



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование рефлексивных умений у будущих психологов**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психологическое консультирование»  
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

55,61 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 3 » 06 2022 г.  
зав. кафедрой теоретической и  
прикладной психологии  
Кондратьева О.А. 

Выполнила:

Студентка группы  
ОФ-410/227-4-1  
Аржиловская Кристина Юрьевна  
Научный руководитель:  
к. псих.н., доцент кафедры ТиПП  
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск  
2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ .....	7
1.1.	Проблема рефлексивных умений в психолого- педагогических исследованиях .....	7
1.2.	Особенности формирования рефлексивных умений у будущих психологов .....	15
1.3.	Теоретическое обоснование модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов .....	20
ГЛАВА 2.	ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ .....	33
2.1.	Этапы, методы, методики экспериментального исследования .....	33
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	42
ГЛАВА 3.	ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ .....	49
3.1.	Психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов .....	49
3.2.	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	55
3.3.	Рекомендации и упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов .....	63
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	69
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	76
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики сформированности рефлексивных умений у будущих психологов .....	88
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования сформированности рефлексивных умений у будущих психологов .....	96
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов.....	100
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов .....	115

## ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические изменения в России привели к необходимости модернизации многих социальных институтов и, в первую очередь, системы образования.

В настоящее время, в результате изменения стратегических ориентиров развития российской системы образования (Болонский процесс, сентябрь 2003 года), происходит необратимое изменение учебных и воспитательных целей образования, переход от «знаниевой» парадигмы к «компетентностной», способствующей формированию у студентов таких знаний, умений и навыков, познавательных и личностных качеств, которые не только обеспечивали бы их готовность к саморазвитию, профессиональному самоопределению, но и соответствовали бы потребностям рынка труда и запросам потребителя.

На сегодняшний день такой подход вытекает непосредственно из задач высшего образования. Так, в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки «Психология» (ФГОС ВО), указывается на формирование в образовательном процессе у студентов, будущих психологов, ключевых компетенций: универсальных, общепрофессиональных и профессиональных. Данные компетенции формируются у студентов, будущих психологов, при наличии у них необходимого уровня развития рефлексивных умений, формирование которых необходимо начинать с первых шагов развития профессиональных качеств, так как по отношению ко всем другим качествам рефлексивные умения выступают как координирующее и интегрирующее начало. Именно развитые рефлексивные умения способны дать будущему специалисту истинную образованность, а не дипломированность, содействуют совершенствованию его профессиональных качеств и, как следствие, карьерному росту.

Рефлексивные умения – это самостоятельно выполняемые и осознаваемые интеллектуальные действия, обусловленные системой мотивов и личностных смыслов, детерминирующие творческую активность личности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта; а также один из способов профессиональной деятельности, который позволяет выпускнику вуза найти линию саморазвития, вносить исправления в собственное поведение, отношения и деятельность в результате профессионального взаимодействия.

Наличие рефлексивных умений является важным показателем для многих видов человеческой деятельности, но для специалистов гуманитарно-ориентированных профессий, таких как педагог и/или психолог, она является приоритетным условием эффективности деятельности, превращаясь в категорию кардинальную, профессионально значимую.

В российской психологии изучением проблемы рефлексии и рефлексивных умений занимались такие исследователи, как: Абульханова-Славская К.С. (исследование рефлексии), Афанасьева И.Б., Бехоева А.А. (рефлексивные умения педагогов-психологов), Карпов А.В. (исследование рефлексивности), Ожиганова Г.В., Романова М.В. (профессиональная рефлексия студентов), Тельтевская Н.В., Шорина А.В. (рефлексивные умения бакалавров), Щедровицкий Г.П. и др.

Учитывая вышеизложенное, проблема исследования формирования рефлексивных умений у студентов, будущих психологов, представляется достаточно востребованной и актуальной как с точки зрения получения систематизированных знаний (учебно-познавательная деятельность), так и с точки зрения приобретения профессионально важных качеств (ключевые компетенции), в связи с чем сформулирована тема выпускной квалификационной работы – «Формирование рефлексивных умений у будущих психологов».

Цель исследования – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Объект исследования – рефлексивные умения будущих психологов.

Предмет исследования – формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Гипотеза исследования – формирование рефлексивных умений у будущих психологов, представляющее собой целенаправленный процесс, будет более результативным, если: будет разработана модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов, отличающаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью входящих в нее блоков; способом реализации которой выступит психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов, включающая четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Задачи исследования:

1. Исследовать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования рефлексивных умений.
2. Изучить особенности формирования рефлексивных умений у будущих психологов.
3. Теоретически обосновать, разработать и реализовать модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Теоретически обосновать, разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования рефлексивных умений у будущих психологов.
7. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

8. Разработать практические рекомендации и упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: методика «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); методика «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова); методика «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант).

4. Математико-статистические: метод оценки сдвига значений исследуемого признака при условии сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых – Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: сделаны теоретические обобщения и выводы, которые расширяют общепсихологические и психолого-педагогические представления о проблеме формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Практическая значимость исследования: разработаны модель и психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов, даны практические рекомендации и упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов.

Базой для проведения исследования послужил факультет психологии кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Выборку исследования составили студенты факультета психологии, обучающиеся на четвертом курсе университета, в количестве 28 человек, в возрасте 20-22 лет, из них 26 девушек и 2 юноши.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

## 1.1 Проблема рефлексивных умений в психолого-педагогических исследованиях

В науке накоплено немало научно-исследовательских работ, посвященных феномену рефлексии, отсчет которых начинается еще со античных времен (Сократ, Платон, Аристотель, Платон, Р. Декарт, Дж. Локк, Г. Лейбниц, И. Кант, И. Фихте, Г. Гегель, А. Бузман, Дж. Дьюи и др.) и продолжается по настоящее время.

В российской психологии большой вклад в разработку понимания феномена рефлексии внесли такие российские ученые, как: Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. (заложили основы изучения рефлексии); К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Андреева, А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, Ф.Е. Василюк, Е.Н. Емельянов, В.В. Знаков, А.В. Карпов, Д.А. Леонтьев, В.А. Лефевр, И.Н. Семенов, В.И. Слободчиков, С.Ю. Степанов, А.В. Россохин, Г.П. Щедровицкий и др. (успешно изучали вопросы рефлексии в дальнейшем).

В научных трудах вышеперечисленных авторов представлены достаточно разноплановые варианты трактовки понятия «рефлексия». И все же многие исследователи, прежде всего, выделяют аналитический и развивающий потенциал рефлексии для развития умений углублять и расширять знания, а также осознание человеком психического процесса, протекающего в данный момент в нем самом, рассматривая рефлексия, как: компонент структуры деятельности (А.Я. Большунов, Л.С. Выготский, А.Н. Зак, А.Н. Леонтьев); компонент теоретического мышления (С.Л. Рубинштейн); процесс и механизм деятельности (А.А. Зиновьев, Г.П. Щедровицкий); фундаментальный механизм становления собственно человеческих способностей и жизни (В.И. Слободчиков); осознание

человеком психического процесса, протекающего в данный момент в нем самом (А.Г. Асмолов); регулятивный компонент деятельности (В.Н. Азаров, В.Н. Дунчев, М.С. Егорова, М.А. Холодная); необходимое условие личностного роста и саморазвития (К.А. Абульханова-Славская); форма теоретической деятельности по осмыслению и анализу собственных действий (М.П. Сибирская); фундаментальный механизм самопознания и самопонимания (В. В. Знаков); особый вид деятельности, влияющий на становление и развитие субъектности индивида и порождающий динамику личностных и профессиональных смыслов (Л.В. Сухова); механизм профессионально-личностных изменений, результатом которых являются новое ценностное сознание и новые смыслы профессиональной деятельности (Ф.Е. Василюк); особый вид индивидуального самоуправления (Б.З. Вульф, В.Н. Харькин); компонент общепрофессиональных умений (М.Н. Аверина, А.В. Воронин); базовое личностное качество (Р.Ф. Гасанова, А.В. Карпов); инструментальное средство организации деятельности (О.А. Анисимов, М.Э. Боцманова, А.З. Зак, А.В. Захарова) [Цит. по: 49, с. 39-40].

Вышеприведенные варианты позволяют сделать вывод о том, что современное понимание феномена рефлексии укладывается в рамки трех основных позиций, в которых понятие «рефлексия» интерпретируется, как: компонент теоретического мышления (Н.Г. Алексеев, Л.Н. Алексеева, В.В. Давыдов, А.З. Зак, Ю.Н. Кулюткин, И.С. Ладенко, Я.А. Пономарев, С.Л. Рубинштейн, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, Г.С. Сухобская); компонент структуры деятельности (В.Н. Азаров, О.А. Анисимов, А.Я. Большунов, М.Э. Боцманова, Л.С. Выготский, В.Н. Дунчев, М.С. Егорова, А.Н. Зак, А.В. Захарова, А.А. Зиновьев, А.Н. Леонтьев, М.П. Сибирская, Л.В. Сухова, М.А. Холодная, Г.П. Щедровицкий); необходимое условие личностного роста и саморазвития (К.А. Абульханова-Славская, М.Н. Аверина, А.Г. Асмолов, Ф.Е. Василюк, А.В. Воронин, Б.З. Вульф, Р.Ф. Гасанова, В.В. Знаков, А.В. Карпов,

В.И. Слободчиков, В.Н. Харькин).

На основании чего можно предположить, что рефлексия – это:

– базовый психологический механизм, позволяющий реализовать «мыслительные действия анализа, планирования и рефлексии содержательного характера» (В.В. Давыдов) [Цит. по: 58, с. 417], а также сознательно регулировать и контролировать свое мышление как с точки зрения его содержания, так и его средств (компонент теоретического мышления);

– условие формирования способов научно-познавательной и практической деятельности, «важный момент в механизмах развития деятельности, от которого зависят все без исключения организованности деятельности, в том числе, смысл текстов и значение отдельных знаков и выражений» (Г.П. Щедровицкий) [Цит. по: 66, с. 114] (компонент структуры деятельности);

– способность человека к самоанализу, самоосмыслению и самопониманию, результатом чего становится «объяснение человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения; умение обнаруживать смысл своих поступков; способность отвечать на причинные вопросы о своем характере, мировоззрении, отношении к себе и другим людям, а также о том, как они понимают его» (В.В. Знаков) [Цит. по: 57, с. 196] (необходимое условие личностного роста и саморазвития).

Направленная на внешний мир, она становится мощным инструментом осознания, углубленного понимания и решения проблем окружающей действительности (компонент теоретического мышления и структуры деятельности); направленная на внутренний мир – помогает исследовать себя, переосмыслить личностные проблемы, ведет к самопреобразованию и саморазвитию (условие личностного роста и саморазвития человека).

Основная значимость рефлексии состоит в осознании субъектом анализа важности его результатов для него самого, для саморазвития,

самооценки или социальной успешности его как социального субъекта.

Основой становления рефлексии являются рефлексивные умения, без которых невозможно конструирование нового знания, понимания, новых способов деятельности.

Способность к конструктивной рефлексии, к рефлексивной работе с разного рода проблемами, наиболее эффективно развивается в студенческом возрасте, что объясняет необходимость их формирования именно в период обучения, когда закладываются основы личностных и профессиональных качеств человека [Цит. по: 2, с. 292].

Исходя из того, что рефлексия – это компонент теоретического мышления и структуры деятельности, а также необходимое условие личностного роста и саморазвития человека, а умение – это система осознанных действий, выполняемых быстро, точно и сознательно, на основе усвоенных знаний и личностного опыта; под рефлексивными умениями понимается система осознанных действий и операций, направленных на понимание, осмысление и оценку субъектом собственного Я, своей деятельности и поведения.

К общим рефлексивным умениям можно отнести умения:

- ставить реальные цели, которые выступают как основа для оценки результативности своих действий;

- адаптировать, дополнять или изменять план, программу, формы и методы работы в соответствии с конкретными условиями с целью достижения оптимальных результатов;

- прогнозировать последствия своей деятельности, осуществлять контроль и самоконтроль, осознавать результаты выполненной деятельности, самокритично относиться к ней;

- оценивать и обобщать опыт своей практической работы и применять в своей практике опыт других людей [Цит. по: 47, с. 160].

В соответствии с тем, что выделяют три сферы реализации рефлексивных процессов (самосознание, мышление и деятельность,

коммуникация и взаимодействие), можно выделить три группы реализации рефлексивных умений:

1. Группа рефлексивных умений по направленности на самопознание – предполагает познание субъектом собственного «Я», собственных личностных качеств, самоопределение внутренних ориентиров и способов разграничения «Я» и «не-Я».

2. Группа рефлексивных умений по направленности на анализ и оценку собственной деятельности – предполагает осознание субъектом собственной деятельности, сопоставление ее целей и условий, выявление имеющихся в ситуации и опыте субъекта средств и способов преобразования объекта, определение их для достижения цели, выработку личностных стратегии и тактики, восприятие и обработку обратной информации, свидетельствующих о степени адекватности каждого этапа решения целям задачи.

3. Группа рефлексивных умений по направленности на анализ и оценку собственного поведения – служит механизмом выхода в позиции «над» и «вне», обеспечивая координацию действий и организацию взаимопонимания субъектов какой-либо совместной деятельности (например, учебно-познавательной), соотнесение самооценки индивидуума с восприятием его другими участниками совместного процесса деятельности [Цит. по: 2, с. 293-294].

Рефлексивные умения, в том или ином аспекте, рассматриваются во многих современных психолого-педагогических исследованиях: в качестве системы «осознанных действий и операций, направленных на понимание, осмысление и оценку субъектом собственного «Я», своей деятельности и поведения, обеспечивающую совершенствование и успешность любой деятельности» (С.А. Синельников); как способность анализировать представление о себе, собственной деятельности (ее прогнозировании и планировании), мнения других людей о своей деятельности и о себе (Т.П. Айсувакова); как умения, позволяющие запустить цепочку

последовательных действий с момента затруднения (сомнения) к поиску выхода из создавшейся ситуации (Т.Ф. Ушева); как способность анализировать собственную деятельность и трудности, возникающие в ходе профессиональной деятельности; а также осуществлять сознательный контроль выполняемых действий (М.Н. Демидко, И.Ф. Исаев, И.И. Корнишин); как умения занимать позицию стороннего наблюдателя, осознавать себя субъектом деятельности и творчески корректировать, проектировать и оценивать новую деятельность (О.И. Рубанова, О.С. Сазонова); как компонент общепрофессиональных умений (М.Н. Аверина, А.В. Воронин); как совокупность интеллектуальных умений, направленных на решение творческих и иных задач (З.М. Хурыз) [Цит. по: 63, с. 18].

