

Рефлексія та професійний саморозвиток



Тетяна ЛОБОДА,
соціальний педагог

Рефлексія та професійний саморозвиток

Сучасний світ потребує висококваліфікованих, професіоналів, здатних абсорбувати все нове та прогресивне, готових до накопичення та отримання нових ідей, самопізнання та самооцінки, здатних до аналізу своєї діяльності, саморозвитку, вдосконалення себе як особистості і як професіонала, можуть досягти успіхів, бути гнучкими у прийнятті рішень, прагнути до реалізації нововведень та інновацій, знаходити нові, нестандартні шляхи вирішення професійних задач та сприяти самореалізації особистості учня.

Рефлексивний вчитель - це вдумливий, аналізуючий, досліджуючий свій досвід професіонал, здатний самовдосконалюватися та само розвиватися, вирішувати творчі, нестандартні завдання, що виникають у процесі професійної діяльності.

Існує безліч різноманітних трактувань та визначень рефлексії. Термін «рефлексія» походить від латинського «reflexio», що буквально значить «звернення назад, відображення».

Тлумачні словники трактують поняття рефлексії як самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом; відображення, а також дослідження процесу пізнання.

У психологічній літературі рефлексію визначають, з одного боку, як якість, що необхідна професіоналу, оскільки дає можливість ефективно і адекватно реалізувати себе і свої здібності, забезпечуючи процес саморозвитку. Рефлексія сприяє творчому підходу до професійної діяльності, досягнення її максимальної ефективності та результативності, завдяки чому здійснюється професійне становлення та розвиток особистості педагога. З другого боку, рефлексію визначають як сукупність умов, що сприяють формуванню такої якості.

Для фахової підготовки педагога важливе значення має розвиток професійної рефлексії як:

- ☐ особистісної якості;
- ☐ властивості мислення;

□ умови, необхідної для творчої самореалізації та професійної майстерності.

Професійна рефлексія — це співвідношення себе та можливостей власного Я з тим, що вимагає обрана професія, разом із наявними уявленнями про неї. Ці уявлення є доволі динамічними, можуть розвиватися. Вони допомагають педагогові:

- сформулювати отримані результати;
- визначити мету подальшої роботи;
- скорегувати і вдосконалити свій професійний шлях.

Для педагогіки рефлексія відкриває шлях до подолання протиріччя між складними педагогічними завданнями сучасності, що потребують глибокого теоретичного усвідомлення, і тими прикладними засобами їхнього розв'язання, що панують в освітянській практиці.

Тому, формування професійної рефлексії — це психологічна проблема, шляхи розв'язання якої полягають у:

- формуванні потреб і мотивів самопізнання;
- навчанні педагога способів самопізнання;
- розвитку здатності педагога до ідентифікації;
- підвищенні рівня самоповаги, само схвалення;
- подоланні страхів.

Дослідники визначають доволі великий перелік ключових рефлексивних умінь, якими має опанувати педагог. Зокрема, це вміння:

- бачити в педагогічній ситуації проблему і оформлювати її у вигляді педагогічних завдань, а не у вигляді глобальної проблеми;
- робити предметом аналізу кожний свій педагогічний крок;

- конкретизувати і структурувати проблему;
- розширити межі практики і побачити нові проблеми, обумовлені попереднім досвідом;
- знаходити способи розв'язання завдання;
- мислити припущеннями, гіпотезами, версіями;
- аналізувати у своєму досвіді кращі зразки педагогічної практики;
- комбінувати елементи теорії та практики, щоб отримати нові знання;
- оцінювати педагогічні факти та явища об'єктивно та неупереджено.

Разом ці вміння становлять своєрідну рефлексивну технологію, за допомогою якої і вдосконалюється професійний досвід педагога.

Сучасний педагог має досконало опанувати засоби формування активної особистості, її стимулювання до самовизначення й самореалізації. А досягти цього можна лише за умови майстерного володіння мистецтвом самовдосконалення.

