

# ВОЛОНТЕРСКОЙ ПРАКТИКЕ

ТЕМА:  
ВИДЫ РЕФЛЕКСИИ В  
ПСИХОЛОГИИ



**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛИ:**

**СТУДЕНТКИ ГРУППЫ 280319**

**ЖИГАЛО МАРИНА  
СТРИБУЛЕВИЧ ДАРЬЯ  
ЯСКУ КСЕНИЯ**

## Содержание:

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕФЛЕКСИИ.
2. ВИДЫ РЕФЛЕКСИИ
3. ФОРМЫ РЕФЛЕКСИИ
4. ПОЛЬЗА РЕФЛЕКСИИ.
5. В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ РЕФЛЕКСИЯ?
6. ПРИМЕРЫ РЕФЛЕКСИИ В ЖИЗНИ.
7. РЕФЛЕКСИЯ, КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ.

РЕФЛЕКСИЯ - ЭТО ОСОЗНАВАНИЕ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ. В ПСИХОЛОГИИ ПРОЦЕСС РЕФЛЕКСИИ ОТОЖДЕСТВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С НАБЛЮДЕНИЕМ ЗА СВОИМ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ, В ТО ВРЕМЯ КАК В ДУХОВНОМ КОНТЕКСТЕ ОН МОЖЕТ РЕФЛЕКСИЯ В ПСИХОЛОГИИ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПОНИМАТЬ СТЕПЕНЬ СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТИ, ЗНАТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ МЫСЛИ И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ. Говоря простыми словами, рефлексия — это умение заглянуть в свой внутренний мир, совершенные действия, полученные знания и будущие начинания. Рефлексировать — значит фокусироваться на собственном сознании. Человек начинает размышлять о своем внутреннем мире, пытается сравнить себя с другими и пытается посмотреть на себя со стороны.

# ВИДЫ РЕФЛЕКСИИ:

- Личностного характера – человек познает свой внутренний мир, задумывается о внутреннем Я.
- Коммуникативного характера – человек анализирует свои взаимоотношения с окружающими людьми, другими людьми, близкими и знакомыми.
- Кооперативного характера – человек думает и анализирует возможность достичь определенной цели, действуя с кем-то сообща.
- Интеллектуального характера – размышления об определенных знаниях и возможности применять их в реальной жизни.
- Экзистенциального характера – человек погружается в глубокие и очень личные размышления.
- Саногенного характера – попытки контролировать стрессовую ситуацию, избавиться от негативных эмоций, переживаний и страданий.

# ФОРМЫ РЕФЛЕКСИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, В КАКОЙ СИТУАЦИИ НАЧИНАЕТСЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:

- Ситуативной формы – человек реагирует на ситуацию, с которой столкнулся на данный момент.
- Ретроспективной формы – анализ событий, которые произошли в прошлом.
- Перспективной формы – человек строит планы на будущее, мечтает и ставит определенные цели.

РЕФЛЕКСИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОТКРЫВАЕТ ПЕРЕД  
ЧЕЛОВЕКОМ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

ОБДУМЫВАЯ СВОИ ДЕЙСТВИЯ И ПОСТУПКИ, ОН УЧИТСЯ  
ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ПОЯВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ.
- ЧЕЛОВЕК СТАРАЕТСЯ МЫСЛИТЬ В ПРАВИЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ.
- РЕФЛЕКСИЯ СПОСОБСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ САМОКРИТИКИ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ВИДЕТЬ СОБСТВЕННЫЕ МИНУСЫ, АНАЛИЗИРОВАТЬ ИХ И ПРОВОДИТЬ РАБОТУ НАД ОШИБКАМИ.
- САМОАНАЛИЗ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ И ГНЕТУЩИХ МЫСЛЕЙ, ОТРАВЛЯЮЩИХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ.
- НАЧИНАЕТСЯ АНАЛИЗ ПЕРЕЖИТЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ, С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ВЫВОДАМИ.
- ОСОЗНАВАЯ ПРОШЛЫЕ ОШИБКИ, ИНДИВИД ВОСПИТЫВАЕТ В СЕБЕ СТОЙКУЮ ЛИЧНОСТЬ И ОБРЕТАЕТ СОБСТВЕННУЮ ПОЗИЦИЮ.
- В ПРОЦЕССЕ РЕФЛЕКСИИ, НАБЛЮДАЕТСЯ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ. ЧЕЛОВЕК МЕНЯЕТСЯ И УЧИТСЯ НА СВОИХ ОШИБКАХ, НЕ ПОВТОРЯЯ ИХ В ДАЛЬНЕЙШЕМ. НО ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ОТСУТСТВУЕТ РЕФЛЕКСИЯ, ТО ОН ПОВТОРЯЕТ СХОЖИЕ ОШИБКИ И НЕ ПОНИМАЕТ ПРИЧИНУ БЕДСТВЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ.

## В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ РЕФЛЕКСИЯ?

Определенная категория людей склона к постоянному самоанализу. Но большая половина населения не задумывается над своими поступками. Существует несколько способов развить в себе рефлексия и взглянуть на мир иначе.

1. Попробовать проанализировать прожитый день.
2. Анализ необходимо делать до мельчайших деталей, вплоть до случайных встреч, отдельных диалогов, неприятных ситуаций и радостных событий.
3. Прочитать соответствующую литературу.
4. Уделить небольшое время размышлениям.
5. Написать несколько важных вопросов, которые необходимо решить.

Попробовать придумать возможный выход.

Важно: Основным способом развить рефлексия, является общение.

Контактируя с окружающим миром, переживая положительные и отрицательные моменты, человек учится самоанализу. После долгого и насыщенного дня, следует немного подумать о пережитом и попытаться

## ПРИМЕРЫ РЕФЛЕКСИИ ИЗ ЖИЗНИ

Не выбиваясь из ритма жизни, можно развить в себе рефлексю. Примером из жизни может стать обычное действие. Достаточно выбрать один случай, например, прочитанную книгу, увиденный фильм или поход в музей, а потом ответить себе на следующие вопросы:

Была ли польза от этого?

Получил ли я новую информацию?

Как я могу использовать полученный опыт?

Понравился ли мне персонаж (место)?

Что я извлек из этого?

Это позволит расслабиться и сосредоточиться одновременно.

Пока человек будет отвечать на интересующие его вопросы, мозг будет активно действовать и развивать рефлексю.

## ЗАВЕСТИ СПЕЦИАЛЬНЫЙ БЛОКНОТ

Склонность к самоанализу вырабатывается особым отношением к жизни. Важно обращать внимание на все детали и пытаться думать даже о том, что может стать причиной негативных эмоций. Только так человек может осознать свои ошибки.

Рефлексия развивается с ранних лет, но начав обдумывать все совершенные действия, можно сделать это даже в зрелом возрасте.

Человек должен задуматься над самыми важными и актуальными вопросами в своей жизни, даже если они могут причинить ему боль. Вопросов должно быть много, ведь они охватывают всю жизнь.

После этого все это следует записать в специальный блокнот, поделив вопросы по следующим категориям:

1. Вопросы, посвященные жизни и смерти.
2. Основная цель в жизни. Удалось ли добиться ее? Если нет, то по каким причинам.
3. Взаимоотношения с окружающими.
4. О духовном мире, религии и Боге.
5. О прошлых ошибках и действиях.

## РЕФЛЕКСИЯ, КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Основным положительным качеством рефлексии является то, что с ее помощью человек перестает жить на автопилоте. Если в прошлом все проблемы были связаны с определенными обстоятельствами, то развивая в себе рефлексия, человек заранее анализирует свои действия и не совершает неверных шагов. Появляется привычка обдумывать все свои действия и анализировать их возможные последствия. Человек начинает относиться к жизни серьезнее, ведь неверный шаг может стать причиной плачевных последствий.

Развить в себе рефлексия просто - достаточно просто быть честным и откровенным с собой. Обдуманые поступки и взвешенные решения принесут плодотворные результаты. Периодически занимаясь самоанализом, но не углубляясь в бесконечные размышления, человек может сделать свою жизнь проще и счастливее.

Рефлексируя, человек перестает винить во всех проблемах себя или наоборот, сваливать всю ответственность на окружающих. Появляется четкая и правильная