Оренбургский Государственный Педагогический Университет

## Кафедра возрастной и педагогической психологии

## Курсовая работа

**«Рефлексия и способы ее развития»**

Выполнено:

Студенткой ФМФ

201 группы Косаревой Еленой

Проверил:

Ассистент кафедры ВиПП

Летуновская Н.Г.

Оренбург 2004 г.

**Оглавление**

Введение---------------------------------------------------------------------------------3-5

1.Общее понятие рефлексии---------------------------------------------------------6-9

2.Рефлексия и ее роль в жизни человека------------------------------------------9-22

3.Особенности способов формирования и развития рефлексии--------------22-23

4.Комплексы упражнений направленных на развитие рефлексии-----------23-30

Заключение-------------------------------------------------------------------------------30-31

Список литературы---------------------------------------------------------------------32-33

### Введение

Хочешь, чтобы мир стал лучше? Начни с самого себя.

В.Надеждин.

Проблема развития рефлексии является одной из ключевых в психологии. Она широко обсуждается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение структуры рефлексии, динамики ее развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности.

В ряде экспериментальных исследований рефлексия выступает не только как существенный компонент какого-либо другого предмета, но и как предмет специального психологического изучения, например: в исследовании Н. И. Гуткиной рефлексивных ожиданий личности, М. М. Муканова — специфики рефлексии у представителей «традициональной культуры», А. В. Захаровой, М. Э. Боцмановой и Е. Р. Новиковой — возрастных особенностей рефлексии. При этом в зависимости от той области, в которой проводится психологическое исследование, выделяется та или иная «грань» рефлексии, акцентируется тот или иной ее аспект. В целом анализ отечественных конкретно-экспериментальных работ, посвященных изучению рефлексии, показывает, что она исследуется в четырех основных аспектах: кооперативном, коммуникативном, личностном и интеллектуальном. Исходя из этого, рассмотрим наиболее распространенные определения рефлексии, формулируемые в контексте проблематики той или иной области психологии, как: 1) способность разума обращать свой «взор на себя; 2) мышление о мышлении; 3) анализ знания с целью получения нового знания или преобразования знания неявного в явное: 4) самонаблюдение за состоянием ума или души; 5) выход из поглощенности жизнедеятельностью; 6) исследовательский акт, направляемый человеком на себя, и т. п.

Момент личностно-смысловой обусловленности становится центральным при ином понимании механизма рефлексии, а именно как переосмысления и перестройки субъектом содержаний своего сознания, своей деятельности, общения, т. е. своего поведения, как целостного отношения к окружающему миру. В процессе переосмысления выделяются 5 этапов (фаз): 1) актуализация смысловых структур «я» при вхождении субъекта в проблемно-конфликтную ситуацию и при ее понимании; 2) исчерпание этих актуализировавшихся смыслов при апробировании различных стереотипов опыта и шаблонов действия; 3) их дискредитация вплоть до полного обессмысливания в контексте обнаруженных субъектом противоречий; 4) инновация принципов конструктивного преодоления этих противоречии через осмысление целостным «я» проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней как бы заново — собственно фаза «переосмысления»; 5) реализация этого заново обретенного целостного смысла через последующую реорганизацию содержаний личного опыта и действенное, адекватное преодоление противоречий проблемно-конфликтной ситуации.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования полученных в исследовании данных в практической деятельности педагогов. В современной психологии наблюдается как интенсивный рост экспериментальных и прикладных исследований рефлексивных процессов, так и углубленный анализ их теоретических оснований. В целом это свидетельствует о выделении и становлении такой особой области знания, как психология рефлексии.

Теоретической основой работы послужили исследования как отечественных авторов –В.В.Столина, С.Ю.Степанова, Г.П.Щедровицкого, И.Н.Семенова и др., так и зарубежных – Дж.Локка, Буземана, и др.

В указанных работах рассматриваются такие вопросы как структура рефлексии, динамика ее развития в онтогенезе, социально-перцептивные аспекты рефлексии, связанные с особенностями самооценок, с самосознанием и познанием других людей, и др.

**Целью** моей работы является выделение основных способов развития рефлексии. Из поставленной цели вытекают следующие **задачи**:

1)Проанализировать литературу по проблеме рефлексии;

2)Исходя из анализа выделить основные пути и методы развития рефлексии;

3)Составить рекомендации по развитию рефлексии.

**Объектом** моего исследования является рефлексия человека.

**Предметом** – методы и способы развития рефлексии.

**1.Общее понятие рефлексии.**

В научной литературе существует множество точек зрения на проблему рефлексии.

В современных энциклопедиях рефлексия определяется как "форма теоретической деятельности общественно-развитого человека, направленная на осмысление всех своих собственных действий и их законов; деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека", или как "осмысление чего-либо при помощи изучения и сравнения; в узком смысле - новый поворот духа после совершения познавательного акта к «я» (к центру акта) и его микрокосму, благодаря чему становится возможным присвоение познанного".

