге деген ішкі ынтасының күшейгенін білдіреді. Қиял көрсеткішінің 4.9-дан 7.5-ке дейін жоғарылауы білім алушылардың шығармашылық ойлау қабілетінің дамығанын және жаңа идеяларды генерациялауға бейімділігінің артқанын дәлелдейді. Бұл коучинг процесінде қолданылған рефлексивтік тапсырмалар мен еркін ойлау атмосферасының әсерімен түсіндіріледі. Күрделілікке ұмтылу көрсеткішінің 5.0-ден 7.2-ге дейін өсуі білім алушылардың стандартты емес жағдайларды шешуге дайындық деңгейінің артқанын және күрделі тапсырмалардан қашқақтамай, керісінше оларды шешуге ұмтылатынын көрсетеді. Тәуекелге бейімділік көрсеткішінің 4.7-ден 7.0-ге дейін жоғарылауы білім алушылардың жаңа әрекеттерге баруға, өз пікірін еркін білдіруге және кателесуден қорықпауға бейімделгенін айқындайды. Бұл олардың психологиялық еркіндігінің және ішкі сенімділігінің артқанын білдіреді.

Ал бақылау тобында көрсеткіштердің өзгерісі айтарлықтай байқалмайды: танымдық қызығушылық 5.4-тен 5.6-ға, қиял 5.1-ден 5.3-ке, күрделілікке ұмтылу 5.2-ден 5.4-ке, ал тәуекелге бейімділік 4.9-дан 5.0-ге ғана артқан. Бұл өзгерістердің мардымсыз болуы дәстүрлі оқыту формасының білім алушылардың тұлғалық және креативті дамуына шектеулі әсер ететінін көрсетеді. Жалпы алғанда, алынған нәтижелер коучингке негізделген рефлексивтік ықпалдың білім алушылардың тұлғалық креативтілігі мен өзін-өзі дамытуға бағытталған ішкі ресурстарын белсендіруге тиімді әсер ететінін дәлелдейді. Эксперименттік топтағы көрсеткіштердің жүйелі түрде өсуі рефлексияның тұлғалық өзгерістерді қамтамасыз ететін маңызды психологиялық механизм екенін нақтылай түседі (кесте 2).

Кесте 2. Өзін-өзі дамытуға дайындық деңгейінің өзгерісі (В.И. Андреев әдістемесі бойынша пайыздық көрсеткіштер)

Деңгей	Эксперименттік топ		Бақылау тобы	
	бастапқы	қорытынды	бастапқы	қорытынды
Төмен	42%	16%	40%	38%
Орташа	45%	48%	46%	47%
Жоғары	13%	36%	14%	15%

Кесте 2-де көрсетілген деңгейлік талдау нәтижелері эксперименттік және бақылау топтары арасындағы сапалық айырмашылықтарды айқын көрсетеді. Эксперименттік топта төмен деңгейдегі көрсеткіштердің үлесі 42%-дан 16%-ға дейін айтарлықтай төмендеген. Бұл білім алушылардың бастапқыда байқалған әлсіз көрсеткіштерінің едәуір азайғанын және олардың тұлғалық даму деңгейінің жоғарылағанын білдіреді. Орташа деңгейдегі көрсеткіштер 45%-дан 48%-ға дейін сәл артқанымен, негізгі өзгеріс жоғары деңгейдегі көрсеткіштердің өсімінен көрінеді. Атап айтқанда, жоғары деңгейдегі білім алушылардың үлесі 13%-дан 36%-ға дейін өсіп, үш есеге жуық артқан. Бұл коучингке негізделген рефлексивтік ықпалдың білім алушылардың тұлғалық креативтілігі мен өзін-өзі дамытуға дайындығын сапалық тұрғыдан жаңа деңгейге көтергенін көрсетеді.

Ал бақылау тобында көрсеткіштердің өзгерісі айтарлықтай байқалмайды. Төмен деңгей 40%-дан 38%-ға ғана төмендеген, орташа деңгей 46%-дан 47%-ға шамалы артқан, ал жоғары деңгей 14%-дан 15%-ға ғана өскен. Бұл өзгерістердің мардымсыз сипаты дәстүрлі оқыту жағдайында білім алушылардың тұлғалық дамуында айқын ілгерілеудің болмағанын көрсетеді. Жалпы алғанда, алынған нәтижелер эксперименттік топта төмен деңгейдің қысқарып, жоғары деңгейдің айқын өсуі арқылы көрінетін оң динамиканың қалыптасқанын дәлелдейді. Бұл рефлексияға негізделген коучингтік ықпалдың білім алушылардың тұлғалық дамуын жеделдететін тиімді психологиялық-педагогикалық құрал екенін көрсетеді.

