



УДК 159.9.075

## САМОАНАЛІЗ ЯК РЕФЛЕКСИВНИЙ МЕХАНІЗМ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ: ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Подкоритова Л.О., к. психол. н.,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет

Брезденюк А.О.,  
магістр кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет

У статті зіставлено поняття «самопізнання», «рефлексія», «самоаналіз». На основі цього зіставлення подано самоаналіз як один із рефлексивних механізмів. Виявлено значення самоаналізу для професійного розвитку фахівців соціономічної сфери.

**Ключові слова:** самопізнання, рефлексія, самоаналіз, рефлексивний механізм, професійний розвиток, фахівець соціономічної сфери.

В статье представлено сопоставление понятий «самопознание», «рефлексия», «самоанализ». На основе этого сопоставления представлен самоанализ как один из рефлексивных механизмов. Определено значение самоанализа для профессионального развития специалистов социономической сферы.

**Ключевые слова:** самопознание, рефлексия, самоанализ, рефлексивный механизм, профессиональное развитие, специалист социономической сферы.

Podkorytova L.O., Brezdeniuk A.O. SELF-ANALYSIS AS A REFLECTIVE MECHANISM OF SOCIO-NOMIC SPHERE EXPERTS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT: TERMINOLOGICAL ANALYSIS

The article presents the short comparison of concepts "self-knowledge", "reflection", "self-analysis". On the basis of this comparison self-analysis was determined as one of reflective mechanisms. The value of self-analysis was shown for socioeconomic sphere experts' professional development.

**Key words:** self-knowledge, reflection, self-analysis, reflective MECHANISM, professional development, socioeconomic sphere experts.

**Постановка проблеми.** Самоаналіз є часто вживаним терміном у науковій літературі, зокрема педагогічній і психологічній. У контексті наукових праць його використовують поряд із такими термінами, як «рефлексія» та «самопізнання», причому значна кількість таких праць присвячена професійному становленню і професійному розвитку. Виявлено, що самоаналіз визначають як важливу умову професійного становлення й розвитку фахівця особливо соціономічної сфери, передусім психологів і педагогів. За значної кількості напрацювань щодо самоаналізу, визначення його значущості для професійного розвитку й пов'язаності з рефлексією праць, які б досліджували самоаналіз як рефлексивний механізм професійного розвитку, бракує.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковій літературі самоаналіз нерідко визначається через поняття «рефлексія» та «самопізнання». При цьому він визначається як їх структурний елемент або механізм. Так, зокрема, самоаналіз як структурний елемент самопізнання визначають Т. Євдокимова, О. Крошка, О. Степанов,

О. Продан, Л. Терлецька, Ю. Трофімова, І. Чеснокова [10]. Зокрема, Л. Терлецька досить детально описує зміст самоаналізу [19]. А. Феттер визначає самоаналіз через рефлексивне мислення [20]. Водночас нерідко можливе взаємне замінування цих трьох понять, які хоча й мають близьке психологічне значення, але їх зміст є різним.

Дослідження самоаналізу можна також знайти в наукових працях таких учених, як І. Зязюн, І. Шустова, С. Богомаз, Г. Бізяєва, К. Хорні, А. Хуторський, А. Петровський та ін. При цьому, як уже зазначалось вище, визначено, що самоаналіз є однією з необхідних умов ефективного професійного розвитку фахівця соціономічної сфери.

**Постановка завдання.** Мета статті – здійснити теоретичне дослідження самоаналізу як рефлексивного механізму в контексті професійного розвитку фахівців соціономічної сфери.

**Завдання статті:** 1) виконати термінологічне зіставлення понять «самопізнання», «рефлексія», «самоаналіз»; 2) на основі

цього зіставлення виявити значення самоаналізу для професійного розвитку фахівців соціономічної сфери.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення й систематизація.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для теоретичного дослідження самоаналізу доречно розглянути його у зв'язку з такими поняттями, як самопізнання й рефлексія. Визначення самопізнання, рефлексії та самоаналізу є досить різними, хоча й мають багато спільних рис.