Хотя уже у Аристотеля, Платона и далее, у средневековых схоластов, можно найти много глубоких рассуждений, касающихся разных сторон того, что мы сейчас относим к рефлексии, все же принято считать, что основной и специфический круг проблем, связываемых сегодня с этим понятием, зарождается лишь в новое время, а именно благодаря полемике Локка и Лейбница, как бы мы ни относились к такой трактовке истории проблемы, и какую бы важную роль ни приписывали античным и средневековым мыслителям, бесспорно, что именно у Локка и Лейбница рефлексия начинает трактоваться как самопознание, как "поворот духа к «я»" и благодаря этому приобретает отчетливо психологическую окраску.

У Фихте в дополнение к этому рефлексия получила эпистемологический оттенок, (рефлексия знания есть "наукоучение") и была поставлена в контекст процессов развертывания или развития "жизни".

Гегель сделал попытку дать рефлексии имманентное определение в рамках общей картины функционирования и развития духа. После Гегеля понятие рефлексии стало и остается до сих пор одним из важнейших в обосновании философского анализа знания.[10].

В педагогическом энциклопедическом словаре рефлексия трактуется немного по-иному. Рефлексия - (от позднелат. reflexio - обращение назад), 1) размышление, самонаблюдение. 2) В философии - форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление собственных действий и их законов. По мере развития цивилизации мышление становится все более и более логичным. Это объясняется тем, что традиционный материал, передаваемый каждому индивидууму, полнее и тщательнее продуман и разработан. Желание понимать свои собственные чувства и действия и разъяснить себе тайны мира обнаруживается очень рано; на всех ступенях культуры человек начинает размышлять о мотивах своих поступков. Однако для многих из этих поступков не может существовать никаких сознательных мотивов. Именно поэтому для обычных действий подыскиваются вторичные объяснения, совершенно не касающиеся их исторического происхождения, но представляющие собой выводы, основанные на имеющихся у данного народа общих знаниях. Существование таких вторичных объяснений является одним из важнейших антропологических явлений. Тем не менее, очень многие люди сначала совершают поступки, а затем пытаются их оправдать. Обучение Р. чрезвычайно важно для решения задач умственного воспитания [5].   
Рефлексия по Локку, - это "наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность" [2].

В кратком психологическом словаре понятие рефлексии дается так: рефлексия (от лат. reflexio — обращение назад) — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Р. Декарт отождествлял рефлексию со способностью индивида сосредоточиться на содержании своих мыслей, абстрагировавшись от всего внешнего, телесного. Дж. Локк разделил ощущение и рефлексию, трактуя последнюю как особый источник знания (внутренний опыт в отличие от внешнего, основанного на свидетельствах органов чувств). Эта трактовка рефлексии стала главной аксиомой интроспективной психологии. В этих представлениях неадекватно преломилась реальная способность человека к самоотчету об испытываемых им фактах сознания, самоанализу собственных психических состояний. Рефлексия в социальной психологии выступает в форме осознания действующим субъектом — лицом или общностью — того, как они в действительности воспринимаются и оцениваются другими индивидами или общностями. Рефлексия — это не просто знание или понимание субъектом самого себя, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления. Когда содержанием этих представлений выступает предмет совместной деятельности, развивается особая форма рефлексии — предметно-рефлексивные отношения. В сложном процессе рефлексии даны, как минимум, шесть позиций, характеризующих взаимное отображение субъектов: сам субъект, каков он есть в действительности; субъект, каким он видит самого себя; субъект, каким он видится другому, и те же самые три позиции, но со стороны другого субъекта. Рефлексия, таким образом, — это процесс удвоенного, зеркального взаимоотображения субъектами друг друга, содержанием которого выступает воспроизведение, воссоздание особенностей друг друга. Традиция исследований рефлексии в западной социальной психологии восходит к работам Д. Холмса, Т. Ньюкома и Ч. Кули и связана с экспериментальным изучением диад — пар субъектов, включенных в процесс взаимодействия в искусственных, лабораторных ситуациях. Отечественные исследователи (Г. М. Андреева и др.) отмечают, что для более глубокого понимания рефлексии, ее необходимо рассматривать не на диаде, а на более сложных организованных реальных социальных группах, объединенных значимой совместной деятельностью.[4].

Л.Д.Демина поясняет рефлексию так: Рефлексия – это свойство психики отражать свои собственные состояния, отношения, переживания, управлять личностными ценностями. Рефлексия "поворачивает" сознание человека на свой внутренний мир. Это помогает не только осознать свои поступки, отношения, конструкты, ценности, но при необходимости, их перестроить, найти новые для этого основания.

Рефлексия – это не только самопонимание, самопознание. Она включает такие процессы как понимание и оценка другого. С помощью рефлексии достигается соотнесение своего сознания, ценностей, мнений с ценностями, мнениями, отношениями других людей, группы, общества, наконец, с общечеловеческими. Отрефлексировать что-то – это значит это "пережить", "пропустить через свой внутренний мир", "оценить".

