

Н. В. Скурихина

РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ  
ПЕДАГОГИКА  
КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Монография

Торгово-экономический институт



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

**Наталья Владимировна Скурихина**  
**Рефлексивно-деятельностная**  
**педагогика как**  
**социокультурный фактор**  
**развития физической культуры**  
**в современном обществе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40130400](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40130400)*

*Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе*  
*монография:*  
*ISBN 978-5-7638-3478-9*

### **Аннотация**

Рассмотрены понятия здоровья, личности в контексте рефлексивно-деятельностной педагогики как социокультурного фактора развития физической культуры в современном обществе. Особое внимание уделено гармоничному развитию человека, его физическому интеллекту, психологии здоровья. Предназначена для специалистов в области здоровья, а также для студентов, обучающихся по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

# Содержание

Введение	4
Глава 1	13
1.1. Понимание рефлексии в современной педагогике и психологии	13
1.1.1. Введение в проблему	13
1.1.2. Структура педагогической рефлексии	30
1.1.3. Структура рефлексивной деятельности преподавателя	31
1.1.4. Критерии педагогической рефлексии	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Н. В. Скурихина**  
**Рефлексивно-**  
**деятельностная педагогика**  
**как социокультурный**  
**фактор развития**  
**физической культуры**  
**в современном**  
**обществе монография**

**Введение**

Уважаемые коллеги!

Идея написания монографии «Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе» возникла потому, что никакой жизненный проект не имеет ценности, если он разрушает здоровье. Вы не сможете утверждать, что достигли благополучия и счастья, если на пути к достижению

цели не сумеете сохранить свое здоровье.

Наши монографии издаются для того, чтобы бросить вам вызов, побудить к действию. По мере того как вы будете становиться более здоровым, счастливым, бодрым и жизнерадостным, вы будете получать все больше удовольствия. Данная, а также предыдущие монографии, перечисленные далее, помогут вам взять под контроль свой организм, свою жизнь.

**«Индивидуальное здоровье человека. Основы»** (В. М. Дюков, Н. В. Скурихина. Германия, 2012. 479 с.). Диплом лауреата XIV Всероссийской выставки-презентации учебно-методических изданий для участия в конкурсе «Лучшее учебно-методическое издание в отрасли»; 27 сентября – 1 октября 2012 г., Сочи. Золотая медаль Московского международного салона образования (2014). Золотая медаль Парижского книжного салона (2015).

**«Вуз здорового образа жизни»**. Совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности вузов. (В. М. Дюков, Н. В. Скурихина. Германия, 2013. 203 с.)

**«Комплексная система естественного оздоровления»**. (Н. В. Скурихина. Красноярск, 2014. 126 с.).

Мы предлагаем несколько принципов, которые могли бы быть положены в основу появления комплексной системы естественного оздоровления в рамках проекта «Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор

развития физической культуры в современном обществе»:

- простота;
- безопасность;
- доступность;
- эффективность;
- экспертируемость.

Ясно, что эти принципы могут быть как дополнены, так и изменены. Но чтобы и то и другое делать с пониманием, видимо, нелишне уточнить, какой смысл мы вкладываем в эти принципы.

**Принцип простоты:** все, что необходимо вам для готовности к творению собственного здоровья, должно быть рядом, сейчас, в вас самих.

**Принцип безопасности:** абсолютная сознательность и контролируемость каждого вашего шага.

**Принцип доступности:**

▪ доступность экономическая – желательно в набор технологий творения собственного здоровья и диагностику достижений не включать ничего, что требует дополнительных финансовых и материальных затрат, кроме занятий, способствующих естественному оздоровлению;

▪ доступность психологическая – вы должны использовать только то, что рекомендует вам учитель, и то, что вы испытали на собственном опыте: любой чужой опыт, взятый на веру, нарушает не только понимание и управление (суть доступности), но и принцип безопасности.

**Принцип эффективности:** эффективность включает в себя факт наличия результата и отношение получаемого результата к затратам.

Наши занятия по направлению «Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе» – это практическая реализация системы, которая повысит эффективность деятельности по укреплению вашего здоровья и которую мы относим скорее к области человеческой культуры:

- физической (управление движениями);
- физиологической (управление процессами в теле);
- психологической (управление своими ощущениями и внутренними состояниями);
- интеллектуальной (управление мыслью и размышлениями);
- энергетической (вызов, концентрация, анализ, усиление, использование себя как энергии).

