

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2020.62.77.017

Рефлексивный тренинг как инструмент построения жизненных проектов подростков

Логутенкова Ирина Владимировна

Начальник психологического центра,
Обнинский институт атомной энергетики (филиал),
Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»,
249040, Российская Федерация, Обнинск, Студгородок, 1;
e-mail: innovationss@bk.ru

Аннотация

В статье рассматривается вопрос актуальности разработки рефлексивных технологий обучения, направленных на актуализацию системной рефлексии как одного из важнейших условий раскрытия личностного потенциала. Дано обоснование целесообразности применения рефлепрактик (рефлексивного тренинга) в построении жизненных проектов личности у подростков. Проведен краткий обзор теоретико-методологических, прикладных разработок в области изучения феномена рефлексии в отечественной психологической науке, которые явились теоретическим базисом для разработки рефлепрактики. В частности, рассмотрены дифференциальный подход (Д.А. Леонтьев и др.), в котором раскрывается понятие системной рефлексии как наиболее объемной и «полезной» для самодетерминации личности, модально-дифференциальный подход (Т.Э. Сизикова), где рефлексия представлена как высшая ступень душевного слоя, в которую проникает слой культурно-исторический, и обозначены такие направленности рефлексии, как фрагментарная, нормативная, системная, целостная, творческая, «Я», на «Другого», прогрессивная, регрессивная, на себя, т. е. рефлексия рефлексии, и культурно-диалогический подход (В.Г. Аникина), в котором рефлексия есть способ бытия человека, неразрывно связанный с диалогическим построением целостного нового представления о какой-либо реальности. В статье обозначены базовые элементы модели и этапы системной рефлексии. Описаны основные условия организации рефлетренинга, принципы его построения, необходимые структурные компоненты, параметры его эффективности и краткое содержание авторской разработки – рефлетренинг «Жизненный проект личности».

Для цитирования в научных исследованиях

Логутенкова И.В. Рефлексивный тренинг как инструмент построения жизненных проектов подростков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 3А. С. 145-155. DOI: 10.34670/AR.2020.62.77.017

Ключевые слова

Рефлексивные технологии обучения, модель системной рефлексии, мета-Я, рефлексивный тренинг, подростки.

Введение

Сегодняшние ценностные переориентации социума обусловили развитие ведущей тенденции современной образовательной деятельности, а именно обращение к личностно-смысловой педагогике. В связи с этим особенностью современного этапа развития педагогической и психологической практики является устойчивый интерес к изучению рефлексии. Помимо конкретных теоретических научных исследований, существует запрос на разработку практической области знания – рефлексивных технологий обучения, направленных на актуализацию рефлексии как важнейшего условия раскрытия личностного потенциала (Д.А. Леонтьев). Многие исследователи подчеркивают, что рефлексия не реализуется автоматически даже у человека, склонного к рефлексивности и самодистанцированию, а ее актуализация с большей долей вероятности достигается только в условиях рефлексивного обучения [Кривых, Аниканов, Аниканова, 2017; Лэнгле, 2002; Третьяков, Сенновский, 1997].

В качестве конкретных рефлетехнологий в настоящее время активно разрабатываются и применяются рефлепрактики (специально организованное взаимодействие между людьми, направленное на актуализацию рефлексивных механизмов с целью решения внутриличностных жизненных задач), в частности одна из их форм – рефлексивный тренинг [Аникина, 2009].

В экспериментальных исследованиях И.В. Байер, Е.П. Варламовой, В.М. Дюкова, Г.И. Катрич, С.Н. Маслова, М.И. Найденовой, О.А. Полищук и др. была эмпирически доказана эффективность рефлетренинговых приемов игрорефлексии (И.Н. Семенов) и рефлепрактики (С.Ю. Степанов) для личностной самореализации и актуализации творческого потенциала личности. В работах Л.Я. Вейнгеровой, Д.Д. Гурьева, В.П. Зинченко, О.И. Каяшевой, Ю.Л. Линецкого, Е.Б. Моргунова, В.М. Пятуниной, Е.В. Хаяйнен и др. теоретически обозначена взаимосвязь формирования смысложизненных ориентаций, социальной успешности личности и личностной рефлексии¹. Эти данные позволяют нам предположить целесообразность применения рефлепрактик в форме рефлексивного тренинга в построении жизненных проектов личности у подростков.

