(cc) BY

Заболотникова Екатерина Владимировна
студентка
Лунева Дарья Юрьевна
ассистент
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

ФЕНОМЕН РЕФЛЕКСИИ. ФАКТОРЫ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ

Аннотация*: в статье представлен анализ психолого-педагогической литературы по предложенной теме. Авторами также приведены и описаны результаты проведения констатирующего эксперимента, в ходе которого принимали участие 20 респондентов в возрасте от 15 до 17 лет.*

Ключевые слова*: рефлексия, феномен рефлексии, анализ, факторы, способы развития, обучающиеся.*

«Важнейшим условием любой деятельности является внимание. Человек постоянно находится под влиянием множества разнообразных раздражителей, и его сознание не может охватить все эти объекты со всей ясностью. Из большого числа предметов и явлений мы выделяем те, которые имеют для нас интерес и соответствуют нашим потребностям. Любая деятельность требует выделения объекта и сосредоточенности на нем» [1, с. 161].

В современном мире люди начали чаще сводить фокус внимания вглубь себя, анализируя свои мысли, чувства, действия, оценивая их и прогнозируя дальнейший исход событий в зависимости от совершенного выбора. С недавних пор все эти процессы были обобщены и названы рефлексией.

Феномен рефлексии привлекает историей своего становления, так как сам процесс перекликается с формированием понимания человеком самого себя. Само понятие весьма специфично своим неоднозначным терминологическим статусом и нишей в концепции психологических понятий.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Один из немецких философов Г.В. Гегель попытался дать рефлексии определение в границах общего представления о функционировании и развитии духа. Впоследствии понятие рефлексии было и остается в наши дни одним из наиболее важных в обосновании анализа знания с точки зрения философии [2].

В педагогическом энциклопедическом словаре рефлексия – от позднелатинского reflexio – «обращение назад». Стремление понять себя, свои эмоции, мысли и поступки, объяснить причину всего этого появляется у человека достаточно рано. Рефлексия по Локку, – это «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность» [3]. Мы размышляем о мотивации своих действий на протяжении всей жизни. Тем не менее, большинству из принятых нами решений и совершенных шагов нет объяснений. В таких случаях принято искать вторичное объяснение, которые чаще всего не имеют никакого отношения к первоначальному вопросу, но выступают в качестве вывода, основанного на прожитом опыте. Несмотря на все это, многие сначала совершают то или иное действие и только потом всеми способами пытаются его оправдать. Именно поэтому невозможно переоценить значимость изучения рефлексии для преодоления преград интеллектуального развития [4].

Благодаря американскому ученому А. Буземану рефлексия стала предметом частного изучения в психологии. А. Буземан рассматривал рефлексию как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на себя», им было предложено выделить отдельную область психологической науки – психологию рефлексии – которая бы занималась изучением рефлексивных процессов и осознания.

В отечественной психологии изучением рефлексии занимались Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн. Они рассматривали понятие рефлексии в качестве объяснительного принципа развития не только самосознания, но и психики в целом. Ими было отмечено, что для более глубокого понимания рефлексии, необходимо рассматривать ее на более сложных организованных реальных социальных группах, объединенных значимой совместной деятельностью [5].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Главным отличительным свойством рефлексии является возможность совладать с собственной активностью согласно личностным ценностям, а также формирование и переход от старой модели поведения к новой. Благодаря рефлексии стало возможным осмыслить прошлое и предположить дальнейшее развитие той или иной ситуации [4].

Проведя анализ психолого-педагогической литературы, мы пришли к выводу о том, что рефлексия играет ключевую роль в формировании личности человека и является неотъемлемой частью ее развития.