Ключевая идея нашей монографии связана с развитием физического интеллекта – способности поддержать свое тело в здоровом и энергичном состоянии.

**Физический интеллект** – это способность понимать и любить свое тело, заботиться о нем и делать все необходимое для того, чтобы все системы вашего организма функционировали максимально эффективно для вашего же блага.

Тело – это инструмент ума, сердца и духа. Человек становится хозяином самому себе, когда способен подчинить те-

ло, то есть физиологические потребности и страсти своему духу.

Тело – хороший слуга, но плохой хозяин.

Попустительское отношение к своему телу и неспособность поддерживать его в здоровом состоянии ведет к преждевременному старению, снижает ясность ума и затрудняет доступ к присущим нам врожденным интеллектуальным способностям.

Секрет высокой активности сегодня заключается не в способности управления временем, а в управлении энергией. Управление энергией тела – соблюдение цикла «активность – отдых», конечно, применение цельного подхода к заботе о теле, уме, сердце и духе. С этим связано формирование привычек, способствующих увеличению вашей энергии.

Пренебрежение своим телом ведет к тому, что вы можете утратить не только свое здоровье, но и пострадать на ментальном уровне: потерять сфокусированность, креативность, выносливость, твердость, смелость, способность к обучению и память.

Владение собой и развитие физического интеллекта помогают заложить основу эмоционального, ментального и духовного интеллектов. Вы имеете прямой доступ к своему телу и способны его контролировать.

Держите положительный настрой, выбирайте правильное окружение, управляйте системой личностных ценностей – это шаги к сохранению оптимального здоровья.

Мы предлагаем:

- соткать редкостную материю, в которой будут переплетены физическая, эмоциональная и интеллектуальная основы вашей личности;
- обогатить основу для комплексной системы естественного оздоровления идеями рефлексивного коучинга, интегрального системного подхода и валеологии, уделяя при этом равное внимание развитию ума и тела.

Монография «Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе» – это непосредственное утверждение и воплощение в жизнь нашей позиции, это праздник идей и открытый урок знания, эта наша готовность объединить всех тех, кто так же, как и мы, ценит творчество и опирается в своей деятельности на глубокое всестороннее развитие.

Поддержание оптимального здоровья, на наш взгляд, основано на следующих принципах системы рефлексивно-деятельностной педагогики:

- регулярные физические нагрузки;
- постоянные тренировки;
- сбалансированное питание, наполненное макро- и микронутриентами;
- положительный настрой и система личностных ценностей;
- достаточный сон;

- хорошее медицинское обслуживание;
- уменьшение факторов риска возникновения хронических заболеваний;
- чистая окружающая среда и полноценная гигиена.

Идеи нашей системы здорового образа жизни, обогащенные идеями рефлексивного коучинга, интегрального системного подхода и валеологии, основаны на философии совместного успеха, которая включает ключевые концепты:

- «И» – интегративность развития (развитие затрагивает все основные сферы жизни);
- «Да» – позитивность развития (развитие направлено на рост осознанности и удовольствия от жизни каждого из участников процесса);
- «Мы» – совместность развития (каждый участник процесса развития необходим для достижения нового уровня развития).

**Аксиомы здоровья в нашей интерпретации выглядят следующим образом.**

- Человек – храм здоровья, любви и красоты. Если хотите прожить счастливо, сотворите его в себе из тела и души. Это и просто, и непросто! Но если очень захотеть, то это получится!
- Желайте себе и всем людям добра, красоты, здоровья. Пусть вера, надежда и любовь помогут в этом!
- Любите отца и мать. Радуйтесь своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.

▪ Во всем знайте меру: в труде, отдыхе, питании, любви.

Здоровье – это мудрость меры во всем!

▪ Помогите себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака и наркотиков – они губят тело и душу. Освободите мозг от психических ядов: зла, зависти, жадности, тревоги.

▪ Улыбайтесь! Улыбка ничего не стоит, но много дает. Улыбка – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов.

▪ Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность).

▪ Говорите себе постоянно: «Я могу, я хочу, я должен жить почеловечески!»

▪ Запомните! Посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу!

▪ Всегда начинайте с себя, переделывайте себя, а не других. Покажите пример, как надо жить, и за вами последуют многие.