В настоящее время практические разработки в отечественной психологии рефлексии наиболее содержательно осуществляются в рамках системно-деятельностного подхода (Н.Г. Алексеев, О.И. Генисарецкий, А.В. Лепский, В.А. Лефевр, А.А. Тюков, Г.П. Щедровицкий и др.), праксиологической концепции рефлексии (И.Н. Семенов, Ю.А. Степанов и др.). Это обусловлено тем, что в рамках этих подходов наиболее разработаны структурные и процессные компоненты рефлексии, что является базисом для построения

¹ См., например: Вейнгерова Л.Я., Гурьев Д.Д. В поисках смыслов: размышление о трех путях познания человека // *Философские науки*. 1993. № 4-6. С. 5-9; Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Роль рефлексии в построении предметного действия // *Человек*. 2001. № 6. С. 26-41; Дюков В.М., Семенов И.Н. Адаптация и развитие методов игрорефлексии интенсивного обучения для развития экономического и творческого мышления учащихся. Красноярск: КРАЗРО, 1996; Каяшева О.И. Развитие личностной рефлексии в подростковом и юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006; Линецкий Ю.Л. Развитие личностной рефлексии в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004; Пятунина В.М. Рефлексивно-деятельностная модель формирования социальной успешности личности // *Ярославский педагогический вестник*. 2010. № 2. С. 13-15; Хаяйнен Е.В. Условия становления личностной рефлексии в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005; Шелепанова Н.В. Рефлексивная детерминация креативных проявлений личности: дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2003.

практико-ориентированных методов².

Однако остаются открытыми вопросы о роли и влиянии «Я-центра» («Я-экзистенциального», «мета-Я») на протекание рефлексивного процесса: в чем и как проявляется его активность в ходе рефлексии, где расположен «в субъективном бытии личности топос рефлексирования» (В.Г. Аникина). С нашей точки зрения, ответы на эти вопросы и, как следствие, выделение новых аспектов и перспектив для разработки эффективных конкретных рефлексивных практик можно получить через обращение к потенциалу и интеграции дифференциального (Д.А. Леонтьев и др.) модально-дифференциального (Т.Э. Сизикова) и культурно-диалогического (В.Г. Аникина) подходов³.

Основная часть

В отличие от исследований в рамках системно-деятельностного подхода, где сознание сводится функционально к действию закономерно срабатывающих автоматизмов (Л.С. Выготский, М.К. Мамардашвили и др.), Д.А. Леонтьев определяет сознание как основу психологического функционирования особого рода, включение которого «в схему рассмотрения приводит к своеобразному удвоению психологической реальности» [Леонтьев, 2011]. Это «удвоение» проявляется во всех сферах психической жизни человека (эмоции, мотивы, состояния, тенденции поведения, диспозиции и др.). К примеру, наряду с мотивами, побуждающими действие, важную роль играет отношение личности к собственным мотивам (разная степень их принятия и признание ответственности за них). Предпосылкой этого отношения и является самодистанцированное рефлексивное сознание. Иными словами, возникает рефлексивная надстройка над уровнем непроизвольно функционирующих механизмов, значимо влияющая на их функционирование и обладающая такой особенностью, как факультативность, которая определяется исследователем как существование ее возможности, но не как универсальной необходимости и независимостью от первичного, «естественного» механизма. Д.А. Леонтьев указывает на то, что только при переходе на уровень рефлексивного сознания, которое подразумевает способность занять позицию по отношению к самому себе, к собственной личности и деятельности, человек попадает в мир диалектических противоречий и парадоксов. Рассматривая перспективы развития современной психологии, он постулирует идею о существовании двух психологий: психологии «естественного» человека (влекомой и предсказуемой личности) и психологии «рефлексивного» человека, в которой он выступает как субъект собственной активности. По его мнению, именно подключение

² См., например: Аникина В.Г. Рефлексивный тренинг как средство разрешения конфликтных ситуаций // Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С. 72-80; Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Роль рефлексии в построении предметного действия // Человек. 2001. № 6. С. 26-41; Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004; Леонтьев А.Н. Психология смысла. М., 2003; Семенов И.Н. Современные исследования психологии рефлексии: от истории и методологии через экспериментатику к практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 3-7; Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия. М.: Наследие ММК, 2005.