Анализ вышеперечисленных аспектов показывает, что при определении понятия «рефлексивные умения» мнения исследователей расходятся лишь в деталях, а единым является предположение о том, что в основе рефлексивных умений лежат осознанные собственные действия и их анализ, а именно: осознание ресурсов собственного мышления (определение операций в составе действия, описание назначения операции, оценка соответствия цели полученного результата); анализ базовых основ своих действий (определение начальных условий и связей между действиями, выделение обобщенных данных между ними, характерных для данной ситуации, выстраивание соответствия между типом ситуации и способом решения); закрепление собственных действий посредством схем (описание элементов схемы действий, сведение в целостный объект элементов схемы путем установления связей между элементами действий); фиксация недостаточности знаний (выделение в задаче новых условий, оформление запроса на новые элементы для разрешения ситуации); прекращение неуспешного познавательного действия (выявление несоответствия цели, поиск причин неудачи); формирование нового взгляда на ситуацию с другой стороны (выявление новых смысловых позиций для

осознания многоаспектности, выбор средств, отражающих специфику всех смысловых позиций, анализ этих средств) [Цит. по: 63, с. 19].

Данные действия указывают на специфику рефлексивных умений, которая проявляется в следующих функциях: интегративной – так как рефлексивные умения есть результат деятельности, то они являются основой и инструментом, обеспечивающими формирование субъектной позиции личности; преобразующей – так как рефлексивные умения обеспечивают не только осознание слабых и сильных сторон в собственной деятельности, но и понимание способов преодоления затруднения, то они способствуют совершенствованию и успешности в любой деятельности [Цит. по: 2, с. 294].

Таким образом, можно предположить, что рефлексивные умения – это способность совершать осознаваемые собственные действия, которые осуществляются на базе специальных междисциплинарных знаний и обуславливают успешность выполнения рефлексивной (психологической) аналитической, проектировочной и прогностической деятельности.

Данное предположение позволяет классифицировать рефлексивные умения на три основных группы – аналитических, проективных и прогностических умений:

1. Группа аналитических умений – позволяет критически осознать прошлый опыт и оценить перспективы развития: проанализировать сформулированную цель собственной деятельности и соответствующих задач; продумать выполнение каждого этапа профессионально ориентированного задания; критически осмыслить результат деятельности и соотнести его с выбранной целью.

2. Группа проективных умений – связана с предметно-рефлексивным анализом деятельности, адекватной собственной оценкой деятельности, активной осознанной коррекцией программы на основе знаний, анализом применяемых технологий для достижения целей.

3. Группа прогностических умений – базируется на умении прогнозировать последующие действия посредством оценки правильности выбранного плана [Цит. по: 63, с. 20].

Применительно к деятельности будущих психологов вышеперечисленные умения органически связаны с решением таких профессиональных задач, как анализ своих возможностей влиять на психическое состояние других людей; проектирование, регулирование и контроль своих собственных действий и реакций в процессе контакта с клиентами; прогнозирование последствий различных психологических воздействий на клиентов; самооценка своей профессиональной эффективности и другие.

Многие исследователи (Л.С. Выготский, М.Н. Демидко, А.Н. Леонтьев, и др.) дифференцируют рефлексивные умения в соответствии со структурой деятельности, включающей такие элементы, как цель, способ и результат. Основой каждого элемента является оценка:

1. Цель деятельности – требует оценки на основе анализа и прогноза с последующей корректировкой. Цель является системообразующим фактором, значимым элементом деятельности, обеспечивающим устойчивый характер ее протекания. Наличие цели определяет восприятие субъектом действий в определенном направлении, побуждая к определенной деятельности и способствуя получению желаемого результата.

2. Способы деятельности – опираются на оценку логических возможностей и готовности к пересмотру своих действий, поэтому в качестве значимого элемента следует выделить действия. Применительно к подготовке будущих психологов можно выделить такие действия, как анализ, синтез, сравнение, сопоставление и другие.

3. Результат деятельности – оценивается по эффективности и значимости полученного продукта деятельности (ответственности за выполненные действия). Результативный элемент отражает изменение

субъекта деятельности, показывая его самоизменение, саморазвитие и опыт, который при обучении преобразуется посредством присвоения элементов социального опыта. Применительно к подготовке будущих психологов результатом деятельности становится приобретение новых знаний, которые впоследствии становятся инструментом практической деятельности [Цит. по: 49, с. 43].

Учитывая вышеизложенное, можно расширить определение понятия «рефлексивные умения»: рефлексивные умения – это не только способность совершать осознаваемые собственные действия, но и способность самостоятельно выполнять осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обуславливающие творческую активность при выполнении различных видов деятельности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта [Цит. по: 63, с. 19].

## 1.2 Особенности формирования рефлексивных умений у будущих психологов

При обучении в вузе ведущим видом деятельности является учебно-познавательная деятельность, поэтому важнейшими критериями становления личности студента становятся показатели его отношения к учебе, успешности обучения и мотивы учебной деятельности [Цит. по: 39, с. 372].

Под учебно-познавательной деятельностью обучающихся в вузе понимается деятельность, обеспечивающая познание каких-либо объектов (природы, общества, себя) на основе коммуникации, результатом которой являются достижение целей обучения, воспитания и развития личности, включая готовность к само- и взаимооценке участников деятельности.

Продуктами учебно-познавательной деятельности обучающихся в вузе выступают знания, умения и навыки, полученные в ходе обучения и являющиеся отправной точкой для развития их познавательных

способностей.

Основной задачей современной системы профессионального образования является формирование ключевых компетенций у будущих специалистов.

Так, в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки «Психология» (ФГОС ВО), указывается на формирование в образовательном процессе у студентов – будущих психологов универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных компетенций (ПК).

При этом, рефлексивные умения не просто входят в структуру вышеуказанных компетенций, но и выполняют в данной структуре основополагающую роль, которая воплощается во вдумчивом и ответственном отношении к своей деятельности, постоянном осмыслении этой деятельности, её результатов в интересах других людей, в обеспечении корректности выполнения профессиональных действий.

Существует множество определений компетентности. Одним из основателей компетентностного подхода можно назвать Дж. Равена, по мнению которого: «компетентность – это специфическая способность, необходимая для эффективного выполнения конкретного действия в конкретной предметной области и включающая узкоспециальные знания, особого рода предметные навыки, способы мышления, а также ответственность за свои действия» [Цит. по: 53, с. 257].

Отечественными исследователями компетентность определяется как: новообразование субъекта деятельности, представляющее собой системное проявление знаний, умений, способностей и личностных качеств, позволяющее решать функциональные задачи, составляющие сущность профессиональной деятельности (В.Д. Шадриков); состоявшееся качество личности, заданное социальное требование к образовательной подготовке человека, необходимой для продуктивной деятельности в определенной

сфере (А.В. Хуторской); интегративное качество личности, включающее в себя систему необходимых знаний, умений и навыков, достаточных для выполнения определённого вида профессиональной деятельности (Э.Ф. Зеер); способность эффективно действовать в разнообразных социальных и практических ситуациях (И.Ф. Исаев); особый уровень готовности и возможности специалиста качественно выполнять работу на профессиональном поле, при этом самостоятельно решать проблемы, и не только самооценивать результаты своей деятельности, но и корректировать их, в случае необходимости (В.И. Байденко); высокий уровень соответствия имеющегося потенциала специалиста профессиональным требованиям (определяется комбинацией психологических качеств, позволяющих ответственно действовать и принимать решения самостоятельно, мастерски реализовывать профессиональные обязанности) (Н.Н. Нечаев); умение человека мобилизовать в конкретной ситуации полученные знания и опыт (Л.Ю. Степашкина) и другие [Цит. по: 65, с. 30-32].

Таким образом, можно предположить, что компетентность – это состоявшееся качество личности, включающее в себя систему необходимых знаний, умений и навыков, достаточных для выполнения определённого вида профессиональной деятельности; способность специалиста эффективно действовать в разнообразных социальных и практических ситуациях, при этом не только самостоятельно решать проблемы и самооценивать результаты своей деятельности, но и корректировать их, в случае необходимости.

Понятие компетентности шире понятия знания, умения, или навыка, так как включает в себя: во-первых, не только когнитивную и операционно-техническую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую; во-вторых, не только результаты обучения (как личностные достижения), но и систему ценностных ориентаций, привычки, ответственность за последствия совершенных действия и другое.

Применительно к понятию «компетентность» выделяют следующие уровни ее освоения: минимальный, продвинутый и высокий.

Применительно к профессиональной компетенции будущих специалистов выделяют следующие уровни компетенции:

– достаточный – обеспечивает желаемую модель профессионального поведения;

– желаемый – обеспечивает достижение мастерского владения профессией;

– потенциально возможный – обеспечивает переход к новой ступени профессионального мастерства в карьере [Цит. по: 10, с. 128].

Как видно из характеристик уровней компетентности будущему специалисту по окончании вуза достаточно достичь первого (достаточного) или второго (желаемого) уровня профессиональной компетенции. Завершающий же уровень компетенции (потенциально возможный) станет ему доступен только в процессе получения профессионального опыта при работе по специальности.

Основываясь на анализе психолого-педагогической литературы, в которой освещается проблема рефлексивных умений, можно утверждать, что их сформированность напрямую влияет на повышение уровня профессиональной компетентности специалиста, поэтому формирование таких умений становится наиболее значимой составляющей качественной подготовки будущего специалиста.

При этом надо учитывать, что для овладения будущим специалистом определенного уровня компетенции, у него должны быть сформированы именно те рефлексивные умения, которые станут наиболее востребованными для достижения необходимого уровня компетентности.

Согласно ФГОС ВО будущие психологи, в результате освоения программы бакалавриата, должны обладать следующими компетенциями:

1. Уметь осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1).

2. Уметь определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2).

3. Быть способным осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3):

4. Уметь выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики(ОПК-3).

5. Быть способным использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования (ОПК-4).

6. Быть способным выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера (ОПК-5).

7. Быть способным выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры (ОПК-8).

Обобщив вышеизложенные требования можно предположить, что компетентный психолог, выполняя профессиональные функции, должен оправдывать следующие социальные и образовательные запросы:

1. Уметь формировать прогноз и проектировать систему психолого-педагогической поддержки.

2. Уметь вести переговорные процессы.

3. Быть способным оценивать эффективность собственной профессиональной деятельности и нести ответственность за ее результаты, соблюдая этический кодекс [Цит. по: 53, с. 258].

Таким образом, особенность формирования рефлексивных умений у будущих психологов состоит в том, что данные умения, как способность совершать осознаваемые собственные действия и самостоятельно выполнять осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обуславливающие творческую активность при выполнении различных видов деятельности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта, являются одним из важнейших продуктов учебно-познавательной деятельности и напрямую влияют на формирование ключевых компетенций у будущих психологов.

Поэтому формирование рефлексивных умений – наиболее значимая составляющая качественной подготовки будущих психологов, поскольку именно на их основе осуществляется становление профессиональной компетентности будущего психолога.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов

Перед тем, как перейти к построению модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов, выясним определение таких понятий, как «моделирование», «модель» и «модель формирования рефлексивных умений».

Моделирование – это исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов, процессов явлений с целью получения объяснения этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [Цит. по: 14, с. 268].

Психологическое моделирование является неотъемлемой формой всех видов психологической работы: исследования, диагностики, консультирования, коррекции.

Понятие «модель» широко используется в современной психолого-педагогической науке. Вот некоторые из определений данного понятия – «модель – это...»: уменьшенное (или в натуральную величину) воспроизведение или схема чего-нибудь (С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова); объект-заместитель, который в определенных условиях может заменять объект-оригинал, воспроизводя интересующие свойства и характеристики оригинала (В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков); искусственно созданный объект в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм или формул, который, будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта (А.Н. Дахин); самостоятельный объект, находящийся в определенном соответствии (но не тождественный) с познаваемым объектом, способный замещать последний в некоторых отношениях и дающий при исследовании определенную информацию, которая переносится по определенным правилам соответствия на моделируемый объект (Л.И. Новикова, Н.Л. Саливанова); мысленно представляемая или материально реализуемая система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об этом объекте (В.А. Штофф).

Несмотря на отличия в трактовках сущности рассматриваемого понятия, единство мнений исследователей состоит в том, что модель: дает полное представление об изучаемом предмете как о целостном явлении; позволяет раскрыть его сущностные характеристики; выступает как обобщенное отражение явления, позволяющее соотнести теоретические представления об объекте и эмпирические знания о нем; является информационным эквивалентом исследуемого объекта или явления;

способствует выявлению возможностей прогнозировать развитие и эффективность того или иного процесса [Цит. по: 59, с. 36-37].

Применительно к исследуемой проблеме необходимо разработать модель исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов, которая позволит получить нужную информацию как об изменениях субъекта образовательной деятельности, так и об образовательном процессе, обеспечивающем эти изменения.

Исходя из вышесказанного, под моделью будем понимать естественно или искусственно созданный для изучения социально-психологических процессов и состояний процесс; под моделью формирования рефлексивных умений – искусственно созданный для изучения образовательный процесс, направленный на формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Модель – это системный объект, и в качестве его концептуальной основы выступает философское учение о целостности и единстве системы, о взаимосвязи ее компонентов, поэтому:

1. При построении модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов основополагающим признаком, ее методологической характеристикой определим целостность, означающую внутреннее единство ее организации; а стержнем – цель, конкретизируемую рядом подцелей, достижение которых будет осуществлено с помощью системы мероприятий, логически ориентирующих на получение конечного результата.

2. При реализации модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов используем метод целеполагания, который уже давно закрепился при планировании психологических исследований, так называемый метод «дерева целей».

Правила построения «дерева целей» достаточно просты:

– генеральная цель будет являться вершиной дерева;

– локальные цели, которые помогают в достижении целей верхнего уровня, становятся ветвями дерева.

Главное правило – полнота описанных целей: каждая цель должна быть представлена в виде подцелей следующего уровня, а объединение всех целей должно полностью характеризовать главную, генеральную цель.

Приняв во внимание вышеизложенное, «дерево целей» модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов, будет выглядеть следующим образом (рисунок 1):



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

1. Теоретически обосновать проблему формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

1.1. Изучить понятия «рефлексия», «рефлексивные умения» и «компетентность».

1.1.2. Проанализировать психолого-педагогические подходы к понятию «рефлексивные умения».

1.1.3. Проанализировать психолого-педагогические подходы к понятию «компетенция».

1.2. Выявить особенности формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

1.2.1. Выявить классификацию и специфику рефлексивных умений.

1.2.2. Выявить категории (группы) и уровни ключевых компетенций.

1.2.3. Установить взаимосвязь рефлексивных умений и ключевых компетенций.

1.3. Обосновать модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

1.3.1. Изучить понятия «моделирование», «модель» и «модель формирования рефлексивных умений».

1.3.2. Разработать «дерево целей» модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

1.3.3. Составить модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

2. Провести исследование формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать психодиагностические методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

3.1.1. Определить цели, задачи и этапы психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

3.1.2. Составить психолого-педагогическую программу формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

3.2.1. Провести диагностическое исследование рефлексивных умений у будущих психологов после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения психолого-педагогической программы.

3.2.3. Выполнить математико-статистическую обработку результатов исследования с помощью Т-критерия Вилкоксона.

3.3. Составить рекомендации и упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов.

3.3.1. Разработать рекомендации по формированию рефлексивных умений у будущих психологов.

3.3.2. Разработать упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов.