Мир рефлексии разнообразен, богат и индивидуален у каждого человека. Именно способность к рефлексии дает возможность человеку формировать образы и смыслы жизни, действий, блокировать неэффективные. Важнейшей особенностью рефлексии является их способность управлять собственной активностью в соответствии с личностными ценностями и смыслами, формировать и переключаться на новые механизмы в связи с изменившимися условиями, целями, задачами деятельности. Рефлексия обеспечивает осмысление прошлого и предвосхищение будущего.[3].

Общим во всех определениях является то, что рефлексия – это способность человека взглянуть на себя со стороны, проанализировать свои действия и поступки, а при необходимости перестроить их на новый лад.

**2.Рефлексия и ее роль в жизни человека.**

Учебно-исследовательская деятельность учащихся практически всеми сегодня осознается как факт положительный и необходимый, но интерпретируют его по-разному. То, что учебно-исследовательская деятельность влияет на мировоззрение учащихся, формирует их ответственное отношение к делу и к окружающей действительности, бесспорно. Представляется не менее важным и то, что именно она создает необходимые условия для развития и личностного роста, формируя и оттачивая столь важный механизм, как рефлексия.

Лучшим учителем, как известно, является собственный жизненный опыт. То, что нам удается добыть самим своей головой и собственными руками, всегда приносит какой-то конкретный результат и плюс еще что-то очень важное и ценное, а именно – индивидуальное развитие. О развитии личности обычно говорят в двух аспектах: в плане внутреннего строительства по имеющимся образцам, т.е. когда человек конструирует себя, присваивая существующие в культуре ценности, нормы поведения, а также способы и формы деятельности. Другой аспект, когда совершается переход к самосовершенствованию, т.е. когда уже достигнут определенный личностный уровень и когда он становится способным развивать себя и совершенствовать окружающий мир, преобразуя наличную культуру, создавая новое. Оба аспекта развития личности объединяет то, что у человека появляются новые возможности. В значительной мере появлению этих возможностей способствует механизм рефлексии и рефлексивные способности.

В современных разработках проблема рефлексии рассматривается, по крайней мере, в трех направлениях: при изучении мышления, самосознания личности, а также процессов коммуникации и кооперации, т.е. совместных действий и их координации. Все эти три контекста в их сложном переплетении отражены в научных исследованиях разных авторов, что приводит к многозначности трактовок понятия «рефлексия» и многоплановости понимания самого явления. Изучение рефлексии при решении разного рода мыслительных задач направлено на выявление условий и осознание оснований системы собственных знаний и мышления. Именно в этом круге исследований сформировалось широко распространенное понимание рефлексии как направленности мышления на самое себя. Способность мыслить о том, как мыслю, знать, что знаю.

Специфика рефлексивных процессов при самоопределении обусловлена духовным миром человека, его способностью к осмыслению или переосмыслению собственного опыта, знаний о себе, чувств, оценок, мнений, отношений и т.д. Такую рефлексию, связанную с исследованием субъектом самого себя, результатом которой является переосмысление человеком себя и своих отношений с миром, сегодня называют часто личностной.

Именно личностная рефлексия, которая сегодня лежит в основе психотерапевтической и тренинговой деятельности, вырывает человека из непрерывного потока жизни и заставляет стать во внешнюю позицию по отношению к самому себе. Именно эта способность может рассматриваться как путь к переосмыслению стереотипов собственного опыта и, по словам Я.А. Пономарева, выступает одной из главных характеристик творчества. Человек становится для самого себя объектом управления, из чего следует, что рефлексия как «зеркало», отражающее все происходящие в нем изменения, становится основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста.

Появление этой функции рефлексии, связано, хотя бы с тем, что как всякой самоорганизующейся системе, личности необходима «обратная связь». Для самоуправления и саморегуляции не обойтись без хорошо отлаженной системы обратной связи. Однако рефлексия не есть сама обратная связь, подобно тому, как обычное зеркало, отражающее внешний облик человека, не является само по себе обратной связью, а лишь средством, способом или механизмом, с помощью которого эту обратную связь можно получить. Рефлексия как механизм обратной связи в жизнедеятельности человека – это не только некий результат (изображение в зеркале), но и процесс, который связан с внутренними преобразованиями - осмыслением и переосмыслением стереотипов мышления.

Рефлексия в коммуникациях и совместной деятельности называется социальной рефлексией. Выход в позицию «над» и «вне» позволяет партнерам не только прогнозировать действия друг друга, но и, корректируя свои действия, влиять на партнера, все глубже проникая в глубины взаимопонимания или, напротив, намеренно вводя партнера в заблуждение. Данный тип рефлексии связан с имитационным моделированием и организационно-деятельностными играми, с принятием групповых решений, с исследованием проблем взаимоотношений в организации и т.д. При этом сама практика порождения рефлексивных процессов, выявление условий их возникновения и функционирования в системе используется в разных формах работы (рефлепрактики, тренинги). Преобладающее число конкретно-научных исследований рефлексии связано с изучением ее как процесса.

