

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI

САНОГЕННАЯ РЕФЛЕКСИВНОСТЬ - КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Абдуллаева Муяссар Исаковна

Университет Ориентал Республики Узбекистан, Кафедра “Педагогика и психологии”, преподаватель кафедры

SANOGENIK REFLEKSIVLIK KELAJAK O'QITUVCHISINING KASBIY KOMPETENSIYASI UCHUN MANBA SIFATIDA

Ablullaeva Muyassar Isakovna

O'zbekiston Respublikasi Sharq universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi, kafedra o'qituvchisi

SANOGENIC REFLEXIVITY AS A RESOURCE FOR THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A FUTURE TEACHER

Ablullaeva Muyassar Isakovna

Oriental University of the Republic of Uzbekistan, Department of Pedagogy and Psychology, teacher of the department

Аннотация: целью настоящей работы является исследование возможностей самостоятельной работы, организованной на основе принципа эвристического диалога, в развитии саногенной рефлексии у будущих педагогов. Подробно рассмотрена самостоятельная работа студентов, т.е. будущих педагогов. Изучены выделения различных типов, аспектов а также объяснены различные механизмы и характеристики рефлексии.

Ключевые слова: саногенность, мышление, саногенное мышление, будущие педагоги, осознанность.

Annotatsiya: ushbu ishning maqsadi bo'lajak o'qituvchilarda sanogen refleksi rivojlantirishda evristik dialog tamoyili asosida tashkil etilgan mustaqil ish imkoniyatlarini o'rganishdir. Talabalarning mustaqil ishi batafsil ko'rib chiqiladi, ya'ni. kelajak o'qituvchilari. Har xil turdagi tanlovlar, jihatlar o'rganiladi, aks ettirishning turli mexanizmlari va xususiyatlari tushuntiriladi.

Kalit so'zlar: sanogenlik, tafakkur, sanogenik tafakkur, bo'lajak o'qituvchilar, ongliklik.

Abstract: the purpose of this work is to study the possibilities of independent work, organized on the basis of the principle of heuristic dialogue, in the development of sanogenic reflection in future teachers. The independent work of students is considered in detail, i.e. future teachers. The selections of various types, aspects are studied, and various mechanisms and characteristics of reflection are explained.

Key words: sanogenicity, thinking, sanogenic thinking, future teachers, awareness.

Формирование профессионала, функционирующего в сфере «человек-человек», в том числе образовательной системе, где только технологическое применение знаний неэффективно в силу непредсказуемости, неоднозначности профессиональных ситуаций, предполагает наличие готовности личности к отказу от привычных, но непродуктивных моделей общения, поведения и мышления. Представителями науки и практики подчеркивается неэффективность обучения, обеспечивающего лишь передачу знаний и выработку частных умений, но не развитие рефлексивного мышления обучаемых.

Вместе с тем, профессиональная успешность специалистов с гуманистической ориентацией зависит от уровня личностного развития и требует активизации личностно-смыслового уровня сознания, обеспечивающего деятельность предметно-операционального плана сознания. Из чего следует, что активизация процессов самопознания и саморегуляции является необходимым условием эффективности учебной деятельности в процессе профессиональной подготовки учителя. Учебный процесс подготовки специалистов данного профиля нуждается в специальных психологических средствах изучения, изменения и развития личности[5].

Процесс самопознания и саморегуляции дает возможность личности своевременного обнаружения и устранения «ограничителей» личностного и профессионального роста. В связи с этим задача развития рефлексии у обучаемых выступает как одна из актуальных в нашем исследовании. Однако реальность такова, что сам факт осознания неконструктивных моделей поведения, неэффективных стратегий, мешающих реализации профессиональных функций, освоению профессии, еще не гарантирует их коррекции, позитивное изменение. Объективация лишь инициирует рефлексивные процессы и, в первую очередь, личностную рефлексию, функционирование которой зачастую приводит к непродуктивным вариантам мышления, что отражается в формах реагирования и поведении[1]. Таким образом, сам характер рефлексии, ее

содержание и направленность, стереотипы и шаблоны мышления, сопровождающие этот процесс, могут выступать в качестве главных ограничителей в освоении новых профессиональных форм поведения. Мы считаем необходимым развитие особой личностной рефлексии, обеспечивающей успешность специалистов в деятельности с гуманистической направленностью.

Рефлексивная деятельность, как любая другая, предполагает ее освоение в процессе специального обучения, так как именно обучение ведет за собой развитие (Л С Выготский) И хотя освоение профессиональной деятельности актуализирует ряд механизмов продуктивного мышления (интеллектуальной рефлексии), саморегуляции (личностной рефлексии), социальной адаптации (кооперативной рефлексии), межличностного взаимодействия (коммуникативной рефлексии), все же зачастую стихийно включаются умственные автоматизмы и механизмы психологической защиты, которые в свое время и способствовали формированию неэффективных программ поведения, ставших характерными, т е чертами характера. Именно поэтому мы считаем актуальной проблему развития особой личностной рефлексии, которая обеспечивает обнаружение и устранение «ограничителей» личностного и профессионального роста. Вслед за Орловым Ю. М., Морозюк С.Н. будем называть ее «саногенной». Именно саногенная личностная рефлексия, выступая основным механизмом внутренней обратной связи, обеспечивает эффективность и успешность процессов самопознания и саморегуляции, растождествление с прежним личностным опытом, его переосмысление и обогащение новым[7].

Процесс подготовки специалистов с гуманистической ориентацией, функционирующих в системе «человек-человек», должен включать психолого-педагогические рефлексивные методы, позволяющие повысить эффективность учебной деятельности, освоить будущую профессию и осуществить личностный рост и развитие обучаемых.

В процессе подготовки будущих специалистов, на наш взгляд, задействованы не все резервы учебной деятельности ее субъектов В качестве важнейшего из них в психолого-педагогических исследованиях рассматривается самостоятельная работа студентов, т.е. будущих педагогов. Вместе с тем, самостоятельная работа студентов, направленная на освоение теории и практики саногенной рефлексии, до настоящего времени не была предметом научного исследования.

Рефлексия в современном мире науки как психологическая категория широко освещается учеными разных стран в психологической и педагогической литературе. Еще с древнейших времен философы уделяли рефлексии значение как важнейшей родовой способности человека (Плотин, Августин, Р Декарт, Дж.Локк, И Кант, Фихте, Гегель, Б Спиноза, Пьер де Шарден и мн др .

Рефлексия понималась ими как особый вид познания и восприятия, как средство и механизм самопознания и самоизменения. По определению П Шардена, рефлексия - «это приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением, способность уже не просто познавать, а познавать самого себя, не просто знать, а знать, что знаешь».

Психологи, ставящие задачи развития личности, вплотную подошли к изучению рефлексии как специфически человеческой формы бытия Так, С Л.Рубинштейн (1973) рассматривает рефлексиию в аксеологическом аспекте как «мировоззренческие чувства» личности Он рассматривает рефлексиию в качестве нового механизма «рефлексивного бытия», отличного от «нерефлексивного» существования. Изучение рефлексии для педагогической психологии означает получение возможности практического овладения механизмами развития личности и характера, целенаправленного управления этим процессом.

К началу 80-х годов XX века рефлексия становится общепризнанной как понятие и как категория. Рефлексия, используемая ранее в качестве одного из объяснительных принципов функционирования психики (У Джеймс, Дж Дьюи, Б Г Ананьев, П П Блонский, Л С Выготский, А.Н. Леонтьев, Б Ф.Ломов, С.Л.Рубинштейн и др), определяется теперь как особый предмет экспериментального изучения.

В современной зарубежной психологии рефлексия изучается в русле процессов самопознания, регуляции и саморазвития. Так, в теоретических работах ученых (Б Г.Ананьев, Л С Выготский, С Л Рубинштейн, И М Сеченов, А Н Леонтьев и М Браун, Д.Дернер, В Маттеус, Ж.Пиаже, Дж Флейвелл и др) рефлексия определяется в качестве принципа, объясняющего организацию и развитие психики человека и ее высшей формы — самосознания А Н Леонтьев определяет сознание как рефлексиию субъектом действительности, своей деятельности, самого себя[2].

В отличие от «нерефлексивного» существования, при котором «жизнь не выходит за пределы непосредственных связей, в которых живет человек», рефлексия рассматривается С Я Рубинштейном в качестве механизма качественно нового «рефлексивного бытия», с «философским осмыслением жизни».

Однако, как замечает Г А.Антипов (1987), рефлексия - это специфическое явление в сфере духовного освоения человеком мира, которое не исчерпывается познанием человека самого себя, так как такое познание может быть и нерефлексивным И хотя внутренний опыт человека является той непосредственной данностью, на которую направлено познание по средством рефлексии, это

не означает, что рефлексия замыкается исключительно в границах внутреннего опыта и является синонимом самонаблюдения, интроспекции В процессе интроспекции как экспериментального самонаблюдения испытуемый лишь наблюдает за динамикой переживаемых им состояний, субъективно описывая то, что он чувствует в той или иной ситуации. Рефлектирующие системы не просто описывают сами себя с помощью самонаблюдения и интроспекции, их важной особенностью является способность управлять своим поведением в соответствии с полученным описанием (М А Розов, 1987).

Современная рефлексивная психология получила новый импульс благодаря появлению новых концептуальных схем сознания. Двухуровневая модель сознания, предложенная В.П. Зинченко, позволила, исследователям более дифференцировано подойти к изучению проблемы рефлексии. Рефлексия является важной составляющей таких фундаментальных процессов, как самопознание, саморегуляция, продуктивное мышление, эмоционально-ценностные отношения Эмпирически установлена прямая связь между уровнем развития рефлексивных способностей и уровнем развития самопознания, саморегуляции, творческого мышления.

В процессе исследования проблематики рефлексии в педагогической и социальной психологии были выделены различные типы, аспекты, механизмы и характеристики рефлексии. В работах Г П Щедровицкого, посвященных изучению проблем методологии системно-деятельностного подхода, были предложены собственно научные описания и модели рефлексии, разработанные в рамках «теории деятельности», несомненно имеющие за собой известные основания. Именно схемы и модели деятельности позволили автору рационально описать сложные феномены рефлексии.

Рефлексия в исследованиях Г. П. Щедровицкого рассматривается с одной стороны как процесс и структура деятельности, с другой - как механизм естественного развития деятельности В нашем исследовании код рефлексией мы понимаем сознательный деятельностный процесс, который в самых разнообразных формах создает субъективное инобытие деятельности Этот процесс организован языковыми средствами, и поэтому рефлексия не всякий сознательный процесс, а только тот, который организован мыслительно и направлен на деятельность и на себя как на свой предмет.

В последнее время выделились и такие виды рефлексии как, экзистенциальная, культуральная и саногенная Исходя из анализа исследований, представленных выше, можно сказать, что направленность рефлексии и определяет ее тип Так, рефлексия на образы своего собственного «Я» как индивидуальности, на свои поступки и мысли - относится к личностному типу рефлексии Рефлексия на знания об объекте и способы действия с ним - к интеллектуальному типу рефлексии Направленность рефлексии на знание позициональной организации коллективного взаимодействия, о ролевой структуре относится к кооперативному типу Рефлексия на представление о внутреннем мире другого человека как причине тех или иных его поступков определяет коммуникативный тип рефлексии Направленность рефлексии на осмысление и оценку эффективности педагогической деятельности определяет педагогическую рефлексию[8].

И наконец, объектом изучения в последнее время становится еще одна очень важная функция рефлексии - достижение душевного благополучия Речь идет о саногенной рефлексии (ЮМ Орлов, С Н Морозюк, В В Лысенко, С.Ф.Марчукова).

Рефлексия, возникающая в результате воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды и т.п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций, определяется авторами как саногенная. Ее основная функция заключается в регуляции эмоциональных состояний человека В эмоциогенных ситуациях цель рефлексии в конечном итоге сводится к уменьшению страдания от переживания соответствующей эмоции Такая рефлексия и определяется авторами как саногенная.

Разработанные Ю М Орловым теория и практика саногенного мышления (СГМ), когнитивно-эмотивная технология развития саногенной рефлексии Морозюк С Н получили сегодня широкое применение в деятельности психотерапевтов, консультирующих психологов, врачей и учителей как способ формирования здоровой философии жизни, развития навыков управления переживаниями Основным методом управления эмоциональными переживаниями в теории и практики СГР рассматривается аутопсихоанализ эмоций и причин их порождающих[3].

В исследованиях С Н Морозюк саногенная рефлексия рассматривается в качестве средства оптимизации акцентированных черт характера как неэффективных стереотипизированных программ поведения, выступающих в качестве «ограничителей» в освоении профессии учителя Именно рефлексия, на взгляд автора, «как сознательная активность, как деятельность, протекающая на высшем уровне психической активности человека, уровне объективации, способна вывести его поведение за пределы динамических образований, ставших патогенными, изменить стереотипы мышления как программы патогенного мышления, перестроить умственное поведение, способствующее возникновению и закреплению защитных форм поведения. В исследованиях С Ф Марчуковой изучались возможности саногенной рефлексии в оптимизации процессов адаптации курсантов к условиям обучения в учреждениях закрытого типа. В

диссертации В В Лысенко выявлено дифференцированное влияние саногенной рефлексии на компоненты саморегуляции в зависимости от потребностного профиля обучающихся студентов. Установлена корреляционная зависимость между показателями «агрессия против других» и отрицательными эмоциями, в частности со страхом неудачи и обидой.

В исследованиях В В Лысенко, С Н Морозюк, С Ф Марчуковой и др. установлено, что обучение саногенной рефлексии способствует снижению тревожности личности, отрицательной эмоциональности (обидчивости, страха неудачи, чувства вины и др), оптимизирует акцентуированные черты характера, способствует повышению интернальности и эффективности учебной деятельности[6].

Все вышеизложенное дает нам основания считать правомерной постановку задачи поиска психолого-педагогических возможностей для развития саногенной рефлексии у будущих учителей и психологов.

К настоящему времени существует только две технологии развития саногенного мышления и саногенной рефлексии «Практика развития саногенного мышления (СГМ) Ю.М.Орлова» и «Когнитивно-эмотивная технология развития саногенной рефлексии (СГР) С Н Морозюк» Оба подхода базируются на единых теоретических принципах Основной из них понимание сущности эмоций как аффективного результата психического автоматизма «Эмоции представляют собой аффективный результат психического автоматизма, состоящего в реализации устойчивой последовательности умственных операций, специфических для типичных эмоциогенных ситуаций».

Таким образом, с позиции теории и практики (СГМ) - саногенное мышление рассматривается как средство управления эмоциями путем осознания и соответственно управления теми умственными операциями, которые автоматически ее порождают». Сущность саногенного мышления заключается в конструктивном переосмыслении прошлого опыта, выявлении не эффективных рефлексивных стратегий, обслуживающих обыденную философию, лишенную научных оснований, приводящую к страданию Теория и практика саногенного мышления отвечает на вопрос. «Как следует мыслить свое страдание».

На этой основной идее и построена вся работа по развитию саногенного мышления и саногенной рефлексии Основным методом усвоения саногенного мышления и развития способности к саногенной рефлексии является аутопсихоанализ эмоций, который осуществляется в процессе специальных заданий, направленных на самопознание собственных эмоций.

В когнитивно-эмотивной технологии С.Н.Морозюк используются методы развития саногенной рефлексии в условиях социально-психологического тренинга.

Группу автор рассматривает как социальное пространство формирования СГР, которая обладает явным преимуществом над индивидуальным общением клиента с психологом в быстром получении обратной связи и поддержки от людей, имеющих сходные проблемы и переживания.

Отличаясь лишь по форме и отдельным методикам обучения и развития, теория и практика СГМ и СГР построена на единых принципах и одной идее угашение отрицательного эмоционального заряда размышлением.

Основной метод Теории и практики СГМ - аутопсихоанализ эмоций предполагает активное начало самого субъекта размышления: чем более он активен, тем эффективен в освоении нового стиля мышления, в развитии саногенной рефлексии.

Вместе с тем, как показывает практика, у человека порой не хватает психологического ресурса взять на себя ответственность за позитивное изменение собственной жизни Если в групповых условиях динамика процесса освоения нового стиля мышления задается ведущим тренинга, то в условиях самостоятельной деятельности вне группы личность лишается внешнего активного начала. Проблема состоит в том, как «разбудить» субъекта.

Поэтому мы поставили целью исследования повышение эффективности учебной деятельности студентов в развитии их саногенной рефлексии за счет новых возможностей в организации их самостоятельной учебной деятельности. Мы полагаем, что важнейшим резервом развития саногенной рефлексии студентов является их самостоятельная работа, организованная на основе принципа эвристического диалога При этом под эвристическим диалогом мы понимаем такой тип беседы, при котором субъекты учебной деятельности с помощью тщательно продуманной системы вопросов подводятся к пониманию новых знаний и формулированию выводов В результате такой беседы они приобретают знания путем собственных размышлений.