Теоретически метод «дерева целей» ориентирован на получение относительно устойчивой структуры целей проблем, направлений, тесно увязывая между собой перспективные цели и конкретные задачи на каждом уровне иерархии.

Применительно к исследуемой проблеме, «дерево целей» исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов ориентировано на построение относительно устойчивой структуры, направленной на исполнение генеральной цели исследования – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов. При этом перспективные цели исследования, представляющие собой три основных направления: теоретическое обоснование проблемы формирования рефлексивных умений у будущих психологов, проведение констатирующего и опытно-экспериментального исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов, тесно связаны с конкретными задачами исследования на каждом уровне иерархии «дерева целей».

На основе «дерева целей» составлена модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов (рисунок 2).

Предполагается, что данная модель будет способствовать изменению, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, как основы их профессиональной компетентности.

Модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов включает в себя четыре основных блока:

- теоретический;
- диагностический;
- формирующий;
- аналитический.

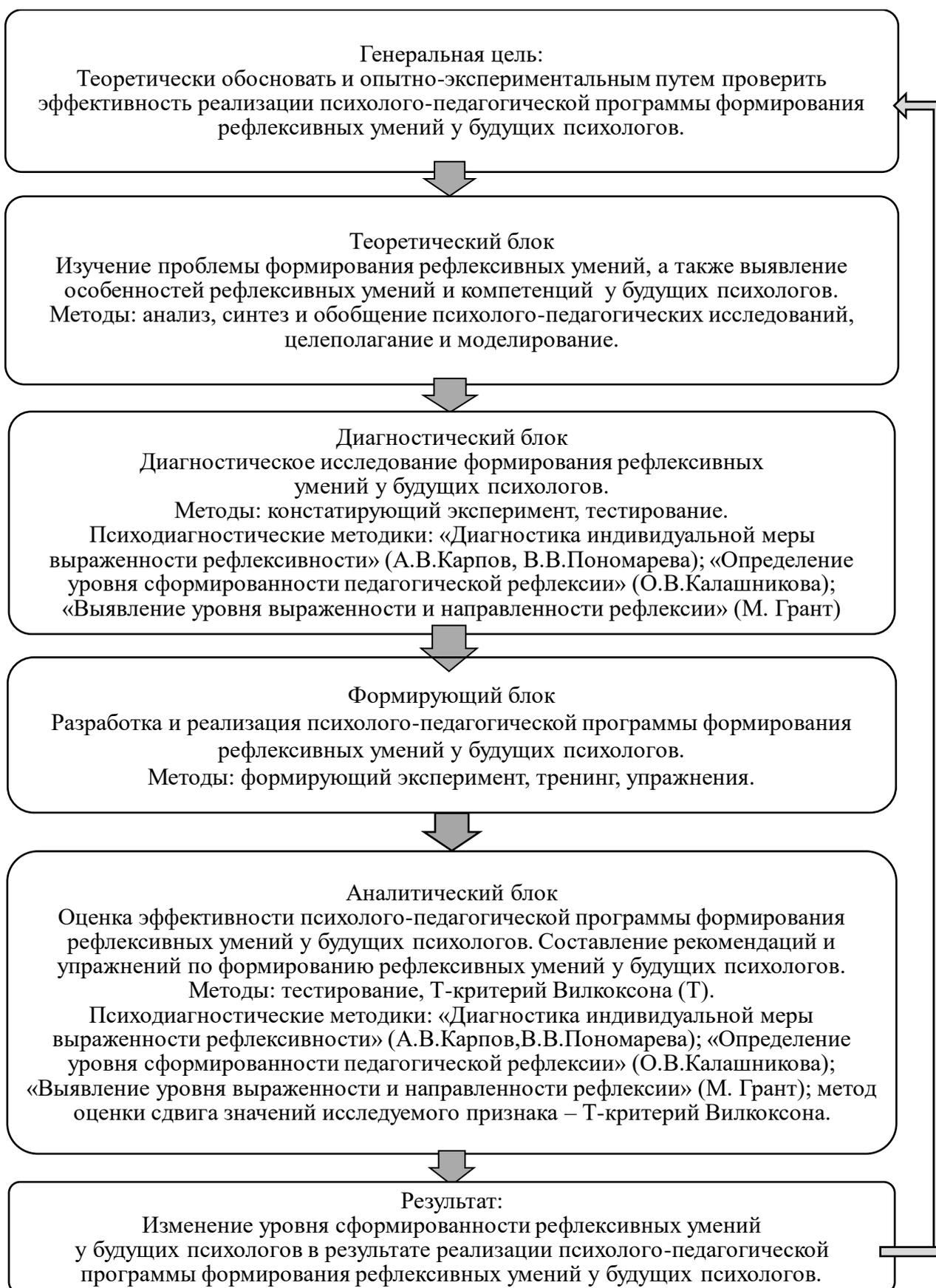


Рисунок 2 – Модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов

Дадим краткую характеристику каждого из вышеуказанных блоков:

Теоретический блок, на основе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, посвящен изучению основных понятий исследования («рефлексия», «рефлексивные умения», «компетентность»), проблемы формирования рефлексивных умений, а также выявлению особенностей рефлексивных умений и компетенций у будущих психологов.

Основные методы теоретического блока: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогических исследований; целеполагание и моделирование.

Диагностический блок посвящен проведению диагностического исследования сформированности рефлексивных умений у будущих психологов.

Основными методами диагностического блока стали констатирующий эксперимент и тестирование.

Диагностический аппарат исследования составили следующие психодиагностические методики: «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова); «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант).

Формирующий блок посвящен разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Основными методами формирующего блока стали: формирующий эксперимент, тренинг и упражнения.

Аналитический блок посвящен оценке эффективности психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов и включил в себя повторное проведение диагностического исследования после реализации программы, сопоставление и анализ полученных результатов, составление

рекомендаций и упражнений по формированию рефлексивных умений у будущих психологов.

Для проверки гипотезы исследования о том, что показатели сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, возможно, изменяться в результате реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов, была использована математико-статистическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. Данный критерий используется для оценки сдвига значений исследуемого признака при условии сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, и позволяет установить не только направленность изменений. С его помощью было определено произошли ли изменения, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений в группе испытуемых после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Таким образом, процесс моделирования, основанный на методе целеполагания («дерево целей»), позволил составить модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов, включающую в себя четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Результатом реализации данной модели должно стать изменение, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, как основы их профессиональной компетентности.

#### Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, основанный на научных трудах зарубежных и отечественных авторов (Сократ, Платон, Аристотель, Г. Гегель, Р. Декарт, И. Кант, Г. Лейбниц,

Дж. Локк, И. Фихте, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, Е.Н. Емельянов, В.В. Знаков, А.В. Карпов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.А. Лефевр, И.Н. Семенов, В.И. Слободчиков, С.Ю. Степанов, А.В. Россохин, Г.П. Щедровицкий и др.) позволил изучить такие понятия, как «рефлексия», «рефлексивные умения» и «компетентность».

Рефлексия – это компонент теоретического мышления и структуры деятельности, а также необходимое условие личностного роста и саморазвития человека. Направленная на внешний мир, она становится мощным инструментом осознания, углубленного понимания и решения проблем окружающей действительности (компонент теоретического мышления и структуры деятельности); направленная на внутренний мир – помогает исследовать себя, переосмыслить личностные проблемы, ведет к самопреобразованию и саморазвитию (условие личностного роста и саморазвития человека). Основная значимость рефлексии состоит в осознании субъектом анализа важности его результатов для него самого, для саморазвития, самооценки или социальной успешности его как социального субъекта.

Рефлексивные умения – это не только способность совершать осознаваемые собственные действия, но и способность самостоятельно выполнять осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обуславливающие творческую активность при выполнении различных видов деятельности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта.

К общим рефлексивным умениям можно отнести умения: ставить реальные цели, которые выступают как основа для оценки результативности своих действий; адаптировать, дополнять или изменять план, программу, формы и методы работы в соответствии с конкретными условиями с целью достижения оптимальных результатов; прогнозировать последствия своей

деятельности, осуществлять контроль и самоконтроль, осознавать результаты выполненной деятельности, самокритично относиться к ней; оценивать и обобщать опыт своей практической работы и применять в своей практике опыт других людей.

Компетентность – это состоявшееся качество личности, включающее в себя систему необходимых знаний, умений и навыков, достаточных для выполнения определённого вида профессиональной деятельности; способность специалиста эффективно действовать в разнообразных социальных и практических ситуациях, при этом не только самостоятельно решать проблемы и самооценивать результаты своей деятельности, но и корректировать их, в случае необходимости. Понятие компетентности шире понятия знания, умения, или навыка, так как включает в себя: во-первых, не только когнитивную и операционно-техническую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую; во-вторых, не только результаты обучения (как личностные достижения), но и систему ценностных ориентаций, привычки, ответственность за последствия совершенных действия и другое.

Особенность формирования рефлексивных умений у будущих психологов состоит в том, что данные умения, как способность совершать осознаваемые собственные действия и самостоятельно выполнять осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обуславливающие творческую активность при выполнении различных видов деятельности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта, являются одним из важнейших продуктов учебно-познавательной деятельности и напрямую влияют на формирование ключевых компетенций у будущих психологов. Поэтому формирование рефлексивных умений – наиболее значимая составляющая качественной подготовки будущих психологов, поскольку именно на их основе осуществляется становление профессиональной компетентности будущего психолога.

Воспользовавшись методом целеполагания было построено «дерево целей» исследования, генеральной целью которого явилось – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

На основе «дерева целей» была составлена модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов, в состав которой вошли следующие основные блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Предполагается, что предложенная модель будет способствовать изменению, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, как основы их профессиональной компетентности.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

### 2.1 Этапы, методы, методики экспериментального исследования

Для достижения цели выпускной квалификационной работы экспериментальное исследование проводилось в соответствии со следующими этапами:

- поисково-подготовительный;
- опытно-экспериментальный;
- контрольно-обобщающий.

#### I. Поисково-подготовительный этап:

На данном этапе исследования осуществлено:

##### 1.1. Теоретическое изучение психолого-педагогической литературы.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме рефлексивных умений позволил, в рамках исследования феномена рефлексивных умений, не только изучить такие понятия, как «рефлексия», «рефлексивные умения», «компетентность», но и выявить взаимосвязь между рефлексивными умениями и компетентностью. Теоретически установлено, что рефлексивные умения не просто входят в структуру получаемых студентами ключевых компетенций, но и выполняют в данной структуре основополагающую роль, поэтому формирование таких умений является наиболее значимой составляющей качественной подготовки будущих специалистов. При этом следует учесть, что в процессе обучения у будущих психологов должны быть сформированы именно те рефлексивные умения, которые станут наиболее востребованными для достижения ими необходимого уровня компетентности.

##### 1.2. Определены цель, объект, предмет и гипотеза исследования.

Цель исследования – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации

психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Объект исследования – рефлексивные умения будущих психологов.

Предмет исследования – формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что формирование рефлексивных умений у будущих психологов, представляющее собой целенаправленный процесс, будет более результативным при условии разработки модели формирования рефлексивных умений у будущих психологов, способом реализации которой станет психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

В целях подтверждения/опровержения гипотезы исследования, при помощи метода целеполагания («дерево целей»), составлена модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов, состоящая из четырех основных блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический; а также выдвинуто предположение о том, что предложенная модель будет способствовать изменению, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, как основы их профессиональной компетентности.

1.3. Осуществлен подбор методов и методик для проведения исследования.

Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование.

Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

Психодиагностические: методика «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); методика «Определение уровня сформированности педагогической

рефлексии» (О.В. Калашникова); методика «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант).

Математико-статистические: метод оценки сдвига значений исследуемого признака при условии сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых – Т-критерий Вилкоксона.

## II. Опытно-экспериментальный этап.

На данном этапе исследования осуществлено:

2.1. Осуществлена выборка и характеристика групп испытуемых исследования: так как базой для проведения исследования послужил факультет психологии кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», выборку исследования составили студенты факультета психологии, обучающиеся на четвертом курсе университета, в количестве 28 человек, в возрасте 20-22 лет, из которых 26 девушек и 2 юноши.

2.2. Проведен констатирующий эксперимент: диагностика сформированности рефлексивных умений испытуемых по методикам «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова); «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант).

Проведен анализ и обработка результатов констатирующего эксперимента.

2.3. Проведен формирующий эксперимент: разработана и реализована программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

## III. Контрольно-обобщающий этап.

На данном этапе исследования осуществлено:

3.1. Повторная диагностика уровня сформированности рефлексивных умений испытуемых по методикам «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева);

«Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова); «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант).

3.2. Проверка гипотезы исследования, обработка, анализ и математико-статистическая обработка результатов, полученных после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов при помощи Т-критерия Вилкоксона.

3.3. Разработка рекомендаций и упражнений по формированию рефлексивных умений у будущих психологов: в заключение контрольно-обобщающего этапа разработаны рекомендации и упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов в дальнейшем.

Краткое содержание психодиагностических методик, использованных в ходе проведения исследования:

1. «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» [Цит. по: 20, с. 161] (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, методика 1, таблица 1.1).

Авторы методики: А.В. Карпов, В.В. Пономарева.

Назначение методики: предназначена для определения уровня развития рефлексии у личности.

Структура методики: состоит из 27 утверждений и 7 вариантов ответа, показывающих степень несогласия/согласия испытуемых с данными утверждениями.

Стимульный материал: для проведения обследования используются брошюра с текстом опросника и стандартный бланк для ответов. Бланк для ответов не только облегчает сбор результатов опроса, но и позволяет применять ключи для подсчета общего количества баллов по каждому испытуемому, а также осуществить перевод полученных баллов в звезды.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени.

Способ обработки результатов методики: при обработке результатов опроса используют специальный «ключ» и систему «прямых» и «обратных» утверждений: из 27 утверждений 15 являются «прямыми» (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), остальные 12 – «обратными» (номера вопросов: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27). Для получения итоговых, так называемых «сырых» баллов, по «прямым» утверждениям суммируются баллы, соответствующие ответам испытуемых (то есть 1=1, 2=2, 3=3, 4=4, 5=5, 6=6, 7=7), а по «обратным» – баллы, замененные на те, что получаются при инверсии ответов (то есть 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1). При помощи «ключа» сумма «сырых» баллов с помощью специальной таблицы переводится в стеновы, которые и служат основанием для интерпретации результатов обследования.

Регистрируемые показатели: при интерпретации результатов обследования целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории:

- результаты, равные или большие, чем 7 стенов, – свидетельство высокого уровня развития рефлексивности;
- результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности;
- показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

2. «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» [27] (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, методика 2, таблица 1.2).

В данной методике под педагогической рефлексией понимается такая специфическая человеческая способность, которая позволяет человеку сделать свои мысли, эмоциональные состояния, действия и отношения, то есть вообще всего себя, предметом специального собственного рассмотрения и практического преобразования.

Автор методики: О.В. Калашникова.