▪ Имейте мужество признать свои ошибки, излечитесь сами от своих телесных и духовных недостатков. Здоровье – это свобода от телесных и духовных привычек, сокращающих наши дни.

▪ Укрепляйте ум, характер, волю. терпение и воля – самосотворяющие силы нашего здоровья.

- Научитесь сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичитесь знаниями, гордитесь умением и волей.
- Помните слова Иисуса Христа: «Радуйся, чадо: вера твоя – спасла тебя!»
- Форма истины, добра и красоты нашей жизни – это Ваш Бог.
- Помните! Здоровье не все, но все без здоровья ничто!
- Здоровье – это не только физическая сила, но и душевное милосердие!

# Глава 1

## Проблемное поле рефлексивно- деятельностной педагогики

### 1.1. Понимание рефлексии в современной педагогике и психологии

#### 1.1.1. Введение в проблему

Рефлексия (от позднелат. *reflexio* – обращение назад) – это одна из разновидностей актов сознания человека, а именно: акт сознания, обращенный на свое знание.

Рефлексию еще часто связывают с интроспекцией. Один из родоначальников метода интроспекции английский философ Дж. Локк считал, что существуют два источника всех человеческих знаний: первый – это объекты внешнего мира; второй – деятельность собственного ума.

Рефлексия – размышление, деятельность самосознания, способность к анализу собственного психологического состояния. Эта способность зависит от степени сложности внутреннего мира человека и от его обучения. Считается,

что философы, писатели и политики вырабатывают у себя большую способность к рефлексии.

Афористическое определение рефлексии звучит так: рефлексия есть мысль, направленная на мысль (или направленная на саму себя). Это определение не совсем точно, поскольку суть рефлексии не в том, что она есть мысль, а в самой обращенности на себя.

Более верным является следующее: рефлексия есть обращенность сознания на себя, то есть мысль, речь, воображение и другие способы сознательной деятельности могут быть рефлексивными, если с помощью них обращаются на самих себя.

Содержание рефлексии определено предметно-чувственной деятельностью: рефлексия в конечном счете есть осознание практики, предметного мира культуры. В этом смысле рефлексия есть метод философии, а диалектика – рефлексия разума.

В самом общем смысле рефлексия понимается как процесс самопознания субъектом своего внутреннего мира, психических актов и состояний.

Рефлексия – размышление, самонаблюдение, самопознание, форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление собственных действий и законов.

Рефлексия – универсальный метод развития сознания, мировоззрения, позиции.

Рефлексия является универсальным психологическим

механизмом изменения и развития личности.

Рефлексия в вузе – это:

- условие, необходимое для того, чтобы каждый участник образовательного процесса увидел всю организацию собственной деятельности в вузе в соответствии с целями и программой и оценил ее;
- выявление и уточнение результатов деятельности в вузе (найденные факты, сформулированные проблемы, обнаруженные различия в подходах, понимании и т. п.);
- время размышлений, когда полученная информация анализируется, интерпретируется, творчески перерабатывается как руководством вуза, так и преподавателями;
- определение своих образовательных приращений как руководством вуза, так и преподавателями.

Рефлексия – это процесс самоопределения личности. Самоопределение происходит как результат постоянного внутреннего диалога индивида. Многие фундаментальные труды известных ученых свидетельствуют, что в результате данного диалога каждый человек приходит к лучшему пониманию себя.

Рефлексия – это системообразующий фактор творческого мышления, обеспечивающий не только его смысловую организацию и саморегуляцию, но и самореализацию и саморазвитие личности в конкретных условиях микроразвития мышления в процессе разрешения проблемно-конфликтной ситуации поиска ответа на вопрос.

На объекты внешнего мира люди направляют свои внешние чувства и в результате получают впечатления (или идеи) о внешних вещах. Деятельность же ума, к которой Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познается с помощью особого внутреннего чувства – рефлексии. Рефлексия по Локку – это «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность» (Блауг М., Локк Д. 100 великих экономистов до Кейнса. СПб, 2008.)

Он указывал на возможность «удвоения» психики, выделяя в ней два уровня:

- первый – восприятие, мысли, желания;
- второй – наблюдение, или созерцание, структур первого уровня.

