

during deep psychocorrection; focuses on the nature of the changes due to the context holistic knowledge of the psyche, which is typical for an active socio-psychological knowledge. The author emphasizes the productivity of this approach in ensuring the effectiveness of a psychocorrectional effect of a group work.

Keywords: value judgments, maintenance of the psyche, the deep psychological correction, social and perceptual intelligence, objective and psychic reality of the subject.

Література:

1. Академік АПН України Яценко Тамара Семенівна: науково-творчий шлях/ С.М. Аврамченко, П. В. Теслюк, О. М. Лисенко та ін. – Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2004. – 173 с.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. / Бондаренко О.Ф. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
3. Дударенко І.С. Динаміка суджень суб'єкта як показник результативності психокорекційного впливу. / Дударенко І.С. // Гуманітарні науки. Науково-практичний журнал.-№2- 2006.-С.101-106.
4. Конверський А. Є. Логіка. /Конверський А. Є. – К.: Четверта хвиля, 1998. – 272 с.
5. Петровская Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг. / Петровская Л. А. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
6. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – С. 635.
7. Яценко Т. С. Психологічні викривлення у контексті цілісного розуміння психіки./ Яценко Т. С., Іваненко Б. Б., Горобець Т. В., Дметерко Н. В.// Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т.6. – Випуск 7 – С. 376 – 384.
8. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посібник. / Яценко Т. С. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

© 2014

О. О. Кіяшко, О. В. Царькова (м. Мелітополь)

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність даної статті зумовлена необхідністю визначення синдрому емоційного вигорання. Вигорання – це відповідна реакція на тривалі стреси у сфері міжособистісного спілкування. Бажання до благополуччя, успішність у навчанні, сімейні кризи та конфлікти, не завжди правильно організована робота з колективом і багато інших чинників впливають на розвиток даного синдрому. Люди починають «перегорати як лампочки». І тоді настає стан емоційного, психічного і фізичного виснаження в результаті стресу на робочому місці, що впливає на ефективність навчання та роботи.

В даний час в літературі набуло поширення обговорення питання професійного вигорання студентів, в першу чергу, «комунікативних» і «соціальних» професій, специфіка роботи яких полягає у постійній взаємодії і спілкуванні з іншими людьми, як з позитивного, так і з негативного боку. На плечах психолога лежить величезний тягар відповідальності за встановлення довірливих відносин та вміння керувати емоційною напруженістю спілкування.

Слід зазначити, що емоційне вигорання дуже сильно впливає на людину, підриваючи її здоров'я і бажання навчатися та працювати. Всі ці чинники вказують на те, що проблема емоційного вигорання є актуальною.

Цією проблемою займалися Дж. Аткинсон, В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Б.В. Зейгарнік, Т.І. Ільїна, К. Левін, А. Маслоу, А. Мехраб'ян, А. Пайс, Г.А. Робертс, Т.І. Рогінська, Д.М. Узнадзе, Х.Дж. Фреденберг та інші.

Метою даної роботи є виявлення рівня емоційного вигорання студентів – майбутніх практичних психологів.

Синдром емоційного вигорання – поняття, введене в психологію американським психіатром Фрейденом в 1974 році, що виявляється наростаючим емоційним виснаженням. Лікарі називають це просто перевтомою.

Синдром емоційного вигорання проявляється у вигляді наростаючої байдужості до своїх обов'язків, які необхідні у навчанні, дегуманізації у формі зростаючого негативізму по відношенню до оточуючих, відчутті власної професійної неспроможності, явища деперсоналізації, а в кінцевому підсумку в різкому погіршенні якості життя. В подальшому можуть розвиватися невротичні розлади та психосоматичні захворювання.

Розвитку даного стану сприяє необхідність роботи в одному напруженому темпі з великим емоційним навантаженням та особистісної взаємодії з важким контингентом. Разом з цим розвитку синдрому сприяє відсутність належної винагороди (у тому числі не тільки матеріальної, а й психологічної) за виконану роботу, що змушує людину думати, що її робота не має цінності для суспільства.