Назначение методики: рассчитана на психодиагностику педагогического коллектива, но постановка вопросов опросника позволяет провести диагностику и студентов педагогического вуза всех курсов. Применение данной методики позволяет респондентам глубже познать себя, задуматься над вопросами, которыми они ранее не задавались, а также вывести их на рефлексивную позицию во время прохождения теста. Кроме того, методика выявляет такие личностные характеристики, как самокритичность, самоконтроль собственных действий и поступков, действия в конфликтных ситуациях.

Структура методики: состоит из 34 утверждений и 2 вариантов ответа, показывающих степень несогласия/согласия испытуемых с данными утверждениями.

Стимульный материал: для проведения обследования используются брошюра с текстом опросника и стандартный бланк для ответов. Бланк для ответов не только облегчает сбор результатов опроса, но и позволяет осуществить подсчет общего количества баллов по каждому испытуемому.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени.

Способ обработки результатов методики: при обработке результатов опроса используется специальный «ключ»: за каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в противоположном случае – 0 баллов, полученные баллы суммируются.

Регистрируемые показатели: при интерпретации результатов обследования целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории:

– результат в диапазоне от 23 до 34 баллов – свидетельство высокого уровня педагогической рефлексии;

– результат в диапазоне от 12 до 22 баллов – индикатор среднего уровня педагогической рефлексии;

– результат в диапазоне от 0 до 11 баллов – свидетельство низкого уровня педагогической рефлексии.

3. «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» [46] (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, методика 3, таблица 1.3).

Автор методики: М. Грант.

Назначение методики: позволяет оценить уровень выраженности и направленности рефлексии в двух аспектах – саморефлексии и социорефлексии, которые оцениваются в соотношении друг с другом, где:

– саморефлексия – это отражение человеком с помощью своей психики самого себя в разных аспектах; часто используется как синоним рефлексии и подразумевает рефлексию собственных переживаний, анализ своих внутренних мотивов, желаний, целей;

– социорефлексия – это стремление и умение человека посмотреть на себя глазами других людей, оценить себя со стороны; стремление к анализу и осмыслению своих действий, поступков, своих личностных качеств; учет представлений о том, как тебя воспринимают другие люди, умение «видеть себя их глазами».

Структура методики: состоит из 20 утверждений по 2 шкалам (первые 10 утверждений относятся к саморефлексии, а остальные 10 – к социорефлексии) и 6 вариантов ответов, показывающих степень несогласия/согласия испытуемых с данными утверждениями.

Стимульный материал: для проведения обследования используются брошюра с текстом опросника и стандартный бланк для ответов. Бланк для ответов не только облегчает сбор результатов опроса, но и позволяет осуществить подсчет общего количества баллов по каждому испытуемому.

Процедура обследования: опросник допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени.

Способ обработки результатов методики: при обработке результатов опроса используют специальный «ключ» и систему «прямых» и «обратных» утверждений. Из 20 утверждений 12 являются «прямыми», а остальные 8 –

«обратными». Для саморефлексии «прямыми» являются утверждения под номерами 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10; «обратными» – под номерами 2, 3. Для социорефлексии «прямыми» являются утверждения под номерами 12, 13, 14, 16, 17, 19; «обратными» – под номерами 11, 15, 18, 20. Для получения итогового балла по «прямым» утверждениям суммируются баллы, соответствующие ответам испытуемых (то есть 1=1, 2=2, 3=3, 4=4, 5=5, 6=6), а по «обратным» утверждениям суммируются баллы, замененные на те, что получаются при инверсии ответов (то есть 1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1).

Регистрируемые показатели: в результате обработки результатов опроса получают два показателя – саморефлексии и социорефлексии, варьирующиеся от 10 до 60 баллов, и оценивающиеся в соотношении друг с другом:

– количество баллов по отдельным видам рефлексии в диапазоне от 41 до 60, а также количество баллов по рефлексивности в целом в диапазоне от 81 до 120 баллов свидетельствуют о высоком уровне выраженности видов рефлексии и рефлексивности;

– количество баллов по отдельным видам рефлексии в диапазоне от 21 до 40, а также количество баллов по рефлексивности в целом в диапазоне от 41 до 80 баллов свидетельствуют о среднем уровне выраженности видов рефлексии и рефлексивности;

– количество баллов по отдельным видам рефлексии в диапазоне от 10 до 20, а также количество баллов по рефлексивности в целом в диапазоне от 20 до 40 баллов свидетельствуют о низком уровне выраженности видов рефлексии и рефлексивности.

Наиболее «адаптированным» считается средний уровень саморефлексии и высокий или выше среднего уровень социорефлексии.

4. Для количественной и качественной обработки результатов опытно-экспериментального исследования формирования рефлексивных

умений использован непараметрический статистический критерий Т-критерий Вилкоксона [Цит. по: 40, С.87-93].

Данный критерий используется для оценки сдвига значений исследуемого признака при условии сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, и позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть определяет, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

В качестве выборки использовались индивидуальные значения уровня сформированности рефлексивных умений студентов факультета психологии четвертого курса обучения до проведения психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений, и после проведения данной программы.

Расчет Т-критерия Вилкоксона включает следующие этапы:

1. Составить список испытуемых (n) в любом порядке, например, алфавитном.
2. Вычислить разность (d) между индивидуальными значениями во втором и первом замерах («после» – «до»). Определить, что будет считаться «типичным» сдвигом, а что «нетипичным», и сформулировать соответствующие гипотезы.
3. Перевести разности (d) в абсолютные величины |d| и записать их отдельным столбцом.
4. Проранжировать абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверить совпадение полученной суммы рангов с расчетной по формуле (1):

$$\Sigma R_i = n(n + 1) / 2 \quad (1)$$

где:

$\Sigma R_i$  – сумма рангов;

n – объем выборки.

5. Выделить ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении, и подсчитать сумму этих рангов по формуле (2):

$$T (T_{\text{эмп}}) = \sum R_r \quad (2)$$

где:

$T (T_{\text{эмп}})$  – T-критерий Вилкоксона;

$R_r$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определить критические значения T-критерия Вилкоксона для данного n по таблице;

– если расчетное (эмпирическое) значение  $T (T_{\text{эмп}})$  больше табличного  $T_{\text{кр}}$  – принимается нулевая гипотеза  $H_0$  об отсутствии статистической значимости изменений показателя;

– если расчетное (эмпирическое) значение  $T (T_{\text{эмп}})$  меньше табличного  $T_{\text{кр}}$  или равно ему; «нетипичных» сдвигов немного, и они невелики по абсолютному значению, а преобладание типичного сдвига является неслучайным и обусловлено влиянием фактора; сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает (достоверность различий тем выше, чем меньше значение  $T_{\text{эмп}}$ ) – признается статистическая значимость изменений показателя в «типичную» сторону и принимается альтернативная гипотеза  $H_1$ .

Таким образом, выбранные нами психодиагностические методики позволяют исследовать рефлексивные умения, а T-критерий Вилкоксона позволяет выявить значимость результатов, полученных в ходе проверки эффективности психолого-педагогической программы.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Базой для проведения исследования послужил факультет психологии кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Выборку исследования составили студенты факультета психологии, обучающиеся на четвертом курсе университета. Объем выборки – 28 человек, в возрасте 20-22 лет, из них 26 девушек и 2 юноши.

Данная выборка была использована дважды: до проведения психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов, и после проведения данной программы.

Социально-психологический климат в группе характеризуется как благоприятный, что способствует и благоприятному микроклимату в группе и продуктивной учебной деятельности: большинство студентов справляются с учебной нагрузкой, вовремя сдают зачеты и экзамены, явно отстающих студентов нет.

Интересы большинства учащихся группы соответствуют профильной направленности их обучения, поэтому учебная деятельность является для них определяющей на данном этапе жизни.

Социально-психологическая структура группы характеризуется как достаточно сплоченная, об этом говорят такие нормы взаимоотношений в группе, как: построение отношений на принципах сотрудничества и взаимной помощи; позитивный настрой на участие в совместных делах; интенсивный обмен между учащимися группы учебно-деловой и иной информацией; активное участие большинства учащихся группы на лекциях, семинарах и лабораторных занятиях. Кроме того, треть группы принимает активное участие во внеучебной деятельности – мероприятиях, инициированных вузом.

В формально-должностном отношении все члены группы равны, за исключением старосты, которая является лидером группы и выполняет роль связующего звена между деканатом и группой.

Преподаватели вуза у студентов пользуются большим авторитетом и уважением: студентам интересно посещать лекции; взаимодействовать с преподавателями, обогащая свой теоретический и профессиональный уровень знаний.

Результаты диагностики уровня сформированности рефлексивных умений испытуемых по методике «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева) представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.1, рисунок 3.

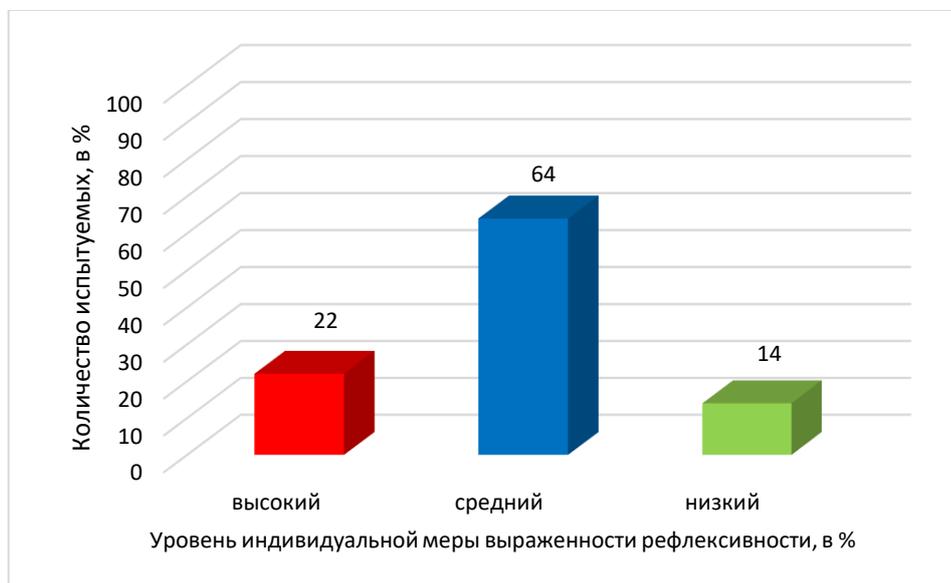


Рисунок 3 – Распределение уровня индивидуальной меры выраженности рефлексивности до реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике А. В. Карпова, О.В. Пономаревой)

Показатели уровня индивидуальной меры выраженности рефлексивности свидетельствуют о том, что в целом по группе данный уровень до реализации психолого-педагогической программы оценивается как средний – 18 студентов из 28 набрали баллы в диапазоне от 114 до 147 баллов, или 64 %; высокий уровень показали 6 студентов из 28, или 22 %; низкий – 4 студента из 28, или 14 %.

Средний уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности говорит о том, что рефлексивные умения у будущих психологов развиты в достаточной степени, обеспечивая им успешность протекания процессов обучения при получении новых профессиональных знаний.

Результаты диагностики уровня сформированности педагогической рефлексии испытуемых по методике «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова) представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.2, рисунок 4.

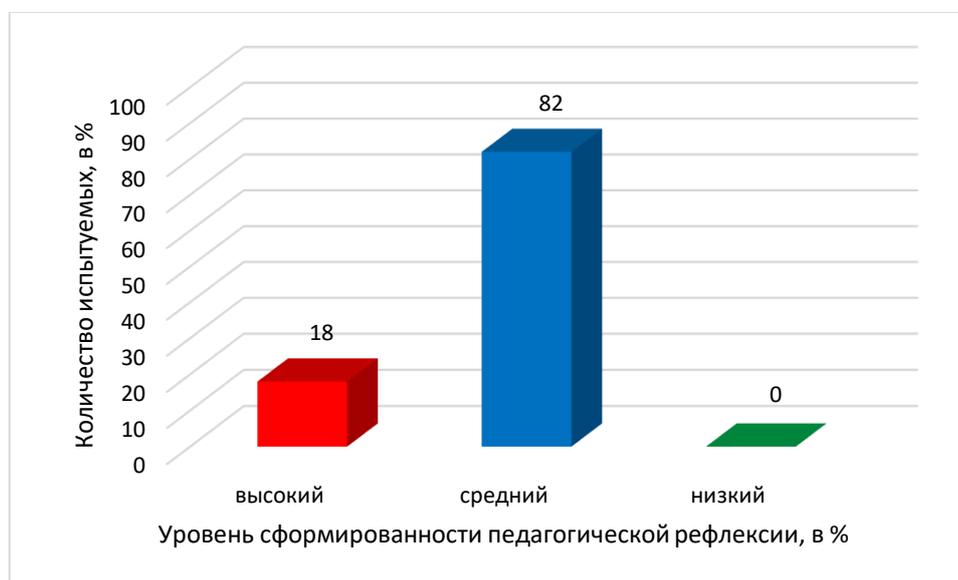


Рисунок 4 – Распределение уровня сформированности педагогической рефлексии до реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике О. В. Калашниковой)

Показатели уровня сформированности педагогической рефлексии свидетельствуют о том, что в целом по группе данный уровень до реализации психолого-педагогической программы оценивается как средний – 23 студента из 28 набрали баллы в диапазоне от 12 до 22 баллов, или 82 %; высокий уровень показали 5 студентов из 28, или 18 %; студенты с низким уровнем педагогической рефлексии выявлены не были.

Средний уровень сформированности педагогической рефлексии говорит о потенциальной готовности студентов осуществлять анализ и оценку своего профессионального опыта, о готовности регулировать и контролировать свою деятельность, но рефлексивные процессы могут носить случайный, эпизодический характер.

Результаты диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии испытуемых по методике «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант) представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблица 2.3, рисунок 5.