³ См., например: Асмолов А.Г. Психология личности. М.: МГУ, 1990; Вейнгерова Л.Я., Гурьев Д.Д. В поисках смыслов: размышление о трех путях познания человека // Философские науки. 1993. № 4-6. С. 5-9; Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135; Сизикова Т.Э. Мета-модель рефлексии в рамках метаонтологии // Сибирский психологический журнал. 2018. № 68. С. 6-31.

рефлексивного сознания позволяет осуществиться отклонению от предсказуемой детерминистической логики действий и наиболее полноценно проявиться личностному потенциалу человека в процессе собственного житнетворчества [Там же].

Помимо теоретико-методологического изучения проблематики рефлексии, Д.А. Леонтьев, совместно с другими исследователями (А.Ж. Аверина, Е.Н. Осин и др.) разрабатывает конкретно-научную область психологии рефлексии. В частности, вслед за А.В. Карповым он продолжает поиск ответа на вопрос о «полезности» рефлексии и рефлексивности как таковой [Леонтьев, Осин, 2014]. Рассматривая различные типы рефлексии, он подразделяет их по принципу направленности сознания на внешний объект (арефлексия), на самого субъекта (интроспекция), одновременно и на себя, и на объект, что предполагает самодистанцирование – способность посмотреть на себя со стороны (системная рефлексия) и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации (квазирефлексия) [Леонтьев, 2011].

С точки зрения Д.А. Леонтьева, системная рефлексия является по сравнению с другими типами наиболее объемной и «полезной». Это обусловлено тем, что в ее базисе лежит растождествление «Я» на образ себя (Я-концепция) и внутренний центр (Я-экзистенциальное), что позволяет видеть человеку саму ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах (полюс субъекта, полюс объекта и альтернативные возможности), тем самым для личности становится возможным обнаружить новые качества себя, что является основой для самопознания и дальнейшей работы с собственным внутренним миром. Исследователи подчеркивают, что осуществление системной рефлексии достаточно сложно и она не «запускается» автоматически, а требует определенного навыка «запуска» от человека. Кроме того, Д.А. Леонтьев и А.Ж. Аверина указывают на высокую вероятность связи системной рефлексии с положительными эффектами самодетерминации, но не прямыми связями, выявляемыми путем корреляционного анализа, а нелинейными связями более сложной природы [Там же].

С точки зрения В.Г. Аникиной, рефлексия представляет собой способ бытия человека, неразрывно связанный с диалогическим построением целостного нового представления о какой-либо реальности (внутренней или внешней, материальной или идеальной) и проявляющийся в ее условном выделении из общих связей и ценностном рассмотрении с рефлексивной позиции (Другой), в связи с чем выявляются скрытые, непроявленные ныне свойства и отношения этой реальности. Избыточность, которая образуется посредством диалога между «Я» человека и рефлексивной позицией (Другой), трансформирует уже известные представления и выступает как источник нового знания об изучаемой реальности [Аникина, 2009].

