

**РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ В ПРОЦЕСІ
ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**



Савченко Віктор, Андрюшина Любов, Гура Едуард
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

Проведено дослідження особливостей прояву якостей рефлексивності в процесі професійної адаптації студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. В досліджуваній групі середній рівень рефлексії діагностовано у 66,7%, низький рівень у 15,7%, високий рівень у 17,6% респондентів. Отримані дані використані для розробки тренінгу «Розвиток рефлексії».

Ключевые слова: розвиток, рефлексія, студенти, адаптація.

Annotation

The article presents the results of the research of a level of personal qualities of reflexivity expression during professional adaptation of students of the Dnepropetrovsk State Physical Culture and Sport Institute. In the investigated group the average level of a reflection is diagnosed for 66,7 %, a low level for 15,7 %, a high level for 17,6 % of respondents. Obtained data are used for development of training « Development of reflection ». During the training cards of two-axial diagnostics of a reflection have been used. The procedure of students' reflection development is based on psychoanalytic understanding of a personality's structure and a rule of free associations. Participants of the training have shown positive dynamics of reflection development.

Key words: development, reflection, students, adaptation.

Постановка проблеми. Аналіз сучасних досліджень і публікацій. Логічно-історичний аналіз вивчення рефлексії свідчить про те, що ця проблема залишається суперечливим і невирішеним питанням для філософів, психологів, соціологів і педагогів. Розуміння явища рефлексії досить часто викривлюється і має прямо протилежні значення. Цікавим є той факт, що навіть походження терміна *рефлексія* має різне тлумачення вчених. З латинської мови *reflexio* різні вчені перекладають як звернення назад, самопізнання або роздум про свій внутрішній стан. В.І. Даль однозначно визначає рефлексію як відображення. Теоретична невизначеність терміна створює складності вирішення практичних задач з розвитку рефлексії в процесі професійної адаптації особистості. Саме через це виникає потреба розробки питань практичного розуміння рефлексії та визначення її механізмів, які б дозволили створити психологічні програми розвитку свідомості сучасного викладача [3].

Один із способів вивчення проблеми рефлексії складається у тому, щоб дослідити шлях, що вона пройшла в розумінні науковців, які займалися її дослідженням. Як філософська проблема рефлексія стала предметом обговорення ще в стародавньому світі. Сократ вважав першочерговою задачею людини самопізнання, предме-



том якого є духовна активність в її пізнавальній функції. Платон і Аристотель розуміли мислення і рефлексію як атрибути, які мають відношення до божественного розуму, в якому можна спостерігати єдність усвідомленого і свідомості. Декарт ототожнював рефлексію зі здатністю особистості зосередитися на змісті своїх думок, абстрагуватися від усього зовнішнього і тілесного. Філософ вважав, що рефлексія – це спосіб досягнення достовірних основ свідомості. Дж. Локк розділив відчуття і рефлексію. Він трактував останню як особливе джерело знань, унікальний внутрішній досвід, який суттєво відрізняється від зовнішнього тим, що він не орієнтований на інформацію від зовнішніх органів чуттів. Ця трактовка зараз є головною аксіомою інтроспективної психології. І. Кант наголошував, що істинна рефлексія – це відношення знань і уявлень до певних пізнавальних здібностей. Саме рефлексія визначає джерела пізнання [2,4].

Перші фундаментальні дослідження рефлексії провів творець німецької школи класичної філософії Г. В. Ф. Гегель. Він дослідив види і прояви рефлексії, ввів розуміння базової, порівняльної і визначальної рефлексії. Народження базової рефлексії пов'язують з виникненням самосвідомості особистості і появою перших меж між зовнішнім і внутрішнім світом. Появу порівняльної рефлексії пов'язують з ідентифікацією особистості дитини із соціальним світом дорослих, яка призводить до формування цілісного образу самості і стійкого уявлення про світ. Усвідомлення особистих бажань і можливостей – це результат визначальної рефлексії, яка виникає в процесі ідентифікації особистості з осмисленням і переосмисленням внутрішніх об'єктів. Процес рефлексії може направлятися в минулу (ретроспективна рефлексія), в майбутню (проспективна рефлексія) і в