Исходя из сделанного нами вывода, центральным становится вопрос развития личности посредством рефлексии. Чтобы ответить на поставленный вопрос, мы приняли решение провести опрос среди обучающихся образовательных учреждений в возрасте от 15–17 лет, гендерная принадлежность: 11 девушек и 9 юношей. Нами было опрошено 20 исследуемых. Важным для проведения исследования стало наличие знаний у подростков о сути процесса рефлексии. Для этого первостепенно мы задали следующий вопрос: какие представления у Вас имеются о том, что такое рефлексия?

В ходе проведения первой ступени констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что осведомленность испытуемых в предложенном нами вопросе колебалась в диапазоне от среднего к высокому уровню. Полученные данные можно объяснить тем, что наши респонденты являются обучающимися педагогических классов, которые в учебном процессе изучают психологию и педагогику.

Далее, на втором этапе изучения выбранной темы, нами был разработан опросник, состоящий из 27 утверждений, на выявление уровня рефлексии. В ходе эксперимента нами было выявлено, что лишь 5% выявили высокий уровень, что соответствует 1 обучающемуся. Большинство же, а именно 13 подростков (65%) имеют средний уровень рефлексивности; 30% (6 обучающихся) – низкий. Выявленные результаты позволяют сделать вывод о том, что в данной выборке респондентов необходимо дополнительное освещение изучаемой нами темы в целях повышения уровня осведомленности о факторах и способах по-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вышения рефлексии. Это занятие является обязательным в связи с тем, что сама рефлексия значительно влияет на многие процессы в жизни человека, способствуя выбору более верной траектории в решении того или иного вопроса, а также пути для эффективного достижения назначенной цели и задач. Полученные данные наглядно представлены на рисунке 1.

Рис. 1. Результаты второго этапа эксперимента

Третьей и завершающей ступенью изучения данного процесса стал вопрос к участникам эксперимента, какие факторы и способы развития рефлексии они знают? Какие из них они считают наиболее эффективными? Почему? В ходе проведения опроса были получены разнообразные ответы, обобщив которые мы можем сказать, что, по мнению учащихся, способами и факторами в первую очередь являются: «анализ своих действий», «проигрывание различных исходов ситуации, не опираясь на действительно произошедший итог», «расширить круг лиц, с которыми возможен контакт», «в стрессовых ситуациях попытаться абстрагироваться от потока мыслей, суметь предположить различные итоги ситуации и методы для их воспроизведения». Самым эффективным стал способ «анализ действий», в связи с тем, что способствует «прийти к выводу об эффективности той или иной операции, а также в дальнейшем к использованию метода, который станет наиболее успешным».

В результате изучения выбранной нами темы и итогов проведенного эксперимента мы пришли к выводу, что развитие рефлексии возможно благодаря регулярному анализу действий и принятых решений, а также расширению кру-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гозора в данной теме посредством как научной литературы, так и практической деятельности. Обращаясь к мнению некоторых специалистов, также можно добавить не менее важный фактор развития – коммуникацию, в частности, с отличающимися от индивида чертами характера и способами выполнения каких-либо операций.

В завершение следует сказать, значимость рефлексии невозможно переоценить, именно благодаря данному феномену можно понять, что послужило причиной того или иного итога и как прийти к наилучшему исходу ситуации.

Список литературы

1. Вострикова Н.Е. Внимание в учебно-воспитательном процессе: пути привлечения, поддержания и развития внимания учащихся / Н.Е. Вострикова, Д.Ю. Лунева // Парадоксы образования XXI века: гуманизация – цифровизация, индивидуализация – индивидуализм?: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Липецк, 27 октября 2021 года). – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – С. 160–163.

2. Гегель Г.В. Ф. Наука логики / пер. с нем. Б.Г. Столпнера. – В 3 т. Т. 1. – М.: Мысль, 1970. – 502 с.

3. Краткий психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.dedeve.narod.ru/slovar/

4. Левитес Д. Хорошо ли мы работаем, когда думаем. Что работаем хорошо? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.1september.ru

5. Локк Дж Опыт о человеческом разуме. Избр. филос. произведения. – М., 1960.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)