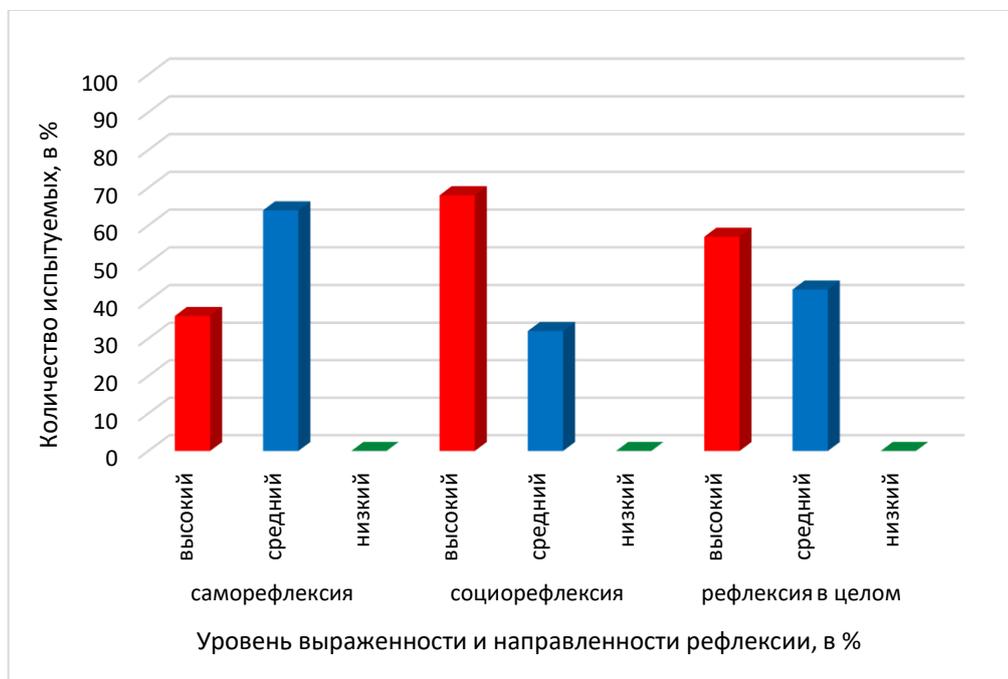


Рисунок 5 – Распределение уровня выраженности и направленности рефлексии до реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике М. Гранта)

Показатели уровня выраженности и направленности рефлексии указывают на то, что: уровень саморефлексии испытуемых занимает среднюю позицию – 18 студентов из 28, или 64 %; высокий уровень показали 10 студентов, или 36 %; уровень социорефлексии испытуемых занимает высокую позицию – 19 студентов из 28, или 68 %; средний уровень показали 9 студентов, или 32 %; уровень рефлексии испытуемых в целом занимает высокую позицию (16 студентов из 28, или 57 %; средний уровень показали 12 студентов, или 43 %; студенты с низким уровнем саморефлексии и социорефлексии, а также рефлексии в целом, выявлены не были.

Полученный результат свидетельствует о стремлении будущих психологов к самосовершенствованию и саморазвитию, способности к осуществлению анализа и оценки своей деятельности, пониманию необходимости применения рефлексии в своей будущей профессиональной деятельности.

## Выводы по главе 2

Для достижения цели выпускной квалификационной работы определены этапы экспериментального исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Выборку исследования составили студенты факультета психологии, обучающиеся на четвертом курсе университета. Объем выборки – 28 человек, в возрасте 20-22 лет, из них 26 девушек и 2 юноши.

Выбор испытуемых, студентов факультета психологии четвертого курса обучения, обоснован тем фактором, что наличие рефлексивных умений является важным показателем для многих видов человеческой деятельности, но для специалистов гуманитарно-ориентированных профессий (например, психолог) она является приоритетным условием эффективности деятельности, превращаясь в категорию кардинальную, профессионально значимую. Поэтому в ходе исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов основной целью было проверить какого уровня рефлексивных умений достигли будущие психологи к концу обучения и, по-возможности, улучшить уровень сформированности их рефлексивных умений.

Анализ результатов констатирующего эксперимента выявил, что: уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности в целом по группе оценивается как средний – 18 студентов из 28 набрали баллы в диапазоне от 114 до 147 баллов, или 64 % (высокий уровень показали 6 студентов из 28, или 22 %; низкий – 4 студента из 28, или 14 %); уровень сформированности педагогической рефлексии в целом по группе также

оценивается как средний – 23 студента из 28 набрали баллы в диапазоне от 12 до 22 баллов, или 82 % (высокий уровень показали 5 студентов из 28, или 18 %; студенты с низким уровнем педагогической рефлексии выявлены не были); показатели уровня выраженности и направленности рефлексии свидетельствуют о том, что уровень рефлексии в целом у будущих психологов занимает высокую позицию – 16 студентов из 28, или 57 % (средний уровень показали 12 студентов, или 43 %), уровень саморефлексии – среднюю позицию – 18 студентов из 28, или 64 % (высокий уровень показали 10 студентов, или 36 %), уровень социорефлексии – высокую позицию – 19 студентов из 28, или 68 % (средний уровень показали 9 студентов, или 32 %), студенты с низким уровнем саморефлексии, социорефлексии и рефлексии в целом, выявлены не были.

Таким образом можно сделать вывод, что рефлексивные умения у будущих психологов развиты в достаточной степени, обеспечивая им успешность протекания процессов обучения при получении новых профессиональных знаний. Студенты готовы осуществлять анализ и оценку своего профессионального опыта, регулировать и контролировать свою деятельность, стремятся к самосовершенствованию и саморазвитию, понимают необходимость применения рефлексии в своей будущей профессиональной деятельности.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ**

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов

Развивающая психолого-педагогическая программа направлена на формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Цель программы – формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Задачи программы:

– сформировать у участников программы представление о понятиях «рефлексия», «рефлексивность» и «рефлексивные умения»;

– создать предпосылки для формирования у участников программы таких рефлексивных умений, как: кооперативные (самоопределение в рабочей ситуации, умение удерживать коллективную задачу, осуществлять пошаговую организацию деятельности, соотносить результаты с целью деятельности); интеллектуальные (определение основания деятельности, оценка собственной позиции, умение прогнозировать последующий ход действия, оценивать правильность выбранного плана); личностные (адекватная самооценка, умение анализировать причины своего поведения, его результативные параметры и допущенные ошибки); коммуникативные (проявление эмпатии, понимание причин действий других людей в процессе взаимодействия, анализ прожитых ситуаций и учет действий других людей в своих поведенческих стратегиях);

– создать ситуации, побуждающие участников программы к рефлексивным действиям и обеспечивающим запуск механизмов рефлексии.

Программа рассчитана на 5 недель, 2 раза в неделю, всего 10 занятий, продолжительностью 60 минут каждое.

Участниками программы стали студенты факультета психологии четвертого курса обучения ЮУрГГПУ. В структуру программы вошли такие обязательные элементы, как: ритуал приветствия, основное содержание занятия, рефлексия занятия, ритуал прощания.

Результатом реализации программы станет изменение, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов.

Психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Содержание психолого-педагогической программы.

Занятие 1. «Знакомство с понятиями рефлексия и рефлексивные умения».

Цель: Знакомство. Установление контакта с участниками. Ознакомление с основными понятиями программы.

1. Упражнение «Карусель».

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

2. Рефлексия: упражнение «Плюс-минус-интересно».

3. Ритуал прощания.

Занятие 2. «Самопознание».

Цель: овладение навыками практического самопознания, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

1. Упражнение «Две правды и одна ложь».

Цель: помочь участникам ближе познакомиться.

2. Упражнение «Кто Я»?

Цель: самоанализ, развитие самораскрытия, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.

### 3. Упражнение «Четыре квадрата».

Цель: анализ своих личностных особенностей, формирования положительного отношения к себе и принятия себя.

### 4. Упражнение «Комиссионный магазин».

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

### 5. Упражнение «Ценности».

Цель: выявление ценностных ориентаций формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

### 6. Рефлексия.

### 7. Ритуал прощания.

### Занятие 3. «Саморазвитие».

Цель: формирование и развитие личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития.

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Упражнение «Мои главные достижения».

Цель: осознание собственных жизненных целей и их приоритетности.

#### 3. Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе...».

Цель: Упражнение помогает формированию новых качеств в себе, ускоряет личностный рост участников.

#### 4. Упражнение «Колесо жизненного баланса».

Цель:

1. Выявить: чем наполнена жизнь, что стоит в приоритете, какая сфера нуждается в дополнительном внимании.

2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

#### 5. Рефлексия.

#### 6. Ритуал прощания.

#### Занятие 4. «Профессиональное самоопределение».

Цель: повышение у студентов устойчивой мотивации к выбранной профессии, осознание специфических моментов данной профессиональной деятельности, а также повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

##### 1. Упражнение «Ловушки – капканчики».

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

##### 2. Упражнение «Плохой психолог».

Цель: осознавать недостатки в профессиональном становлении, в поступках, и умение корректно выдавать и воспринимать критику.

##### 3. Упражнение «Профессиональный почерк».

Цель: выявить эталонный вариант психологической деятельности.

##### 4. Упражнение «Требуется психолог».

Цель: смоделировать некоторые элементы собеседования при приёме на работу, рефлексию профессиональных требований к кандидату в психологи и соответствие их личностным ожиданиям, осмысление процесса поиска вакансий.

##### 5. Ритуал прощания «Я желаю себе...»

#### Занятие 5. «Рефлексия».

Цель: развить и усовершенствовать рефлексивные способности студентов, исходя из их индивидуальных особенностей.

##### 1. Упражнение «Кто я».

Цель: освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

##### 2. Упражнение «Восприятие жизни».

Цель: развить позитивное самовосприятие.

3. Упражнение «Дерево» (образно-рефлексивная процедура).

Цель: достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

4. Упражнение «Окно Джохари».

Цель: развитие понимания отношения к себе и взаимоотношений с окружающими.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Занятие 6. «Коммуникативная рефлексия»

Цель: развить коммуникативные умения, знания, способности.

Упражнение 1 «... зато ты».

Цель: анализ соотношения собственного представления о своих качествах с представлением других участников о себе.

Упражнение 2. «Его сильная сторона».

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Упражнение 3. «Без масок».

Цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Упражнение 4. «Смотрим в книгу, видим...».

Цель: продемонстрировать особенности восприятия и передачи информации.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Занятие 7. «Решение ситуационных задач».

Цель: освоение интеллектуальных операций, последовательно, в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка.

## Занятие 8. «Творческая рефлексия».

Цель: создание атмосферы доверия, сплочение группы, раскрытие творческого потенциала участников.

### 1. Упражнение «Нарисуй своё имя».

Цель: расширить представление о себе.

### 2. Упражнение «Настроение».

Цель: снятие накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению.

### 3. Упражнение «Позитивная альтернатива».

Цель: развитие рефлексии и самовыражения.

### 4. Упражнение «Групповое интерактивное упражнение».

Цель: развитие рефлексии и самовыражения, а также способности разбираться в своих и чужих чувствах.

### 5. Рефлексия.

### 6. Ритуал прощания «Пожелания»

## Занятие 9. «Личностная рефлексия».

### 1. Упражнение «Комплимент».

Цель: Настрой на хорошую и плодотворную работу.

### 2. Упражнение «Кто Я?».

Цель: Знакомство с представлениями о себе у участников группы. Осознание множественности собственных «Я – образов» (самопознание).

### 3. Упражнение «Анализируем себя».

Цель: рефлексия собственных личностных качеств, ресурсов и ограничений, моделирование образа идеального «Я».

### 4. Упражнение «Мечтатель, реалист, критик»

Цели. Сформулируйте конкретную цель в позитивных терминах; установите выгоды от реализации этой идеи.

### 5. Рефлексия.

### 6. Ритуал прощания.

Занятие 10. «Заключительное».

1. Упражнение «Интервью».

Цель упражнения: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

2. Упражнение «Сосед справа».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

3. Упражнение «Поддержка».

Цель: формирование навыков толерантного поведения.

4. Упражнение «Опиши меня».

Цель: развитие самоанализа и самопознания.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Для участников психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов основным критерием успешности своего участия в проекте станет развитие навыков адекватной самооценки и самоанализа, коммуникации и умения работать в команде, изменение уровня сформированности рефлексивных умений в целом.

Для психолога, ответственного за организацию и осуществление программы, главным критерием оценки станет достижение поставленных в программе целей и задач.

Критерием эффективности программы станет изменение показателей сформированности рефлексивных умений у будущих психологов при помощи выбранных методик с низкого до среднего, и от среднего до высокого уровня.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В ходе проведения анализа результатов опытно-экспериментального исследования после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов были

проведены повторные диагностики по методикам: «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева); «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова); «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант).

Результаты повторной диагностики уровня сформированности рефлексивных умений испытуемых по методике «Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности» (А.В. Карпов, В.В. Пономарева) представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.1, рисунок 6.

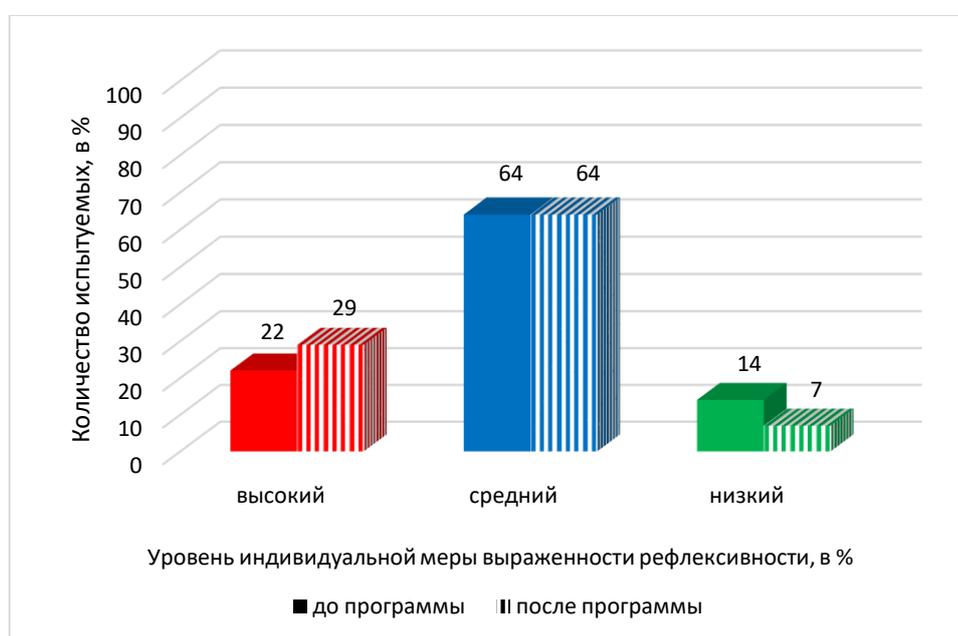


Рисунок 6 – Результаты диагностики сформированности рефлексивных умений у будущих психологов до и после реализации психолого-педагогической программы (по методике А. В. Карпова, О.В. Пономаревой)

Результаты диагностики свидетельствуют об изменении, в сторону улучшения, уровня индивидуальной меры выраженности рефлексивности испытуемых после реализации программы. Несмотря на то, что средний уровень в целом по группе остался на прежнем уровне – 64 %, индивидуальное значение по каждому участнику программы все же повысилось: часть участников показала повышение уровня в рамках среднего значения, часть участников повысила средний уровень до

высокого. Высокий уровень рефлексивности испытуемых в целом по группе повысился с 22 % до 29 %, низкий уровень рефлексивности испытуемых в целом по группе понизился с 14 % до 7 %.

Средний уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности свидетельствует о достаточной степени сформированности рефлексивных умений испытуемых, обеспечивая будущим психологам успешность протекания процессов обучения при получении новых профессиональных знаний, осмысленное поведение и сохранение самоконтроля при выполнении какой-либо деятельности в соответствии с меняющимися условиями, возможность «учиться на своих ошибках», способность к самоорганизации и выработке определенной стратегии при решении профессиональных задач.

Результаты повторной диагностики уровня сформированности педагогической рефлексии испытуемых по методике «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (О.В. Калашникова) представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.2, рисунок 7.