реальну дійсність. Філософ вважав, що «чиста абсолютна рефлексія, яка є рухом від *нічого* до *нічого* і сама визначає свій шлях далі, і не треба це робити за неї». Ще однією проблемою рефлексії є той факт, що «...вона об'єктивна, а всі науки, які її вивчають, суб'єктивні». Німецький філософ ввів розуміння рефлексії світового духу, яка виступає силою його руху і розвитку, внутрішньою формою історичної самосвідомості і саморозвитку культури людства [13]. Радянська школа філософії під рефлексією бачить форму теоретичної діяльності людини, направлену на усвідомлення своїх дій та їх законів; діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини. Зміст рефлексії визначається предметно-чуттєвою діяльністю, яка дозволяє усвідомити практику та предметний світ культури. В цьому сенсі рефлексія – це метод філософії. Цікавим є той факт, що існує погляд на діалектику як на рефлексію свідомості. Під рефлексією філософи бачили процес роздумів індивіда про те, що відбувається в його свідомості. Тобто, це процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. В сучасних філософських напрямках рефлексію одночасно розглядають як форму існування філософського знання, основного методу його отримання, а також способу взаємодії з відокремленими сферами знань. В межах філософських концепцій ХХ століття рефлексія розглядається в якості найбільш суттєвих якостей свідомості. Деякі сучасні філософи і психологи розглядають рефлексію як спосіб виходу особистості за межі проживання існуючого життя, як засіб осмислення і перетворення не тільки оточуючої дійсності, а самого себе. Через те, що зараз відсутні інструментальні засоби для безпосереднього дослідження свідомості, рефлексію можна вважати інструментом самодослідження [8].

Проблеми розвитку рефлексії в наш час активно обговорюються в психологічній і педагогічній літературі. Огляд теоретично-методичних джерел свідчить про парадоксальний факт – розуміння рефлексії, яке активно входить в психолого-педагогічну практику, теж не має однозначного визначення в структурі цих наук [1,5,10,13]. Фундаментальне дослідження поетапного розвитку рефлексивних операцій у людини провів Ж. Піаже. Він виділив основні періоди розвитку рефлексії: сенсомоторний; доопераційного мислення; конкретних і формальних операцій [7,12]. Аналіз інших психологічних джерел свідчить про те, що частіше за все, рефлексію розглядають як результат усвідомлення самості, який характеризується тріадою особистих компонентів: афективна рефлексія – усвідомлення суб'єктом своїх емоцій і відчуттів (емоційного ставлення суб'єкта до того, що він відчуває); когнітивна рефлексія – направлення мислення на самого себе (здатність усвідомлювати, розуміти своє мислення, знання меж своїх знань і своїх проблем; поведінкова рефлексія – усвідомлення своєї поведінки (причини, наслідки). З точки зору Л.Б. Орбан-Лембрик, рефлексія – «це перцептивний механізм, який реалізується як внутрішнє уявлення людини про думки і мислення тих, із ким вона контактує». В цьому розумінні можливо вести мову про соціальний компонент рефлексії [9,13]. Існує погляд на рефлексію як на «... вид пізнання, у процесі якого суб'єкт сам стає об'єктом свого спостереження» [7]. Характеризуючи рефлексію А.В. Карпов наголошує, що «... це психічна реальність, яка має вивчатися у трьох базових аспектах, відповідаючи трьом основним модусам «психічного» – психічний процес (рефлексування), психічна властивість (рефлексивність як психічна властивість, що виступає частиною інтегральної психічної реаль-