В связи с этим под интроспекцией часто понимают метод изучения свойств и законов сознания с помощью рефлексивного наблюдения. Иными словами, всякая рефлексия, которая направлена на изучение закономерностей, свойственных психике каждого человека, является интроспекцией. Индивидуальное самонаблюдение, в свою очередь, не имеющее такой цели, – только рефлексия.

В отечественной психологии и педагогике вопросов рефлексии касались почти все авторы существующих психологических концепций. В настоящее время складываются традиции исследования рефлексивных процессов в отдельных областях психологии. Для раскрытия педагогического и психологического содержания различных феноменов рефлексии

сия рассматривается в рамках подходов к исследованию:

- осознания (Л. С. Выготский, Н. И. Гуткина, А. Н. Леонтьев, В. Н. Пушкин, И. Н. Семенов, Е. В. Смирнова, А. П. Сопиков, С. Ю. Степанов и др.);
- мышления (Н. Г. Алексеев, А. В. Брушлинский, В. В. Давыдов, А. З. Зак, В. К. Зарецкий, Ю. Н. Кулюткин, С. Л. Рубинштейн, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов и др.);
- творчества (Я. А. Пономарев, Ч. М. Гаджиев, С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов и др.);
- общения (Г. М. Андреева, А. А. Бодалев, С. В. Кондратьева и др.);
- личности (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, Л. С. Выготский, Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова и др.).

Л. С. Выготский, например, считал, что «новые типы связей и соотношений функций предполагают в качестве своей основы рефлексю, отражение собственных процессов в сознании» (Выготский Л. С. Психология развития человека М., 2005).

Психологической концепцией, в которой рефлексии отводится ведущая роль в самодетерминации человека, является субъектно-деятельностный подход С. Л. Рубинштейна. Он подчеркивал, что «возникновение сознания связано с выделением из жизни и непосредственного переживания рефлексии на окружающий мир и на самого себя» (Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб., 2003).

С понятиями «рефлексия» и «самосознание» С. Л. Рубинштейн связывал определение личности. Давая различные определения личности, он указывал: «Личность в ее реальном бытии, в ее самосознании есть то, что человек, осознавая себя как субъекта, называет своим “я”. “Я” – это личность в целом, в единстве всех сторон бытия, отраженная в самосознании. Личностью, как мы видим, человек не рождается; личностью он становится. Поэтому чтобы понять путь своего развития, человек должен его рассматривать в определенном аспекте:

- чем я был?
- что я сделал?
- кем я стал?».

Все три позиции «Я», которые находятся в центре понимания личности С. Л. Рубинштейном, являются, несомненно, рефлексивными. В данной концепции рефлексия имеет не только функции анализа того, что было, но и представляет собой реконструкцию и проектирование своего «Я», жизненного пути и в итоге – жизни человека.

По словам Я. А. Пономарева, рефлексия выступает одной из главных характеристик творчества. Человек становится для самого себя объектом управления, из чего следует, что рефлексия, как «зеркало», отражающее все происходящее в нем изменения, становится основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста.

Среди современных разработчиков теории рефлексивной

деятельности следует отметить А. В. Карпова, И. Н. Семенова и С. Ю. Степанова.

В подходе А. В. Карпова рефлексивность выступает как метаспособность, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняя регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы – как процессы третьего порядка (считая процессами первого порядка когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, а второго порядка – синтетические и регулятивные). В его концепции рефлексия представляет собой наивысший по степени интегрированности процесс; она одновременно является способом и механизмом выхода системы психики за собственные пределы, что детерминирует пластичность и адаптивность личности.

А. В. Карпов пишет: «Способность к рефлексии можно понимать, как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям (Карпов А. В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. М., 2000).

В данном подходе рефлексия является синтетической психической реальностью, которая является одновременно процессом, свойством и состоянием. По этому поводу А. В. Карпов отмечает: «Рефлексия – это одновременно и свой-

ство, уникально присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» (Карпов А. В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. М., 2000).

Многие авторы указывают на то, что именно включение рефлексивных функций в деятельность ставит индивида в позицию исследователя по отношению к собственной деятельности и не сводится ни к одной из них.

Рефлексия выполняет определенные функции. Ее наличие позволяет:

- человеку сознательно планировать, регулировать и контролировать свое мышление (связь с саморегуляцией мышления);
- оценивать не только истинность мыслей, но и их логическую правильность;
- найти ответы задач, которые без ее применения решению не поддаются.

