

Література

1. Мишина, Т.М. Исследование семьи в клинике и коррекция семейных отношений / Т.М. Мишина // Методы психодиагностики и коррекции в клинике / под ред. М.М. Кабанова, А.Е. Личко, В. М. Смирнова. – Л.: Медицина. – 1983. – 310 с.
2. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. – СПб.: питер, 2008. – 672 с.

Затворнюк О.М.

*старший викладач кафедри
практичної психології
Національного педагогічного
університету ім.
М.П.Драгоманова*

ЩОДЕННИК РЕФЛЕКСІЇ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА В АСПЕКТІ АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ

Актуальність акмеологічного підходу до навчання студентів - майбутніх психологів обумовлена потребою сучасного соціуму в підвищенні професіоналізму спеціалістів у галузі психології та оволодіння конструктивними вміннями (цілепокладання, прогнозування, планування, оцінювання та рефлексії).

Акмеологія як наука, що займається вивченням процесів досягнення вершин професійної майстерності, закономірностей самопізнання, самоорганізації, самоконтролю, самовдосконалення, самокорекції, саморегуляції та інших «самостей» особистості. Практичною метою акмеології являється можливість пояснити людині яким чином можливо рухатись далі коли ціль, котра була поставлена на певному етапі життя вже досягнута, тут ми і спостерігаємо зв'язок акмеології, педагогіки та психології. Методологічним фундаментом особистісно-орієнтованого професійного навчання є побудова власних інтересів, потреб і установок, усвідомлення своїх здібностей і можливостей, достоїнств і недоліків.

Дослідженням акмеології в контексті професійної діяльності займались вчені К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Л. Анциферової, В. П. Бранський, О. О. Бодальов, А. О. Деркач, В. В. Ільїн, Є. О. Климова, Н. В. Кузьміна, М. О. Рибніков, С. Рубінштейн, К. І. Степанова, М. М. Обозов, С. Д. Пожарський та інші дослідники.

В.Вакулєнко визначає акмеологічний підхід, як базисне узагальнююче поняття акмеології, що акумулює сукупність принципів, методів, прийомів, засобів організації й побудови теоретичної й практичної діяльності, орієнтованих на прогноз

якісного результату в підготовці, високий рівень продуктивності й професійної зрілості.

Акмеологічний підхід в сучасній системі професійної освіти полягає в тому, щоб забезпечити посилення професійної мотивації, виявлення та плідне використання особистісних ресурсів для досягнення успіху в професійній діяльності майбутнього психолога [4].

Рефлексія є предметом досліджень науковців різних галузей. Певним її аспектам присвячені праці таких відомих психологів, як В. Давидова, С. Рубінштейна, Ж. Піаже, та видатних педагогів: А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського та інших

Рефлексивний аспект є системоутворюючим фактором, що забезпечує оптимальну взаємодію всіх акмеологічних аспектів професіоналізації людини: освітнього, професійного та креативного [2].

Рефлексія (від латинського «відображення») - вміння міркувати, займатися самоспостереженням; самоаналіз, осмислення, оцінка передумов, умов і результатів власної діяльності, внутрішнього життя. Рефлексія є внутрішній механізм самоврядування діяльністю, в тому числі і навчальній [5].

Суть рефлексії як фактора самовдосконалення не тільки в усвідомленні моменту рефлексії, але в зміні способів, засобів і підстав діяльності з метою управління станом, його оптимізації на шляху досягнення мети. «Усвідомлюючи свої дії і їх підстави, ми, дійсно, розглядаємо їх як об'єкти особливого роду, стаємо по відношенню до них вільні, можемо змінити, замінити, вдосконалити» [1]. Рефлексія починається тоді, коли виникає відхилення від зразка або усвідомлюється незадоволеність колишніми схемами.

У соціальній психології рефлексія означає вміння індивіда усвідомлювати те, як він сприймається іншими людьми, партнерами по спілкуванню. Сучасна педагогічна наука вважає, що якщо людина не рефлексує, вона не виконує ролі суб'єкта освітнього процесу. В даному випадку не можна говорити про особистісно-орієнтоване навчання. Проблема, з якою доводиться стикатися при введенні елементів рефлексії в традиційний навчальний процес, полягає в тому, що студенти часто не відчують потреби усвідомити свій розвиток або збільшення, що не виявляють причин своїх результатів або проблем, не можуть сказати, що саме відбувається в їх діяльності [3].

Засобом розвитку конструктивних умінь студентів служить розроблений нами щоденник рефлексії. Роботу з щоденником рефлексії необхідно здійснювати поступово, поетапно, підтримуючи інтерес до введеної і майбутньої інформації, що міститься в щоденнику, щоб уникнути інформаційного перевантаження студентів. Систематична робота з щоденником рефлексії

розрахована на один «триместр» - три місяці. Для регулярної роботи протягом усього навчального року, а це три «триместру» (дев'ять навчальних місяців - з вересня по травень), знадобиться три таких щоденника. В якості пробного експерименту починати роботу по щоденнику можна в будь-який час.

На **першому етапі** відбувається «знайомство» студента з «самим собою» (стадія самопізнання). Для цього призначена перша сторінка щоденника рефлексії «Візитна картка студента». Перше пропоноване завдання: написати власний «Словесний портрет» (усвідомлення власного фізичного вигляду), потім намалювати автопортрет (з подальшим аналізом портрета за методикою «Малюнок людини») і заповнення ще двох розділів «Моє здоров'я» та «Мій настрій».

Подальші питання візитної картки, на які шукають відповіді студенти, спрямовані на пізнання свого внутрішнього світу: «Кращі риси мого характеру», «Що я хотів би в собі змінити?», «Що для цього потрібно?», «Хто є для мене прикладом в житті?», «Що мені подобається в вузі?», «Що хотів би змінити в житті, в вузі?». Найбільш складні блоки питань, спрямованих на самопізнання «Запитання до себе» де майбутні психологи вчать ставити питання самому собі, знаходити й отримувати відповіді.

Після знайомства з відповідями студентів є можливість зануритися в коло актуальних особистісних якостей і проблем, що хвилюють майбутніх психологів, краще зрозуміти особистісні якості, пізнавальні та професійні інтереси.

На **другому етапі** починається робота по формуванню прогностичних, проєктивних, рефлексивних, самооцінюючих умінь студентів. Для реалізації даної мети призначені сторінки: «Мої навчальні можливості. Прогноз»; «Мої навчальні можливості. Результат»; «Рефлексія-поєднання мого прогнозу і результату»; «Підсумкова самооцінка рівня можливостей з навчальних предметів»; «Мої інтереси»; «Я вчуся планувати!»

Сторінка «Мої навчальні можливості. Прогноз» призначена для розвитку прогностичних умінь («прогноз»- припущення), надає можливість виявити і скоригувати рівень домагань студента, розвинути відповідальність за свої дії. Студент робить прогноз, тобто ставить для себе мету - вчитися не нижче того рівня, який він сам визначив, отже йому необхідно прикладати зусилля для досягнення зазначеного рівня (високого, підвищеного, середнього). Викладач не повинен радити і, тим більше, нав'язувати вибір рівня можливостей студенту. Йому необхідно самому виявити збіг або розбіжність його рівня домагань (бажання) з рівнем можливостей по кожній навчальній дисципліні. На цій сторінці студенти працюють на початку кожного місяця.

Сторінка з графами «Мої навчальні можливості. Результат» і «Рефлексія - поєднання мого прогнозу і результату» призначена для розвитку рефлексивних умінь.

Першу половину сторінки займає таблиця «Мої навчальні можливості. Результат». Після закінчення спостережуваного періоду (в даному випадку - в кінці кожного місяця) необхідно підвести підсумки: чи досяг студент тієї «планки», яку для себе визначив. «Результат» - реалізовані (реальні можливості). Ці можливості були у того, хто навчається протягом визначеного часу. Друга половина сторінки «Рефлексія – поєднання мого прогнозу і результату» призначена для відповіді на поставлене запитання. Якщо «так», то, може бути, спробувати підвищити рівень можливостей і надалі оцінити з більшою впевненістю. Якщо «ні», то слід з'ясувати причину: «Чому?» - Недостатньо доклав зусиль або завищений рівень домагань, і, при опорі досягнень в наступному місяці, скорегувати рівень можливостей.

Сторінка «Підсумкова самооцінка рівня можливостей з навчальних дисциплін» призначена для розвитку самооцінки. Після закінчення спостережень протягом триместру, студентам пропонується зафіксувати підсумкову самооцінку рівня можливостей з навчальних предметів за допомогою рівневих шкал.

Сторінка «Мої інтереси» призначена для виявлення і усвідомлення власних пізнавальних інтересів. Мета - це уявне передбачення у свідомості результату, на досягнення якого спрямовані дії. Мета грає роль переходу від свідомості до дії, містка, який пов'язує теоретичну і практичну діяльність. Тому цілепокладання представляється як єдність двох моментів: теоретичного - цілеформування і практичного - целереалізація.

На даній сторінці представлена таблиця, в якій є графи «Заплановано на тиждень», де студентам пропонується проставити кількість годин з кожної навчальної дисципліни, як їм хотілося б за власним індивідуальним планом. Нижче таблиці, на спеціально відведеному місці під заголовком «Які ще дисципліни хотів би вивчати?», студенти записують назви інших цікавих для них навчальних предметів, можливо, про яких вони тільки чули або знають, що вони існують, але не входять до навчального плану, або якими вони захоплені, мають окремі відомості.

Таким чином, студенту дають можливість усвідомити свої пізнавальні інтереси на даний момент, спрямованість інтересів. Це дозволить організувати індивідуальну самостійну роботу кожного, оскільки самостійна людина повинна вміти «добувати» знання сама.

Зі сторінки рефлексивного щоденника «Я вчуся планувати! Планування самостійної пізнавальної діяльності» починається формування умінь планування - цілереалізації. Самостійна людина повинна вміти не тільки ставити перед собою цілі, а й досягати їх.

