

психолога, он-лайн консультування, консультування в друці та психотерапевтичне листування.

Отже, професійна психологічна допомога особистості незамінна, але особливо важлива її актуальність і вчасність, доцільність та адресність. Щодо ролі фахівця в процесі надання психологічної допомоги, то в цьому аспекті не може бути універсальної відповіді, адже ця роль залежить від належності психолога до визначеної теоретичної орієнтації, його кваліфікації, особистісних рис, нарешті, від очікувань клієнта. Водночас, слід наголосити, що основне завдання фахівця в процесі надання психологічної допомоги полягає в тому, щоби підтримати клієнта у виявленні своїх внутрішніх резервів і в усуненні чинників, що заважають їхньому використанню.

### **Список використаних джерел:**

1. Василюк Ф. Е. Психологический анализ переживания преодоления критических ситуаций: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Ф. Е. Василюк. – М., 1981. – 18 с.
2. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
3. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.

**Гуменюк Ю.А.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Андрійчук І.П.*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*Тернопільський національний педагогічний університет*

*імені Володимира Гнатюка*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОЇ РЕФЛЕКСІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмій саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробовувань. Безперечним є твердження про те, що сучасне суспільство характеризується зростанням інтересу щодо індивідуального, особистісно орієнтованого підходу до навчання та виховання підлітка. Саме цей вік є вузловим періодом становлення особистості, найбільш сензитивним для розвитку, зокрема, самоставлення та особистісної рефлексії.

Огляд наукової літератури показав, що дослідженням проблеми самосвідомості та особистісної рефлексії підлітка у вітчизняній психології займалися ряд дослідників (Е.Н. Андрєєва, Л.І. Божович, Т.А. Клімонтова, А.М. Прихожан, Е.А. Сорокоумова, Д.І. Фельдштейн, Н.С. Фонталова, І.І. Чеснокова та ін.).

Особливої гостроти проблема самосвідомості набуває у перехідний підлітковий період, як найбільш суперечливий у розвитку особистості. Механізмом ускладнення, диференціації та інтеграції самосвідомості підлітків виступає особистісна рефлексія, що надає їм більші можливості осмислювати, аналізувати та пізнавати самих себе.

До найбільш вивчених аспектів проблеми належать дослідження, які здійснила Н.І. Гуткіна. Саме вона, вперше, розкрила сутність особистісної рефлексії дитини, зокрема підлітка, розглядаючи цей феномен як механізм самосвідомості, як особливий акт самодослідження, коли індивід вивчає власний внутрішній світ і самого себе як дослідника. Проявом особистісної рефлексії в її дослідженні виступили рефлексивні очікування, а критерієм наявності – самоаналіз, який призводить до нових знань про себе. Підкреслюється, що підлітковий вік є сензитивним періодом у розвитку особистісної рефлексії.

У контексті даної проблеми, заслуговує на увагу виокремлення необхідних компонентів особистісної рефлексії:

а) ідеальна модель кінцевої мети діяльності (наприклад, ідеальний образ власного «Я»);

б) усвідомлення власного досвіду (особистісних рис, умінь, навичок, умов діяльності, особистого статусу у певній ситуації);

в) з'ясування необхідних перетворень для наближення його усвідомлених характеристик (перш за все, особистісних рис) до ідеальної моделі (перебіг розгортатиметься як планування діяльності, в якому останній момент рефлексивної структури буде наслідком співставлення бажаної ідеальної моделі та усвідомленого досвіду) [2, с. 70].

Результати дослідження генези особистісної рефлексії у підлітковому віці Ю. Л. Лінецького узгоджуються з даними, отриманими Н.І. Гуткіною. Ним доведено, що розвиток особистісної рефлексії підлітка проходить через чотири етапи: предрефлексію, ідентифікаційний рівень, смисловий рівень, екзистенційний рівень. Якщо рефлексія розвивається спонтанно, без цілеспрямованого керівництва з боку інших суб'єктів або самої людини, то вона досягає в своєму розвитку лише ідентифікаційного рівня, під яким розуміється сформованість Я-концепції, початок професійного самовизначення, здатність до аналізу своїх емоційних станів. При створенні умов для розвитку особистісної рефлексії у підлітків формується стійкий ідентифікаційний рівень з наявністю елементів смислового рівня (що характеризується прийняттям себе, наявністю часової перспективи, свідомою побудовою системи цінностей) та орієнтацією на екзистенційний рівень (що полягає в осмисленні граничних філософських категорій) [3, с. 9].