Педагог, який має свободу самовираження й уміє керувати власним розвитком, зможе спрямувати свої творчі сили і на пошук нових шляхів розвитку, навчання і виховання дітей.

Аби розуміти, у якому напрям здійснювати саморух і як оптимально його спланувати, необхідно знати свої сильні і слабкі сторони, постійно формувати в собі внутрішній стержень особистісного зростання, що є обов'язковою складовою досягнення високого професіоналізму. Це можливо за умови об'єктивного само оцінювання, самоаналізу, самоконтролю у процесі педагогічного спілкування.

Тож одним з основних завдань педагога є вдосконалення професійної значущих якостей особистості: розширення світогляду, збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня методичної підготовки, формування своєї духовної культури, педагогічного мислення, творчості. Тому, визначаючи мету самовдосконалення, важливо відповісти собі не лише на запитання «Яким я хочу бути?», а й на запитання «Для чого я хочу таким бути?».

Особистісна зрілість кожного педагога проявляється в його вміння визначати свою «зону найближчого розвитку» у професійному значенні, тобто виокремлювати перспективні шляхи розширення зон саморозвитку..

Дієве самовдосконалення передбачає постійний контроль над своїм психічним станом. Тому дуже важливо опанувати та повсякчас використовувати різні методи саморегулювання.

Самонавіювання (ауто сугестія) - це психічний вплив людини на саму себе, вироблення певних установок, психічних станів шляхом постійного повторення словесних формул чи виникання яскравих уявлень. За допомогою цього методу можна максимально мобілізувати свої сили і волю, набути навичок самовладання, тобто здатності діяти у ситуаціях, що дезорганізують людину і впливають на її емоційну сферу.

Різновидом самонавіювання є аутогенне тренування (аутотренінг) - цілеспрямоване самонавіювання за допомогою словесних формул. Завдяки йому відбувається м'язова релаксація, концентрація уваги, формується вміння регулювати розумову активність із метою підвищення ефективності значущої для людини діяльності. Внаслідок читання відповідної літератури і накопичення досвіду практично кожна людина може засвоїти релаксаційні знання і застосовувати їх у самовдосконаленні.

Якщо людина вдається до самонавіювання, то має вірити в нього. Сумнів чи критика можуть повністю зруйнувати дієвість цього методу. Можна навіювати собі, що не страшно спілкуватися з незнайомими людьми, виступати перед великою аудиторією, що без надмірних зусиль можна виконати творче завдання чи підготувати виступ до засідання педради. Слід лише частіше

повторювати самому собі, особливо у стані розслаблення, спокою,-і почнете в це вірити. Людина стає сильнішою якщо вірить у свої нереалізовані можливості, і значно слабшою-якщо опускає руки, думає, що не зможе подолати труднощі.

Сутність само підбадьорення полягає у зміцненні віри в себе. У процесі само підбадьорення використовують такі прийоми: самозаспокоєння; навіювання впевненості у досягненні мети; навіювання впевненості в собі; рівняння на ухваленого героя, авторитетних людей (а їм як було?). Воно може мати форму самокритики. Тоді застосовують інші прийоми, як-от: зауваження на свою адресу (Чому розкід? Не будь розмазнею!); самокритика у присутності друзів та інших людей тощо.

Само переконання-це процес доведення собі необхідності формування якостей особистості, обов'язкових для власного вдосконалення або досягнення мети діяльності. Його застосовують у тих випадках, коли потрібно закріпити свої позиції. Наприклад, вихователь вирішив для підвищення ефективності освітнього процесу оволодіти технологією методичного конструктора за блочно-тематичним принципом, а розуміння й підтримки від оточення не отримав. Щоб не втратити впевненості в собі, йому необхідно переконати самого себе, знайти аргументи на користь прийнятого рішення.