Фрейденом вказував, що подібний стан розвивається у людей схильних до співчуття, з ідеалістичним відчуттям до роботи, разом з тим нестійким, схильним до марень, одержимих нав'язливими ідеями. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може представляти собою механізм психологічного захисту у формі часткового, або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

Феномен «емоційного вигорання» був деталізований Маслачом, Пельманом і Хартманом в 1982 році, в результаті чого виділився його синдром. Вони узагальнили визначення «вигорання», та виділили три компоненти: емоційне та фізичне виснаження, деперсоналізація та знижена робоча продуктивність [7, с. 398].

Емоційне виснаження виявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі з таким же натхненням, бажанням, як раніше. Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого і навіть негативного ставлення до людей, з якими стикаються через специфіку роботи. Контакти з ними стають формальними, знеособленими; виникають негативні установки, роздратування. Подібні стани мають місце в замкнених колективах, які виконують тривалий час спільну діяльність [4, с. 90].

Знижена робоча продуктивність проявляється в зниженні самооцінки своєї компетентності (в негативному сприйнятті себе як професіонала), невдоволення собою, негативне ставлення до себе, як особистості.

В «емоційному вигоранні» виділяють три основні фактора: особистісний, рольовий і організаційний. З особистісного фактору Фрейденом виділяє: емпатію, гуманність, м'якість, зацікавленість, ідеалізованість, інтровертність, фанатичність. Є дані, що у жінок емоційне виснаження настає швидше, ніж у чоловіків, хоча це підтверджується не у всіх дослідженнях. А. Пайнс з колегами встановили зв'язок «вигорання» з відчуттям значущості себе на робочому місці, з професійним просуванням, автономією і рівнем контролю з боку керівництва. Значимість навчання є бар'єром для розвитку «вигорання». У той же час незадоволеність професійним зростанням, потреба в підтримці, недолік автономії сприяє «емоційному вигоранню». Ковальчук В.І. зазначає роль таких особистісних особливостей, як самооцінка і локус контролю. Людям з низьким рівнем самооцінки і екстернальним локусом контролю більше загрожує напруга, тому вони більш вразливі і схильні до «вигорання» [4, с. 101].

К. Кондо найбільш уразливими, «вигораючими» вважає тих, хто вирішує стресові ситуації агресивно, в суперництві, нестримано, а також «трудоголиків», тобто людей, які вирішили присвятити себе тільки реалізації робочих цілей, хто знайшов своє покликання і працює до нестями.

До організаційного фактору, що сприяє розвитку «вигорання», відносять багатогодинний графік роботи, яка не оцінюється належним чином, що вимагає виняткової продуктивності.

Як зазначає Т.С. Яценко, емоційне вигорання може перерости у професійне вигорання – глобальний деструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність особи, що є неприпустимим для роботи психолога – практика. Вигорання тлумачиться також як психосоматичне явище, пов'язане з емоційним та фізичним виснаженням, коли людина не може оптимально функціонувати. Емоційне вигорання може перерости у професійне вигорання – глобальний деструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність особи, що є неприпустимим для

роботи психолога – практика. Вигорання тлумачиться також як психосоматичне явище, пов'язане з емоційним та фізичним виснаженням, коли людина не може оптимально функціонувати.

До наслідків професійної деформації відносять: проектування негативу на оточуючих, нав'язливу діагностику себе та оточуючих, навішування ярликів, прийняття ролі ментора, самозаглиблення, обтяженість раціоналізуванням, втрата інтересу до безпосереднього живого досвіду, емоційна холодність та цинізм. Як профілактику професійної деформації визначають професійне зростання.

Психічне вигорання пов'язують з регресом професійного розвитку. Воно охоплює всю особистість, руйнуючи її, і деструктивно позначається на професійній діяльності. Явище психічного вигорання вважають незворотним, його можна лише пригальмувати, але не зупинити. Це самостійний феномен, який не ототожнюється з окремими психологічними станами (втому, стресом, депресією), які час від часу можуть виникати в процесі роботи психолога, хоча такі стани можуть спричинити психічне вигорання.

До наслідків професійної деформації відносять: проектування негативу на оточуючих, нав'язливу діагностику себе та оточуючих, навішування ярликів, прийняття ролі ментора, самозаглиблення, обтяженість раціоналізуванням, втрата інтересу до безпосереднього живого досвіду, емоційна холодність та цинізм. Як профілактику професійної деформації визначають професійне зростання.