Особистісна рефлексія, як механізм конструктивної самореалізації та саморозвитку, спрямована на подолання конфліктних і проблемних ситуацій індивіда. Її функція пов'язана із забезпеченням «Я-включеності» суб'єкта в процес осмислення самого себе, що виявляється у певній особистісній позиції. З огляду на сказане, особистісна позиція – це сукупність ставлень індивіда до самого себе, до власних дій і до поведінки в цілому.

Для підлітків характерна репродуктивна і продуктивна особистісна позиція. Перша пов'язана з готовністю реалізувати звичні форми поведінки (репродуктивне ставлення), друга визначає готовність індивіда до перетворень у самому собі та у власному житті і характеризує відповідно конструктивне чи творче ставлення до себе [1, с. 10].

Залежно від спрямованості в осмисленні та переосмисленні особистісних змістів, у підлітка формуються різні види особистісної рефлексії:

– ретроспективний вид особистісної рефлексії (осмислення і переосмислення минулого образу «Я»);

– ситуативний вид особистісної рефлексії (осмислення і переосмислення реального «Я»);

– перспективний вид особистісної рефлексії (осмислення і переосмислення майбутнього «Я») [2, с. 73].

Враховуючи експериментальні розробки І.М. Семенова, С.Ю. Степанова, І.Л. Пономаренко, К.О. Ангеліс виокремлюють такі механізми особистісної рефлексії підлітка, як самоорганізацію, самообілізацію, перенесення, трансцендентне передбачення та культурно-етнічну ідентифікацію.

Для дослідження особливостей особистісної рефлексії старших підлітків, виявлення різних аспектів прийняття-неприйняття були використані тест-опитувальник самоставлення В.В. Століна, С.Р. Пантелеєва та методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера. Дослідження проводилось серед учнів 8-А класу загальноосвітньої школи № 19 м. Тернополя. Вибірку склали хлопці та дівчата віком 13–14 років в кількості 30 респондентів.

За методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера до уваги брали показники, що перевищували показник 5,5 стевів, який у свою чергу свідчив про наявність того чи іншого виду інтернальності у структурі поведінки підлітка.

Згідно з даними теоретико-експериментального дослідження, підлітки в цілому спрямовують результат важливих подій на себе, відчувають відповідальність за власну поведінку і тому здатні нею керувати та видозмінювати. Досягнення оцінюють як показник власних зусиль та старань, а певні невдачі апелюють діями оточення, невезінням чи виною окремих людей. Результати методики підтвердили, що підлітки вбачають у собі основний «осередок» керування власним життям.

Різні аспекти особистісної рефлексії старших підлітків відобразив тест-опитувальник самоставлення В.В. Століна, С.Р. Пантелеєва.

В цілому, досліджувані підлітки приймають себе, знаючи як свої позитивні, так і негативні сторони своєї особистості, що відповідає інтегральному почуттю за власне «Я». На це вказали 60% респондентів.

З огляду на сказане, прослідковується досить високий рівень прийняття себе старшими підлітками, прояви схвалення сторін власної особистості, зацікавлення власним внутрішнім світом. Ставлення інших цілком не впливає на поведінку підлітка, не обумовлює його емоційний та поведінковий стан. Варто зазначити, що у підлітків присутнє певне розуміння себе, своїх особливостей, що якісно відрізняють від інших, розуміння свого внутрішнього стану. Негативний симптомокомплекс прослідковується у поведінці підлітка власне через самозвинувачення, бачення себе через недоліки та нереалістичні бажання змінитись.