В рамках данной работы ставится задача объединить существующие подходы, показав роль рефлексии в жизни человека. При этом рефлексия как механизм, реализующий эту управляющую функцию, направленную на совершенствование системы, играет особо важную роль. Именно специфика рефлексивного механизма и многообразие способов рефлексии определяют потенциал личности для личностного роста и самосовершенствования. Рефлексия – это механизм, благодаря которому система обретает способность к самоорганизации. Чем более развиты рефлексивные способности, тем больше рефлексивных моделей (способов), тем больше возможностей для развития и саморазвития обретает личность. Рефлексивные способности являются теми, которые в принципе обеспечивают условия для саморазвития, самокоррекции, влияя в целом на развитие личности и ее отношений с миром.

В отечественной психологии эта линия идей восходит к С.Л. Рубинштейну, который связывал с появлением рефлексии особый способ существования человека в мире. Акцентируя наличие у человека двух способов существования в этом мире, он считал первый способ – это обычное существование, когда «человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным его явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек не выключается из жизни, не может занять даже мысленно позицию вне ее, для рефлексии над ней». Второй способ существования собственно и есть рефлексия. «Развитая рефлексия как бы прерывает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы... человек как бы занимает позицию вне ее. Это решающий поворотный момент. Здесь кончается первый способ существования. Здесь начинается либо путь к духовному опустошению... либо другой путь - к построению нравственной, человеческой жизни на новой сознательной основе».

Итак, сначала рефлексия - способ смотреть на себя как бы со стороны, причем модели такого смотрения могут быть весьма разными – можно направить свой мысленный взор в себя и попытаться наблюдать как некий объект. Такая рефлексия близка интроспекции, что иногда вводит в заблуждение при попытках понять специфику рефлексии или отличить ее от интроспекции. Рефлексия может быть способом понимания себя через другого (социальная рефлексия). Пытаясь понять другого человека через его отношение к нам, через его поступки и поведение, мы моделируем его видение нас в своем сознании. Каждая новая модель в определенном смысле и есть то «зеркало», в котором мы видим и свое отражение, получаем информацию о себе и своих отношениях с миром в форме отраженных в нашем сознании моделей.

Рефлексия как своеобразный механизм поиска и контроля, позволяет нам заглянуть не только в свое прошлое, настоящее, будущее, но и в глубины сознания и бессознательное. В работе Р. Бендлера и Д. Гриндера встречается понятие глубокой рефлексии, рассмотрение которого показывает, что обращение исключительно к программному уровню может быть достигнуто с помощью гипноза, когда «отключение» сознательного контроля у испытуемого позволяет ему выполнять конкретные действия по команде специалиста. Это весьма интересный уровень анализа рефлексии. Здесь важно показать возможности рефлексии как механизма и как способности развития (интеллектуального, личностного, социального).

Для С.Л. Рубинштейна, в отличие от его предшественников, целостностью становится уже не просто человек, а «человек в мире». Человек уже рассматривается не как самостоятельная изолированная от мира система, а это уже несколько иная целостность, задающая иной уровень рефлексии, а возможно и наоборот, иной уровень рефлексии задает иную целостность. Впервые обратив на это внимание, хотя в явном виде и не сформулировав этого, С.Л. Рубинштейн наметил важную линию, связанную с рассмотрением уровней рефлексии.

Сегодня уровни рефлексии в работах отечественных авторов рассматриваются по-разному и выделяются принципиально разные подходы к их пониманию. Рассматривая системную организацию рефлексии, Г.П. Щедровицкий выделяет: макроуровень, – т.е. уровень самой системы, в котором она рассматривается как единое целое; микроуровень - это уровень подсистем данной системы; и мегауровень - это уровень некоторой системы, в которую данная система входит как подсистема.

Говоря о связи рефлексии с развитием, следует еще раз подчеркнуть важность перехода от систем одного уровня к системам другого (более высокого) уровня. Прослеживая исторические вехи развития исследований в области рефлексии, можно заметить, что если исходно рефлексия понималась исключительно как направленность сознания на самое себя, то С.Л. Рубинштейн уже связывал ее с переходом к системе иного уровня. Сегодня можно утверждать, что рефлексия, являющаяся выходом не просто за пределы рассматриваемой системы, а переходом к системе иного более высокого уровня, является свидетельством развития.

Направленность рефлексии позволяет смотреть не столько на себя, сколько в себя, получая отражения подсистем, причем с разной глубиной. Иерархия уровней рефлексии и переход от одного уровня к другому, – чем это обусловлено и как эти переходы связаны с процессом развития.