Таким образом, учитывая все перечисленные виды факторов, мы определяли (СР) как «аудиторный и внеаудиторный физический и интеллектуальный труд студента по приобретению знаний, умений и навыков, а также по созданию нового знания в процессе учебно-воспитательной, научно-исследовательской и практической деятельности под руководством преподавателя и без него». С точки зрения самого обучающегося самостоятельная работа означает прежде всего то, что она должна быть осознана как свободная по выбору, внутренне мотивированная деятельность Она предполагает выполнение обучающимся целого ряда входящих в нее действий осознания цели своей деятельности, принятия учебной задачи, придания ей личностного смысла, подчинения выполнению этой задачи других интересов и форм своей занятости, самоорганизации

в распределении учебных действий во времени, самоконтроля в их выполнении.

Саногенное мышление создает внутренние условия для оптимального функционирования познавательных процессов и формирования позитивных качеств ума.

Полученные результаты позволяют утверждать следующее:

1. Развитие образовательного учреждения должно пойти по пути кардинальных перемен, основой которой будет здоровосберегающая система образования. Целью такого образования является формирование здорового человека, способного предельно долго и счастливо жить в обществе, формирование здоровья каждого ребенка в соответствии с наследственностью по принципу целесообразности. Стратегия здоровосберегающей системы образования будет направлена на своевременное и полное развитие всех конституционно-наследственных позитивных, и коррекции негативных задатков.

2. Саногенное мышление создает внутренние условия для оптимального функционирования познавательных процессов (внимание, воображение, память, восприятие) и формирования позитивных качеств ума (сообразительность, гибкость, самостоятельность, критичность, способность действовать в уме).

3. Формирование саногенного мышления у будущих преподавателей в процессе обучения происходит через систему последовательно взаимосвязанных мероприятий:

- учебно-воспитательная работа способствует оздоровлению организма человека и умению вести здоровый образ жизни;

- диагностическая работа обеспечивает выявление уровня здоровья студентов (функциональные состояния и отклонения, определение сенсорного утомления и переутомления студентов);

- профилактическая работа – обеспечивает разработку оптимальных режимов обучения, воспитания и использование оздоровительных систем;

- коррекционная работа – содействует привитию навыков самосовершенствования и оздоровлению психики.

4. Построение деятельности у будущих преподавателей с использованием психогимнастики, аутогенных тренировок позволяет эффективно формировать элементы саногенного мышления, что проявляется в позитивных изменениях:

- повышении интереса к целенаправленному формированию у студентов привычек и навыков саногенного мышления;

- развитии восприятия, памяти, воображения;

- развитии наблюдательности, внутренней свободы и раскованности;

- изменении отношения к себе и окружающим;

- повышении уровня коммуникативных и организаторских способностей;

- умении владеть собой, своими эмоциями, поведением.

5. Проведенное исследование указывает на необходимость разработки мероприятий по формированию саногенного мышления у будущих преподавателей, а также привитие им навыков в самосовершенствовании и оздоровлении психики.

Использованная литература:

Гасанова Д.И. Саногенное мышление как фактор профессиональной ресурсности педагога // Вестник Екатеринбургского института. – №6 (13) 2011. – С. 73-79.

Громько Ю.В. Мыследеятельность, сознание и сверхличность. Реальность развития. Руководство для управленцев и педагогов / Ю.В. Громько. — М.: Пушкинский институт, 2010. — 240 с.

Орлов Ю.М. Обида. Вина : Монография – М.; Слайдинг, 2011. – 96 с.

Орлов Ю.М. Мышление, дарящее здоровье и успех // Воспитание школьников.-М., 1992.- №6.-с.3-6.

Сангина В.Н. (Опарина В.Н.) Саногенная рефлексивность как важнейшая профессиональная компетенция будущего учителя // Вестник Челябинского государственного педагогического университета - Челябинск: изд-во ЧГПУ, 2007. - С. 130 – 142.

Морозюк С.Н. Универсальная функциональная модель педагогической технологии обучения//ВОСТОК-ЗАПАД: ПЕРЕСЕЧЕНИЯ КУЛЬТУР, Япония, Киото, Сангё, 2-5 октября 2019 г. (SCOPUS).

Морозюк С.Н. и др. Психолого-педагогические проблемы современного социума. Коллективная монография/ Под ред. Е.А.Левановой и А.В.Мудрика. М.: МПГУ, 2018. – 298 с.

Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия / А.А. Пископелль, В.Р. Рокитянский, Г.П. Щедровицкий. — М.: Наследие ММК, 2005. — 800 с.