ності) і психічний стан. Завдяки якості свідомості людина розуміє, що вона має такі унікальні якості, яких немає у жодної живої істоти, – здатності усвідомлювати» [6]. Вчені рекомендують встановлювати межі між кооперативною, комунікативною, інтелектуальною та особистою рефлексією. Завдяки кооперативній рефлексії здійснюється координація професійних позицій, яка впливає на адаптацію в професійній групі. Сучасні педагоги під рефлексією розуміють «... здатність людини неодноразово звертатися до початку своїх дій, думок, умінь, можливість зайняти позицію стороннього спостерігача, розмірковувати над тим, що ти робиш, як пізнаєш, у тому числі і самого себе». Іншими словами це механізм подвоєного, дзеркального відображення суб'єктів. Згідно даних М.Л. Смульсон «ознаки, які є достатніми для інтеграції всіх видів інтелекту під єдиним дахом і для диференціації їх від інших психічних конструктів, можуть бути описані як спільні метакогніції. Відповідно до концепції інтелекту – це рефлексія, стратегічність, децентрація. Саме рефлексія як метакогнітивний механізм виступає раціональним початком організації психічного і в його інтелектуально-пізнавальних проявах» [11].

Суміжні з рефлексією поняття існують в психотерапії. В навчальному посібнику з психотерапії А.А. Александров (2004 р.) представляє термін *ретрофлексія*. Ретрофлексія («повернення на себе») – це різноманітна психічна діяльність особистості, в результаті якої вона намагається повернути на себе енергію, первинною метою якої було зовнішнє середовище. Це зменшує кількість психічної енергії, спрямованої на зовнішні зміни, які можуть задовольнити потреби людини. В результаті виникають стани невдоволеності, які називають «незавершеним гештальтом». Такі стани супроводжу-

ються агресивними почуттями і внутрішньою напругою. Показником ретрофлексії в таких випадках буде м'язове напруження і використання в мові зворотних займенників. Б.Д. Карвасарський в психотерапевтичній енциклопедії описує розуміння «... рефлексивного вислуховування, яке складається з здатності реагування на іншу людину виникненням емпатії. Вивчення здатності рефлексивного вислуховування – це засіб підтримки відкритих стосунків, які базуються на довірі». З точки зору вченого, володіння технікою рефлексивного слухання дає педагогам можливість більш активно включати студентів у навчальний процес.

Таким чином, можна стверджувати, що міждисциплінарний характер проблеми тільки збільшує невизначеність тлумачення, динаміки, меж, видів і проявів рефлексії. Зараз в науковому світі існують діаметрально протилежні погляди на рефлексію від абсолютизації рефлексії як універсального способу аналізу свідомості (феноменологія) до негативного тлумачення рефлексії як джерела неадекватного самопізнання людини (екзистенціалізм).

Наша дослідницька позиція полягає у тому, що в залежності від задач психологічної адаптації студентської молоді можуть бути корисними різні погляди на класифікацію і види рефлексії. У той самий час, оптимізація процесу професійної адаптації студентів у вищих навчальних закладах фізичної культури і спорту передбачає розвиток саме особистої рефлексивності у майбутніх викладачів.

Враховуючи важливість розвитку рефлексії для педагогічної професіоналізації майбутніх вчителів, було прийняте рішення провести власне дослідження особистих проявів якостей рефлексивності під час навчання у студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту

для створення тренінгу «Розвиток рефлексії» [11].

Мета дослідження: вивчення особистих проявів якостей рефлексивності під час професійної адаптації студентів і створення на основі отриманих даних тренінгу «Розвиток рефлексії».

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел, методика діагностики «проявів якостей рефлексивності» А.В. Карпова, в якій рефлексивність розглядається «... як здатність усвідомлення того, як інші знають і розуміють рефлексуючого». Рівень розвитку рефлексії особистості оцінюється в стенах і відповідно отриманим результатам може бути високим (вище 7 стенив), середнім (від 4 до 7 стенив) та низьким (менше 4 стенив). В представлених дослідженнях взяв участь 51 студент III курсу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, з них – 27 осіб чоловічої статі (52,9 %) і 24 особи жіночої (47,1 %) статі. Контрольна група не використовувалась у зв'язку з наявністю психометричних даних дослідження ступеню проявів якостей рефлексивності у звичайних респондентів [1,5,6]. Протягом 2013 року зі студентами проводились планові заняття з циклу «психологія» і тренінг «Розвиток рефлексії». Дослідження особистої міри проявів якостей рефлексивності особистості студентів проводилось двічі: на початку циклу «психологія» та перед його завершенням.

