

Розділ III. Психологічні особливості фахової підготовки та професійної діяльності практичних психологів та вчителів у закладах освіти

Маліцька Л.Б.

Розвиток рефлексії у майбутніх фахівців

Історично поняття про рефлексію розвивалося в філософії починаючи від вчення Сократа про самопізнання. В 17 столітті англійський філософ Джон Локк використав поняття «рефлексія» в сучасному контексті, трактуючи рефлексію як свідомість свідомості. У класичній німецькій філософії рефлексія розглядалась як аналіз наукою власних засобів пізнання чи особливий вигляд ретроспекції і асоціювалась із гносеологічною проблематикою обґрунтування істинності знань.

У загальному сенсі рефлексія розглядається як процес самопізнання і осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування;самоаналіз. Рефлексія передбачає не просто здатність до інтерпретації подій чиїх аналізу, але й вміння здобути з цього аналізу нове знання, поглянувши на себе ніби ззовні, зрозумівши власну позицію думання, говоріння та поведінки в межах загального цілого.

Аналіз сучасних зарубіжних і вітчизняних психологічних досліджень рефлексії свідчить про наявність різних за змістовим навантаженням класифікацій. Так на думку Е.В. Лупшаєвої можна виділити три види рефлексії в ситуаціях взаємодії:

1. Соціально-перцептивна рефлексія (саморефлексія чи осмислення уявлень інших людей про себе);
2. Комунікативна рефлексія (рефлексія іншого, взаєморефлексія чи конструювання характеристик внутрішнього світу партнерів по взаємодії);
3. Соціально-психологічна рефлексія (рефлексія ситуації, рефлексія взаємодії чи когнітивне освоєння ситуації міжособистісної взаємодії .

В.Д.Шадріков виділяє два типи рефлексії: як самопізнання людиною самої себе, свого внутрішнього світу, психічних якостей і станів і як пізнання свого предметно-орієнтованого мислення та здатності ним керувати

Рефлексія здійснюється в різних формах, при визначенні яких враховується ряд факторів: функції, які вона виконує в часі, склад групи, та об'єкт, на який ця рефлексія спрямована.

З точки зору функцій , які виконує рефлексія в часі, розрізняють ситуативну, ретроспективну і перспективну форми рефлексії.

Ситуативна рефлексія виступає у вигляді «мотивувань» і «самооцінок» і забезпечує безпосередню включеність суб'єкта в ситуацію, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувалося в даний момент, тобто здійснюється рефлексія «тут і зараз». Розглядається здатність суб'єкта співвідносити з

предметною ситуацією власні дії, координувати, контролювати, л елементи діяльності у відповідності з умовами, що змінюються.

Ретроспективна рефлексія слугує для аналізу і оцінки вже виконаної діяльності, подій, що мали місце в минулому. Рефлексивна робота спрямована на більш повне усвідомлення, розуміння і структурування отриманого в минулому досвіду, враховуючи передумови, мотиви, умови етапів і результатів діяльності. Ця форма може слугувати для виявлення можливих помилок, знаходження причин власних невдач і успіхів.

Перспективна рефлексія включає в себе роздуми про майбутню діяльність, уявлення про хід діяльності, планування, вибір найефективніших способів, що конструюються на майбутнє.

І.С.Ладенко, з точки зору складу групи, описує внутрішньосуб'єктивні та міжсуб'єктивні форми рефлексії.

Внутрішньосуб'єктивні форми включають коригуючи, вибірково і доповнюючи рефлексію. Коригуюча рефлексія виступає засобом адаптації вибраного способу до конкретних умов. Засобом вибіркової рефлексії створюється вибір одного чи двох і більше способів вирішення задачі. За допомогою доповнюючої рефлексії відбувається ускладнення вибраного способу засобом додавання до нього нових елементів.

Міжсуб'єктні форми представлені кооперативною, змагальною і протидіючою рефлексією. Кооперативна рефлексія забезпечує об'єднання двох чи більше суб'єктів для досягнення ними спільної мети. змагальна рефлексія слугує самоорганізації суб'єктів в умовах їх змагання чи суперництва. Протидіюча рефлексія виступає засобом боротьби двох чи більше суб'єктів за переважання чи завоювання чого-небудь.

За об'єктом роботи рефлексію розділяють на рефлексію в галузі самосвідомості, рефлексію способу дії та рефлексію професійної діяльності, причому перші дві форми є підґрунтям для третьої.