Свертывание и расширение знания имеет место и в учебном процессе. Тематический подбор материала, необходимые понятия, – их отбор осуществляется по принципу необходимо и достаточно. Иными словами, лекционная часть курса – это рефлексия преподавателя об уровне знаний данной дисциплины. Именно здесь осуществляется свертывание универсума знаний для трансляции его ученикам как некой целостности. Безусловно, многое из накопленного наукой остается при этом «за бортом». Далее воспринятое и усвоенное учениками знание расширяется, пополняясь новыми данными из книг, фактами, добытыми путем самостоятельной практической или исследовательской деятельности и т.д. до какого-то предела, когда возникает потребность в рефлексии, а, следовательно, осуществляется обобщение и свертывание для перехода на следующий уровень. В этом смысле экзамен по окончании курса выполняет, а точнее – должен выполнять – рефлексивную функцию. Ведь именно с его помощью ученик получает целостную картину того, что можно обозначить в терминах рефлексии: «я знаю, что я знаю» и «я знаю, что я не знаю». Для учителя экзамен тоже «зеркало», в котором он может увидеть, чему удалось научить, что хорошо и что плохо в его программе. Контрольная функция рефлексии – это тот важный механизм, благодаря которому осуществляется любое развитие: системы собственных знаний, мышления, деятельности, личности или ее отношений с миром. Умение человека как кинопленку прокручивать свои мысли и действия, возвращая их назад или забегая вперед, а самое главное – извлекать из глубин управляющие структуры, что обеспечивает нам умение не только делать, но и осуществлять контроль за тем, как это делается.

Освоение правил деятельности, превращение творческих ее компонентов в некие правила – все это связано с механизмом рефлексии, расширяющим наши возможности, развивающим нас.

В работе И.С. Ладенко выделяются три основные формы рефлексии: ретроспективная, проспективная и интроспективная. Первая - служит выявлению и воссозданию схем и средств, процессов, имевших место в прошлом. Во второй выявляются и корректируются схемы и средства возможной деятельности. В третьем случае производится контроль и корректировка или усложнение мыслительных процессов в ходе выполнения. Умение человека как кинопленку прокручивать свои мысли и действия, возвращая их назад или забегая вперед; это тот самый механизм, который осуществляет связь сознания с подсознанием или с блоками той самой «программы», которая сформировалась как управляющая подструктура нашего опыта.

Рефлексия является источником порождения новых идей, и это отмечал еще Дж. Локк, а затем эту же особенность рефлексивной способности субъекта отмечал и Д. Райнери. Рефлексия, как построение картины осуществленной деятельности, дает текст (в широком смысле), т.е. материал, открытый наблюдению, критике и последующему изменению. Однако еще более важно то, что рефлексия является тем механизмом, который позволяет сделать неявное знание явным. Она является тем шунтирующим подсознание механизмом, откуда при определенных обстоятельствах мы извлекаем значительно больше, чем нам кажется, что мы знаем.

«Человечество, продолжая движение всех других одушевленных форм, несомненно, идет в направлении завоевания материи, поставленной на службу духа. Больше мочь, чтобы больше действовать. Но, в конечном счете, и в особенности: больше действовать, чтобы полнее существовать...» (Тьер де Шарден П.). Обретя самосознание, человеку не достаточно лишь смотреть в зеркало, чтобы видеть и расшифровывать себя до самых глубин, но, кроме того, он приобретает свободу располагать собой – конструировать свой внутренний мир, продолжая себя.[8]

Рефлексия-обращение назад, т.е. способность человека неоднократно обращаться к началу своих действий, мыслей, умение стать в позицию стороннего наблюдателя, размышлять над тем, что ты делаешь, как познаешь, в том числе и самого себя. Другими словами, рефлексия-это механизм удвоенного, зеркального взаимоотображения субъектов. Этими субъектами могут быть как люди (идентифицируясь с другими, человек смотрит на себя его глазами), так и различные Я: Я-познающее, Я-познаваемое, Я-наблюдающее одновременно за Я-познающим и Я-познаваемым.

Рассмотрим рефлексию как механизм самопознания. Необходимо заметить, что рефлексия как механизм формируется гораздо позже, чем идентификация. Если к идентификации ребенок проявляет способность с раннего возраста, то зачатки рефлексии возникают только у дошкольника, а как новообразование личности она развивается у младших школьников. Да и у взрослых людей нередко способность к рефлексии продолжает оставаться на довольно низком уровне. Этим и объясняются некоторые сложности познания окружающего мира, в том числе и самопознания.

Традиционно в психологии различают несколько видов рефлексии:

коммуникативная-ее объектом являются представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков. Здесь рефлексия выступает механизмом познания другого человека;

личностная-объектом познания является сама познающая личность, ее свойства и качества, поведенческие характеристики, система отношений к другим;

интеллектуальная-проявляется в ходе решения различного рода задач, в способности анализировать различные способы решения, находить более рациональные, неоднократно возвращаться к условиям задачи.

Если попытаться выделить последовательность работы рефлексивного механизма, то таких этапов, как показывает отечественный исследователь А.А.Тюков, будет шесть.

1.Рефлексивный вывод - осуществляется тогда, когда другими средствами и способами невозможно познать другого человека и самого себя.

2.Интенциональность (интенция- направленность)- направленность на объект рефлексирования, выделение его среди других объектов.