Результати досліджень та їх обговорення. Для створення адаптаційного тренінгу «Розвиток рефлексії» було проведено дослідження проявів якостей рефлексивності студентів III курсу ДДІФКіС. Дані психометричних досліджень наведені у табл. 1.

Дані таблиці 1 свідчать про переважання у досліджених студентів середнього рівня рефлексії (59,3% – у чоловіків; 75%



Гендерний розподіл студентів відповідно проявів якостей рефлексивності

Стать	Чоловіки				Жінки			
	1 етап		2 етап		1 етап		2 етап	
Етап дослідження	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий рівень (вище 7 стенів)	6	22,2	7	25,9	3	12,5	4	16,7
Середній рівень (від 4 до 7 стенів)	16	59,3	19	70,4	18	75	18	75
Низький рівень (менше 4 стенів)	5	18,5	1	3,7	3	12,5	2	8,3

– у жінок). Самий низький рівень проявів рефлексії, який відповідає «0», діагностовано у 3 респондентів (двох жінок і одного студента чоловічої статі), максимально високий рівень рефлексії – «10» було виявлено у одного респондента-чоловіка, у жінок максимальні прояви рефлексії не діагностовано. Аналіз представлених в таблиці результатів дозволяє зробити висновок про необхідність розвитку рефлексії у 8 (15,7%) досліджених студентів.

З метою оптимізації професійної адаптації студентів було створено психолого-педагогічний тренінг – «Розвиток рефлексії». Тренінг складається з теоретичної і практичної частин. Під час теоретичної частини тренінгу студенти отримують знання з наданого вище логічно-історичного аналізу проблеми рефлексії. Їм представляються погляди на рефлексію як на форму теоретичної діяльності людини, яка відображає внутрішній світ особистості, дозволяє усвідомити свою поведінку та принципи існування всієї сучасної культури людства. Особлива увага приділяється погляду на рефлексію як на основний інструмент самодослідження особистості. Обговорюються такі суміжні поняття, як рефлексування, рефлексивність, ретрофлексія, рефлексивне вислуховування. Практична частина тренінгу складається з трьох частин і передбачає самостійну працю та роботу в навчальній групі. Перший етап – кількісна самодіагностика рефлексії за допомогою методики

виявлення особистих проявів якостей рефлексивності А.В. Карпова. Другий етап – якісна самодіагностика рефлексії за двома напрямками: перший відповідає динаміці розвитку рефлексії за Г.В. Гегелем (базова, порівняльна, визначальна рефлексії); другий – розвиток основних складових компонентів рефлексії (афективна, когнітивна, поведінкова, соціальна рефлексія). Такий підхід забезпечує розуміння проблемних фокусів розвитку рефлексії. Третій етап тренінгу – аналіз і розвиток проблемних складових компонентів рефлексії. Використовувався груповий підхід, орієнтований на психоаналітичну теорію. Психоаналітичні уявлення дозволяють розширити межі усвідомлення рефлексії. Доповнення гегелівських уявлень про «чисту абсолютну рефлексію» розумінням структурної трьохкомпонентної моделі особистості і правилом вільних асоціацій З.Фрейда дають студентам можливість дослідити причини, напрямок, рух і наслідки рефлексії. Ідея або думка, які виникають раптово у свідомості, відповідно структурній теорії, можуть мати стимули для народження у неусвідомленій частині особистості (інстинктивні потяги), частині особистості, яка ідентифікується із сумлінням (провина, сором) і зовнішнім світом особистості (тривоги). Встановлено, що народженню рефлексії іноді заважають психологічні перепони, які створюють самі студенти. Саме в таких педагогічних ситуаціях потрібні психологічні втручання ве-

дучого тренінгу для відновлення рефлексії. Хетчер вважав, що подолання механізмів психологічних опорів призводить до народження нових форм рефлексії, які пов'язані з інсайтами. Такі форми рефлексії дозволяють усвідомити нові ценси своєї внутрішньої психічної реальності або «зрозуміти внутрішню природу речей» (за Вебстером).