Психічне вигорання пов'язують з регресом професійного розвитку. Воно охоплює всю особистість, руйнуючи її, і деструктивно позначається на професійній діяльності. Явище психічного вигорання вважають незворотним, його можна лише пригальмувати, але не зупинити. Це самостійний феномен, який не ототожнюється з окремими психологічними станами (втому, стресом, депресією), які час від часу можуть виникати в процесі роботи психолога, хоча такі стани можуть спричинити психічне вигорання [8, с. 25].

В даний час виділяють близько 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних із синдромом емоційного вигорання. Перш за все, слід зазначити, що умови професійного становлення часом можуть з'явитися і причиною синдрому хронічної втоми, який досить часто супроводжує синдром емоційного вигорання. При синдромі хронічної втоми спостерігаються: прогресуюча втома, зниження працездатності, погана витримка раніше звичних навантажень, м'язова слабкість, біль у м'язах, розлад сну, головні болі, забудькуватість, дратівливість, зниження розумової активності та здатності до концентрації уваги. У осіб, що страждають синдромом хронічної втоми, може реєструватися тривалий субфебрилітет, біль у горлі. При постановці цього діагнозу слід враховувати, що при цьому повинні бути відсутніми інші причини чи захворювання, здатні викликати появу подібних симптомів.

Виділяються три ключові ознаки синдрому емоційного вигорання. Розвитку синдрому передуює період підвищеної активності, коли людина повністю поглиблена в процес навчання, відмовляється від потреб, з ним не пов'язаних, забуває про власні потреби, а потім настає перша ознака – виснаження. Воно визначається як почуття перенапруги та вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, не проходить, навіть, після нічного сну. Після відпочинку ці явища зменшуються, однак відновлюються після повернення в звичний темп навчання.

Другою ознакою синдрому емоційного вигорання є особистісна відстороненість. Людину майже нічого не хвилює з професійного становлення, майже нічого не викликає емоційного відгуку – ні позитивні, ні негативні обставини.

Третьою ознакою є відчуття втрати власної ефективності, або падіння самооцінки в рамках вигорання. Людина не бачить перспектив у своєму професійному становленні, знижується задоволення навчанням, втрачається віра у свої професійні можливості [5, с. 186].

В даний час немає єдиного погляду на структуру синдрому емоційного вигорання, але, незважаючи на це, можна сказати, що він представляє собою особистісну деформацію внаслідок емоційно напружених відносин у системі «людина-людина». Наслідки вигорання можуть виявлятися як у психосоматичних, так і в психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційно-настановних) порушеннях. Те і інше має безпосереднє значення для соціального і психосоматичного здоров'я особистості.

У людей, уражених синдромом емоційного вигорання, як правило, спостерігається поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів і ознак соціальної дисфункції. Спостерігаються хронічна втома, когнітивна дисфункція (порушення пам'яті, уваги), порушення сну, особистісні зміни. Можливий розвиток тривожного, депресивного розладів, залежностей від

психоактивних речовин, суїцид. Спільними соматичними симптомами є: головний біль, гастроінтестинальні (діарея, синдром подразненого шлунка) і кардіоваскулярні (тахікардія, аритмія, гіпертонія) порушення [6, с. 115].

Виділяють 5 ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання:

1. Фізичні симптоми (втома, фізичне стомлення, виснаження; зміна ваги; недостатній сон, безсоння; поганий загальний стан здоров'я; затруднене дихання, задишка, нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; виразки і запальні захворювання шкіри, хвороби серцево-судинної системи);

2. Емоційні симптоми (нестача емоцій; песимізм, цинізм і черствість у навчанні й особистому житті; байдужість, втома; відчуття безпорадності і безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надій або професійних перспектив; збільшення своєї деперсоналізації – люди стають безликими, як манекени, переважає почуття самотності);

3. Поведінкові симптоми (під час навчання з'являється втома і бажання відпочити; байдужість до їжі; мале фізичне навантаження; вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки – падіння, травми, аварії; імпульсивна емоційну поведінку);

4. Інтелектуальний стан (падіння інтересу до нових теорій і ідей в роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія, падіння смаку та інтересу до життя; більшу перевагу стандартних шаблонів, рутині, ніж творчому підходу; цинізм або байдужість до нововведень; малу участь або відмову від участі в розвиваючих експериментах – тренінгах, освіті; формальне виконання роботи);

5. Соціальні симптоми (низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захоплень; соціальні контакти обмежуються лише навчанням; безініціативні відносини в інституті та вдома; відчуття ізоляції, незрозуміння інших; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів) [7, с. 397].

Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя.

Динамічна модель Б. Перлман і Є.А. Хартмана представляє чотири стадії емоційного вигорання.

1. Перша стадія – напруженість, вона пов'язана з додатковими зусиллями з адаптації до ситуацій. Таку напруженість викликають два типи ситуацій. Перший тип: навички та вміння недостатні, щоб відповідати статусно-рольовим і професійним вимогам. Другий: навчання може не відповідати його очікуванням, потребам або цінностям. Ті й інші ситуації створюють протиріччя між суб'єктом і оточенням, що запускає процес емоційного вигорання.

2. Друга стадія супроводжується сильними відчуттями і переживаннями стресу. Багато стресогенних ситуацій можуть не викликати відповідних переживань, оскільки відбувається конструктивне оцінювання своїх можливостей і усвідомлюваних вимог навчальної ситуації. Рух від першої стадії емоційного вигорання до другої залежить від ресурсів особистості та від статусно-рольових і організаційних змінних.

3. Третя стадія супроводжується реакціями основних трьох класів (фізіологічні, афективно-когнітивні, поведінкові) в індивідуальних варіаціях.

4. Четверта стадія являє собою емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Будучи негативним наслідком психологічного стресу, переживання вигорання проявляється як фізичне, емоційне виснаження, як переживання суб'єктивного неблагополуччя – певного фізичного чи психологічного дискомфорту [3, с. 233].

У розвитку синдрому емоційного вигорання М. Буріш виділяє наступні фази.

1. Фаза застереження:

а) Надмірна участь: надмірна активність, відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення зі свідомості переживань невдач і розчарувань; обмеження соціальних контактів;

б) Виснаження: почуття втоми; безсоння; загроза нещасних випадків.

2. Зниження рівня власної участі:

а) По відношенню до викладачів та студентів: втрата позитивного сприйняття оточуючих; перехід від допомоги до нагляду і контролю; приписування вини за власні невдачі іншим; домінування стереотипів у поведінці по відношенню до людей; прояв негуманного підходу до людей.

б) По відношенню до професійної діяльності: небажання виконувати свої обов'язки; штучне продовження перерв у навчанні, запізнення, пропуски занять; акцент на матеріальний аспект при неможливості власного заробітку.

в) Зростання вимог: втрата життєвого ідеалу, концентрація на власних потребах; почуття переживання того, що інші люди використовують тебе; заздрість.

3. Емоційні реакції:

а) Депресія: постійне почуття провини, зниження самооцінки; безпідставні страхи, лабільність настрою, апатії.

б) Агресія: захисні установки, звинувачення інших, ігнорування своєї участі в невдачах; відсутність толерантності та здатності до компромісу; підозрілість, конфлікти з оточуючими.

4. Фаза деструктивної поведінки:

а) Сфера інтелекту: зниження концентрації уваги, відсутність здатності виконувати складні завдання; ригідність мислення, відсутність уяви.

б) Мотиваційна сфера: відсутність власної ініціативи; зниження ефективності діяльності; виконання завдань за інструкцією.

в) Емоційно-соціальна сфера: байдужість, уникнення неформальних контактів; відсутність участі в житті інших людей або надмірна прихильність до конкретної особи; уникнення тем, пов'язаних з навчанням; самодостатність, самотність, відмова від хобі, нудьга.

5. Психосоматичні реакції та зниження імунітету; нездатність до релаксації у вільний час; безсоння, сексуальні розлади; підвищення тиску, головний біль, болі у хребті; залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.

6. Розчарування і негативна життєва установка; почуття безпорадності і безглуздості життя; екзистенційний відчай [2, с.11].

У процесі здобуття «соціальних» професій тривалі, багатообразні і когнітивно складні ситуації взаємодії з іншими людьми висувають високі вимоги до якості спілкування (довірливості, професіоналізму, емоційної стійкості) і до високої комунікативної компетентності, оскільки від якості спілкування в найбільшій мірі залежать результат, перспективи майбутніх ділових контактів.

Саме для «соціальних» або «комунікативних» професій характерні щоденне різноманіття емоційно і когнітивно складних ситуацій спілкування, висока відповідальність за результат комунікації, у більшості випадків відсутність позитивного результату або мотиваційного підкріплення (позитивного зворотного зв'язку).