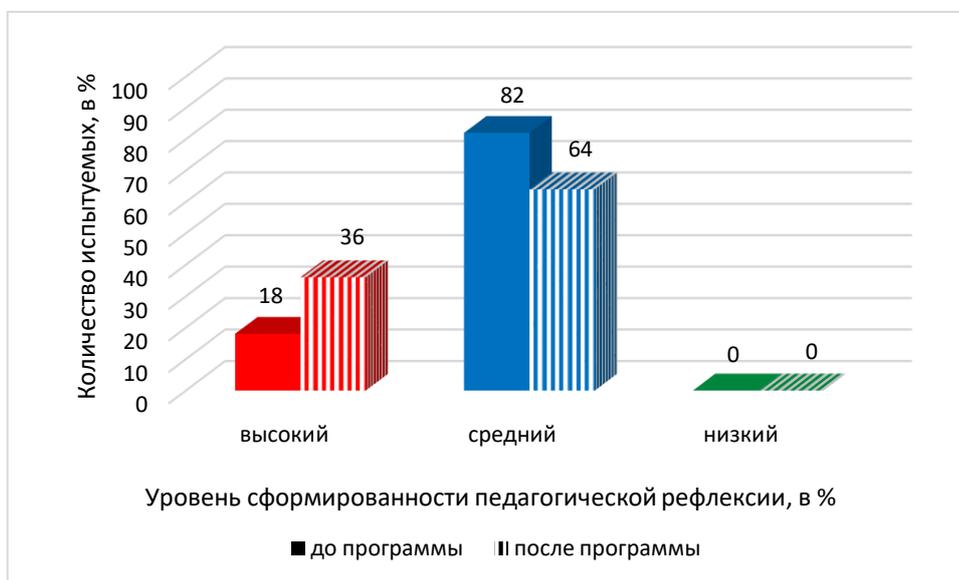


Рисунок 7 – Распределение уровня сформированности педагогической рефлексии у будущих психологов до и после реализации психолого-педагогической программы (по методике О.В. Калашниковой)

Результаты диагностики отражают существенное повышение уровня сформированности педагогической рефлексии после реализации психолого-педагогической программы: в то время, как показатель среднего уровня в целом по группе снизился с 82 % до 64 %, показатель высокого уровня существенно вырос – с 18 % до 36 %.

Низкий уровень педагогической рефлексии не был выявлен ни до реализации психолого-педагогической программы, ни после.

Средний уровень сформированности педагогической рефлексии говорит о присутствии у испытуемых как внутренней, так и внешней мотивации в учебной профессиональной деятельности; о их готовности к планированию, самоанализу и самооценке своих действий; а также о наличии следующих личностных характеристик у будущих психологов: уравновешенны, внимательны к окружающим, умеренно критичны по отношению к себе, прощая самим себе многие свои ошибки и, в то же время, поощряя себя за удачно выполненные поступки и действия (самокритичность); им не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве случаев они находятся под самоконтролем и позволяют уменьшить степень переживаний из-за малозначительных проблем и неудач (самоконтроль); при разрешении конфликтов предпочитают компромисс, в крайнем случае соперничество (действия в конфликтных ситуациях).

Результаты повторной диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии испытуемых по методике «Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии» (М. Грант) представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблица 4.3, рисунок 8.

В результате диагностики установлено, что уровень «рефлексии в целом» после реализации психолого-педагогической программы значительно улучшился. Испытуемые показали высокий уровень «рефлексии в целом», который после реализации программы повысился с 57% до 64%. Немаловажную роль в получении такого результата сыграл

«переход» студентов со средним уровнем на высокий уровень, поэтому средний уровень «рефлексии в целом» снизился с 43 % до 36 %.

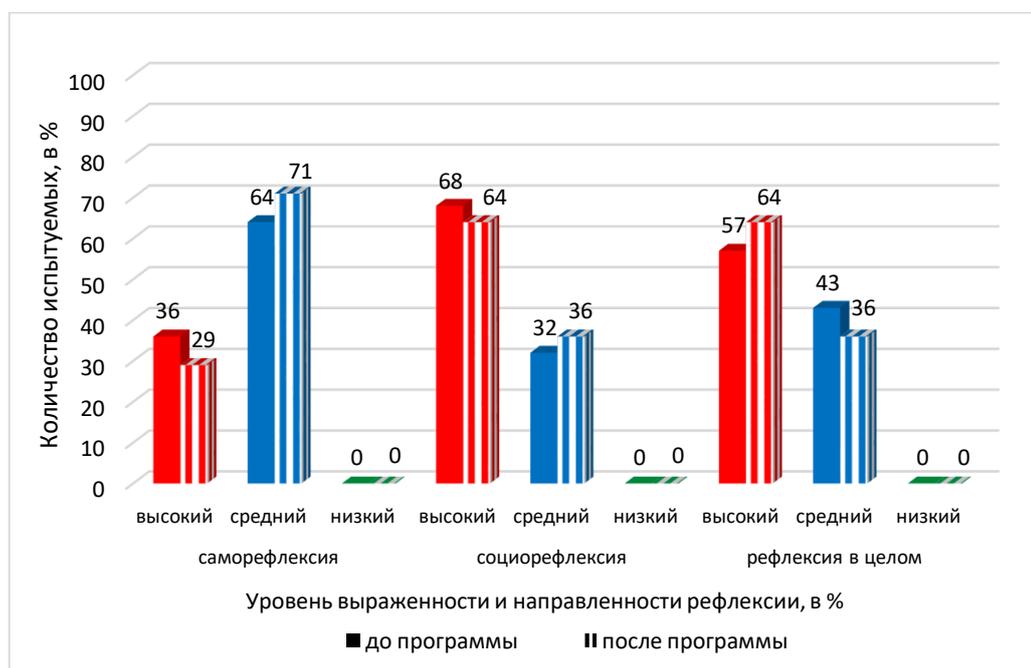


Рисунок 8 – Распределение уровня выраженности и направленности рефлексии у будущих психологов до и после реализации психолого-педагогической программы (по методике М. Гранта)

Высокий уровень «рефлексии в целом» свидетельствует о стремлении будущих психологов к самосовершенствованию и саморазвитию, способности к осуществлению анализа и оценки своей деятельности, пониманию необходимости применения рефлексии в своей будущей профессиональной деятельности.

Уровень «саморефлексии» в целом по группе занимает среднюю позицию. В результате диагностики установлено, что после реализации программы он существенно вырос – с 64 % до 71 %.

Средний уровень по показателю «саморефлексия» считается наиболее адаптированным и свидетельствует о достаточном уровне склонности будущих психологов к самоанализу собственных переживаний, внутренних мотивов, желаний и целей (в процессе обучения ценностные ориентации будущих психологов становятся более устойчивыми в связи накоплением

жизненного и профессионального опыта); а также об адекватном эмоциональном реагировании и принятию разумных решений (в процессе обучения будущие психологи имеют уникальную возможность осуществлять проработку собственных проблем).

Уровень «социорефлексии» в целом по группе занимает высокую позицию. В результате диагностики установлено, что после реализации программы он повысился – с 64 % до 68 %.

Высокий уровень по показателю «социорефлексия» считается наиболее адаптированным и свидетельствует о значительном стремлении будущих психологов к пониманию чувств, переживаний, мыслей, мнений и мотивов поведения окружающих, позволяя им более гибко налаживать социальные контакты и обращать внимание на собственные мысли и чувства, которые возникают при взаимодействии с окружающими.

Испытуемые с низким уровнем «рефлексии в целом», «саморефлексии» и «социорефлексии» выявлены не были.

Для проверки гипотезы исследования о том, что показатели сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, возможно, изменятся, в результате реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов, использована математико-статистическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

При помощи Т-критерия Вилкоксона было определено, стал ли уровень сформированности рефлексивных умений в группе испытуемых после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов выше, чем до реализации данной программы.

Выбор Т-критерия Вилкоксона обосновывается наличием следующих условий и ограничений: выборки должны быть связанными (зависимыми) и иметь одинаковый объем; объем выборки должен быть не менее 5 и не более 50 человек; в сравнении должны быть использованы два замера по одной и

той же выборке испытуемых; сдвиги должны варьироваться в широком диапазоне.

Оценку сдвига значений исследуемого признака (уровень сформированности рефлексивных умений у будущих психологов) начнем с составления списка испытуемых в алфавитном порядке. Затем внесем индивидуальные значения исследуемого признака в первом и втором замерах («до» – «после») и вычислим разность ( $d$ ) между ними. После этого переведем разности ( $d$ ) в абсолютные величины  $|d|$  и запишем их отдельным столбцом. Проранжируем абсолютные величины разностей  $|d|$ , начисляя меньшему значению меньший ранг. Полученные результаты занесем в таблицу (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.4).

Согласно табличных данных «типичным» сдвигом является сдвиг в сторону повышения индивидуального значения исследуемого признака (24 случая из 28), а «нетипичным» – сдвиг в сторону понижения индивидуального значения исследуемого признака (4 случая из 28).

На основании чего сформулируем следующие гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня сформированности рефлексивных умений не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня сформированности рефлексивных умений превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Проверим совпадение полученной суммы рангов (данные таблицы) с расчетной, для этого используем формулу (1) и получим следующий результат:

$$\Sigma R_i = 28(28 + 1) / 2 = 406$$

В нашем случае обе величины совпали:  $406=406$ , следовательно, ранжирование проведено правильно.

Выделим ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении и, применив формулу (2), подсчитаем сумму этих рангов:

$$T (T_{\text{эмп}}) = 21,5+10,5+2+10,5 = 44,5$$

Данный показатель (T) или ( $T_{\text{эмп}}$ ) и есть T-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

Определим по таблице критические значения T-критерия Вилкоксона для уровней статистической значимости  $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,01$  при  $n=28$ :

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 130 (p \leq 0,05) \\ 101 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$T_{\text{эмп}} (44,5) < T_{\text{кр}} (130; 101)$ , следовательно, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

По результатам расчетов построим «ось значимости» (рисунок 9):

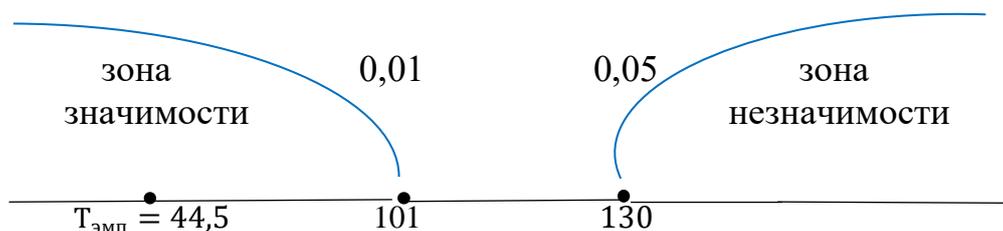


Рисунок 9 – Ось значимости при  $T_{\text{эмп}} = 44,5$

Таким образом, математико-статистическая обработка результатов исследования при помощи T-критерия Вилкоксона подтвердила, что сдвиг уровня сформированности рефлексивных умений в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает. Кроме того, преобладание «типичного» сдвига является неслучайным и обусловлено влиянием такого фактора, как реализация психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

На основании чего можно сделать следующий вывод: психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов действительно способствует повышению уровня

сформированности рефлексивных умений у будущих психологов. Следовательно альтернативная гипотеза ( $H_1$ ) проведенного исследования о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня сформированности рефлексивных умений превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения – верна.

### 3.3 Рекомендации и упражнения по формированию рефлексивных умений у будущих психологов

Очень часто так случается, что у человека нет достаточного количества времени, чтобы остановиться, обдумать свои действия и поступки, познать свой собственный внутренний мир. А это, в свою очередь, не дает ему возможность проанализировать свои жизненные успехи и неудачи, самокритично оценить свою деятельность и поступки, осознать собственные точки опоры в жизни.

Особенно это применимо к студентам, так как способность проводить качественный самоанализ, смотреть критически на свои ошибки и менять свои действия на основе полученных выводов крайне важна в их возрасте, помогая полноценно развиваться и становиться самодостаточной личностью.

Называется эта способность – рефлексия. Развивая ее в себе, можно прийти к осознанию своей уникальности, научиться понимать свое отличие от любого другого человека, формировать собственные мысли, определять цели и даже находить свое предназначение в жизни, что особенно ценно именно в студенческом возрасте [67].

По мнению многих практикующих психологов, рефлексия является одним из самых лучших, полезных и эффективных способов для человека достичь внутренней гармонии и начать самосовершенствоваться, собрать в единое целое мозаику своих мыслей и преобразовать их в целостные идеи, способствующие достижению успеха и благосостояния.

Рефлексия, намеренно используемая человеком, становится дорогой к познанию своего внутреннего мира, возможностью посмотреть на себя глазами других людей, а также обрести образ идеального себя – той личности, которой мечтает стать человек.

Поэтому, опираясь на полученные в ходе исследования теоретические положения и эмпирические данные, нами были составлены следующие психолого-педагогические рекомендации для будущих психологов:

1. После принятия любого решения анализируйте его эффективность и свои действия. Попробуйте посмотреть на себя со стороны, увидеть себя в глазах окружающих, понять, что вы делали правильно и что требует доработки. Стремитесь увидеть, была ли у вас возможность действовать как-то иначе – правильнее и результативнее. Также важно после любых событий и решений оценивать свой опыт.

2. По окончании каждого рабочего дня анализируйте его. Мысленно возвращайтесь к тому, что происходило днем, и тщательно разбирайте то, чем остались недовольны. На неудачные моменты и неловкие ситуации старайтесь смотреть со стороны, чтобы увидеть их более объективно.

3. Время от времени анализируйте свое собственное мнение об окружающих. Ваша задача – понять, правильны или ошибочны ваши представления о них. Одновременно с развитием навыков рефлексии вы будете развивать и свои коммуникативные способности.

4. Старайтесь больше общаться с теми, кто на вас не похож, кто разделяет другие взгляды и убеждения. Каждый раз, когда вы будете пытаться понять другого человека, вы будете активизировать рефлексия, тренировать гибкость мышления и учиться видеть ситуацию шире, а также развивать эмпатию, что улучшит ваши взаимоотношения с окружающими.

5. Используйте проблемы и трудности для анализа своих действий, умения решать сложные задачи и выходить из затруднительных положений. Попробуйте смотреть на разные ситуации под разным углом, искать в них неочевидные плюсы и минусы. Очень полезно находить в любых ситуациях

какие-то смешные моменты, а также относиться к себе с некоторой долей самоиронии. Это не только отлично развивает саморефлексию, но и позволяет находить нестандартные пути решения проблем.

6. При общении используйте «нерефлексивное» и «рефлексивное» слушание.

Умение внимательно и активно слушать является базовым для процесса общения и, в частности, для психологического общения. И перцептивная, и коммуникативная, и интерактивная стороны общения могут реализовываться только при соответствующем умении слушать собеседника (партнера, клиента). Слушание может быть нерефлексивным и рефлексивным.

«Нерефлексивное» слушание – это активное молчание, требующее большого физического и психологического внимания.

Техника «нерефлексивного» слушания выражается:

– в буферных фразах типа: «Вас что-то беспокоит?», «Что-то случилось?», «Вы чем-то встревожены?» и т.п.;

– в стимулирующих фразах, подчеркивающих внимание: «Да?», «Продолжайте, продолжайте. Это интересно!», «Надо же!», «Приятно это слышать и т.д.;

– в невербальных средствах, выражающих заинтересованность: утвердительный наклон головы, открытая поза, соответствующая мимика и т.д. Все варианты ответов в технике нерефлексивного слушания должны быть нейтральными, ободряющими и открывающими.