Рефлексія в галузі самосвідомості – це така форма рефлексії, яка безпосередньо впливає на сформованість сенситивної здатності людини. Розрізняють три рівні : 1) перший рівень пов'язаний з відображенням і наступним самостійним конструюванням особистісних смислів; 2) другий рівень пов'язаний з усвідомленням себе як самостійної особистості, відмінної від інших; 3) третій рівень передбачає усвідомлення себе як суб'єкта комунікативного зв'язку і аналіз можливості і результатів власного впливу на оточуючих.

Рефлексія способу дії - це аналіз технологій, які застосовує особистість для досягнення тих чи інших цілей. Вона відповідальна за правильне використання тих принципів дій, з якими людина вже знайома.

Рефлексія професійної діяльності - це така форма рефлексії, яка включає результат фіксування рівня свого професійного розвитку і саморозвитку, його аналіз, що проявляється в здатності спеціаліста займати аналітичну позицію по відношенню до власної професійної діяльності; а також співвідношення внутрішнього стану свого «Я» і їх особливостей [4,25].

Рефлексія як процес включена в процеси мислення, а через нього у всі когнітивні процеси. Мислення включає в себе усвідомлення мисленевого процесу в операції вибору інтелектуальних операцій, співвіднесених з умовами завдання, а також операціях перевірки і контролю. Іншими словами, мислене вий процес включає також і рефлексію самого себе. Прибравши з мисленевого процесу рефлексію, можна говорити про руйнування мисленевого процесу взагалом. Тому більшість науковців переконані в тому, що навряд чи є підстави розглядати рефлексію окремо від процесу мислення[6,85]

Мислення не осмислює саме себе, а виступає як мисленева функція суб'єкта, що розв'язує важливу для нього життєву задачу. При цьому суб'єкт, організовуючи власну мисленеву діяльність, усвідомлює хід вирішення наявної задачі, керуючись уявленнями про очікуваний результат. Але, оскільки, задача розв'язується мисленевим процесом, то він усвідомлює хід думок, пов'язаних з розв'язанням задач. Організації ходу думок та контролю над ними, у відповідності до умов задачі, сприяє наявність досвіду суб'єктивної розумової діяльності у особистості.

В соціальній психології, рефлексія розглядається як усвідомлення індивідом того, яким чином він сприймається партнерами по спілкуванню[1,120]. Рефлексія як механізм самосвідомості – акт дослідження свого внутрішнього світу й поведінки у зв'язку з соціальним очікуванням[6,258].

Уявлення людини про те, що про неї думають інші, називають рефлексивним очікуванням. Рефлексивні очікування суттєво впливають на процес особистісного пізнання. Вони є наслідком самоаналізу і дають основу для нових знань. чи сприяють засвоєнню нових знань. Вважається, що актуалізація особистісної рефлексії – це результат виникнення ситуації, у якій людина стикається з певним набором труднощів і проблем, що вимагають дослідницького аналізу власної діяльності і прогностичних уподобань. Тобто, до рефлексивного функціонування спонукають ситуації пов'язані з усвідомленням людиною себе як члена суспільства, де виникають значні соціальні очікування, осмислюються шляхи реалізації цих очікувань [2,195]. Специфічний рефлексивний вихід у позицію «над» ситуацією дозволяє партнерам по спілкуванню не тільки прогнозувати дії один одного, але й впливати на дії партнера, корегуючи власні, в напрямку взаєморозуміння або маніпуляції.

Ефективний розвиток рефлексії у майбутніх фахівців потребує врахування умов за яких вона формується. Такими умовами на думку Г.Г.Єрмакової є: спеціально організована рефлексивна діяльність, наявність рефлексивного середовища, активізація відносин між учасниками рефлексивної діяльності, актуалізація рефлексивності в професійній діяльності.

На сьогоднішній день науковцями пропонуються різні шляхи розвитку рефлексії. До них відносяться тренінги, бесіди, написання творчо-пошукових

робіт, розв'язання проблемних задач, що потребує ретельного співставлення різних точок зору на перспективу їх розв'язання. Більшість програм, спрямованих на розвиток рефлексії людини базуються на чотирьох принципах самопізнання та саморегуляції:

1. Релаксація – тобто фізичне і психічне розслаблення. Мета релаксації – підготовка фізичного тіла та психіки до подальшої діяльності, попереднє зосередження на внутрішньому світі, звільнення від зайвого фізичного й нервового напруження чи, навпаки, забезпечення можливості оперативно зібратися. Для цього суб'єкту пропонується прийняти зручну для тіла позу, закрити очі і робити глибокий вдих з повільним видихом, для досягнення внутрішнього розслаблення м'язів.