В работах А. В. Карпова, И. Н. Семенова и С. Ю. Степанова описывается достаточно много видов рефлексии.

С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов выделяют следующие типы рефлексии и области ее научного исследования:

- кооперативная рефлексия имеет прямое отношение к психологии управления, педагогике, проектированию, спорту. Психологические знания данного типа рефлексии обеспечивают, в частности, проектирование коллективной дея-

тельности и кооперацию совместных действий субъектов деятельности. При этом рефлексия рассматривается как «высвобождение» субъекта из процесса деятельности, его «выход» во внешнюю, новую позицию как по отношению к прежним, уже выполненным деятельности, так и по отношению к будущей, проектируемой деятельности с целью обеспечения взаимопонимания и согласованности действий в условиях совместной деятельности. При таком подходе акцент ставится на результаты рефлексирования, а не на процессуальные моменты проявления этого механизма;

- коммуникативная рефлексия – рассматривается в исследованиях социально-психологического и инженерно-психологического плана в связи с проблемами социальной перцепции и эмпатии в общении. Она выступает как важнейшая составляющая развитого общения и межличностного восприятия, которая характеризуется А. А. Бодалевым как специфическое качество познания человека человеком.

Коммуникативный аспект рефлексии несет ряд функций:

- познавательную;
- регулятивную;
- развития.

Эти функции выражаются в смене представлений о другом субъекте на более адекватные для данной ситуации, они актуализируются при противоречии между представлениями о другом субъекте общения и его вновь раскрывающимися индивидуальными психологическими чертами.

Личностная рефлексия исследует собственные поступки субъекта, образы собственного «Я» как индивидуальности. Она анализируется и в общей патопсихологии в связи с проблемами развития, распада и коррекции самосознания личности и механизмов построения «Я-образа» субъекта.

Выделяются несколько этапов осуществления личностной рефлексии:

- переживание тупика и осмысление задачи, ситуации как нерешаемых;
- апробирование личностных стереотипов (шаблонов действия) и их дискредитация;
- переосмысление личностных стереотипов, проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней заново.

Процесс переосмысления выражается, во-первых, в изменении отношения субъекта к самому себе, к собственному «Я» и реализуется в виде соответствующих поступков и, во-вторых, в изменении отношения субъекта к своим знаниям, умениям. При этом переживание конфликтности не подавляется, а обостряется и приводит к мобилизации ресурсов «Я» для достижения решения задачи.

На взгляд Ю. М. Орлова, личностный тип рефлексии несет функцию самоопределения личности. Личностный рост, развитие индивидуальности как сверхличностного образования происходит именно в процессе осознания смысла, который реализуется в конкретном сегменте жизненного процесса. Процесс же самопознания в виде постижения сво-

ей «Я-концепции», включающей воспроизведение и осмысление того, что мы делаем, почему делаем, как делаем и как относились к другим, и как они относились к нам и почему, посредством рефлексии ведет к обоснованию личностного права на изменение заданной модели поведения, деятельности с учетом особенностей ситуации.

Интеллектуальная рефлексия – предметом ее являются знания об объекте и способы действия с ним. Интеллектуальная рефлексия рассматривается преимущественно в связи с проблемами организации когнитивных процессов переработки информации и разработки средств обучения по решению типовых задач.

В последнее время, помимо этих четырех аспектов рефлексии, выделяют:

- экзистенциальную;
- культуральную;
- саногенную.

Объектом исследования экзистенциальной рефлексии являются глубинные, экзистенциальные смыслы личности.

Рефлексия, возникающая в результате воздействия эмоциональных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и т. п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций, определяется Ю. М. Орловым как саногенная. Ее основная функция заключается в регуляции эмоциональных состояний человека (Орлова Ю. М. Тренинг профессионального самопознания: тео-

рия, диагностика и практика педагогической рефлексии. СПб., 2006).

Н. И. Гуткина при экспериментальном изучении выделяет следующие виды рефлексии:

- логическая – рефлексия в области мышления, предметом которой является содержание деятельности индивида;
- личностная – рефлексия в области аффективно-потребностной сферы, связанная с процессами развития самосознания;
- межличностная – рефлексия по отношению к другому человеку, направленная на исследование межличностной коммуникации.