Вилкоксон критерийі бойынша эксперименттік топта «дейін» және «кейін» көрсеткіштер арасында статистикалық мәнді айырмашылықтардың бар екені анықталды. Атап айтқанда, креативтілік ($p=0.01$) және өзін-өзі дамытуға дайындық ($p=0.01$) көрсеткіштері бойынша алынған нәтижелер $p \leq 0.05$ деңгейінде статистикалық тұрғыдан

мәнді болып табылады. Бұл коучинг бағдарламасының әсерінен білім алушылардың көрсеткіштерінде айқын оң өзгерістер болғанын дәлелдейді. Жалпы алғанда, алынған статистикалық деректер коучингке негізделген рефлексивтік ықпалдың білім алушылардың тұлғалық креативтілігі мен өзін-өзі дамытуға дайындығын арттыруда тиімді екенін ғылыми тұрғыдан дәлелдейді.

Зерттеу нәтижелеріне сәйкес әзірленген «Рефлексия арқылы тұлғалық трансформацияны дамытуға арналған коучинг бағдарламасы» білім алушылардың рефлексивтік ойлауын, өзін-өзі тануын және тұлғалық дамуын жүйелі түрде қолдауға бағытталды. Бағдарлама коучингтің заманауи техникаларына негізделіп, 10 өзбетіндік сабақты қамтиды, әр сабақтың ұзақтығы 50 минутты құрайды. Бағдарламаның мазмұны білім алушылардың ішкі тәжірибесін саналы талдауға, өзіндік бағалау дағдыларын жетілдіруге және болашақ әрекеттерін мақсатты түрде жоспарлауға бағытталған. Әрбір сабақта рефлексивтік сұрақтар, өзіндік талдау, топтық талқылау, мақсат қою және кері байланыс беру сияқты коучинг әдістері кешенді түрде қолданылды (кесте 3).

Кесте 3. Рефлексия арқылы тұлғалық трансформацияны дамытуға арналған коучинг бағдарламасы

№	Сабақ тақырыбы	Коучинг техникасы	Мазмұны	Күтілетін нәтижелер
1	Өзін-өзі тану	«Мен кімін?» рефлексиясы	Студенттер өздерінің тұлғалық ерекшеліктерін, күшті және әлсіз жақтарын анықтайды. Өзін сипаттайтын 5–7 қасиетті жазып, топта талқылайды. Рефлексия арқылы өзіндік бейнесін саналы түрде ұғыну қалыптасады.	Студенттердің өзіндік санасы тереңдеп, тұлғалық ерекшеліктерін саналы түсінуі нығаяды. Күшті және әлсіз жақтарын айқындау арқылы рефлексивтік ойлау белсенділігі артып, өзіндік бағалау дағдылары жетілдіріледі.
2	Құндылықтарды анықтау	Value clarification	Студенттер үшін маңызды өмірлік құндылықтар тізімі ұсынылады. Олар өздеріне ең маңызды 5 құндылықты таңдап, олардың өміріндегі рөлін түсіндіреді. Құндылықтар мен мінез-құлық арасындағы байланыс талданады.	Жеке құндылықтық бағдарлар айқындалып, студенттердің өмірлік ұстанымдары мен мінез-құлық арасындағы байланысқа саналы көзқарасы қалыптасады. Ішкі мотивация күшейіп, әрекеттерін құндылықтарға сәйкес реттеу қабілеті дамиды.
3	Мақсат қою	SMART техникасы	Студенттер өз болашағына қатысты мақсаттарын анықтап, оларды SMART критерийлері бойынша нақтылайды (нақты, өлшенетін, қолжетімді, маңызды, уақытқа байланысты). Әр студент жеке мақсат жоспарын құрады.	Студенттер нақты, өлшенетін және қолжетімді мақсаттар қою білу дағдысын меңгереді. Жеке даму бағытын айқындап, мақсатқа жету жолдарын жүйелі жоспарлау қабілеті қалыптасады.
4	Өмір балансын бағалау	Wheel of Balance	Студенттер өмірінің негізгі салаларын (оқу, денсаулық, қарым-қатынас, даму т.б.) бағалап, дөңгелек диаграмма құрады. Баланс деңгейін талдап, қай саланы дамыту қажет екенін анықтайды.	Студенттер өмірінің негізгі салаларын кешенді бағалап, олардың арасындағы тепе-теңдікті саналы түрде түсінеді. Әлсіз бағыттарды анықтап, өмірлік балансты реттеуге бағытталған шешім қабылдау дағдылары нығаяды.
5	Ішкі сенімдермен жұмыс	Powerful questions	Студенттер өздерінің шектеуші сенімдерін анықтайды («мен істей алмаймын», «менде уақыт жоқ»). Коучинг сұрақтары арқылы бұл	Студенттер шектеуші сенімдерін анықтап, оларды қайта қарастыру негізінде қолдаушы көзқарастарды қалыптастырады. Ойлау