Своеобразным ответом на обозначенные выше вопросы является модально-дифференциальный подход Т.Э. Сизиковой, которая понимает под рефлексией «способ ориентирования и совершения выбора из множества возможностей необходимого и достаточного для самоорганизации жизнедеятельности органических систем» [Сизикова, 2018]. Синтезируя в своей концепции дифференциально-целостный подход (А.В. Карпов), регулятивный подход к рефлексии (А.С. Шаров) и дифференциальный подход Д.А. Леонтьева, Т.Э. Сизикова разрабатывает концепцию модальной психологии рефлексии, в которой рабочей онтологией рефлексии выступает единство сознания, мышления, деятельности, личности во всеобъемлющей критической онтологии Н. Гартмана и рефлексия как способ представляет собой высшую ступень душевного слоя, в которую проникает слой культурно-исторический. Обозначаются такие направленности рефлексии, как фрагментарная, нормативная, системная, целостная, творческая, «Я», на «Другого», прогрессивная, регрессивная, на себя, т. е. рефлексия рефлексии, на индуктивный способ переработки информации, на дедуктивный способ

обработки информации, на активность, которые составляют пятую модель «фокус рефлексии» в метамодели рефлексии [Там же].

Таким образом, понимание природы рефлексии, с одной стороны, как социально-психической, опосредованной отношениями с миром и людьми [Аникина, 2009], а с другой – внутренней психической, проявленной через выход за пределы себя, в том числе и себя-рефлексирующего, явились для нас важнейшими аспектами для построения рабочей модели системной рефлексии личности как базиса представленной ниже рефлексивной практики.

Системная рефлексия личности, актуализация которой, с нашей точки зрения, является детерминирующим процессом в формировании жизненных перспектив и, как следствие, жизненных проектов человека, выполняет следующие функции: формирование реалистичного представления личности о себе; рефлексивное определение личностного потенциала человека; построение конструктивного образа личности у человека; выявление опорных личностных смыслов и ценностей, необходимых для эффективной жизнедеятельности; поиск и присвоение «внешних» ресурсов, которые идентифицированы как принадлежащие значимым Другим (родителям, друзьям и т. п.); расширение «смыслового пространства» жизнедеятельности личности (принятие, интеграция в иерархию личностных смыслов новых смысловых содержаний как личностно значимых).

Обозначим базовые понятия, включенные как элементы в рабочую модель системной рефлексии личности.

«Мета-Я» – это «Я», наблюдающее и осознающее одновременно две плоскости: «Я-рефлексирующее» и психическую реальность, осознаваемую «Я-рефлексирующим», своего рода «момент бытия рефлексии» (Т.Э. Сизикова), «осознание самосознания» (Д.В. Винник), позиция «незаинтересованного наблюдения» в трансцендентальной рефлексии (Э. Гуссерль), феномен, обозначенный В. Франклом как фундаментальная антропологическая способность к самодистанцированию, «определенная внутренняя и внешняя дистанция по отношению к собственным чувствам, решениям, действиям» у А. Лэнгле и фокус направленности сознания на себя через собственный взгляд со стороны в дифференциальной модели рефлексии Д.А. Леонтьева [Винник, 2015; Леонтьев, 2011; Лэнгле, 2002; Сизикова, 2018]. Следует отметить, что данный феномен учитывался и использовался в практике таких выдающихся психотерапевтов и психологов, как Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, Е. Минковски, Ф. Перлз, Г. Элленбергер и др.⁴

Я-рефлексирующее – «Я» осознающее и понимающее, элемент самосознания, являющийся важнейшим моментом, характерным для рефлексии в целом. Его смысловыми аналогами являются «Я в рефлексии» (В.Г. Аникина), «рефлексивный выход» (Г.П. Щедровицкий), «табло сознания» (В. Лефевр) и т. д. [Аникина, 2009; Щедровицкий, 2005]

Пространственно-временной континуум рефлексии – присутствие «Я-рефлексирующего» вне внешнего явления или внутреннего процесса, проживаемого индивидуально, относительно которого и осуществляется рефлексивный процесс. Пространственно-временной континуум рефлексии, таким образом, выделяет рефлексируемую сущность (реальность) [Аникина, 2009].

⁴ См., например: Лэнгле А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 4. С. 150-168; Bugental J.F.T. Psychotherapy isn't what you think: bringing the psychotherapeutic engagement into the living moment. Zeig Tucker & Theisen, 1999; Minkowski E. Lived time: phenomenological and psychopathological studies. Northwestern University Press, 1970.

«Выход» из текущего потока жизни (состояния, образа и т. п.) есть базис для рефлексии и возможность актуализации рефлексией в различных психопрактиках.

Рефлексируемая реальность представляет собой объект в широком смысле (содержательные части «Я», жизненные ситуации, значимые Другие и т. п.). Рефлексивная реальность обуславливает организацию отношений между рефлексивными построениями.

Рефлексивное построение – представления субъекта о рефлексируемой реальности (модель, образ, алгоритм) [Там же].

Рефлексивная позиция – создаваемое личностью смысловое образование (образ Я, Другой, собственная жизнедеятельность), относительно которого и осуществляется рефлексия. Построение рефлексивной позиции предполагает «оживление» рефлексируемой реальности и связано с открытием и кристаллизацией смыслов [Асмолов, 1990]. «Другой» в нашей модели будет представлен не только как значимый человек, ситуация, образ «Я настоящего», «будущего», но и как «Я-рефлексирующее».

Результаты рефлексии – преобразование рефлексируемой реальности и появление трансформированного представления о ней (образ, модель, состояния), осознание и присвоение новых личностных смыслов, иного образа Я (В.Г. Аникина, Д.А. Леонтьев, И.Н. Семенов и др.), «философского осмысления жизни» (С.Л. Рубинштейн) и т. д. [Аникина, 2009; Леонтьев, Осин, 2014; Семенов, 2013]

Данные понятия описывают элементы рабочей модели системной рефлексии, находящиеся во взаимодействии, что позволяет нам, с учетом системного подхода, перейти к описанию этой модели.

1-й этап. Контакт со своим образом «Я в настоящем», «Я в будущем». На этом этапе личность включается в осмысление своего Я. Формируется мотив исследования и осознания себя, своей жизнедеятельности. Начинается актуализация «Я-рефлексирующего» и «мета-Я»

2-й этап. Построение пространственно-временного континуума рефлексии и рефлексируемой реальности, а именно образов «Мое настоящее» и «Мое будущее». Начинается осознание своего настоящего, возникает представление о своем будущем.

3-й этап. Построение рефлексивных позиций, в частности «мета Я» – Я рефлексирующее, Я-рефлексирующее – Я-настоящее, Я-будущее, Я-рефлексирующее – образ настоящего, будущего и т. д.

4-й этап. Реализация рефлексивного построения относительно сгруппированных рефлексивных позиций. На этом этапе происходит создание образа Я, образа собственной жизнедеятельности, что отчасти может стать результатом рефлексии.

5-й этап. Получение результатов рефлексии. На данном этапе происходит завершение преобразования рефлексируемой реальности за счет возникновения нового представления о ней через расширение смыслового поля и рефлексивных позиций личности [Асмолов, 1990, 74].

6-й этап. Интеграция результатов рефлексии в реальность личности как во внутреннем плане (конструктивная трансформация Я, раскрытие потенциала личности, присвоение человеком позитивного образа «Я в будущем» и образа этого будущего), так и во внешнем аспекте жизнедеятельности. Реализация этого этапа проявляет генеративную (развитие личности и деятельности) и трансформационную функции рефлексии [Карпов, 2004]. Анализируя данный этап, важно учитывать эффективность воздействия различных психопрактик на интеграцию полученных рефлексивных представлений в жизнедеятельность человека.

На каждом занятии представленного тренинга будет сделан акцент на применение методов

системной терапии, включая технику направленного воображения, как психотехнических инструментов, позволяющих эффективно и в кратчайшие сроки осуществить человеком интеграцию результатов рефлексии в собственную жизнедеятельность.

Представленная нами рабочая модель системной рефлексии личности, процесс ее протекания и «жизненный проект личности», который определяется нами как субъективно-целостный, базирующийся на представлениях личности о себе (Я-центр), образ будущего (духовного и материального), динамично изменяющийся, содержательно конструируемый человеком, обусловленный совокупностью индивидуальных жизненных смыслов, присвоенных личностью социальных ценностей, психологическим пространством человека и включающий в себя смысловой, ценностный, пространственный, временной, организационно-деятельностный и личностный компоненты жизнедеятельности, являются методологическими основаниями для разработки рефлепрактики.

Для реализации рефлексивного тренинга нами были выбраны следующие теоретические положения. Системная рефлексия является функционально включенной в процесс построения жизненного проекта личности. Актуализация системной рефлексии позволяет выйти на истинно творческий уровень построения и реализации жизненного проекта человека. Природа системной рефлексии диалогична, как и другие ее виды и типы. В процессе формирования жизненных проектов подростков мы будем опираться на теоретические положения возрастной психологии о возрастных новообразованиях в детстве (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон и др.) и рассматривать психологическое настоящее и психологическое будущее подростков, исключая психологическое прошлое, опираясь на тот факт, что для подростка прошлое (ребенок) снято в настоящем, т. е. в настоящем присутствует и настоящее, и прошлое [Гинзбург, 1994, 48; Эриксон, 2006]. Кроме того, будет сделан акцент на целевой взаимодействии настоящего и психологического будущего.

Обозначая основные принципы построения рефлетренинга, необходимо выделить следующие: гуманистическая ориентация ведущего тренинга; создание условий для реализации глубокой внутриличностной работы: полноценная эмоциональная вовлеченность, применение разнообразного спектра рефлексивных методов и знаний в области тренинговой работы.

Проведение эффективного с практической точки зрения тренинга предполагает работу с группой численностью от 10 до 15 человек. Возрастные рамки участников ограничены (13-14 лет).

Основными параметрами эффективности рефлетренинга являются:

- 1) осознание и присвоение личностных ресурсов, формирование смысловой системы настоящего и будущего, в которой слиты представления личности о себе и мире;
- 2) расширение спектра личностно значимых ценностей («ценностная насыщенность»);
- 3) увеличение диапазона различных сфер будущей жизнедеятельности личности;
- 4) конкретизация жизненных целей как последовательной канвы планов, формирование и конкретизация субъективного представления о средствах, действиях, необходимых для реализации планов, и конкретизация временных сроков достижения целей;
- 5) эмоционально-положительная окрашенность образа будущего;
- 6) формирование активной позиции по отношению к будущей жизнедеятельности, конкретизация и расширение эффективных стратегий поведения в настоящем;
- 7) использование обширного диапазона функциональных проявлений системной рефлексии в решении задач текущего жизненного этапа;
- 8) понимание роли и значения системной рефлексии для конструктивной организации и

реализации собственной жизнедеятельности.

Основной целью рефлексивного тренинга «Жизненный проект личности» является формирование жизненного проекта подростков посредством развития системной рефлексии личности.

В рамках рефлепрактики предполагается решение следующих задач:

- 1) актуализация личностью системной рефлексии, ее функций при организации собственной жизнедеятельности;
- 2) формирование целостного образа Я и собственной жизни (взаимосвязь настоящего и будущего);
- 3) формирование навыков осознания внутриличностных особенностей;
- 4) формирование творческого подхода к самореализации и жизнедеятельности в целом;
- 5) осознание роли своего Я в конструктивном преобразовании жизни и проектировании будущего.

Необходимые структурные компоненты рефлетренинга включают в себя:

- 1) рефлексия участниками группы особенностей своего образа Я и его потенциала, проявляемого во всех сферах жизнедеятельности;
- 2) рефлексия участниками группы особенностей своего образа настоящего: смыслового, ценностного, временного, пространственного, организационно-деятельностного и личностного компонентов;
- 3) выявление наиболее привычных сценариев и стратегий жизнедеятельности и осознание вариативности этих стратегий, их смысла для себя;
- 4) конструирование новых жизненных сценариев и стратегий поведения на основе освоения функций системной рефлексии;
- 5) рефлексия участниками группы особенностей своего образа будущего: смыслового, ценностного, временного, пространственного, организационно-деятельностного и личностного компонентов;
- 6) конструирование и присвоение трансформированного образа будущего на основе освоения функций системной рефлексии;
- 7) интеграцию трансформированного образа Я, новых жизненных сценариев, стратегий поведения и конструктивного образа будущей жизнедеятельности путем рефлексии результатов, полученных в процессе рефлетренинга.

Рефлексивный тренинг включает в себя реализацию трех направлений деятельности его участников: проведение рефлексивно-инновационных процедур, направленных на решение задач, поставленных в рефлетренинге; выполнение домашних заданий; рефлексия результатов рефлепрактики с целью их осознания и интеграции во внутренний мир личности.

Основная тематика занятий

Занятие 1 «Кто и какой Я?». Основные цели – осознание образа Я, активизация «Я рефлексирующего» и «мета-Я».

Занятие 2 «Мой личностный ресурс». Направлено на осознание личностных ресурсов, образа Я, его целостности, смысловое и эмоциональное самоопределение.

Занятие 3 «Работа с образом настоящего». Основной целью является осмысление особенностей своего образа настоящего: смыслового, ценностного, временного, пространственного, организационно-деятельностного и личностного компонентов посредством активизации рефлексивных процессов.

Занятие 4 «Мои жизненные стратегии и сценарии». Целями являются осознание наиболее

привычных сценариев и стратегий жизнедеятельности и вариативности этих стратегий, их смысла для себя и конструирование новых жизненных сценариев и стратегий поведения на основе освоения функций системной рефлексии.

Занятие 5 «Мой образ будущего». Направлено на осознание смыслового, ценностного, временного, пространственного, организационно-деятельностного и личностного компонентов образа будущего.

Заключение

Несмотря на многочисленные исследования теоретического и прикладного характера в области психологии рефлексии, в настоящее время остается ряд методологических трудностей, связанных с отсутствием единой целостной концептуальной модели рефлексии, что, с одной стороны, частично затрудняет практические разработки в данной области, с другой – открывает возможности для дальнейшего исследования феномена рефлексии личности.

Библиография

1. Аникина В.Г. Рефлексивный тренинг как средство разрешения конфликтных ситуаций // Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С. 72-80.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: МГУ, 1990. 367 с.
3. Винник Д.В. Осознание самосознания как «нулевой уровень разума» // Философия науки. 2015. № 4. С. 76-96.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43-52.
5. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004. 421 с.
6. Кривых С.В., Аниканов М.В., Аниканова Н.Г. Рефлексивное обучение: теория и практика. СПб.: СПВИ войск национальной гвардии, 2017. 172 с.
7. Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 679 с.
8. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
9. Лэнгле А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 4. С. 150-168.
10. Семенов И.Н. Современные исследования психологии рефлексии: от истории и методологии через экспериментатику к практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 2. С. 3-7.
11. Сизикова Т.Э. Мета модель рефлексии в рамках метаонтологии // Сибирский психологический журнал. 2018. № 68. С. 6-31.
12. Третьяков П.И., Сенновский И.Б. Основы рефлексивного управления обучением // Технология модульного обучения в школе. М., 1997.
13. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия. М.: Наследие ММК, 2005. 798 с.
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 342 с.

The reflexive training as a tool for building adolescents' life projects

Irina V. Logutenkova

Head of the Psychological Centre,
Obninsk Institute for Nuclear Power Engineering (branch),
Moscow Engineering Physics Institute,
249040, 1 Studgorodok, Obninsk, Russian Federation;
e-mail: innovationss@bk.ru

Abstract

The article discusses the relevance of developing reflexive learning technologies aimed at actualising systematic reflection as one of the most important conditions for disclosing personal potential. It justifies the use of reflexive practices (reflexive training) in the construction of adolescents' life projects. The article provides a brief overview of theoretical and methodological, applied developments in the field of studying the phenomenon of reflection in Russian psychological science, which are viewed as a theoretical basis for the development of reflexive practices: the differential approach (D.A. Leontiev et al.), which discloses the concept of systematic reflection as the most extensive and useful one for an individual's self-determination, the modal- differential approach (T.E. Sizikova), where reflection is presented as the highest stage in the mental layer, which the cultural-historical layer penetrates into, and the cultural-dialogic approach (V.G. Anikina), in which reflection is considered to be a way of man's being, inextricably linked with the dialogical construction of a new idea of some reality. The article outlines the basic elements of the model and the stages of systematic reflection and describes the main terms of the organisation of reflexive training, the principles of its construction, the necessary structural components, the parameters of its effectiveness and the content of the reflexive training "An individual's life project" developed by the author.

For citation

Logutenkova I.V. (2020) Refleksivnyi trening kak instrument postroeniya zhiznennykh proektov podrostkov [The reflexive training as a tool for building adolescents' life projects]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (3A), pp. 145-155. DOI: 10.34670/AR.2020.62.77.017

Keywords

Reflexive learning technologies, model of systematic reflection, meta-Self, reflexive training, adolescents.

References

1. Anikina V.G. (2009) Refleksivnyi trening kak sredstvo razresheniya konfliktnykh situatsii [Reflexive trainings as a means of conflict resolution]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural and historical psychology], 3, pp. 72-80.
2. Asmolov A.G. (1990) *Psikhologiya lichnosti* [Personality psychology]. Moscow: Moscow State University.
3. Erikson E. (1968) *Identity, youth and crisis*. New York: W.W. Norton. (Russ. ed.: Erikson E. (2006) *Identichnost': yunost' i krizis*. Moscow: Flinta Publ.)
4. Ginzburg M.R. (1994) Psikhologicheskoe sodержanie lichnostnogo samoopredeleniya [Psychological content of personal self-determination]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology], 3, pp. 43-52.
5. Karpov A.V. (2004) *Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov deyatel'nosti* [The psychology of reflexive mechanisms of activities]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences.
6. Krivykh S.V., Anikanov M.V., Anikanova N.G. (2017) *Refleksivnoe obuchenie: teoriya i praktika* [Reflexive learning: theory and practice]. St. Petersburg: Saint Petersburg Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation.
7. Längle A. (2002) Znacheniye samopoznaniya v ekzistsentsial'nom analize i logoterapii: sravneniye podkhodov [The role of self-knowledge in existential analysis and logotherapy: the comparison of approaches]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal* [Moscow psychotherapeutic journal], 4, pp. 150-168.
8. Leont'ev D.A. (ed.) (2011) *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal potential: the structure and diagnostics]. Moscow: Smysl Publ.
9. Leont'ev D.A., Osin E.N. (2014) Refleksiya "khoroshaya" i "durnaya": ot ob'yasnitel'noi modeli k differentsial'noi diagnostike ["Good" and "bad" reflection: from the explanatory model to the differential diagnosis]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 11 (4), pp. 110-135.
10. Semenov I.N. (2013) Sovremennye issledovaniya psikhologii refleksii: ot istorii i metodologii cherez eksperimentatiku

-
- k praktike [Modern research in the psychology of reflection: from history and methodology through experimentation to practice]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 10 (2), pp. 3-7.
11. Shchedrovitskii G.P. (2005) *Myshlenie. Ponimanie. Refleksiya* [Thinking. Understanding. Reflection]. Moscow: Nasledie MMK Publ.
 12. Sizikova T.E. (2018) Metamodel' refleksii v ramkakh metaontologii [The metamodel of reflection within the framework of metaontology]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian journal of psychology], 68, pp. 6-31.
 13. Tret'yakov P.I., Sennovskii I.B. (1997) Osnovy refleksivnogo upravleniya obucheniem [The foundations of reflexive learning management]. In: *Tekhnologiya modul'nogo obucheniya v shkole* [The technology of modular education in schools]. Moscow.
 14. Vinnik D.V. (2015) Osoznanie samosoznaniya kak "nulevoi uroven' razuma" [The awareness of self-awareness as the "zero level of mind"]. *Filosofiya nauki* [Philosophy of science], 4, pp. 76-96.