Так, у попередніх публікаціях ми здійснювали аналіз поняття самопізнання та його структури [11; 12]. Виявлено, що зміст поняття «самопізнання» визначається через такі категорії: 1) свідомість, самосвідомість, усвідомлення; 2) пізнання, дослідження, вивчення, виявлення; 3) управління, творення, відкриття [12]. Об'єднавши ці категорії, ми представили таке узагальнене визначення: самопізнання – пізнавальний процес, структурний компонент самосвідомості, спрямований на самовдосконалення особистості [12].

Аналіз структури самопізнання дав можливість виявити такі його важливі складники, як рефлексія й самоаналіз [11].

Водночас постає питання місця та значення кожного із цих структурних елементів у структурі самопізнання, а також співвідношення між рефлексією й самоаналізом.

Зазначають, що рефлексія лежить в основі самопізнання. Ми теж розділяємо цю позицію, вважаючи, що рефлексія не тотожна самопізнанню, але є його центральним елементом [7].

У свою чергу, самоаналіз також є важливим елементом самопізнання. Зокрема, А. Петровський визначає самоаналіз як один зі шляхів пізнання власного «Я». Науковець зазначає, що важливий не стільки самоаналіз замислів власних учинків, скільки самих учинків у співвідношенні із замислами. Умовно кажучи, це з'ясування сенсу власного життя і його зіставлення із суспільними й особистісними цінностями, аналіз власних дій і конкретних учинків із погляду загальнолюдської, національної та особистісної моралі, професійного й особистісного становлення та діяльності [18].

Отже, самопізнання включає й рефлексію, і самоаналіз, при цьому основою самопізнання є рефлексія, а самоаналіз є одним із його провідних елементів. Розглянемо далі співвідношення рефлексії й самопізнання.

Згідно з Психологічною енциклопедією [14, с. 300], рефлексія (лат. reflexio – відображення) – це розумовий розвиток, спрямований на пізнання людиною себе:

поведінки, дій, учинків, психічних станів, почуттів, здібностей, характеру та інших властивостей своєї особистості. Рефлексію також визначають через самопізнання, наприклад, як самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних актів і станів [15, с. 568–569], а також як самоспостереження, роздуми над своїми переживаннями й думками [15]. У контексті соціальної психології рефлексія – це процес дзеркального взаємовідображення суб'єктами одне одного, змістом якого є взаємовідтворення особливостей особистості в іншому індивіді [14, с. 300; 15 с. 568–569].

У свою чергу, самоаналіз більшою мірою концентрує увагу на процесуальному аспекті власної психіки, відрізняється цілеспрямованістю й добровільністю процесу цього аналізу [16].

Академічний словник української мови дає таке визначення: самоаналіз – аналіз власних учинків і переживань [17].

Продовжуючи це визначення, можна додати, що самоаналіз – це також аналіз індивідом власних суджень, потреб, рис характеру тощо. Тут можна відзначити близькість змістів рефлексії й самоаналізу. Водночас варто звернути увагу, що грецьке слово «analysis» перекладається українською як «розчленування, розкладання» [2, с. 50].

Відтак самоаналіз у психологічному контексті можна розуміти як розкладання особою своєї особистості на певні складники та їх вивчення (за Г. Баллом, ми розглядаємо особистість як специфічну системну якість особи [3, с. 49]).

Подібний підхід до самоаналізу знаходимо в Л. Терлецької [19], яка характеризує самоаналіз як розгляд, вивчення своїх учинків, переживань, що передбачає виділення відповідних складників і визначення певних елементів, а також аналіз властивостей. Самоаналіз охоплює такі структурні компоненти: відчуття, переживання, усвідомлення, опір, інсайт, прийняття, катарсис тощо. Дослідниця зазначає, що в процесі самоаналізу особистість стикається зі значними труднощами, які мають і своє позитивне значення. Удатися до самоаналізу як до одного з видів самодопомоги у власному розвитку – це шлях далеко не легкий. Від індивіда він вимагає великої рішучості й самодисципліни [19].