Само змушування можна розглядати як різновид само переконання: людина змушує себе щось зробити з огляду на негативні результати, спричинені відсутністю дій. Це може бути заборона собі чогось бажаного. Наприклад, хочеться піти на стадіон пограти у футбол, але завтра потрібно писати контрольну, до якої ще необхідно готуватися. Без само змушування не обійтися. Василь Сухомлинський щодо цього зазначав: "Постав над собою і сто вчителів - вони виявляться безсилими, якщо ти не зможеш сам себе примусити себе і сам вимагати від себе . А якщо ти не навчився примушувати себе робити так, як треба, ти не зможеш стати дисциплінованим громадянином, вольовою людиною".

Сутність само наказу полягає у велінні самому собі. Це дієвий спосіб формування самовладання й уміння управляти собою навіть у найскладніших ситуаціях. Ефективність само наказу, якщо він поєднується із переконанням, тобто коли людина постійно знаходить нові докази й аргументи на користь виконання само наказу.

Само схвалення-це своєрідне «прогладжування" самого себе, висловлювання задоволення собою від досягнутого успіху, зробленого.

Само заохочення є нагородженням самого себе за досягнутий успіх. У деяких випадках для того, щоб закріпити позитивний емоційний стан від подолання певних труднощів, можна зробити для себе щось приємне (наприклад, піти на прогулянку чи відвідати театр). Таке само заохочення завжди посилює задоволення від досягнення певного успіху. До само заохочення вдаються, коли потрібно подолати негативні риси характеру.

Само покарання доречне і навіть необхідне, коли людина знає, що невдача у певній справі є наслідком її лінощів, байдужості, недбалості тощо. Тоді можна і «в куток себе поставити», заборонити собі щось бажане, приємне, але не слід займатись «само з'їданням». Головне - винести урок із невдачі і дати собі слово більше не повторювати помилок.

Самоконтроль- це свідоме самостійне регулювання особистістю своєї поведінки, її мотивів і спонукань на основі виявлення відхилень від загальноприйнятих вимог у думках, вчинках, діях. Механізм самоконтролю охоплює самоаналіз, само оцінювання, самокритику, самообмеження.

Професійна рефлексія є значущим джерелом самовдосконалення вчителя, оскільки її результатом стає переоцінка рівня власної педагогічної майстерності, суспільних вимог до вчителя, шляхів професійного розвитку. Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє визначити досить активний інтерес дослідників до проблеми професійної рефлексії. При цьому загальновизнаними залишаються класичні орієнтири стосовно суті цієї наукової категорії, яку К. Чернова вважає психологічною основою саморегуляції людиною діяльності, що виявляється в усвідомленні нею себе як об'єкта управління (Я-виконавець) і суб'єкта

управління (Я-контролер), який планує, організовує та аналізує власні дії . М. Савчин та М. Студент обґрунтовують роль рефлексії у професійному становленні особистості, визначаючи при цьому, що саме завдяки рефлексії людина здатна оцінювати діяльність із погляду перспектив успіху, корегувати її з урахуванням різних норм, відчувати себе відповідальним за можливі результати, передбачати її наслідки для себе та оточуючих . Зауважуючи на актуальності рефлексії для професійної самореалізації майбутнього вчителя, Л. Рибалко узагальнює природу цього утворення: як здатність мислити (осмислення потреби і результатів професійної самореалізації); свідомий процес, що позитивно впливає на усвідомлення майбутнім фахівцем необхідності найповнішого саморозкриття в процесі фахової підготовки; самоспостереження (метод професійної самореалізації); здібність звертатися до власної «самоті», аналізувати знання про власне «Я», що дозволяє прискорювати процес професійної самореалізації; вихід за межі безпосереднього; самостворювальний процес, оскільки породжує нові знання про власні можливості професійної самореалізації .Особливо необхідною у професійному аспекті визначається рефлексивна діяльність для вчителя, оскільки його професія вимагає постійного рефлексивного аналізу педагогічних ситуацій, розуміння контексту як власний дій, так і дій іншої людини.