Істотна роль у боротьбі з синдромом емоційного вигорання відводиться, насамперед, самому клієнту. Дотримуючись перерахованих нижче рекомендації, він не тільки зможе запобігти виникненню синдрому емоційного вигорання, але й досягти зниження ступеня його виразності:

1. Визначення короткострокових і довгострокових цілей (це не тільки забезпечує зворотний зв'язок, що свідчить про те, що пацієнт знаходиться на вірному шляху, а й підвищує довгострокову мотивацію; досягнення короткострокових цілей – успіх, який підвищує ступінь самовиховання);

2. Використання «тайм-аутів», що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);

3. Оволодіння вміннями і навичками саморегуляції (релаксація, ідеомоторні акти, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, що веде до вигорання);

4. Професійний розвиток і самовдосконалення (одним із способів запобігання від синдрому емоційного вигорання є обмін професійною інформацією з представниками інших служб, що дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу, для цього існують різні способи – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо);

5. Відхід від непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її не можна уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною, що сприяє виникненню синдрому емоційного вигорання);

6. Емоційне спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, ймовірність вигорання значно знижується або процес цей виявляється не настільки вираженим);

7. Підтримання гарної фізичної форми (не варто забувати, що між станом тіла і розумом існує тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги або ожиріння посилюють прояви синдрому емоційного вигорання) [1, с.12-15].

Отже, теоретичний аналіз проблеми свідчить, що міжособистісні стосунки в студентському колективі мають вплив на емоційне вигорання в процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів, оскільки міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків і взаємодій між особами і завжди мають емоційне забарвлення.

Міжособистісна привабливість чи непривабливість може набувати сталого характеру і переходити у взаємну прихильність чи неприхильність. Найповніше суб'єктивний характер міжособистісних стосунків виявляється в фізичній, психофізіологічній, соціально-психологічній та психологічній сумісності, що проявляється в емоційному стані членів студентському колективі. Синдром емоційного вигорання – найнебезпечніше захворювання тих, хто працює з людьми: практичних психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, правозахисників, – всіх, чия діяльність неможлива без спілкування.

Резюме. Данная статья посвящена рассмотрению эмоционального выгорания у студентов будущих практических психологов. Внимание акцентируется на причины возникновения и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания. Рассматриваются психосоматические расстройства, вызванные данным синдромом. Также в данной работе раскрывается влияние синдрома эмоционального выгорания на профессиональную деятельность студентов психологов.

Ключевые слова. Эмоциональное выгорание, социальная активность, профессиональное совершенствование, синдром хронической усталости, эмоциональный отклик.

Summary. This article deals with the emotional burnout among students for future clinical psychologists. Focuses on the causes and features of the manifestation of emotional burnout. Considered psychosomatic disorders caused by this syndrome. Also in this paper reveals the impact of burnout on the professional activities of students of psychologists.

Keywords. Emotional burnout, social activity, professional development, chronic fatigue syndrome, emotional response.

Література:

1. Сидоров П. Синдром емоційного вигорання / П. Сидоров // Медична газета, № 43 – 8 червня 2005. – С. 12-15
2. Макарова Г.А. Синдром емоційного вигорання // інтернет-версія: www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2
3. Ільїн Е.П. Психофізіологія станів людини / Є.П. Ільїн – СПб.: Питер, 2005. – С. 233-236.
4. Орел В.Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження і перспективи / В.Е. Орел. // Психологічний журнал, № 1. – 2001. – С. 90-101.
5. Arthur N.M. The assessment of burnout: a review of three inventories useful for research and counseling // Journal of Counseling and Development. – 1990. – Vol. 69. – PP. 186-189.
6. Leiter M.P., Maslach C. Banishing burnout: six strategies for improving your relationship with work – Jossey-Bass, A Wiley Imprint, 2005. – 193 с.
7. Maslach CM Job burnout: new directions in research and intervention // Current Directions in Psychological Science. Vol. 12. 2003. PP. 189-192.
8. Maslach CM, Schaufeli WB, Leiter MP (2001) Job burnout. In ST Fiske, DL Schacter, C. Zahn - Waxler. Annual Review of Psychology, Vol. 52, PP. 397-422.
9. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К.: Главник, 2008. – Ч.1. – 176 с.

РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДО РЕФЛЕКСІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ (АСПП)

Постановка проблеми. Проблема розвитку компетенції у студентів в процесі підготовки спеціалістів до фахової діяльності є актуальною на сучасному етапі. Саме в професійній свідомості знаходяться основні протиріччя між існуючою практикою підготовки фахівця і його майбутньою професійною діяльністю. Зараз навчання у вищих навчальних закладах зорієнтовано на формування у студентів науково-предметних знань через вербальну передачу інформації, багато уваги приділяється змісту професійної діяльності і реальним практичним відносинам студента з суб'єктами майбутньої фахової діяльності. Феномен рефлексії, як процес, що спрямований на аналіз, розуміння, усвідомлення себе, своїх почуттів, станів, відношень з іншими і до інших, є вагомим у фаховій реалізації майбутнього спеціаліста. Розвиток здатності майбутніх психологів до рефлексії викликає якісні зміни у структурі самосвідомості особистості, переструктурування та розширення її когнітивних компонентів, позитивні зрушення у сфері самоставлення фахівців, а також вдосконалення їх саморегуляції. Здатність до рефлексії реалізується через здібність до відчуження від ситуації, здатність бачити себе зі сторони, перетворити себе на об'єкт дослідження.

Мета статті: з'ясувати можливості активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) у розвитку здатності до рефлексії як професійно необхідної передумови становлення фахівця у галузі практичної психології.

Виклад основного матеріалу. Рефлексія – це теоретичне пізнання світу, «мислення про мислення», яке розглядає саме себе в якості об'єкта, відкриває можливості оволодіти знаннями. Рефлексія є необхідною передумовою здійснення психологом самоаналізу власної проблематики, що передбачає, зокрема, осмислення власного життєвого досвіду. Якщо звернутися до вітчизняних психологічних досліджень, то найбільш представленими є три аспекти вивчення рефлексії: рефлексія як теоретичне мислення, рефлексія як здатність оптимально взаємодіяти у процесі спілкування, рефлексія як самопізнання та самоусвідомлення особистості. Термін «рефлексія» визначається у психології як процес осмислення людиною передумов і закономірностей власної діяльності та способів існування, як усвідомлення та прийняття процесу спілкування, як процес самопізнання суб'єктом власних психічних станів, роздуми над власними думками та психічними станами [1] та механізм взаєморозуміння [5]. Рефлексія має спрямування уваги на діяльність власної душі і передбачає наявність вікової зрілості, психологічного здоров'я суб'єкта та індивідуальної схильності до розмірковувань. У філософії рефлексія – це процес розмірковувань відносно змісту власних думок, як специфічний внутрішній досвід, що пов'язується зі свідомим підходом людини до самопізнання, самоаналізу власних станів. У психологічних дослідженнях зазначається, що рефлексія відбувається через побудову припущень відносно внутрішніх станів інших людей. Можна розрізнити рефлексію життєво-побутового спрямування і глибинно-пізнавальну. Як відомо, досвід, який отримав суб'єкт в ранній період розвитку (на едіповій стадії) витісняється зі свідомості. Витіснення породжують розходження між тим, що насправді суб'єкт відчуває, думає, і тим, що він «повинен» думати, відчувати, що ускладнює у подальшому саморефлексію. Формується об'єктність по відношенню до себе. Глибинна рефлексія спрямована на подолання об'єктності у собі, повернення власної самості [8].

Проблема формування професійної рефлексії у майбутніх фахівців є важливою і досить складною. Багато науковців займалися нею, серед них О. С. Анісімов, Б. З. Вульф, В. В. Давидов, А. З. Зак, С. Ю. Степанов, І. І. Семенов, Н. І. Пов'якель, Т. С. Яценко та інші. Вони вважають, що розвиток рефлексії у студентів допомагає сформувати у них здібність до проектування, прогнозування та програмування своєї майбутньої професійної діяльності.

Професійна рефлексія фахівців забезпечує усвідомлення не тільки об'єктних відносин, але й що і як вони роблять або зможуть робити. Так Л. М. Пермінова вважає, що самоідентифікація, що базується на рефлексії, допомагає студенту реально оцінити себе, співставити свої можливості з можливостями інших людей [4]. Т. В. Разіна вказує на те, що на сьогодні існує ряд методів навчання, розвитку рефлексії: