

УДК 159.923.2

*А. И. Зимовин, Заика Е. В.  
г. Харьков, Украина*

### **РЕФЛЕКСИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ И САМОРАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ**

Постановка проблемы. «Тварь ли я дрожащая или право имею?», – эта фраза имеет особенное значение для педагогической психологии, поскольку знаменует собой необходимость внимания и учета субъектности обучающегося в процессе обучения. Понятно и другое – когда субъектность человека не находит проявления, всячески блокируется, ей приходится прорываться через другие, асоциальные поведенческие паттерны. Недаром, герой Достоевского Раскольников доказывает свое «право» убийством другого человека, то есть нарушением всяких прав. Итак, субъектность человека – ключевое измерение процесса его обучения, тем более в студенческом возрасте, когда личность трансформируется в субъекта жизненного пути и саморазвития (Б.Г. Ананьев, С.Б. Кузикова и др.). Тем не менее актуальным остается вопрос о том, какие психические механизмы могут выступать в качестве средств, обеспечивающих проявление и развитие субъектности. В качестве одного из таких средств называется рефлексия. С.Л. Рубинштейн кладет рефлексию в основание различения двух способов существования человека: «Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек: сначала отец и мать, затем подруги, учителя, затем муж, дети и т. д. Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. <...> Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [5, с. 90]. Именно второй способ существования может быть назван субъектным. Каким образом могут быть организованы и развернуты рефлексивные технологии, обеспечивающие реализацию принципа субъектности в высшей школе – основная проблема данной статьи.

Анализ публикаций. Роль рефлексии как механизма в обучении и саморазвитии рассматривается в целом ряде работ. Показывается ее роль в организации мышления и рассмотрении его способов (В.В. Давыдов, Д. Дернер, А.З. Зак, Г.С. Костюк), возникновении и

функционировании самосознания (Ю.М. Швалб), регуляции поведения личности (Ю.М. Кулюткин), рефлексия увязывается с духовностью и саморазвитием личности (И.Д. Бех). В то же время колоссальное внимание исследователей к механизму рефлексии, подчеркивание его роли и значимости, к сожалению, не находят достаточного отражения в простых, практических технологиях организации и разворачивания рефлексивного процесса в вузе.

Более того, помимо позитивных эффектов рефлексии (например, указанных выше) отмечается и негативное ее влияние на функционирование и развитие личности. Д.А. Леонтьев, выстраивая дифференциальную модель рефлексии предлагает различать ее конструктивные и деструктивные формы. Так, отсутствию рефлексии, полному сосредоточению на внешнем объекте деятельности, то есть арефлексии, противопоставляются три формы: интроспекция, при которой человек сосредотачивается на собственном внутреннем переживании, квазирефлексия, которая направляется на другой объект и представляет собой посторонние размышления и собственно системная рефлексия, которая позволяет схватить одновременно полюс субъекта и полюс объекта «именно она позволяет видеть как саму ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, включая и полюс субъекта и полюс объекта, так и альтернативные возможности» [4]. Таким образом, вопрос о том, как использовать позитивные стороны рефлексивного процесса и нивелировать негативные также является острым.

Цель данной статьи – опираясь на эмпирические результаты исследования влияния рефлексии на саморазвитие личности студентов, предложить рефлексивные технологии, которые могут быть использованы как преподавателями при организации учебного процесса, так и самими студентами.

Изложение основного материала. Этот раздел включает в себя несколько частей: 1. Анализ результатов исследования влияния рефлексии на саморазвитие личности студентов; 2. Представление технологий, стимулирующих рефлексии; 3. Представление технологий, балансирующих и угнетающих рефлексии.

1. Исследование влияния рефлексии на саморазвитие личности.

Нами проведено исследование влияния рефлексии и креативности на саморазвитие студентов, результаты которого представлены в [3]. С помощью метода моделирования структурными уравнениями было показано, что личностная рефлексия оказывает позитивное влияние на интергрессивное саморазвитие, но при этом блокирует прогрес-

сивное. Чрезмерно задумываясь о смысле собственных действий в глазах других людей, придавая своему поведению этическое измерение, человек может отказаться от совершения действий, ведущих его к индивидуальным достижениям и собственному самосовершенствованию. В житейской психологии это выражается во фразах типа: «Я уступлю. Ему больше надо». Рефлектор готов отказаться от собственного успеха, ради успеха другого человека, но является ли этот путь оптимальным и гармоничным? На наш взгляд, нет.

Социальная направленность рефлексии, выявленная в нашем эмпирическом исследовании, подчеркивалась многими учеными. Так, С.Ю. Степанов и И.М. Семенов, понимают рефлексиию как переосмысление человеком отношений с предметно-социальным миром. В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман ставят акцент на со-бытии как источнике рефлексии. И.С. Кон рассматривает рефлексиию как способность поставить себя на место другого, усвоить отношение других к себе. П. Вацлавик отмечает: «даже осознание человеком самого себя по сути является осознанием функций, взаимоотношений, в которые она вовлечена» [1, с. 20].

Негативная же рефлексия, не оказывая сколько-нибудь значимого воздействия на интергрессию, тем не менее опять же вызывает снижение показателей прогрессивного саморазвития личности. Это достаточно известный эффект: тревожась, переживая неуверенность, уходя в фантазии, в чрезмерный анализ деталей и продумывание всех нюансов своего поведения, личность оказывается в ситуации невозможности совершения действия.

Интеллектуальная рефлексия и креативность, напротив, оказывают позитивное действие на прогрессивное саморазвитие и негативное – на интергрессивное. Мы объясняли это результирующей ориентацией всякого интеллекта, всякого мышления, для него – главное решить проблему, а не учесть интересы другого.

Личностная креативность, оказывая небольшое позитивное влияние на интергрессивную подсистему, сильно влияет на прогрессивную подсистему.

Следующий результат, имеющий значение для практики был получен с использованием структурного анализа по А.В. Карпову. Этот метод анализа базируется на подсчете количества и значимости корреляций в матрице с целью определения когерентности (связности), дифференцированности (рассогласованности) и общей организованности психологической системы. При этом выборка разбивается на подгруппы по уровню влияющего показателя. Так, в нашем исследовании

испытываемые были распределены по трем подгруппам: с личностной рефлексией выше среднего уровня, средней рефлексией и рефлексией ниже среднего уровня. Затем для каждой подгруппы были подсчитаны свои матрицы интеркорреляций показателей саморазвития, которые и были на следующем этапе подвергнуты структурному анализу. Анализ показал, что наибольшая организованность системы саморазвития достигается при среднем уровне личностной рефлексии. При этом интересно, что как при низкой, так и при высокой личностной рефлексии изолируется (исключается из сети значимых корреляций) личностная креативность. На низком уровне она имеет 2 взаимосвязи с другими показателями, на высоком уровне – 0, а на среднем – целых 10! Таким образом, личностные рефлексия и креативности как управляющие параметры саморазвития личности могут быть рассмотрены как система противовесов.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы-рекомендации, которые должны быть учтены в современной психолого-педагогической практике:

– сниженную рефлексию действительно необходимо развивать, она является важнейшим фактором организации собственно этического способа существования человека в мире, построения им качественных и сложных отношений с другими людьми;

– повышенную рефлексию необходимо уравнивать, балансировать, поскольку она препятствует прогрессивному саморазвитию человека, его стремлению к индивидуальному успеху. В данной статье мы рассмотрим как технологии, стимулирующие проявления и развитие рефлексии студентов, так и технологии, обеспечивающие ее балансировку.

## 2. Технологии, стимулирующие рефлексию.

Анализируя подходы к рефлексии, С.Ю. Степанов и И. М. Семенов выделили четыре аспекта ее исследования: кооперативный, коммуникативный, интеллектуальный и личностный [6]. Соответственно строящиеся рефлексивные технологии должны учитывать эти четыре аспекта. Рассмотрим их.

1) Рефлексивный контроль. Эта технология разработана нами специально для применения в условиях высшего учебного заведения для обеспечения контроля самостоятельной работы студентов. Рефлексивный контроль осуществляется в форме обмена мнениями между студентом и преподавателем в равноправном диалоге. Студент рассказывает преподавателю о путях поиска и конкретизации проблем, путях поиска и опробования способов их решения (почему именно эта идея

пришла в голову, почему от нее отказался, какая именно информация повлияла на это решение и т. п.). Преподаватель уточняет отдельные нюансы пути студента, пытаясь четко определить его «слабые звенья» и в случае их выявления задает способы коррекции. Выделяет преподаватель и «сильные звенья», пытаясь четко их акцентировать, выделить, показать их преимущества и целесообразность всегда использовать в дальнейшем. Такой диалог не является контролем в прямом смысле этого слова, так как в нем нет четкого противопоставления позиций контролирующего и контролируемого, скорее, это «замаскированный» контроль (студент может вовсе и не знать о том, что это контроль, считая его диалогом, дискуссией или консультацией). Вместе с тем, такой диалог по своей сути является контролем в самом точном смысле этого слова, поскольку в этом случае для преподавателя открывается святая святых учебно-познавательной деятельности – ее внутреннее самодвижение во всех своих аспектах, звеньях и противоречиях, а возможность проникновения в эти глубины является первым условием эффективной коррекции этой деятельности [2].

В данной технологии в системном виде сосуществуют указанные четыре аспекта анализа рефлексии: происходит сотрудничество между преподавателем и студентом (кооперативный аспект), совершается равноправный диалог (коммуникативный аспект), разворачивается анализ мыслительного процесса (интеллектуальный компонент), но в то же время не выпадают из рассмотрения мотивы и переживания студента в процессе решения учебной задачи (личностный аспект).

2) Командная рефлексия. В современной зарубежной психологии (П. Уидмер, М. Шипперс, М. Вест [8]), а также в традиции развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, А.К. Дусавицкий) содержится и развивается мощная технология командной рефлексии. Суть этой технологии в том, что рефлексивный процесс распределяется между разными субъектами, разворачивается между ними. Преимущество такого коллективно-распределенного рефлексирования заключается в том, что в кооперации и коммуникации человек получает возможности более объективного познания самого себя.

Возможны различные формы реализации этой технологии. Из практики развивающего обучения идет форма коллективной оценки, когда учащиеся оценивают друг друга, но не просто называют какую-то оценку, а дают ей подробное и развернутое обоснование: «Это ты сделал хорошо, а это нет...». Но нужно понимать, что здесь акцент ставится на ретроспективной рефлексии (рефлексии выполненной, прошлой деятельности).

Зарубежные психологи делают акцент на перспективной (рефлексия будущей деятельности) и ситуативной (рефлексия актуальной деятельности) формах рефлексии. Соответственно они говорят не о коллективном оценивании выполненного субъектом действия, но и о коллективном целеполагании, коллективном планировании и т. д. Тогда речь и идет собственно о командной рефлексивности. Так, преподаватель должен лишь поставить студенческой группе определенную задачу. Например, разработать экзаменационные билеты и ответы к ним по курсу «Методология психологии». А студенты должны сами организовать, распределить обязанности (кто какую тему готовит, кто предлагает вопросы, а кто оформляет билеты, кто ищет ответы, кто подбирает литературу и т. д.), спланировать решение задачи и т. д. В целом, технологии, опирающиеся на функционирование студенческой группы в качестве команды, решающей поставленные задачи, видятся нам перспективными.

3) Рефлексивные и циркулярные вопросы. Описанные выше технологии являются достаточно сложными, нуждаются в адаптации к конкретным условиям. Технология, которую мы рассматриваем сейчас и следующая за ней, относится скорее к техническому обеспечению рефлексирования студентов. Эти технологии-техники могут быть использованы как самостоятельно, так и дополнять рассмотренные выше более общие способы организации рефлексивного процесса.

Итак, суть рефлексивного вопроса заключается в том, чтобы привлечь внимание студента к способам выполняемых им действий. Суть циркулярного – осознание студентом отношения других людей к нему самому и его действиями, учет их позиций в его деятельности.

Рефлексивные вопросы особенно важно использовать в ситуации, когда студент ставит какую-то нереалистичную учебную цель или выдвигает оригинальную, но маловероятную гипотезу, для их мыслительной проработки. Например, студент-психолог заявляет: «Я планирую доказать, что ортодоксальный психоанализ прекрасно объясняет поведение всех политических лидеров!». Возможный ряд рефлексивных вопросов: «Как вы планируете это сделать?», «С чего начнете?», «Как вы выдвинули такую гипотезу?». Стимулировать рефлексивность значит не только привлечь внимание к прошлым, актуальным или будущим действиям, но и способствовать проработке деталей, нюансов, ведь феноменологически рефлексия есть задумчивость! Тогда можно ставить и такие вопросы, направленные на детализацию: «Действительно ли вы считаете, что поведение всех-всех лидеров можно объяснить одной концепцией, возможно есть исключения?» и т. д.

Циркулярные вопросы работают на построение модели того, как видят ситуацию другие люди. Подобный навык является чрезвычайно полезным в социальном взаимодействии, очень ценен он в конфликтных ситуациях. Так, когда студент недоволен своей оценкой, преподаватель может попросить его посмотреть на выполненную работу глазами самого преподавателя. Если студент затрудняется выполнить задание, можно попросить его вспомнить одного из знакомых, который как ему кажется компетентен в этом вопросе, это может быть другой студент, преподаватель, известный специалист в этой области. Затем студента расспрашивают о том, как бы решал эту задачу такой знакомый, с чего бы начал и т. д.

#### 4) Определенные техники.

Процессы рефлексии связанные с самыми субъективными сферами психического нередко искажаются неосознаваемыми мотивами, задействованными эмоциями и т. д. Именно поэтому для усовершенствования рефлексии следует использовать определенные техники. Их суть заключается в том, что внутренний по-своему характеру рефлексивный процесс необходимо развернуть во внешнем плане. Студент может рассказывать о процессе выполнения задачи преподавателю, как в первой описанной технологии, но может и написать рассказ о решении задачи самому себе. Можно попросить его нарисовать линию решения задачи, отменить на ней основные этапы решения и способы, которые были применены для решения, недостатки этих способов и т. д. Здесь мы ведем речь о рефлексировании деятельности. Но и рефлексирование личных переживаний, решений лучше строить на основе опредмечивания самой анализируемой проблемы и связанных с ней способов решения. Так, обиженного на преподавателя или своих однокурсников студента можно попросить составить список, перечень своих обид. А уже затем задавать ему циркулярные вопросы о том, как видят эти обиды другие участники коммуникации.

Прекрасно работает эта технология в психологическом консультировании в работе с людьми, переживающими стресс. Так, нам вспоминается ситуация, когда женщина, обратившаяся за помощью к психологу, начала жаловаться на то, что ее раздражает и напрягает все в ее жизни. Когда психолог попросил ее составить перечень раздражающих и напрягающих факторов, набралось всего 4 пункта, кроме того оказалось, что она знает как быстро и эффективно их разрешить. Другими словами, уже само опредмечивание проблем, разворачивание процесса их рефлексирования, обеспечило человека возможностью конструктивного решения.

### 3. Технологии, балансирующие рефлексию.

Применять данные технологии следует только в отношении тех студентов, рефлексия которых выражена чрезмерно. Заметить последнее легко по следующим субъективным и объективным признакам: человек слишком тревожен, поскольку пытается продумать все детали и варианты, он способен только к абстрактным размышлениям на тему и не способен опустить их на уровень конкретики, размышления и переживания блокируют способность совершить действие.

#### 1) Технологии, стимулирующие креативность.

Напомним, в нашем эмпирическом исследовании показано, что рефлексия связана с социальными аспектами саморазвития (интергрессивная подсистема), а креативность – с индивидуальными аспектами (прогрессивная подсистема). Как при низкой, так и при высокой рефлексии креативность угнетается и изолируется из системы саморазвития. Соответственно усиление креативности может приводить к двум родам эффектов: 1) глобальный эффект – балансировка системы саморазвития личности, обеспечение его гармоничности; 2) локальный эффект – балансировка рефлексии – приведение ее к оптимальному уровню.

В качестве конкретных техник, стимулирующих креативность и реализующих данную технологию, могут использоваться любые способы освобождения мышления, разрешения его свободного хода в различных направлениях. К примеру, если студент жалуется на то, что ничего не понимает в учебной задаче, видит в ней огромное количество сложностей, не может применить предложенный преподавателем способ решения, то есть находится именно в мыслительном тупике (рефлексия поставила ему слишком много трудностей) можно предложить ему: попробовать решить задачу своим собственным (любим другим образом), отвлечься на какое-то время и заняться каким-то творчеством, переписать условие задачи в стихах, нарисовать его наиболее абстрактным образом, узнать, почему бы ему вовсе не бросить задачу. Главное – показать человеку, что за пределами отрефлексованных, выделенных им проблем и способов их решения есть еще целый мир, в котором он свободен поступать как ему захочется, с пользой для самого себя.

Понятно, что в качестве конкретных способов стимулирования креативности могут выступать и арт-методы (рисунок чувств, мыслей, лепка, аппликация), и простое или направленное фантазирование («Представьте, что у вас есть миллион долларов, как бы вы решали эту задачу?». «Никак», – тоже ответ), предложение высказать любые, пер-

вые переходящие в голову идеи и некритическое их фиксирование. Понятно, что в практике вузовского образования могут быть использованы методы мозгового штурма и другие стимулирующие свободное творческое мышление студентов.

#### 2) Погружение в действие.

Обсуждая первую технику этого подраздела, мы говорили, что стимулируя креативность можно сбалансировать рефлексию. Но как быть в ситуации, когда они обе высоки, человек оригинален и вдумчив, а эффективность его деятельности оставляет желать лучшего? Ведь важно понимать, что и рефлексия и креативность – суть феномены трансценденции, выхода за границы наличного. Как же их сбалансировать в комплексе?

Педагогическая психология практически не занималась этим вопросом, ведь обычно в этой сфере и рефлексия и креативность наоборот выступают в качестве желаемых результатов образования и развития, отнюдь не в качестве его барьеров. А вот в психотерапевтической практике накоплен некоторый опыт преодоления рефлексивно-креативной останки. В целом, для того, чтобы сбалансировать рефлексию специалисты в области психотерапии советуют человеку сосредоточиться на реальном действии и его выполнении, а не на своих мыслях и переживаниях по поводу действия. Обеспечить это можно разными техническими способами.

И. Ялом [7] описывает психотерапевта О. Уилла, который прерывал своих чрезмерно рефлексивных (все обдумывающих и потому нерешительных клиентов) фразой: «Послушайте, почему бы вам не сменить имя и не переехать в Калифорнию?». Это может показаться абсурдным, тем более в применении к процессу обучения, но преподавателю действительно важно не только заботиться о процессе интенсификации рефлексии, но и о возвращении действию, поведению человека его спонтанного, естественного и абсолютно свободного хода.

Ф. Перлз, основатель гештальт-терапии, делает акцент на практике осознания. Последнее хоть и является разновидностью рефлексии, в отличие от нее требует фиксации именно непосредственного опыта, переживаемого человека. Его просят называть просто то, что он чувствует, ощущает телесно и думает прямо сейчас. На наш взгляд, студента увлекшегося построением абстрактных и оригинальных идей, важно возвращать в актуальную ситуацию, с помощью практики осознания: «Почему это так важно для вас?», «Замечаете ли вы, что когда говорите об этом ваш голос становится выше/громче/дрожит?» и т. д.

Уместен здесь и метод парадоксальной интенции В. Франкла. Будем говорить применительно к работе со студентами: «Не можете решить эту задачу? Оставьте ее, бросьте, вам вообще не стоит ею заниматься. Баллы я снимать не буду!». В ответ на подобное высказывание преподавателя высокорефлексивный студент действительно откладывает задачу на какое-то время, но затем все равно возвращается к ней и эффективно ее решает.

Технология погружения в действие, в самой простой ее форме может заключаться в том, что вместо того, чтобы тщательно обдумывать поступающую информацию, мы просим студента зафиксировать ее на бумаге и оставить до поры до времени.

Важно поддерживать телесные модусы существования человека. Утомленную мыслительной деятельностью группу студентов, стоит попросить попрыгать или поприседать. Если вы столкнулись с гиперрефлектором, и он уже сам осознает, что его мыслей слишком много а голова тяжела, попросите его например выдуть все мысли себе в руки, а затем резким взмахом выбросить их все в окно.

Итак, основной принцип технологии погружения в действие прост – вместо раздумий совершить что-то быстрое, легкое, автоматическое, не требующее мыслительных усилий.

#### Выводы

1) Проведенное эмпирическое исследование показало: сниженную рефлекссию действительно необходимо развивать, она является важнейшим фактором организации собственно этического способа существования человека в мире, построения им качественных и сложных отношений с другими людьми; повышенную рефлекссию необходимо уравновешивать, балансировать, поскольку она препятствует прогрессивному саморазвитию человека, его стремлению к индивидуальному успеху.

2) Для стимулирования рефлексии можно использовать следующие технологии: рефлексивный контроль, при котором студент и преподаватель в свободном диалоге обсуждают учебно-познавательную деятельность первого; командная рефлексия – распределение рефлексивных функций между членами учебного коллектива; рефлексивные (привлекающие внимание студента к способам выполняемых им действий) и циркулярные (способствующие осознанию студентом отношений к нему других людей) вопросы; опредмечивающие техники, обеспечивающие разворачивание рефлексивных процессов во внешнем плане.

3) Среди технологий, балансирующих рефлекссию, можно назвать: технологии, стимулирующие креативность – последняя уравновешивает рефлекссию, дополняя фиксирование трудностей и анализ способов их разрешения, новой, свежей и нестандартной идеей; технологии погружения в действие – вместо раздумий совершить что-то быстрое, легкое, автоматическое, не требующее мыслительных усилий.

**Список литературы:** 1. Вацлавик П. Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия / П. Вацлавик, Д. Бивин, Д. Джексон. – М. : Апрель-Пресс, ЭКСМО, 2000. – 320 с. 2. Заика Е.В. Рефлексивный контроль над самостоятельной работой студентов: сущность и методы построения / Евгений Валентинович Заика // Вестник Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды. Психология. – 2013. – Вып. 46, Ч. 1. – С. 74–84. 3. Зімовін О.І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості / Олексій Іванович Зімовін // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вып. 32. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. – С. 142–160. 4. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика [Электронный ресурс] / под. ред. Дмитрия Алексеевича Леонтьева. – Режим доступа: <http://www.e-reading.club/bookreader.php/1037510/5>. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / Сергей Леонидович Рубинштейн. – СПб : Питер, 2012. – 224 с. 6. Степанов С.Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю. Степанов, И.Н. Семёнов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31–40. 7. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 576 с. 8. Widmer P. Recent Developments in Reflexivity Research: A Review / P. Widmer, M. Schippers, M. West // Psychology of Everyday Activity. – 2009. – № 2, Vol. 2. – P. 2–11.

**Literatura:** 1. Vatslavik P. Pragmatika chelovecheskikh kommunikatsiy: Izuchenie patternov, patologiy i paradoksov vzaimodeystviya / P. Vatslavik, D. Bivin, D. Dzhekson. – М. : Aprel'-Press, EKSMO, 2000. – 320 s. 2. Zaika E.V. Refleksivnyy kontrol' nad samostoyatel'noy rabotoy studentov: sushchnost' i metody postroeniya / Evgeniy Valentinovich Zaika // Vestnik Khar'kovskogo natsional'nogo pedagogicheskogo universiteta imeni G.S. Skovorody. Psikhologiya. – 2013. – Vip. 46, Ch.1. – S. 74–84. 3. Zimovin O.I. Refleksiya ta kreativnist' yak chinniki samorozvitku osobistosti / Oleksiy Ivanovich Zimovin // Problemi suchasnoi psikhologii: Zbirnik naukovikh prats' Kam'yanets'-Podil'skogo natsional'nogo universitetu imeni Ivana Ogienka, Institutu psikhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukraini / za nauk. red. S.D. Maksimenka, L.A. Onufrievoi. – Vip. 32. – Kam'yanets'-Podil'skiy: Aksioma, 2015. – S. 142–160. 4. Leont'ev D.A. Lichnostnyy potentsial. Struktura i diagnostika [Elektronnyy resurs] / pod. red. Dmitriya

Alekseevicha Leont'eva. – Rezhim dostupa: <http://www.e-reading.club/bookreader.php/1037510/> 5. Rubinshteyn S. L. Chelovek i mir / Sergey Leonidovich Rubinshteyn. – SPb : Piter, 2012. – 224 s. 6. Stepanov S. Yu. Psikhologiya refleksii: problemy i issledovaniya / S. Yu. Stepanov, I. N. Semenov // Voprosy psikhologii. – 1985. – № 3. – S. 31–40. 7. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya / Irvin Yalom. – M. : Nezavisimaya firma «Klass», 2005. – 576 s. 8. Widmer P. Recent Developments in Reflexivity Research: A Review / P. Widmer, M. Schippers, M. West // Psychology of Everyday Activity. – 2009. – №2, Vol. 2. – P. 2–11.

*А. И. Зимовин, Е. В. Заика*

### **РЕФЛЕКСИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ И САМОРАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ**

Рефлексия рассматривается как механизм, обеспечивающий проявление и развитие субъектности человека. Приводятся результаты эмпирического исследования, свидетельствующие о том, что рефлексия может иметь как позитивные, так и негативные эффекты в саморазвитии человека. Личностная рефлексия способствует интергрессивному саморазвитию, ориентированному на социальное, этическое измерение, но препятствует прогрессивному саморазвитию, ориентированному на достижение индивидуального успеха. Описываются технологии, стимулирующие проявления и развитие рефлексии (рефлексивный контроль, командная рефлексия, рефлексивные и циркулярные вопросы, определяющие техники), а также технологии, балансирующие ее (технологии, стимулирующие креативность, технологии погружения в действие).

*Ключевые слова:* рефлексия, образовательные технологии, саморазвитие личности, стимулирование рефлексии, балансирование рефлексии.

*О. І. Зимовін, Є. В. Заїка*

### **РЕФЛЕКСИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАННІ ТА САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ**

Рефлексія розглядається як механізм, що забезпечує прояв та розвиток суб'єктності людини. Наводяться результати емпіричного дослідження, які свідчать про те, що рефлексія може мати як позитивні, так і негативні ефекти у саморозвитку людини. Особистісна рефлексія сприяє інтергрессивному саморозвитку, орієнтованому на соціаль-

ний, етичний вимір, але перешкоджає прогресивному саморозвитку, орієнтованому на досягнення індивідуального успіху. Описуються технології, що стимулюють прояви та розвиток рефлексії (рефлексивний контроль, командна рефлексія, рефлексивні та циркулярні питання, техніки опредметнення), а також технології, які балансують її (технології, що стимулюють креативність, технології занурення у дію).

*Ключові слова:* рефлексія, освітні технології, саморозвиток особистості, стимулювання рефлексії, балансування рефлексії.

*A. I. Zimovin, E. V. Zaika*

### **REFLEXIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION AND SELF-DEVELOPMENT OF STUDENTS**

Reflection is regarded as mechanism ensuring the expression and development of human subjectivity. The results of empirical research showing that reflection can have both positive and negative effects in the human self-development are provided. Personal reflection contributes to the intergrressive self-development oriented to social, ethical dimension, but prevents the progressive self-development, focused on the achievement of the individual success. It describes the technologies, stimulating reflection manifestation and development (reflexive control, team reflection, reflexive and circular questions, objectified technology), and technologies, balancing it (technologies, stimulating creativity, technology of immersion in action).

*Keywords:* reflection, educational technologies, self-development of personality, stimulating of reflection, balancing of reflection.

*Стаття надійшла до редакції 2.05.2016*