Педагогика-Педагогика-Pedagogy

			сенімдерді қайта қарастырып, оларды қолдаушы сенімдерге ауыстырады.	икемділігі артып, өз мүмкіндіктеріне деген сенімділік күшейеді.
6	Эмоционалдық рефлексия	Эмоция картасы	Студенттер белгілі бір жағдайдағы эмоцияларын талдайды. Өз сезімдерін атау, түсіну және олардың әрекетке әсерін анықтау арқылы эмоционалдық сананы дамыту жүзеге асады.	Эмоцияларды тану, түсіну және реттеу қабілеттері жетілдіріледі. Эмоционалдық тұрақтылық артып, студенттердің өз сезімдерінің мінез-құлыққа ықпалын саналы басқару мүмкіндігі кеңейеді.
7	Кері байланыс	Feedback техникасы	Студенттер бір-біріне және өзіне қатысты кері байланыс береді. «Не жақсы болды?», «Не жақсартуға болады?» сұрақтары арқылы әрекеттерін бағалайды және түзету жолдарын анықтайды.	Студенттер өз әрекеттерін сыни тұрғыда бағалау және конструктивті кері байланыс беру мен қабылдау дағдыларын меңгереді. Рефлексивтік талдау тереңдеп, өзін жетілдіруге бағытталған көзқарас нығаяды.
8	Шешім қабылдау	Brainstorming	Белгілі бір проблемалық жағдай ұсынылады. Студенттер мүмкін болатын шешімдердің бірнеше нұсқасын ұсынады, оларды салыстырып, ең тиімдісін тандайды.	Баламалы шешімдерді талдау және негізделген таңдау жасау қабілеті дамиды. Күрделі жағдайларда тиімді шешім қабылдау және жауапкершілік деңгейі артады.
9	Ресурстарды анықтау	Resource mapping	Студенттер өздерінің ішкі (қабілет, дағды) және сыртқы (қоршаған орта, қолдау) ресурстарын анықтайды. Бұл ресурстарды мақсатқа жетуде қалай қолдануға болатыны талданады.	Студенттер өздерінің ішкі және сыртқы ресурстарын жүйелі түрде анықтап, оларды мақсатқа жетуде тиімді қолдану тәсілдерін меңгереді. Өзіндік сенімділік пен белсенділік деңгейі артады.
10	Әрекет жоспары	Action plan	Студенттер өз мақсаттарына жету үшін нақты қадамдар жоспарын құрады. Әр қадамның мерзімі, ресурстары және күтілетін нәтижесі анықталады. Сабақ соңында жалпы рефлексия жүргізіледі.	Студенттер нақты қадамдарға негізделген жеке даму жоспарын құрастырып, оны жүзеге асыруға дайындық деңгейін арттырады. Өзін-өзі реттеу, жоспарлау және нәтижеге бағытталу дағдылары жүйелі түрде бекітіледі.

Ұсынылған «Коучинг негізіндегі рефлексивтік өзін-өзі дамыту» бағдарламасы білім алушылардың рефлексивтік ойлауын жүйелі түрде қалыптастыруға және олардың тұлғалық әлеуетін дамытуға бағытталған кешенді психологиялық-педагогикалық ықпал ретінде ұйымдастырылды. Бағдарлама құрылымы біртіндеп күрделену принципіне негізделіп, өзін-өзі танудан бастап, мақсат қою, ішкі ресурстарды анықтау және нақты әрекет стратегияларын қалыптастыруға дейінгі кезеңдерді қамтиды. Бағдарламаның мазмұны коучингтің заманауи техникаларын (SMART, Wheel of Balance, Powerful Questions, Feedback, Action Plan және т.б.) қолдану арқылы білім алушылардың ішкі тәжірибесін саналы түрде талдауына, өз әрекеттерін бағалауына және болашақ даму бағыттарын айқындауына мүмкіндік береді. Әрбір сабақ рефлексияның белгілі бір аспектісін дамытуға бағытталып, когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлықтық компоненттердің өзара байланысын қамтамасыз етеді. Бағдарламаны жүзеге асыру барысында білім алушытер өздерінің тұлғалық ерекшеліктерін тереңірек түсінуге, шектеуші сенімдерін қайта қарастыруға, ішкі ресурстарын тиімді пайдалануға және өзін-өзі дамытуға бағытталған тұрақты әрекет дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік алады. Бұл өз кезегінде олардың тұлғалық