2. Концентрація – зосередження свідомості на певному об'єкті своєї діяльності. Генеральна задача удосконалення навичок концентрації – керування увагою особистості у всій повноті його властивостей.

3. Візуалізація – тобто створення внутрішніх образів у свідомості людини, з метою активізації уяви за рахунок всього спектру відчуттів та їх комбінацій.

4. Самонавіювання – це створення установок, що впливають на підсвідомі механізми психіки. Самонавіювання – це внутрішня настанова на результативність власної діяльності попри складнощі ситуації та недостатність особистісного досвіду у подоланні такого типу складнощів. Переконливість самонавіювання проявляється в мобілізації адаптаційних процесів, інтенсивності розумової діяльності та загальній стійкості до фрустраційних впливів.

Наявні в сучасній вищій школі освітні системи, як і інші суспільні системи взагалі, мають свою структуру, складаються з окремих елементів, які пов'язані між собою. Взаємодія різних елементів освітньої системи або її підсистем спрямовано на досягнення загальної мети, загального позитивного результату. Такою кінцевою метою будь якої освітньої системи є навчання, виховання і розвиток особистості. Всі елементи освітньої системи залучені не просто в процес взаємодії, а головним чином у взаємосполучену діяльність, спрямовану на досягнення конкретної мети в процесі навчання і виховання, вплетених в загальний розвиток особистості. Соціалізація та засвоєння майбутньої фахової ролі у суспільстві не зводиться лише до передачі знань з основних наук. Розвиток людини у вищій школі як особистості і суб'єкта діяльності передбачає: 1) розвиток інтелекту, 2) розвиток емоційної сфери, 3) розвиток витривалості до стресових перевантажень, 4) розвиток впевненості в собі та само сприйняття, 5) розвиток позитивного відношення до світу та прийняття інших, 6) розвиток самостійності, автономності, 7) розвиток само актуалізації, самовдосконалення.

Таким чином можна стверджувати, що розвиток рефлексії у майбутніх педагогів буде сприяти не тільки формуванню професійної компетентності, а й загальному розвитку особистості, адаптації до майбутньої соціальної ролі.

Список використаних джерел

1. Большунов А.Я. Динамика рефлексивных актов в продуктивной мыслительной деятельности.//А.Я.Большунов,В.А.Молчанов,Н.М.Трофимов.- Вопросы психологии.- 1984.-№5,С.117-124.
2. Гуткина Н.И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий. – В кН.:Психология личности:теория и эксперимент.М.,1982.- С.100-108.
3. Тернер Дж. Социальное влияние.-Спб.:Питер,2003.-256с.
4. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория,диагностика и практика педагогической рефлексии/ И.В.Орлова.- Спб.:Речь,2006.-128с.
5. Панина Т.С. Современные способы активизации обучения: учеб.пособие для студ.вышш.учеб.заведений/ Т.С.Панина,Л.Н.Вавилова; под ред. Т.С.Паниной. – 2-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2006.- 176с.
6. Пилипенко Л.К. Соціальна рефлексія як складова життєвого самовизначення сучасної молоді/ соціально-психологічний вимір демократичних пертворень в Україні/[За ред. Максименко С.Д.,Циби В.Т.,Шайгородського Ю.Ж. та ін.].-К.: Український центр політичного менеджменту,2003.- С.258-269.

Миза О. С.

Рівні прояву синдрому професійного вигорання у викладачів соціально-гуманітарних дисциплін

Для професії педагога характерною є робота у системі «людина-людина», яка пов'язана з тривалим спілкуванням, наданням підтримки та допомоги учням і студентам. А тому протиріччя між динамічно зростаючими вимогами до якості професійно-педагогічної діяльності, об'єктивізовані сучасними соціально-педагогічними реаліями (зростання обсягів інформації, ускладнення науково-методичної роботи, викликане переходом до модульно-рейтингової системи навчання згідно європейських стандартів, соціально-економічні пульсації тощо), та психо-фізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості педагога, широким спектром професійних функцій підвищує ризик професійного стресу та синдрому так званого професійного вигорання [6, 603].

Навчальне навантаження педагога складає приблизно 22 - 27 годин на тиждень, окрім цього, 13 - 18 годин відводиться додатково на інші види педагогічної діяльності. Отже, робочий тиждень становить у середньому 35 - 45 годин. Такі перевантаження можуть призвести до виснаження моральних і фізичних сил, а згодом і до професійного вигорання. Викладачі, діяльність яких пов'язана із одноманітними діями під час роботи, більш схилі до прояву