Тренінг проводився зі студентами на позаурочних практичних заняттях з психології. Тривалість групових занять – 60 хвилин, частота – 1 раз на тиждень, протягом 3 місяців.

Результатом тренінгу стало зменшення кількості студентів з низьким рівнем рефлексії з восьми до трьох осіб (5,9 %). З низьким рівнем рефлексії залишилися студенти, які продемонстрували «0» рівень рефлексії на першому етапі дослідження. В той же час, якісні зміни їх мислення вселяють оптимізм для продовження більш тривалої психокорекційної роботи.

Висновки

1. Аналіз вивчення рефлексії свідчить про суперечливий і невирішений характер проблеми. Такий стан питання потребує проведення досліджень, здатних вирішити невизначеність тлумачення, динаміки, меж, видів і проявів рефлексії.

2. Вивчення проявів якостей рефлексивності студентів свідчить про переважання в групі середнього рівня розвитку рефлексії – у 66,7% респондентів. Низький



рівень рефлексії діагностовано у 15,7 %, високий у 17,6 % досліджених.

3. Для студентів з низьким рівнем розвитку рефлексії розроблено адаптаційний тренінг «Розвиток рефлексії», на якому розглядаються теоретичні і практичні питання проблеми.

Перспективним напрямком подальших досліджень рефлексії є вивчення її впливів на розвиток і адаптацію особистості на різних стадіях життєвого циклу.

Література

1. Белкина В. Н. Возрастная динамика развития рефлексии на разных стадиях педагогической профессионализации Ярославский педагогический вестник. 2003. № 1 (34) [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <http://vestnik.yspu>.
2. Васильев В. В. История философии / В. В. Васильева, А. А. Кротов, Д. В. Бугай. — М.: Академический Проект, 2005. — 680 с.
3. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : В 4 т. [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <http://ru.wikisource.org/wiki>.
4. Иконникова Г. И. Философия. Учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Г. И. Иконникова, В. Н. Лавриненко. 2004. — 374с.
5. Иванова С. П., Л. В. Кузьменкова, Эмпирическое исследование рефлексии у будущих психологов МЧС России [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <http://vestnik.igps.ru/wp-content/uploads/V24/14.pdf>
6. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. — С. 45–57.
7. Крэйн У. Психология развития человека. 25 главных теорий / Уильям Крэйн // Под. Ред. А. А. Алексеева. — СПб.: Прайм-Евро_ЗНАК, 2007. — 512с.
8. Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Институт философии РАН; Национальный общественно-научный фонд. Справоч. изд. — М., 2000-2001.
9. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія [Електрон. ресурс]. — Режим доступа: <http://pidruchniki.ws/psihologiya>
10. Рабченко Ю.І . Рефлексія як педагогічна проблема [Електрон. ресурс]. — Режим доступа: http://centro.at.ua/publ/praktika_rozvalnagonavchannja
11. Смутьсон М. Л. Развитие интеллекта в ранней юности: разновозрастные группы / М. Л. Смутьсон // Психолого-педагогические проблемы одаренности: теория и практика: матер. VI Международной конференции: в 2 т. / под ред. проф. Л. И.Ларионовой. — Иркутск, 2009. — Т. 1. — С. 689–694.
12. Трунов Д. Г. Виды рефлексии: феноменологическое обоснование / Д. Г. Трунов // Вестник Пермского ун-та. Серия «Психология». 2009. Вып. 2 (28). С. 47–58.
13. Український Я. І. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості / Я. І. Український, Н. Я. Штопало // Вісник Київського універ. ім. Т. Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. — 1999. — № 7. — С. 24–27.