3.Первичная категоризация- выбор первичных средств, с помощью которых осуществляется рефлексирование.

4.Конструирование системы рефлексивных средств - выбранные первичные средства объединяются в некоторую систему, что дает возможность более целенаправленно и обоснованно проверить рефлексивный анализ.

5.Схематизация рефлексивного содержания - проводится за счет использования разных знаковых средств: образов, символов, схем, языковых конструкций.

6.Объективизация рефлексивного описания - оценка и обсуждение полученного результата; в случае, когда результат неудовлетворителен, процесс рефлексии запускается вновь.

В заключение опишем действие рефлексивного механизма с точки зрения самопознания в ходе идентификации с другим человеком и с самим собой.

Идентифицируясь с другим, человек выделяет его личностные черты, способы поведения, особенности отношений и общения. Далее все это подвергается рефлексивному анализу, в ходе которого выявляются причины существования того или иного качества или совершенных поступков, происходит их оценка, затем идет процесс переноса этих характеристик на себя и осуществляется сравнение. В результате более глубоко понимаются как личностные особенности другого, так и собственные черты и свойства личности.

Возможен и несколько другой вариант. Идентифицируясь с другим, личность начинает смотреть на себя как бы его глазами, в итоге обнаруживает различие его взгляда на себя со своим собственным, что также способствует углублению самопознания. Это дает возможность преодолеть действие законов интроекции, сформировать о себе более адекватное и целостное представление.

В случае идентификации с собой возможны самые разнообразные варианты самопознания с включением рефлексивных механизмов. Они определяются, во- первых, тем, с каким своим Я идентифицируется человек: Я - познающим. Я - познаваемым, Я – идеальным и т.п., во- вторых, насколько полно и адекватно он может подобрать средства рефлексирования, создать из них целостную систему. Анализируя свою коммуникабельность, личность отмечает следующие особенности:

* признает данное качество как свою сильную сторону;
* вставая в позицию других людей, также отмечает наличие этой черты;
* в тоже время обнаруживает, что особой потребности общения с широким кругом людей он (она) не испытывает, а коммуникабельность возникла на основе упорной работы над собой. Выделяет также и первопричину, побудившую к этой работе;
* отмечает, что, несмотря на коммуникабельность, сохраняются некоторые трудности в установлении первого контакта, особенно с людьми более старшего возраста;
* обнаруживает некоторые устоявшиеся программы, которые варьируются в зависимости от собеседника, речевые средства и штампы, стереотипы и т.д.

Понятно, что рефлексирование-это сложная работа, требующая времени, усилий, определенных способностей. В тоже время именно рефлексия позволяет преодолеть недостатки, которыми обладает идентификация, сделать процесс самопознания более целенаправленным и осознанным. Справедливости ради следует заметить, что в ряде случаев выраженная способность к рефлексированию может и мешать, так как человек начинает заниматься самопознанием, бесконечным анализом, который не помогает, а мешает созданию образа Я, порождает пассивную ориентацию в процессе взаимодействия с внешним миром.

Итак, мы рассмотрели действие двух взаимосвязанных механизмов самопознания. Идентификация дает возможность уподобиться познаваемому в других и в себе, рефлексия - как бы отстраниться и проанализировать познаваемое с разных позиций, с установлением причинно-следственных связей.[18]

Возможен и несколько иной взгляд на рефлексию с педагогической точки зрения.

С чего начинается работа по совершенствованию собственной деятельности? С ревизии, осмысления этой самой деятельности, то есть с рефлексии.  
 Допустим, учитель в качестве одной из целей своей работы определил «развитие коммуникативных способностей учеников». Выбрал подходящий метод (например, регламентированную дискуссию), подготовил необходимые средства: парты расставил особым образом или видеомагнитофон принес на урок.… Вроде бы все учел, а урок не получился, вместо регламентированной дискуссии – “детский крик на лужайке”. Словом, сорван урок!