«Рефлексивное» слушание – активное слушание, объективная обратная связь с говорящим, используемая для контроля точности восприятия услышанного. Слушать «рефлексивно» – это значит расшифровывать смысл сообщения, выяснять их реальное значение.

Техники «рефлексивного» слушания:

– выяснение – состоит в деятельности по уточнению смысла каких-либо высказываний, либо всего сообщения в целом, что позволяет получить

дополнительную информацию по неясным вопросам и совершенствовать первоначальное сообщение, типовыми фразами и вопросами являются: «Уточните, пожалуйста, что Вы имеете в виду», «Повторите, пожалуйста, эту часть», «Я не понял», «Не объясните ли Вы еще раз?»;

– перефразирование – формулирование мысли говорящего другими словами, то есть слушающий для проверки понимания смысла и идеи сообщения пытается выразить мысль говорящего, используя свои слова, термины и выражения. Это позволяет слушающему получить подтверждение правильности понимания того, что сказал говорящий, и дает возможность самому говорящему внести коррективы в свое сообщение. При этом типовыми фразами являются: «Правильно ли я понял, что...», «Как я понял Вас...», «По Вашему мнению...», «Другими словами, Вы говорите...», «Вы считаете, что...»;

– отражение – состоит в адекватном восприятии и озвучивании слушающим чувств, эмоционального состояния говорящего. Диалог зависит не столько от содержания информации, сколько от чувств, установок, эмоциональной реакции. Для рефлексивного отражения чувств можно использовать следующие фразы: «Мне кажется, что Вы чувствуете...», «Вы несколько расстроены...», «Мне знакомы Ваши ощущения...», «Я чувствую, что Вы...»;

– обобщение – подведение итога, смысла сообщенного говорящим. Обобщение помогает соединить фрагменты беседы в единое смысловое целое. Это помогает слушающему убедиться в правильности и точности понимания, а говорящему оценить, насколько хорошо ему удалось передать свою мысль. Типовыми фразами могут быть следующие: «Основными выводами, с Вашей точки зрения, являются...», «Если подытожить сказанное Вами, то...», «Правильно ли я понял, то Вы ...».

Кроме того, для развития рефлексии в целом и рефлексивных умений в частности, будущим психологам можно порекомендовать следующие упражнения:

1. Упражнение «Карусель» – направлено на развитие навыков рефлексии, установления контакта и быстрого реагирования на поведение другого человека. Суть упражнения в том, что вам нужно ежедневно знакомиться хотя бы с одним новым человеком и поддерживать с ним небольшую беседу. По окончании встречи необходимо проанализировать свои действия.

2. Упражнение «Без маски» – направлено на снятие поведенческой и эмоциональной закрепленности, формирование навыков рефлексии и искренности в поведении, а также на последующий анализ собственного «Я». В упражнении принимают участие несколько человек. Каждому выдается карточка с началом какой-то фразы, но без ее окончания. По очереди все участники должны искренне закончить свои фразы.

3. Упражнение «Автопортрет» – направлено на развитие навыков рефлексии и самоанализа, а также умения быстро узнавать другого человека и описывать его по разным признакам. Смысл упражнения в том, что вы представляете, будто вам нужно встретиться с незнакомым человеком, но, чтобы он смог вас узнать, вам необходимо максимально точно себя описать, причем это касается не только внешности, но и поведения, манеры вести беседу и т.д. Лучше всего работать с напарником. При желании можно изменить «полярность» упражнения: вы описываете не себя, а своего помощника.

4. Упражнение «Качества» – направлено на развитие навыков рефлексии и формирование правильной самооценки. Вам нужно взять листок и ручку, разделить лист на две части. Слева напишите 10 своих достоинств, а справа – 10 недостатков. Затем оцените каждое положительное и отрицательное качество по шкале от 1 до 10.

5. Упражнение «Мой жизненный путь» – направлено на развитие навыков рефлексии и формирование правильного самоанализа событий своей жизни.

Вам нужно взять листок и ручку, и заполнить две мини-таблицы по следующим позициям: «Мой жизненный путь»: слева напишите «Мои успехи» (3-4 пункта), справа напишите «Мои неудачи» (3-4 пункта); «Моя точка опоры в жизни»: слева напишите «Что мне помогает» (3-4 пункта), справа напишите «Что мне мешает» (3-4 пункта).

Цель упражнения – проанализировать свои успехи и неудачи в жизни; осознать собственные точки опоры в жизни.

Способность правильно рефлексировать дает массу положительных перемен: помогает лучше понимать себя и разбираться в окружающих людях, принимать больше правильных решений и легче учиться на ошибках, учит прогнозировать возможные варианты развития событий и даже поведение других людей, подготавливает к непредвиденным обстоятельствам и неожиданным поворотам на жизненном пути [67].

### Вывод по главе 3

В целях подтверждения/опровержения гипотезы исследования была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Цель психолого-педагогической программы: формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Задачи психолого-педагогической программы:

– сформировать у участников программы представление о понятиях «рефлексия», «рефлексивность» и «рефлексивные умения»;

– создать предпосылки для формирования у участников программы таких рефлексивных умений, как: кооперативные (самоопределение в рабочей ситуации, умение удерживать коллективную задачу, осуществлять пошаговую организацию деятельности, соотносить результаты с целью деятельности); интеллектуальные (определение основания деятельности, оценка собственной позиции, умение прогнозировать последующий ход действия, оценивать правильность выбранного плана); личностные

(адекватная самооценка, умение анализировать причины своего поведения, его результативные параметры и допущенные ошибки); коммуникативные (проявление эмпатии, понимание причин действий других людей в процессе взаимодействия, анализ прожитых ситуаций и учет действий других людей в своих поведенческих стратегиях);

– создать ситуации, побуждающие участников программы к рефлексивным действиям и обеспечивающим запуск механизмов рефлексии.

В ходе проведения анализа результатов опытно-экспериментального исследования после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов было выявлено изменение, в сторону улучшения, уровня сформированности рефлексивных умений испытуемых.

Испытуемые показали:

– средний уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности – 64 %, что свидетельствует о достаточной степени сформированности рефлексивных умений испытуемых, обеспечивая будущим психологам успешность протекания процессов обучения при получении новых профессиональных знаний, осмысленное поведение и сохранение самоконтроля при выполнении какой-либо деятельности в соответствии с меняющимися условиями, возможность «учиться на своих ошибках», способность к самоорганизации и выработке определенной стратегии при решении профессиональных задач;

– средний уровень сформированности педагогической рефлексии после реализации психолого-педагогической программы – 64 %, что говорит о присутствии у испытуемых как внутренней, так и внешней мотивации в учебной профессиональной деятельности; о их готовности к планированию, самоанализу и самооценке своих действий; а также о наличии следующих личностных характеристик у будущих психологов: уравновешенны, внимательны к окружающим, умеренно критичны по

отношению к себе, прощая самим себе многие свои ошибки и, в то же время, поощряя себя за удачно выполненные поступки и действия (самокритичность); им не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве случаев они находятся под самоконтролем и позволяют уменьшить степень переживаний из-за малозначительных проблем и неудач (самоконтроль); при разрешении конфликтов предпочитают компромисс, в крайнем случае соперничество (действия в конфликтных ситуациях);

– высокий уровень «рефлексии в целом» – 64 %, что свидетельствует о стремлении будущих психологов к самосовершенствованию и саморазвитию, способности к осуществлению анализа и оценки своей деятельности, пониманию необходимости применения рефлексии в своей будущей профессиональной деятельности.

Математико-статистическая обработка результатов исследования при помощи Т-критерия Вилкоксона подтвердила альтернативную гипотезу проведенного исследования о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня сформированности рефлексивных умений превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения, на основании чего можно сделать следующий вывод: психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов действительно способствует повышению уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов.

По итогам опытно-экспериментального исследования были сформулированы психолого-педагогические рекомендации и упражнения, направленные на формирование и развитие рефлексивных умений у будущих специалистов в дальнейшем.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Способность личности к осуществлению деятельности рефлексивного характера – один из важнейших показателей ее компетентности, конкурентоспособности, успешности в профессиональной деятельности.

Рефлексивное осмысление своего сознания, деятельности, опыта является конструктивным путем профессионального развития личности.

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования – формирование рефлексивных умений у будущих психологов – основанный на научных трудах зарубежных и отечественных авторов, позволил рассматривать в нашем исследовании понятие «рефлексивные умения» не только как способность совершать осознаваемые собственные действия, но и как способность самостоятельно выполнять осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обуславливающие творческую активность при выполнении различных видов деятельности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта.

Особенность формирования рефлексивных умений у будущих психологов состоит в том, что данные умения, как способность совершать осознаваемые собственные действия и самостоятельно выполнять осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обуславливающие творческую активность при выполнении различных видов деятельности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта, являются одним из важнейших продуктов учебно-познавательной деятельности и напрямую влияют на формирование ключевых компетенций у будущих психологов.

Воспользовавшись методом целеполагания, было построено «дерево целей» исследования, на основе которого была составлена модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов, в состав

которой вошли следующие основные блоки: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический; и было сделано предположение, что данная модель будет способствовать изменению, в сторону повышения, индивидуального уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов, как основы их профессиональной компетентности.

Для достижения цели выпускной квалификационной работы определены этапы экспериментального исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Выборку исследования составили студенты факультета психологии, обучающиеся на четвертом курсе университета. Объем выборки – 28 человек, в возрасте 20-22 лет, из них 26 девушек и 2 юноши.

Выбор испытуемых, студентов факультета психологии четвертого курса обучения, обоснован тем фактором, что наличие рефлексивных умений является важным показателем для многих видов человеческой деятельности, но для специалистов гуманитарно-ориентированных профессий (например, психолог) она является приоритетным условием эффективности деятельности, превращаясь в категорию кардинальную, профессионально значимую. Поэтому основной задачей исследования было выявить уровень рефлексивных умений будущих психологов к концу обучения и, по-возможности, улучшить уровень сформированности их рефлексивных умений.

Анализ результатов констатирующего эксперимента выявил, что к концу обучения у будущих психологов уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности и уровень сформированности педагогической рефлексии оцениваются как средний (64 % и 82 % соответственно), и только показатель уровня выраженности и направленности рефлексии занимает высокую позицию – 57 %.

Таким образом, констатирующий эксперимент позволил обнаружить недостаточность сформированности у испытуемых таких составляющих рефлексивных умений как уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности и уровень сформированности педагогической рефлексии, что явилось причиной необходимости проведения психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

В целях подтверждения/опровержения гипотезы исследования была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов.

Цель психолого-педагогической программы: формирование рефлексивных умений у будущих психологов.

Задачи психолого-педагогической программы:

– сформировать у участников программы представление о понятиях «рефлексия», «рефлексивность» и «рефлексивные умения»;

– создать предпосылки для формирования у участников программы таких рефлексивных умений, как: кооперативные (самоопределение в рабочей ситуации, умение удерживать коллективную задачу, осуществлять пошаговую организацию деятельности, соотносить результаты с целью деятельности); интеллектуальные (определение основания деятельности, оценка собственной позиции, умение прогнозировать последующий ход действия, оценивать правильность выбранного плана); личностные (адекватная самооценка, умение анализировать причины своего поведения, его результативные параметры и допущенные ошибки); коммуникативные (проявление эмпатии, понимание причин действий других людей в процессе взаимодействия, анализ прожитых ситуаций и учет действий других людей в своих поведенческих стратегиях);

– создать ситуации, побуждающие участников программы к рефлексивным действиям и обеспечивающим запуск механизмов рефлексии.

В ходе проведения анализа результатов опытно-экспериментального исследования после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов было выявлено изменение, в сторону улучшения, уровня сформированности рефлексивных умений испытуемых:

– несмотря на то, что средний уровень индивидуальной меры выраженности рефлексивности остался на прежнем уровне – 64 %, высокий уровень повысился с 22 % до 29 %, что свидетельствует о достаточной степени сформированности рефлексивных умений испытуемых, обеспечивая будущим психологам успешность протекания процессов обучения при получении новых профессиональных знаний, осмысленное поведение и сохранение самоконтроля при выполнении какой-либо деятельности в соответствии с меняющимися условиями, возможность «учиться на своих ошибках», способность к самоорганизации и выработке определенной стратегии при решении профессиональных задач;

– снижение среднего уровня сформированности педагогической рефлексии после реализации психолого-педагогической программы с 82 % до 64 % произошло за счет увеличения высокого уровня – с 18 % до 36 %, что свидетельствует о присутствии у испытуемых как внутренней, так и внешней мотивации в учебной профессиональной деятельности; о их готовности к планированию, самоанализу и самооценке своих действий; а также о наличии следующих личностных характеристик у будущих психологов: уравновешенны, внимательны к окружающим, умеренно критичны по отношению к себе, прощая самим себе многие свои ошибки и, в то же время, поощряя себя за удачно выполненные поступки и действия (самокритичность); им не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве случаев они находятся под самоконтролем и позволяют уменьшить степень переживаний из-за малозначительных проблем и неудач (самоконтроль); при разрешении конфликтов предпочитают компромисс, в крайнем случае соперничество (действия в конфликтных ситуациях);

– высокий уровень «рефлексии в целом» вырос с 57 % до 64 %, что свидетельствует о стремлении будущих психологов к самосовершенствованию и саморазвитию, способности к осуществлению анализа и оценки своей деятельности, пониманию необходимости применения рефлексии в своей будущей профессиональной деятельности.

Математико-статистическая обработка результатов исследования при помощи Т-критерия Вилкоксона подтвердила альтернативную гипотезу проведенного исследования о том, что интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня сформированности рефлексивных умений превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения на уровне значимости  $p \leq 0,01$  ( $T_{\text{эмп}}=44,5$ ), на основании чего можно сделать следующий вывод: психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов действительно способствует повышению уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов.