Для цього йому потрібно вміти планувати (знати свої дії по досягненню мети). Студент повинен розуміти, що йому цікаво, навіщо йому це і як досягти того, що він бажає. Самостійне планування індивідуальної пізнавальної діяльності починається з визначення для себе навчального предмету, знання з якого студенту хотілося б отримати в даний період часу. Наступна дія - це конкретизація теми за обраним предмету. Наступний крок - збір інформації, визначення джерел інформації для досягнення своєї мети. Зафіксувавши в щоденнику необхідні йому джерела інформації, студент переходить до наступного кроку - вибору форми звіту. Наступною дією стає планування форми діяльності - чи буде він працювати індивідуально, в парі або в групі (вирішує з ким). Далі - здійснення запланованих дій.

Останнім етапом даного виду діяльності є визначення самооцінки своєї роботи, де студент самостійно вирішує яким чином оцінити свою роботу: дати оціночну характеристику за тими ж критеріями або записати оцінку в цілому, відзначаючи недоробки або, навпаки, вдалі моменти в роботі, або виставити позначку і прокоментувати, обґрунтувати її.

На **третьому етапі** відбувається поглиблення, розвиток рефлексивних умінь - самоаналізу і самооцінки. Для реалізації даної мети призначені сторінки: «Карта рефлексивного аналізу занять», «Підсумки за тиждень», «Самоаналіз досягнень», «Підсумки самопланування».

«Рефлексивна карта занять» займає три повних розвороти в щоденнику рефлексії. Повний варіант розрахований на роботу протягом тижня з усіх навчальних предметів. З рефлексивними картами студенти працюють в кінці кожного заняття. У період знайомства з процесом заповнення карти можна відводити до п'яти хвилин в кінці заняття на обдумування записів в щоденнику рефлексії, потім час скорочується, виробляється звичка підведення підсумків своєї роботи, з'являється вміння бачити власні успіхи і проблеми на кожному занятті. Для розвитку інтелектуальної рефлексії призначені графи: «Що я дізнався нового», «Що було найцікавіше», «Що було найважче», «Чого я не зрозумів», «Що зробити, щоб зрозуміти». На основі щоденних записів у студентів немає труднощів провести рефлексію за тиждень на сторінці «Підсумки за тиждень».

Сторінка «Самоаналіз досягнень» включає таблицю, що складається з наступних граф: «Навчальні дисципліни», «Мої досягнення з навчальних дисциплін (Я знаю!)», «Мої досягнення з навчальних дисциплін (Я вмію!)», «Що б я хотів дізнатися», «Що б я хотів навчитися робити», «Які дії потрібно виконати, щоб навчитися робити те, що я запланував?».

На сторінці «Підсумки самопланування» студенти відповідають на питання: Як і де дізнатися те, що мені цікаво? Чи навчився я робити те, що запланував? (Якщо «так», то що конкретно, якщо «ні», то чому?) Чи вдалося мені дізнатися те, що було цікаво? (Якщо «так», то що конкретно, якщо «ні», то чому?).

Початок кожного наступного етапу не означає заперечення попереднього. Всі вміння, отримані на першому етапі, продовжують удосконалюватися на всіх наступних: вміння самопізнання, конструктивні вміння цілепокладання і планування вдосконалюються на етапі формування рефлексивних умінь. Потім триває вдосконалення, розвиток всіх сформованих умінь. Розвиток конструктивних умінь студентів триває на основі застосування прийомів коучинг-технологій.

Кінцевим результатом застосування щоденника рефлексії через реалізацію акмеологічного підходу є акмеологічна та рефлексивна спрямованість особистості, яка включає:

- професійне цілепокладання (усвідомлення і вибір власних цілей психологічної діяльності та професійного самовдосконалення),
- професійну мотивацію (інтерес до процесу, змісту і результату психологічної діяльності),
- прагнення до професійного успіху, до саморозвитку, схильність і здатність до рефлексії.

Таким чином, акмеологічний підхід до навчання дозволяє посилити його рефлексивну складову і тим самим сприяє підвищенню якості освіти, так як у студентів навчання стає внутрішньою потребою. Застосування рефлексивного щоденника є одним із способів такої технологізації, що сприяє досягненню особистісного і професійного успіху майбутніх психологів.

Література

1. Алексеев Н. Г., Ладепко И. С. Направления изучения рефлексии / Н.Г. Алексеев, И.Н. Семенов // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. -Новосибирск, 1987.-С. 3-13.
2. Деркач А. Акмеология : учеб. пособие / А. Деркач, В. Зазыкин. – Спб. : Питер, 2003. – 256 с.
3. Матвієнко О. В. Освіта в інформаційному суспільстві: суперечності, тенденції, теоретико-методологічні засади розвитку / О. В. Матвієнко // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 2. – С. 106-112.
4. Ніколаєску І.О.Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору:навчально-методичний посібник/ І.О.Ніколаєску. Черкаси: ОІПОПП, 2012.
5. Філософія як рефлексія духу : навч. посіб. / Людмила Рижак ; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. - Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. - 640 с.