трансформациясына, өзін-өзі реттеу деңгейінің жоғарылауына және кәсіби дамуға дайындығының артуына ықпал етеді.

Қорытынды

Жүргізілген зерттеу нәтижелері коучинг процесінде рефлексияны жүйелі түрде ұйымдастыру тұлғаның сапалық өзгерістеріне тікелей ықпал ететінін көрсетті. Эксперимент барысында білім алушылардың танымдық, мінез-құлықтық және тұлғалық-мағыналық деңгейлерде оң өзгерістерге ұшырағаны анықталды. Коучинг элементтеріне негізделген оқу үдерісі білім алушылардың өз тәжірибесін саналы талдауына, ішкі ресурстарын қайта бағалауына және әрекеттерін реттеуіне мүмкіндік берді. Нәтижесінде олардың креативті ойлау қабілеті артып, өзін-өзі дамытуға деген ішкі мотивациясы күшейді. Зерттеу барысында білім алушылардың пассивті позициядан белсенді, саналы субъект деңгейіне көтерілуі байқалды. Олар өз дамуын реттей алатын тұлға ретінде қалыптаса бастады. Бұл рефлексияның тұлғалық трансформациядағы жетекші психологиялық механизм екенін дәлелдейді. Коучингке негізделген сабақтар білім алушылардың эмоционалдық ашықтығын, пікір білдіру еркіндігін және белсенділігін арттырды. Интерактивті және рефлексивтік әдістерді қолдану олардың сыни ойлауын, өзін-өзі реттеуін және шығармашылық әлеуетін дамытуға ықпал етті.

Зерттеу нәтижелері білім беру үдерісінде коучинг элементтерін жүйелі енгізудің тиімділігін көрсетті. Осыған байланысты рефлексияны оқу процесінің міндетті құрамдас бөлігі ретінде қарастыру, білім алушыға бағытталған рефлексивтік оқыту формаларын кеңінен қолдану ұсынылады. Қорыта айтқанда, коучинг элементтерін қолдану білім алушылардың тұлғалық өсуін, өзін-өзі тануын және саналы даму траекториясын қалыптастыруға мүмкіндік беретін тиімді педагогикалық құрал болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
2. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности: монография. – Москва: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
3. Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования. Научный журнал «Вопросы психологии», 1985. 3, 31–40.
4. Шаров А.С. Рефлексивно-регулятивный подход к компетентностному обучению студентов. Научный журнал «Ярославский педагогический вестник», 2018. 6, 123–130. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2018-10235>
5. Головин А.А. Методы развития профессиональной рефлексии у студентов в учебном процессе. Научный журнал «Территория науки», 2014. 5, 53-58.
6. Guo L. How should reflection be supported in higher education? A meta-analysis of reflection interventions. Reflective Practice, 2022. Volume 23. Issue 1. 118–146. <https://doi.org/10.1080/14623943.2021.1995856>
7. Nuis W., Van der Baan N.A., Beausaert S. Mentoring students in higher education for reflection and development of employability competences: A pre-test post-test design. Education Training, 2024. Volume 66. Issue 4. 408–430. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2023-0290>
8. Крылов Э.Г., Пономаренко Е.П. Формирование рефлексивного мышления білім алушыов в процессе интерактивного обучения иностранному языку. Научное издание «Вопросы методики преподавания в вузе», 2022. 11(3), 23–45. <https://doi.org/10.57769/2227-8591.11.3.02>
9. Машбиц Е.И. Психологические основы управления учебной деятельностью: диссертация доктора психологических наук. – Киев, 1988 г. – 224 с.
10. Федоренко О.А. Формирование коммуникативной рефлексии на основе акмеологического подхода // Акмеология профессионального образования: сборник статей 14-й международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2018 г. – С. 157–161.