За цією логікою стає зрозумілим, завдяки свідомості та самосвідомості особистість стає суб'єктом виховання, тобто сама ставить перед собою виховні цілі й досягає їх. Усвідомлення значення рефлексії, оволодіння нею як інструментом саморозвитку, розуміння можливостей постійного вдосконалення цих інструментів робить процес самовдосконалення людини нескінченним.

Отже, особистісна рефлексія підлітка як важливе вікове новоутворення є специфічним проявом його самоактивності, метою якого є осмислення власної особистості засобами рефлексивного аналізу, внаслідок чого актуалізується рефлексивна позиція у структурі внутрішньої позиції дорослого. Це прояв самоактивності особистості, який постає як процес самодослідження, в якому виявляються когнітивні та емоційно-оцінні складові, що забезпечують саморозвиток особистості через використання сукупності прийомів самопізнання та саморозуміння.

#### **Список використаних джерел:**

1. Виногородський А.М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / А.М. Виногородський. – К., 1999. – 20 с.
2. Долженко В.В. Психологічний зміст особистісної рефлексії у психології / В.В. Долженко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник

наукових праць / За ред. В.О. Моляко. – Т.12. – Вип. 6. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 352 с.

3. Линецкий Ю.Л. Развитие личностной рефлексии в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.Л. Линецкий; [Психол. ин-т РАО]. – М., 2004. – 22 с.

**Кіш Д.В., Герей Г.І.**

*студентки,*

*Львівський національний університет імені Івана Франка*

*Науковий керівник: Фірман І.В.,*

*головний фахівець департаменту політики міністра*

*щодо підконтрольних органів виконавчої влади МВС України*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ БЕЗПЕКИ ПРАЦІ**

Предметом психології праці є вивчення психічних аспектів трудової діяльності, зокрема психічних компонентів, що спонукають, направляють і регулюють активність виробничого персоналу, а також властивості особистості, через які ця активність реалізується.

Проблема надійності людини в сучасних умовах є проблемою номер один. У той же час вирішення її потребує уточнення визначення самого поняття надійності трудової діяльності, у тому числі і з точки зору безпеки життєдіяльності.

Надійність в технічній системі визначається як властивість цієї системи виконувати задані функції, зберігаючи експлуатаційні та безпечні показники в заданих межах протягом необхідного проміжку часу. Відомий психолог, академік Б. Ф. Ломов, проводячи аналогію з визначеннями, сформульованими для технічних засобів, розрізняє загальну надійність людини як властивість, обумовлену його безвідмовністю, і надійність у вузькому сенсі як властивість людини тривалий час зберігати працездатність у певних умовах діяльності [5].

Проблема надійності носить комплексний характер і може бути практично реалізована в результаті скоординованих зусиль представників цілого ряду наук, що вивчають людину в зв'язку з її трудовою діяльністю.

Виробничий травматизм і професійна захворюваність за останні роки при їх незначному зниженні продовжують залишатися однією з актуальних соціально-трудова проблем. Світова і вітчизняна статистика свідчить, що головним винуватцем виробничих травм і нещасних випадків є не тільки техніка, не організація праці, а сама людина. Саме так званий людський фактор. Тому психологічна характеристика реальних факторів особистості, які становлять об'єктивну основу для заняття професійною діяльністю, так і для безпечного функціонування в ній, стає сьогодні першочерговим завданням. Необхідно підкреслити, що проблеми травматизму і аварійності на сучасних виробництвах неможливо вирішувати тільки адміністративними та організаційно-технічними методами.

З метою розкриття та врахування психологічних причин нещасних випадків, професійних захворювань що виникають у процесі праці, можна скористатися поданням про три головних компоненти людської психіки, які склалися в психології безпеки праці: психічні процеси, які породжуються самою діяльністю і впливають на її безпеку; психічні стани людини; властивості особистості, що відбиваються на безпеці діяльності. Вони складають необхідний внутрішній компонент трудової діяльності і роблять її безпечною. Такий підхід повністю відповідає методології дослідження і вдосконалення виробничої і пожежної безпеки [3].