Отечественные ученые С. В. Кондратьева, Б. П. Ковалев выделяют следующие виды рефлексии в процессах педагогического общения:

- социально-перцептивная рефлексия, предметом которой является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались об учащих в процессе общения с ними;
- коммуникативная рефлексия заключается в осознании субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие («Я глазами других»);
- личностная рефлексия – осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

Е. В. Лушпаева описывает такой ее тип, как «рефлексия в общении», который представляет собой сложную систему

рефлексивных отношений, возникающих и развивающихся в процессе межличностного взаимодействия (Лушпаева Е. В. Развитие рефлексии в общении средствами социально-психологического тренинга. М., 1989).

Автор выделяет следующие компоненты в структуре «рефлексия в общении»:

- личностно-коммуникативная рефлексия (рефлексия «Я»);
- социально-перцептивная (рефлексия другого «Я»);
- рефлексия ситуации или рефлексия взаимодействия.

Наиболее общими способами рефлексирования являются выражение уверенности, предположения, сомнения, вопросы. При этом все виды рефлексии активизируются при условии создания установки наблюдать и анализировать собственное познание, поведение и понимание этого поведения другими (Е. В. Лушпаева, Москва, 1989).

**Уровни рефлексии.** А. В. Карповым выделены различные уровни рефлексии в зависимости от степени сложности рефлекслируемого содержания:

1-й уровень включает рефлексивную оценку личностью актуальной ситуации, оценку своих чувств и мыслей в данной ситуации, а также оценку поведения в ситуации другого человека;

2-й уровень предполагает построение субъектом суждения относительно того, что чувствовал другой человек в той же ситуации, что он думал о ситуации и о самом субъекте;

3-й уровень включает представление мыслей другого человека о том, как он воспринимается субъектом, а также представление о том, как другой человек воспринимает мнение субъекта о самом себе;

4-й уровень включает в себе представление о восприятии другим человеком мнения субъекта по поводу мыслей другого о поведении субъекта в той или иной ситуации (Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. 2003).

**Формы рефлексии.** Рефлексия собственной деятельности субъекта рассматривается в трех основных формах в зависимости от функций, которые она выполняет во времени: ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексии.

Ситуативная рефлексия выступает в виде «мотивировок» и «самооценок» и обеспечивает непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего в данный момент, то есть осуществляется рефлексия «здесь и теперь». Рассматривается способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать, контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

Ретроспективная рефлексия служит для анализа и оценки уже выполненной деятельности, событий, имевших место в прошлом. Рефлексивная работа направлена на более полное осознание, понимание и структурирование полученного в прошлом опыта, затрагиваются предпосылки, мотивы,

условия, этапы и результаты деятельности или ее отдельные этапы. Эта форма может служить для выявления возможных ошибок, поиска причины собственных неудач и успехов.

Перспективная рефлексия включает в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов, конструируемых на будущее.

Субъект деятельности может быть представлен как отдельным индивидом, так и группой.

Исходя из этого, И. С. Ладенко описывает внутрисубъектные и межсубъектные формы рефлексии.

Во внутрисубъектных формах различают:

- корректирующую;
- избирательную;
- дополняющую.

Корректирующая рефлексия выступает средством адаптации выбранного способа к конкретным условиям.

Посредством избирательной рефлексии производится выбор одного, двух или более способов решения задачи.

С помощью дополняющей рефлексии производится усложнение выбранного способа посредством добавления к нему новых элементов.

Межсубъектные формы представлены рефлексией:

- кооперативной;
- состязательной;
- противодействующей.

Кооперативная рефлексия обеспечивает объединение двух или более субъектов для достижения ими общей цели.

Состязательная рефлексия служит самоорганизации субъектов в условиях их соревнования или соперничества.

Противодействующая рефлексия выступает средством борьбы двух или более субъектов за преобладание или завоевание чего-либо. (Ладенко И. С., Семенов И. Н., Степанов С. Ю. Философские и психологические проблемы исследования рефлексии. Новосибирск, 1990).

Академик М. К. Тутушкина раскрывает смысл понятия рефлексии, исходя из характера ее функций: конструктивной и контрольной. С позиции конструктивной функции рефлексия – это процесс поиска и установления умственных связей между существующей ситуацией и мировоззрением личности в данной области; активизация рефлексии для включения ее в процессы саморегуляции в деятельности, общении и поведении. С позиции контрольной функции рефлексия – это процесс налаживания, проверки и использования связей между существующей ситуацией и мировоззрением личности в данной области;

механизм отражения или использования результатов отражения для самоконтроля в деятельности или общении (Тутушкина М. К. Практическая психология. СПб., 2001).