11. Долгова В.И., Ниязбаева Н.Н. Развитие магистранта: личность, ценности, компетентность: Монография – Москва: Издательство «Перо», 2015. – 124 с.
12. Yatsenko S. Methodological acceptance framework of leading approaches in contemporary scientific and pedagogical research. Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences, 2025. Volume 4. Issue 123. 17-29. [https://doi.org/10.35433/pedagogy.4\(123\).2025.2](https://doi.org/10.35433/pedagogy.4(123).2025.2)
13. Уитмор Дж. Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства – Издательство: Альпина Паблишер, 2018. – 515 с.
14. Baan N., Nuis W., Beausaert S., Gijsselaers W., Gast I. Developing employability competences through career coaching in higher education: supporting students' learning process. Studies in Higher Education, 2024. Volume 49. Issue 12. 2455-2474. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2307976>
15. Вершинина Т.С., Жукова Н.В. Семантические характеристики внутреннего психологического контекста как индикатор личностного развития студентов. Научный журнал «Интеграция образования», 2025. 29(1), 68–80. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.029.202501.068-080>

References

1. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. – Moskva: Politizdat, 1975. – 304 s.
2. Karpov A.V. Psihologiya refleksivnyh mekhanizmov deyatel'nosti: monografiya. – Moskva: Institut psihologii RAN, 2004. – 424 s.
3. Stepanov S.Y., Semenov I.N. Psihologiya refleksii: problemy i issledovaniya. Nauchnyj zhurnal «Voprosy psihologii», 1985. 3, 31–40.
4. Sharov A.S. Refleksivno-regulyativnyj podhod k kompetentnostnomu obucheniyu studentov. Nauchnyj zhurnal «Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik», 2018. 6, 123–130. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2018-10235>
5. Golovin A.A. Metody razvitiya professional'noj refleksii u studentov v uchebnom processe. Nauchnyj zhurnal «Territoriya nauki», 2014. 5, 53-58.
6. Guo L. How should reflection be supported in higher education? A meta-analysis of reflection interventions. Reflective Practice, 2022. Volume 23. Issue 1. 118–146. <https://doi.org/10.1080/14623943.2021.1995856>
7. Nuis W., Van der Baan N.A., Beausaert S. Mentoring students in higher education for reflection and development of employability competences: A pre-test post-test design. Education Training, 2024. Volume 66. Issue 4. 408–430. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2023-0290>
8. Krylov E.G., Ponomarenko E.P. Formirovanie refleksivnogo myshleniya bilim alushyov v processe interaktivnogo obucheniya inostrannomu yazyku. Nauchnoe izdanie «Voprosy metodiki prepodavaniya v vuze», 2022. 11(3), 23–45. <https://doi.org/10.57769/2227-8591.11.3.02>
9. Mashbic E.I. Psihologicheskie osnovy upravleniya uchebnoj deyatel'nost'yu: dissertatsiya doktora psihologicheskikh nauk. – Kiev, 1988 g. – 224 s.
10. Fedorenko O.A. Formirovanie kommunikativnoj refleksii na osnove akmeologicheskogo podhoda // Akmeologiya professional'nogo obrazovaniya: sbornik statej 14-j mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Ekaterinburg, 2018 g. – S. 157–161.
11. Dolgova V.I., Niyazbaeva N.N. Razvitie magistranta: lichnost', cennosti, kompetentnost': Monografiya – Moskva: Izdatel'stvo «Pero», 2015. – 124 s.
12. Yatsenko S. Methodological acceptance framework of leading approaches in contemporary scientific and pedagogical research. Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences, 2025. Volume 4. Issue 123. 17-29. [https://doi.org/10.35433/pedagogy.4\(123\).2025.2](https://doi.org/10.35433/pedagogy.4(123).2025.2)
13. Uitmor Dzh. Kouching: Osnovnye principy i praktiki kouchinga i liderstva – Izdatel'stvo: Al'pina Pablisher, 2018. – 515 s.
14. Baan N., Nuis W., Beausaert S., Gijsselaers W., Gast I. Developing employability competences through career coaching in higher education: supporting students' learning process.

15. Vershinina T.S., Zhukova N.V. Semanticheskie harakteristiki vnutrennego psihologicheskogo konteksta kak indikator lichnostnogo razvitiya studentov. Nauchnyj zhurnal «Integraciya obrazovaniya», 2025. 29(1), 68–80. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.029.202501.068-080>

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ ПОСРЕДСТВОМ КОУЧИНГОВОГО ОБУЧЕНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КУАНЖАНОВА К.Т.* , ЕРГАРИНА Ж.М. , КАРИМОВА Г.М. 