Посилаючись на К. Хорні, Л. Терлецька зазначає, що самоаналіз – це важкий, поступовий процес, часом болісний і неприємний, що потребує всієї доступної конструктивної енергії. І навіть якщо людина досягає деякого інсайту, який вибиває її з колії, то й тут існують моменти, на які



можна покластися. Перший – це те, що зіткнення з правдою викликає не тільки хвилювання, водночас воно має і звільняючу властивість, яка притаманна будь-якій істині, що має одразу ж позбавити душевного сум'яття. І тоді негайно з'явиться відчуття полегшення [19; 21].

Отже, самоаналіз – це не тільки інтелектуальний процес, а й емоційний.

З вищевикладеного можна також відзначити, що самоаналіз є досить складним процесом. Таку позицію можна зустріти в Х. Абельса, Л. Терлецької, К. Хорні. Зокрема, Х. Абельс зазначає, що в процесі самоаналізу особистість стикається зі значними труднощами, які мають і своє позитивне значення, а сам процес самоаналізу вимагає від особистості великої рішучості й самодисципліни [1].

У такий спосіб самоаналіз, хоча і є внутрішнім психічним процесом, не відрізняється від інших життєвих ситуацій, що сприяють особистісному зростанню, тому що людина стає сильнішою, переборюючи труднощі, які стають на її шляху пізнання себе. Як зазначає вже згадуваний Х. Абельс, самоаналіз передусім осмисленню [1]. Через самоаналіз власних переживань, відчуттів і думок відбувається розвиток рефлексії, що зумовлює критичну переоцінку раніше сформованих цінностей і сенсу життя, можливу їх зміну та подальший розвиток [13].

Отже, можна припускати, що самоаналіз дає матеріал для рефлексії, є одним із її базисних механізмів, когнітивно-емоційним за характером.

Отже, аналіз співвідношення понять «самопізнання», «рефлексія», «самоаналіз» виявив таке: самопізнання включає рефлексію й самоаналіз як структурні компоненти, при цьому рефлексія є основою для самопізнання, а самоаналіз, у свою чергу, «забезпечує» рефлексію необхідним когнітивно-емоційним «матеріалом». Тобто можна проранжувати досліджувані поняття за «старшинством» у такий спосіб: самоаналіз – рефлексія – самопізнання, де самопізнання є «найстаршим».

Вищевикладений аналіз понять «самопізнання», «рефлексія», «самоаналіз» і їх співвідношень дає нам можливість виявити значення самоаналізу для професійного розвитку фахівців соціономічної сфери.

І. Зязюн, аналізуючи специфіку професійного становлення психологів, указує на необхідність формування здатності до самоаналізу, який сприяє професійному самовизначенню та формує спроможність ефективно вирішувати внутрішні проблеми. Учений зазначає, що в підготовці психологів важливим є пошук нових методів

роботи, оскільки вимоги до особистості психолога-практика відрізняються від вимог до особистості студентів інших спеціальностей [5].

Здатність фахівця соціономічної сфери до самоаналізу та самопізнання є серед головних ознак, які характеризують готовність фахівця до професійної діяльності. Отже, серйозним завданням системи професійної підготовки фахівців соціономічної сфери має бути сприяння їхньому особистісному розвитку, культивування потреби в постійному самовдосконаленні, яке є неможливим без самовиховання, самопізнання й самоаналізу.

Подібну ситуацію спостерігаємо й щодо педагогів. Так, огляд наукових праць показав, що самоаналіз є необхідним складником професійної діяльності педагога, важливим професійним умінням. Наприклад, А. Хуторської дає чітке визначення не лише аналізу уроку, а і його самоаналізу та рефлексії. При цьому дослідник зазначає, що на самоаналіз уроку спрямований на аналіз учителем власної педагогічної діяльності, є необхідним для її подальшої корекції й самовдосконалення [22]. Щодо значення самоаналізу для інших представників соціономічної сфери даних, на жаль, украй мало. Відповідно, професійний розвиток, професійне самовиховання й самоосвіта фахівця соціономічної сфери здійснюються, зокрема, через самоаналіз.

На нашу думку, самоаналіз має значення для професійного розвитку як у стабільному, так і в кризовому контексті. Пояснимо це більш детально. Коли йде мова про віковий розвиток особистості, то використовують такі поняття, як стабільні й кризові періоди. Ми вважаємо, що такі періоди мають місце й у контексті професійного розвитку. Відповідно, у стабільні періоди професійного розвитку самоаналіз має значення відносно постійного процесу, що спрямований на визначення та вивчення своїх дій, учинків, якостей і їх вплив на професійну діяльність.

У кризові періоди самоаналіз набуває особливо гострого значення, насамперед ідеться про:

- 1) професійне самовизначення, коли саме ретельний аналіз власних здібностей, схильностей, інтересів і цінностей може сприяти правильному професійному вибору;
- 2) криза професійної ідентичності, яка вперше може виникати в середині навчання (криза третього курсу [9]), а потім повторюватися в старшому віці й виникати навіть у досвідчених фахівців.

Сутність кризи ідентичності: відбувається зіткнення цінностей, які інтеріоризовані



в ранній юності, з тими, які формуються під час навчання у вищій школі через ідентифікацію себе з професійною моделлю [10].

Тут варто згадати дослідження кризи ідентичності студентського віку Д. Марша, який виокремив чотири етапи розвитку ідентичності, що визначаються ступенем професійного, релігійного й політичного самовизначення молодої людини: «невизначена», розмита ідентичність; «дострокова», передчасна ідентичність, етап «мораторію» та «досягнута», зріла ідентичність [10]. Однак, як показують дослідження Л. Інжієвської, П. Лушина й інших науковців, які вивчають особливості перепідготовки фахівців [6], криза ідентичності виникає не лише в молоді. У період кризи самоаналізу постає не лише як внутрішня психічна діяльність, спрямована на самодослідження та самовдосконалення, а і як прийом психологічної самопомоги [4], що може допомогти спрямувати подальший професійний розвиток у потрібне рiчище.

Отже, самоаналіз як рефлексивний механізм має велике значення для професійного розвитку фахівців соціономічної сфери. У стабільні періоди він сприяє саморозвитку й самовдосконаленню, у кризові – постає як прийом психологічної самопомоги.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, на основі вищевикладеного можемо підсумувати таке:

1. Аналіз понять «самопізнання», «рефлексія», «самоаналіз» виявив, що рефлексія є основою самопізнання. Самоаналіз постає як структурний компонент самопізнання та рефлексії. Він є рефлексивним механізмом когнітивно-емоційного характеру й передбачає вміння аналізувати свої дії, вчинки, особистісні особливості та дає необхідний матеріал для рефлексії.

2. Самоаналіз є, з одного боку, своєрідним життєвим випробуванням, що може допомагати професійному й особистісному розвитку, а з іншого – є прийомом психологічної самопомоги, який сприяє виходу зі складної життєвої ситуації.

3. Здатність до самоаналізу є особливо важливою в певні кризові періоди професійного розвитку особистості, зокрема на етапі професійного самовизначення, а також під час виникнення кризи професійної ідентичності.

4. Самоаналіз постає як важливий рефлексивний механізм професійного розвитку фахівця соціономічної сфери, як такий, що допомагає ефективно вирішувати особистісні та професійні проблеми.

**Перспективи подальших розвідок** у цьому напрямі вбачаються в більш де-

тальному визначенні змістових співвідношень понять «самопізнання», «рефлексія», «самоаналіз»; виявленні змісту й функцій самоаналізу в контексті професійного розвитку; дослідженні співвідношення самоаналізу з іншими рефлексивними механізмами професійного розвитку фахівців соціономічної сфери.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абельс Х. Интеракция, идентичность, презентация. Введение в интерпретативную социологию / Х. Абельс ; пер. с немецкого ; ред. Н.А. Головин, Б.Б. Козловский. – СПб. : Алетей, 2000. – 265 с.
2. Аналіз // Сучасний словник іншомовних слів: близько 20 тис. слів і словосполучень / уклали: О.І. Скопненко, Т.В. Цимбалюк. – К. : Довіра, 2006. – С. 50.
3. Балл Г.А. Психология в радиогуманистической перспективе: Избранные работы / Г.О. Балл. – К. : Основа, 2006. – 408 с.
4. Воробейчик Я.Н. Основы психогигиены / Я.Н. Воробейчик, Е.А.Поклитар. – К. : Здоровье, 1989. – 184 с.
5. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз / І. Дружиніна [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/509>.
6. Інжієвська Л.А. Особистісний розвиток майбутніх психологів арт-засобами в умовах післядипломної освіти : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Л.А. Інжієвська ; М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2017. – 21 с.
7. Личность. Внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды / сост. Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб. : Изд. Ин-та образования, 1996. – 175 с.
8. Кравець Л. Самоаналіз у сфері професійного становлення майбутніх педагогів / Л. Кравець [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/770>.
9. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. – Луцьк : Вежа, 2001. – 110 с.
10. Подоляк Л.Г. Психология вищої школи : [підруч. для студ. ВНЗ] / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – 2-е вид., доп. і перероб. – К. : Каравела, 2008. – 351 с.
11. Подкоритова Л.О. Визначення наукових підходів до структури самопізнання / Л.О. Подкоритова // Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). – Харків : Східноукраїнська організація «Центр психологічних досліджень», 2016. – 112 с. – С. 64–68.
12. Подкоритова Л.О. Самопізнання як основа самоосвіти: аналіз визначень у психологічній літературі / Л.О. Подкоритова // Методичні засади підвищення кваліфікації педагогічних працівників системи професійної освіти : збірник матеріалів Всеукраїнської Інтернет-конференції / за заг. ред. Л.І. Шевчук. – Хмельницький : НМЦ ПТО ПК ; ФОП Мельник А.А., 2016. – 494 с. – С. 291–296.



13. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам / укладачі: Л.М. Яворовська, Р.Ф. Камишнікова, О.С. Поліванова, С.Г. Яновська, С.М. Куделко. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. – Вип. 3. – 88 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9397/2/Psychologichni\\_osoblyvosti\\_2013\\_3.pdf](http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9397/2/Psychologichni_osoblyvosti_2013_3.pdf)

14. Рефлексія // Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – С. 300.

15. Рефлексія // Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1997. – С. 568–569.

16. Самоанализ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psychologis.com.ua/samoanaliz.htm>.

17. Самоаналіз // Словник української мови : в 11 т. / АН УРСР. Інститут мовознавства ; за ред. І.К. Білодіда. – К. : Наукова думка, 1970–1980. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sum.in.ua/s/samoanaliz>.

18. Самовиховання як засіб формування особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/magistr/classes\\_stud/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0/1%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B8%D1%81%D1%82](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/magistr/classes_stud/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0/1%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B8%D1%81%D1%82)

[%D0%B5%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F/14%20%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%8F%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.htm\]](http://ekhnuir.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9397/2/Psychologichni_osoblyvosti_2013_3.pdf)

19. Терлецька Л.Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості / Л.Г. Терлецька // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2012. – Вип. 14. – С. 152–158.

20. Феттер П.З. Сущность и структура самоанализа профессиональной деятельности учителя музыки (опыт методологического анализа) / П.З. Феттер // Педагогика музыкального образования: проблемы и перспективы развития : материалы III Международной научно-практической очно-заочной конференции (г. Нижневартовск, 19–20 апреля 2011 года) / отв. ред. Э.Б. Абдуллин. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – С. 27–37.

21. Хорни К. Самоанализ / К. Хорни. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 448 с.

22. Хуторской А.В. Анализ, самоанализ и рефлексия урока / А.В. Хуторской [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://khutorskoy.ru/be/2008/0312/index.htm>.