Опираясь на работы Б. А. Зейгарник, И. Н. Семёнова, С. Ю. Степанова, автор выделяет три формы рефлексии, различающиеся по объекту работы:

- в области самосознания;
- образа действия;
- профессиональной деятельности.

Причем первые две формы являются основой для развития и формирования третьей.

Рефлексия в области самосознания – это такая форма рефлексии, которая непосредственно сказывается на сформированности сензитивной способности человека. Она различается по трем уровням:

1-й связан с отражением и последующим самостоятельным конструированием личностных смыслов;

2-й уровень связан с осознанием себя как самостоятельной личности, отличной от других;

3-й уровень предполагает осознание себя как субъекта коммуникативной связи, анализируются возможности и результаты собственного влияния на окружающих.

Рефлексия образа действия – это анализ технологий, которые применяет личность для достижения тех или иных целей. Рефлексия образа действия ответственна за правильное использование тех принципов действий, с которыми человек уже знаком. Этот анализ есть рефлексия (в чистом виде) как ее представляют в классической психологии, когда непосредственно после какого-либо поступка рефлексирующий анализирует схему действия, собственные ощущения, результаты и делает выводы о совершенстве и недостатках.

## 1.1.2. Структура педагогической рефлексии

Исследователь А. А. Бизяева (Бизяева А. А. Рефлексивные процессы в сознании и деятельности учителя: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1993.) под педагогической рефлексией понимает сложный психологический феномен, проявляющийся в способности педагога занимать аналитическую позицию по отношению к своей деятельности.

Автор выделяет концептуальную модель педагогической рефлексии, включающий два уровня:

- 1) операциональный уровень (конструктивно-исполнительские, мотивационные, прогностические аспекты, отражающиеся в рефлексивном сознании);
- 2) собственно личностный уровень (профессионально личностная субъектная ориентация учителя в его деятельности и личностная субъектная включенность в рефлексивную ситуацию).

Е. Е. Рукавишникова рассматривает профессиональную рефлексия, определяя ее как психологический механизм профессионального самосовершенствования и самоактуализации, проявляющийся в способности специалиста занимать аналитическую позицию по отношению к себе и профессиональной деятельности (Рукавишникова Е. Е. Формирование профессиональной рефлексии у студентов медицинско-

го колледжа: дисс. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2000).

Российский педагог Б. З. Вульфов разграничивает профессиональную рефлексия и педагогическую профессиональную рефлексия. Профессиональная рефлексия – это соотнесение себя, возможностей своего «Я» с тем, чего требует избранная профессия, в том числе с существующими о ней представлениями. Педагогическая профессиональная рефлексия понимается им так же, как и профессиональная рефлексия, но в содержании, связанном с особенностями педагогической работы и собственным педагогическим опытом.

### **1.1.3. Структура рефлексивной деятельности преподавателя**

Исследователь И. А. Стеценко различает следующие компоненты в структуре рефлексивной деятельности педагога:

- **мотивационно-целевой:** потребность в рефлексивной деятельности, положительное отношение и интерес к совершенствованию педагогической рефлексии, осознание целей использования педагогической рефлексии;
- **когнитивно-операционный:** знания, конкретизирующие теоретические основы педагогической рефлексии, профессиональные умения учителя по осуществлению рефлексивной деятельности;
- **аффективный:** эмоции, сопровождающие практические

действия педагога при осуществлении рефлексивной деятельности, чувство уверенности в успехе;

- оценочный: оценка, самооценка и контроль рефлексивной деятельности;

- нравственно-волевой: личностные качества, способствующие эффективной рефлексивной деятельности (Стеценко И. А. Развитие педагогической рефлексии в профессиональной подготовке учителя в условиях усвоения опыта педагогической деятельности: дисс. ... канд. пед. наук. Таганрог, 1998).

### **1.1.4. Критерии педагогической рефлексии**

Разные исследователи в качестве критериев рефлексии рассматривают далеко не одно и то же и подчас существенно расходятся в суждениях на этот счет.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.