И вот здесь, если учитель не умеет рефлексировать, боится рефлексии, он начинает искать причины своей неудачи вовне.   
“Урок сорван – завуч виноват! Ведь я же просил не ставить шестым уроком, ребята устали, да еще возбуждены после физкультуры, какая уж тут дискуссия”.  
“Урок сорван – коллега из соседнего класса виновата! Отпустила своих на полчаса до звонка, они под дверью шум-гам учинили, мешали работать”.  
“Урок сорван – дети виноваты! У всех дети как дети, а моим только дай побеситься. Будет им теперь “дискуссия”, как же, дождутся, больше никаких экспериментов”!  
И ведь самое-то интересное, что такой учитель по-своему абсолютно прав. Да только правота эта опасная, потому что, в конце концов, приводит к самоуспокоению или к озлоблению, но ничего не дает для совершенствования своей работы. “А чего ее совершенствовать, у меня-то все в порядке, а что не получилось, моей вины тут нет”. А вот теперь с помощью рефлексии заглянем внутрь самой деятельности, пройдем в обратном порядке по всем ее элементам.  
Средства.… А так ли уж удачно они использовались? Видеомагнитофон, может быть, штука и неплохая, да только запись-то была не очень качественная, с последних парт вообще ничего не видно, да и звук – половину слов не разобрать. А может, парты неверно поставил? Так на курсах показывали? Так, да не так: там они стояли немного под углом, сидящие за столами и друг друга, и учителя видели, а у тебя половина класса спиной к доске оказалась. Обидно? Ничего, бывает! Зато теперь “дефект” обнаружен. Можно предположить, что в следующий раз все получится.   
А если и парты стояли правильно, и видеозапись качественная? Что же, с помощью рефлексии идем дальше. Что там следующее по порядку? Метод?   
Да, регламентированная дискуссия – очень эффективный метод для развития коммуникативных способностей школьников. А ты вполне его освоил? Нет, я не спрашиваю, знаешь ли ты о нем, но владеешь ли этим методом? Ведь чтобы хорошо провести регламентированную дискуссию, надо многое уметь: и “читать” невербальные сигналы, идущие от учеников, чувствовать время, улавливать ритм урока, его интонации, работать с возникающими паузами – использовать нужные и заполнять “вредные”, выстраивать мизансцены – многое, что приходит только с опытом.  
По крайней мере, теперь ты знаешь, во-первых, что в этой неудаче виноваты не только внешние обстоятельства и нерадивые ученики, а во-вторых, что знать о методе и владеть им – это разные вещи, и теперь, когда приедешь на курсы повышения квалификации, постараешься попасть не только на лекционный курс, но и на практикум или психологический тренинг.  
Владеешь методом? “Не раз проводил, и все получалось?”. Ну, что же, делаем еще шаг назад, внутрь схемы деятельности – “содержание”. А может быть, содержание не очень удачно подобрано? Ну, неинтересно ребятам дискутировать на эту тему! А может быть, и тема неплохая, да не подвел, не подготовил их учитель к активному обсуждению.…Всякий раз рефлексия позволяет ставить конкретные задачи по коррекции деятельности. Учитель рефлексирующий – это учитель растущий. Прекращающий рефлексировать, избегающий рефлексии неминуемо приостанавливается в профессиональном росте.  
  
А еще попробуем честно ответить себе на вопрос: так ли хорошо мы работаем, когда думаем, что работаем хорошо?[9].

**3.Особенности упражнений направленных на развитие рефлексии.**

Рефлексия – это деятельность человека направленная на осмысление собственных действий, своих внутренних состояний, чувств, переживаний, анализ этих состояний и формулирование соответствующих выводов. Для того чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развивать свой внутренний мир, он должен овладеть рефлексией. Рефлексия включает в себя самонаблюдение и самоанализ. Рефлексия – основной путь получения новых знаний. Знание о самом себе и других не приходит к человеку извне, но только через себя, через постоянную рефлексию того, что с тобой происходит ежеминутно, «здесь и теперь».

Смысл всех существующих психотехник – достижение и поддержание высокой психической, духовной и физической формы по средствам направленного мысленного сосредоточения. Большинство программ, направленных на развитие рефлексии человека, основано на четырёх принципах или способах самопознания и саморегуляции.

Вот те способы, которые помогают осознать и осмыслить свой внутренний мир:

**Способ первый: Релаксация.**

Релаксация – это физическое и психическое расслабление. Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. Релаксация необходима:

- для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению;

- в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;

* в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение.

Как необходимо расслабляюсь:

Примите удобную позу (сидя в кресле), закройте глаза и начните делать глубокий брюшной вдох и медленно выдыхайте ртом, снимите накопленное напряжение, усталость, до тех пор, пока не достигнете внутреннего расслабления.

**Способ второй: Концентрация.**

Концентрация – это сосредоточение сознания на определённом объекте своей деятельности. В основе концентрации лежит управление вниманием.

Возможно сосредоточение внимания на предмете, на ощущениях, на эмоциях и чувствах.

**Способ третий: Визуализация.**

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных осязательных ощущений, а также их комбинаций.

**Способ четвёртый: Самовнушение.**

Самовнушение – это создание установок воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение – это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени.

Чтобы развивать рефлексию необходимо учитывать все особенности упражнений и тренингов, направленных на ее развитие.

**4.Комплексы упражнений направленных на развитие рефлексии.**

Автопортрет.

Цель упражнения: - формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам.   
Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты.   
Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.   
По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Без маски.

Цель упражнения: - снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; - формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я". Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: "Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."   
"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."   
"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."   
"Верю, что я ..."   
"Мне бывает стыдно, когда я ..."   
"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

Да.

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.   
Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

Карусель.

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.   
В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.   
Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный   
Примеры ситуаций:   
\_ Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...   
\_ Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...   
\_ Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.   
\_ После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...   
Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Качества.

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

Комиссионный магазин.

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.   
 Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.   
По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.   
На упражнение отводится 20-25 минут

На какой я ступеньке?