*Куанжанова Кундыз Тугелбаевна – PhD, доцент кафедры психологии и специальной педагогики, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Ақтөбе, Казахстан

E-mail: kkt-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4269-6838>

Ергарина Жанагуль Маратовна – Магистр, старший преподаватель кафедры психологии и специальной педагогики, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Ақтөбе, Казахстан

E-mail: ergarina1987@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4771-1463>

Каримова Гульмира Мусабековна – Магистр, старший преподаватель, Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Ақтөбе, Казахстан

E-mail: ali.2005ali@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-8623-6008>

Аннотация. В статье рассматриваются психологические механизмы личностной трансформации обучающихся посредством развития рефлексии в процессе коучинга. Цель исследования – эмпирически выявить динамику изменений готовности обучающихся к саморазвитию и уровня личностной креативности в процессе обучения, основанного на элементах коучинга. Методы исследования включали педагогический эксперимент с участием обучающихся 1 курса образовательной программы 6B03101 – Психология Актюбинского регионального университета имени К.Жубанова. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы, проведены первичная и итоговая диагностика. Для сбора эмпирических данных использовались методика Е.Е. Туник для оценки личностной креативности и методика В.И. Андреева для определения уровня готовности к саморазвитию. Результаты исследования показали положительную динамику показателей личностной креативности и готовности к саморазвитию в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе существенных изменений не выявлено. Установлено, что систематическое включение рефлексивных практик в коучинговый процесс способствует повышению познавательной активности, развитию творческого мышления и усилению внутренней мотивации обучающихся к саморазвитию. Занятия, основанные на элементах коучинга, создают условия для развития рефлексивного мышления, осознанного анализа собственного опыта и формирования индивидуальных стратегий личностного развития. Полученные результаты позволяют рассматривать рефлексии как один из ключевых психологических механизмов личностной трансформации и обосновывают целесообразность применения рефлексивных образовательных технологий, основанных на коучинге, в системе высшего образования.

Ключевые слова: коучинг, рефлексия, личностная трансформация, саморазвитие, личностная креативность, рефлексивное мышление, высшее образование.

DEVELOPING REFLECTION THROUGH COACHING-BASED LEARNING AND ITS IMPACT ON STUDENTS' PERSONAL DEVELOPMENT

KUANZHANOVA K.T.* , ERGARINA ZH.M. , KARIMOVA G.M. 

*Kuanzhanova Kundydz Tugelbayeva – PhD, associate professor of department of psychology and special education, K. Zhubanov Aktobe regional university, Aktobe, Kazakhstan

E-mail: kkt-87@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4269-6838>

Ergarina Zhanagul Maratovna – Master student, senior lecturer of department of psychology and special education, K. Zhubanov Aktobe regional university, Aktobe, Kazakhstan

E-mail: ergarina1987@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4771-1463>

Karimova Gulmira Musabekovna – Master student, senior lecturer, K. Zhubanov Aktobe regional university, Aktobe, Kazakhstan

E-mail: ali.2005ali@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-8623-6008>

Abstract. The article examines the psychological mechanisms of students' personal transformation through the development of reflection in the coaching process. The aim of the study is to empirically identify the dynamics of changes in students' readiness for self-development and the level of personal creativity during learning based on coaching elements. Research methods included a pedagogical experiment involving first-year students of the 6B03101 – Psychology educational programme at K.Zhubanov Aktobe Regional University. Experimental and control groups were formed, and initial and final diagnostics were conducted. Empirical data were collected using E.E. Tunik's methodology for assessing personal creativity and V.I. Andreev's methodology for determining the level of readiness for self-development. The results demonstrated positive dynamics in the indicators of personal creativity and readiness for self-development in the experimental group, while no significant changes were identified in the control group. The systematic integration of reflection into the coaching process was found to contribute to increased cognitive activity, the development of creative thinking, and stronger intrinsic motivation for self-development among students. Classes based on coaching elements create favourable conditions for the development of reflective thinking, conscious analysis of personal experience, and the formation of individual development strategies. The findings support the consideration of reflection as one of the key psychological mechanisms of personal transformation and substantiate the effectiveness of implementing coaching-based reflective learning technologies in higher education.

Key words: coaching, reflection, personal transformation, self-development, personal creativity, reflective thinking, higher education.