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку   
Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".   
После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:   
- 1-4 ступенька - самооценка занижена   
-5-7ступенька-самооценка адекватна   
- 8-10 ступенька - самооценка завышена

Проективный рисунок "Я такой, какой я есть".

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.   
Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Три имени.

Цель упражнения: - развитие саморефлексии; - формирование установки на самопознание.   
Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Образно-рефлексивная процедура "Дерево".

1) Тренер предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

Образно-рефлексивное упражнение "Подари себе имя".

Цель: достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

1) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

2) Тренер говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

3) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 ми­нут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

4) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

5) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя. В котором бы отражалась самая суть получения эмоционального ресурсного состояния: «Я тот, который (ая) ... (делает то-то и то-то)» или «Я уверен (а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

Обсуждение в группе (при необходимости).

Процедура "Рефлексия "Здесь и теперь".

Назначение:

- знакомство с сутью процесса рефлексии;

- обработка навыка рефлексии.

Примечание: Процедура 3 – одна из тех, которые желательно использовать в начале и в конце каждой встречи.

1. Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме – вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

2. Каждый из участников группы по семибальной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

3. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

Одним из способов развития рефлексии является танцевальная терапия.

Танец - это живой язык, которым говорит человек, это художественное обобщение, парящее над реальной основой, для того чтобы высказаться на более высоком уровне, в образах и аллегориях сокровенных человеческих эмоций. Танец, прежде всего, требует общения прямого, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело, естественные движения которого создают материал для танца.

Сегодня танец используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец исполняется, чувства выражаются с помощью серии высокоструктурированных форм движений. Когда же танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации, и стилизация, делающая танец представлением или видом искусства, не играет роли. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм и для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька.

# **Заключение**

Хотелось бы отметить, что вышеперечисленные теории в моем исследовании имеют очень важное значение для формирования комплексного представления о рефлексии.

1.Из полученных теорий можно сделать вывод, что рефлексия – вершина сознания.

2.Кроме того, можно сделать следующие выводы:

* она является констатирующим признаком личности и формируется вместе с ней. Рефлексия позволяет человеку оценить свои действия, мысли, их результаты, найти свое место в жизни;
* рефлексия существенно отличается от сознания так как сознание есть знание о другом, а рефлексия – знание себя.

3. Нет единого подхода в изучении рефлексии и ее компонентов, так как ученые используют в своих исследованиях различные методы, кроме того, происходят кардинальные изменения в экономической, политической и духовной сферах жизни.

Подводя итог проделанной работе, следует сказать, что рефлексия действительно имеет практическую значимость, важность. По мере проведения исследования цели, поставленные передо мной, я достигла, задачи выполнила.

Для того чтобы лучше организовать свою деятельность, ускорить процесс самосовершенствования, раскрыть свой творческий потенциал, свободней, выражать свои чувства на бумаге, как негативные, так и позитивные каждый из нас может составить свою программу личностного роста, которая по-новому раскроет грани межличностных отношений, повысит уровень эмпатии к окружающим людям.

Я прикоснулась только к некоторым азам сложной и трудной науки познания себя и поняла, что работа над собой – это внутренняя организация всей жизни, это стиль и содержание жизни.

Не верь в успех, если он представляется (тебе) совершенным, когда, преуспев, ты видишь, что многое ещё предстоит сделать, радуйся и продолжай путь свой, ибо многотруден и долог путь к подлинному совершенству.

Шри Аурубиндо.

**Список литературы:**

1.Демина Л.Д., Ральникова И.А., учебное пособие «Психическое здоровье и защитные механизмы личности». http://www.irbis.asy/mmc/demina

2.Краткий психологический словарь http://www.dedeve.narod.ru/slovar/

3.Левитес Д. «Хорошо ли мы работаем, когда думаем. Что работаем хорошо?» http://www.1september.ru

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

5.Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. Учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений-М: Издательский центр «Академия», 2001

6.Мириманова М.С. «Рефлексия как системный механизм развития». http://www.researcher.ru

7.Педагогический энциклопедический словарь http://www.dictionary.fio.ru

8.Рубенштейн С.Л. Основы общей психологии.-М.,1989,Т1

9.Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Личностно-рефлексивный аспект формирования решения творческих задач //Вопросы психологии 1983, №2

10. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Проблемы психологического изучения рефлексии и творчества //Вопросы психологии 1983, №5

11. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Современные проблемы психологии творчества, рефлексии и проектирования //Вопросы психологии 1984, №5

12. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. «Психология рефлексии: проблемы и исследования». http://www.psyhiatry.ru

13. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Типы и функции рефлексии в научном мышлении. Куйбышев, 1983

14.Столин В.В. Самосознание личности. М.,1983

15.Щедровицкий Г.П. Избранные труды.-М.,1995

16. Щедровицкий Г.П. Рефлексия и ее проблемы. М.,1975

17. Щедровицкий Г.П. «Коммуникация, деятельность, рефлексия». http://www.circle.ru