По итогам опытно-экспериментального исследования были сформулированы психолого-педагогические рекомендации и упражнения, направленные на формирование и развитие рефлексивных умений у будущих специалистов в дальнейшем.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что формирование рефлексивных умений у будущих психологов, представляющее собой целенаправленный процесс, будет более результативным, если: будет разработана модель формирования рефлексивных умений у будущих психологов, отличающаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью входящих в нее блоков; способом реализации которой выступит психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов, включающая четыре основных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический – верна.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулкадырова, З. А. Модель процесса формирования рефлексивной позиции будущего педагога-психолога [Электронный ресурс] / Зарина Абдулкадырова // Электронный научный журнал «Вестник Академии права и управления». – 2015. – № 4 (41). – С. 189-193. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-protsesssa-formirovaniya-refleksivnoy-pozitsii-budushego-pedagoga-psihologa>. – Загл. с экрана.
2. Афанасьева, И. Б. Формирование рефлексивных умений студентов в процессе обучения [Электронный ресурс] / И.Б. Афанасьева, А.И. Бежанова, Л.И. Димент // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского ГПИ. – 2013. – № 1. – С. 292-299. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-refleksivnyh-umeniy-studentov-v-protssesse-obucheniya>. – Загл. с экрана.
3. Бершадская, М. Д. Универсальные компетенции: индикаторы, опыт разработки и оценивания [Электронный ресурс]: презентация / М.Д. Бершадская, А.В. Серова // Научно-методическая конференция ассоциации классических университетов. – 2018. – С. 1-21. – Режим доступа: [https://knastu.ru/media/files/page\\_files/teachers/Bershadskaya\\_UK-indikator\\_opyt\\_razrabotki\\_i\\_otsenivaniya\\_Seminar\\_AKUR\\_05.2018.pdf](https://knastu.ru/media/files/page_files/teachers/Bershadskaya_UK-indikator_opyt_razrabotki_i_otsenivaniya_Seminar_AKUR_05.2018.pdf). – Загл. с экрана.
4. Бехоева, А. А. Формирование рефлексивных умений в профессиональной подготовке педагогов-психологов [Электронный ресурс] / А. А. Бехоева, Э. С. Бабаева // Научно-методический электронный журнал «Проблемы современного педагогического образования». – 2018. – № 61-2. – С. 78-81. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-refleksivnyh-umeniy-v-professionalnoy-podgotovke-pedagogov-psihologov>. – Загл. с экрана.
5. Выготский, Л. С. Мышление и речь [Текст] / Лев Выготский. – Москва: Национальное образование. – 2016. – 368 с.

6. Геранюшкина, Г. П. Рефлексия как детерминанта успешности профессионала [Электронный ресурс] / Г.П. Геранюшкина, М.В. Антонова. – Журнал «Психология в экономике и управлении». – 2017. – № 1 (9). – С. 34-41. – Режим доступа: [https://cyberleninka.ru/article /n/refleksiya-kak-determinanta-uspeshnosti](https://cyberleninka.ru/article/n/refleksiya-kak-determinanta-uspeshnosti). – Загл. с экрана.
7. Гладкова, А. В. Эффективные приемы для проведения рефлексии на учебных занятиях в условиях реализации ФГОС СПО [Электронный ресурс] / Анна Гладкова // Психология и педагогика: методы и проблемы практического применения: сборник материалов международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 108-114. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29302427&pf=1>. – Загл. с экрана.
8. Голубева, М. В. Рефлексия: что это в психологии. Определение и формы [Электронный ресурс] / Марина Голубева // Электронный журнал «Psychologist.Tips – советы психологов на разные случаи жизни». – Режим доступа: <https://psychologist.tips/2386-refleksiya-cto-eto-v-psihologii-opredelenie-i-formy.html>. – Загл. с экрана.
9. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии. [Текст] / Рада Грановская. – Санкт-Петербург: Речь. – 2017. – 324 с.
10. Гришина, Е. А. Оценка уровня сформированности профессиональной компетенции выпускников-психологов в практической деятельности [Электронный ресурс] / Елена Гришина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2008. – № 1. – С. 127-131. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-urovnya-sformirovannosti-professionalnoy-kompetentnosti-vypusknikov-psihologov-v-prakticheskoy-deyatelnosti>. – Загл. с экрана.
11. Долгова, В. И. Инвариантность профессионально важных качеств [Текст]: монография / В.И. Долгова, В.К. Шаяхметова. – Челябинск: РЕКПОЛ. – 2009. – 307 с.

12. Долгова, В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст]: монография / В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец. – Москва: Перо. – 2015. – 200 с.
13. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности [Текст] / Олег Елисеев. – Санкт-Петербург: Питер. – 2011. – 560 с.
14. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь [Текст]: словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – Москва: АСТ-Москва. – 2019. – 632 с.
15. Ильин, Г. Л. Изменения в отечественном образовании в свете Болонского процесса (субъективные заметки) [Электронный ресурс]: статья / Геннадий Ильин // Ежемесячный общероссийский научно-педагогический журнал «Высшее образование в России». – 2009. – № 8. – С. 40-46. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmeneniya-v-otechestvennom-obrazovanii-v-svete-bolonskogo-protsessa-subektivnye-zametki>. – Загл. с экрана.
16. Калашникова, О. В. Развитие педагогической рефлексии [Текст]: практическое руководство для студентов педагогических вузов и начинающих учителей / Ольга Калашникова. – Екатеринбург: УГППУ, – 2018. – 40 с.
17. Капитонова, Л. В. Обзор современных российских исследований, посвященных рефлексии и рефлексивности [Электронный ресурс] / Лина Капитонова // Журнал «Тенденции развития науки и образования». – 2021. – № 70-5. – С. 112-118. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/44793868\\_26013619](https://elibrary.ru/44793868_26013619). – Загл. с экрана.
18. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / Андрей Карелин. – Москва: ЭКСМО. – 2017. – 416 с.
19. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов управления [Текст] / А.В. Карпов, В.В. Пономарева. – Москва: ИП РАН. – 2014. – 421 с.

20. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики [Электронный ресурс] / Анатолий Карпов // Журнал «Электронный психологический журнал». – 2003. – № 5 (24). – С. 45-57. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/40584-Karpov-a-v-refleksivnost-kak-psihicheskoe-svoystvo-i-metodika-ee-diagnostiki.html>. – Загл. с экрана.

21. Кокколова, Т. В. Рефлексивные умения будущих педагогов-психологов и их формирование в процессе педагогической практики [Электронный ресурс] / Татьяна Кокколова // Научный журнал «Мир науки, культуры, образования». – 2012. – № 3 (34). – С. 208-210. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnye-umeniya-buduschih-pedagogov-psihologov-i-ih-formirovanie-v-protssesse-pedagogicheskoy-praktiki> – Загл. с экрана.

22. Кораблина, Е. П. Психологическое консультирование [Текст]: практическое пособие для вузов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина. – Москва: Юрайт. – 2017. – 323 с.

23. Лекции и практикум по психологии [Электронный ресурс]: Лекция «Рефлексия. Педагогическая рефлексия» / Ваш психолог. Работа психолога в школе. – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/134-other-psychology/792> – Загл. с экрана.

24. Лефевр, В. А. Рефлексия [Текст]: сборник научных трудов / Владимир Лефевр. – Москва: Когито-Центр. – 2019. – 495 с.

25. Любимова, Г. Ю. «Внутренняя картина» процесса профессионального становления психологов [Текст] / Галина Любимова. – Научный журнал «Вестник МГУ». – Серия 14. Психология. – 2011. – № 4. – С. 28-36. – Режим доступа: <http://webirbis.spsl.nsc.ru>. – Загл. с экрана.

26. Метаева, В. А. Методологические и методические основы рефлексии [Текст]: учебное пособие / Валентина Метаева. – Екатеринбург: РГППУ. – 2016. – 99 с.

27. Методика: уровень выраженности и направленности рефлексии (М. Грант) [Электронный ресурс] / Психологическая диагностика. – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа к сайту: <https://www.sites.google.com/site/test300m/uvnr>. – Загл. с экрана.

28. Ожиганова, Г. В. Рефлексия, рефлексивность и высшие рефлексивные способности: подходы к исследованию [Электронный ресурс]: статья / Галина Ожиганова // Научно-методический журнал «Вестник Костромского государственного университета. – Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика». – 2018. – № 4. – С. 56-60. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksiya-refleksivnost-i-vysshie-refleksivnye-sposobnosti-podhody-k-issledovaniyu> – Загл. с экрана.

29. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] / Алла Осипова. – Москва: Сфера. – 2016. – 510 с.

30. Петров, А. В. Сущность самоконтроля в психолого-педагогической теории и практике обучения школьников и студентов вуза [Электронный ресурс] / А.В. Петров, В.С. Стародубцева // Научный журнал «Мир науки, культуры, образования». – 2017. – № 3 (64). – С. 78-83. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-samokontrolya-v-psihologo-pedagogicheskoy-teorii-i-praktike-obucheniya-shkolnikov-i-studentov-vuza>. – Загл. с экрана.

31. Психологические тесты [Электронный ресурс]: определение уровня сформированности педагогической рефлексии (по О.В. Калашниковой) / Ваш психолог. Работа психолога в школе. – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа к сайту: <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/135-diagnosis-of-teaching-staff/795-determining-the-level-of-formation-of-pedagogical-reflection-on-ov-kalashnikova> – Загл. с экрана.

32. Пьянкова, Г. С. Рефлексивные методы организации самостоятельной работы студентов [Текст]: учебное пособие/ Галина Пьянкова, – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2016. – 189 с.

33. Раскалинос, В. Н. Роль рефлексивной среды в формировании рефлексивной компетентности социальных педагогов [Электронный ресурс] / Валерия Раскалинос // Научный журнал «Научный результат. Педагогика и психология образования». – 2016. – № 4 (10). – С. 33-39. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-refleksivnoy-sredy-v-formirovanii-rfleksivnoy-kompetentnosti-sotsialnyh-pedagogov>. – Загл. с экрана.

34. Рекешева, Ф. М. Профессионально важные качества и умения психолога как фактор его профессиональной готовности [Электронный ресурс] / Фарида Рекешева // Электронный научный журнал «Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого». – 2008. – № 45. – С. 13-16. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-vazhnye-kachestva-i-umeniya-psihologa-kak-faktor-ego-professionalnoy-gotovnosti> – Загл. с экрана.

35. Романова, М. В. Личность как субъект профессиональной рефлексии студентов будущих [Электронный ресурс] / Марина Романова // Научный журнал «Университетское образование (МКУО-2015): сборник статей XIX Международной научно-методической конференции». – 2015. – № 28. – С. 129-131. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23910198> – Загл. с экрана.

36. Романова, М. В. Методы развития профессиональной рефлексии у будущих психологов в условиях вуза [Электронный ресурс] / М.В. Романова, И.А. Ледовских // Международный научный журнал «Общество: социология, психология, педагогика». – 2017. – № 12. – С. 68-71. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-razvitiya-professionalnoy-refleksii-u-buduschih-psihologov-v-usloviyah-vuza>. – Загл. с экрана.

37. Романова, М. В. Профессиональная рефлексия и личностные характеристики студентов будущих педагогов-психологов [Электронный ресурс] / М.В. Романова, В.В. Константинов // Научный журнал «Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского». – 2012. – № 28. – С. 1330-1333. – Режим

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-refleksiya-i-lichnostnye-harakteristiki-studentov-buduschih-pedagogov-psihologov>. – Загл. с экрана.

38. Сагиндыкова, А. С. Рефлексия в философии и профессиональная рефлексия педагога [Электронный ресурс] / А.С. Сагиндыкова, Б.Н. Тазабекова // Журнал «Наука и мир», – 2017. – № 1-2 (41). – С. 57-58. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28099501>. – Загл. с экрана.

39. Самойличенко, А. К. Рефлексивность как психологический ресурс успешного обучения студентов ВПО [Электронный ресурс] / А.К. Самойличенко, А.А. Токмакова // Научный журнал «Азимут научных исследований: педагогика и психология». – 2017. – № 4 (21). – С. 372-375. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnost-kak-psihologicheskii-resurs-uspeshnogo-obucheniya-studentov-vpo-na-primere-studentov-ekonomicheskogo-profilya> – Загл. с экрана.

40. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии. [Текст] / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь. – 2013. – 350 с.

41. Сизикова, Т. Э. Обзор исследований рефлексии в психологии. Педагогическая рефлексия. [Электронный ресурс] / Т.Э. Сизикова, Т.В. Волошина, А.Ф. Повещенко // Научный журнал «Научное обозрение: педагогические науки». – 2016. – № 3. – С. 98-110. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26684308>. – Загл. с экрана.

42. Сонин, В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. [Текст] / Валерий Сонин. – Санкт-Петербург: Речь. – 2014. – 407 с.

43. Сорокоумова, Г. В. Развитие профессиональной личности будущего специалиста в процессе вузовской подготовки [Электронный ресурс] / Галина Сорокоумова // Научный журнал «Вестник УРАО». – 2015. – № 5. – С. 94-98. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie>

professionalnoy-lichnosti-buduschego-spetsialista-v-protssesse-vuzovskoy-podgotovki. – Загл. с экрана.

44. Суворова, Г. А. Психология консультирования в образовании: современное состояние и перспективы развития [Электронный ресурс] / Галина Суворова // Научный журнал «Преподаватель XXI век». – 2015. – № 1. – С. 171-186. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-konsultirovaniya-v-obrazovanii-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya> – Загл. с экрана.

45. Султаналиева, Ш. К. Организация и проведение педагогического эксперимента по изучению рефлексии [Электронный ресурс] / Шайыркул Султаналиева // Научный журнал «Проблемы педагогики». – 2016. – № 9 (20). – С. 46-48. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/orga-nizatsiya-i-provedenie-pedagogicheskogo-eksperimenta-po-izucheniyu-refleksii>. – Загл. с экрана.

46. Сущность рефлексии в философии [Электронный ресурс] / «Psiho.guru. О психологии простым языком»; Web-мастер Казанцева Р.И. – Электрон. текстовые данные. – Режим доступа к сайту: <https://psiho.guru/filosofiya/suschnost-refleksii-v-filosofii.html>. – Загл. с экрана.

47. Тарасюк, Н. А. Развитие рефлексивных умений как основа профессиональной подготовки [Электронный ресурс] / Н.А. Тарасюк, Ю.И. Семенова // Научный журнал «Высшее образование в России». – 2010. – № 12. – С. 159-162. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-refleksivnyh-umeniy-kak-osnova-professionalnoy-podgotovki>. – Загл. с экрана.

48. Тельтевская, Н. В. К проблеме уровней сформированности рефлексивных умений у студентов [Электронный ресурс] / Н. В. Тельтевская, А. В. Шорина // Научный журнал «Педагогический журнал». – 2018. – № 2А (8). – С. 292-300. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35536887>. – Загл. с экрана.

49. Тельтевская, Н. В. Сущность и структура рефлексивных умений [Электронный ресурс] / Н.В. Тельтевская, А.В. Шорина // Научно-теоретический журнал «Педагогика и психология образования». – 2018. – № 2. – С. 38-46. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-struktura-refleksivnyh-umeniy>. – Загл. с экрана.

50. Толстая, С. В. Анализ понятия рефлексия в психологической литературе [Электронный ресурс] / С.В. Толстая, О.В. Бондаренко // Электронный научный журнал «Проблемы современной науки и образования». – 2017. – № 33 (115). – С. 60-65. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiya-refleksiya-v-sihologicheskoy-literature>. – Загл. с экрана.

51. Фадина, Г. В. Профессиональная рефлексия студентов [Электронный ресурс] / Г.В. Фадина, Е.Ю. Филатова // Научный журнал «Педагогическое мастерство и педагогические технологии». – 2015. – № 2 (4). – С. 175-176. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23892314>. – Загл. с экрана.

52. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст]: учебное пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: МИП, 2015. – 362 с.

53. Худякова, Т. Л. Современные средства оценки уровня профессиональной компетентности студентов-психологов [Электронный ресурс] / Т.Л. Худякова, Г.В. Абазарова // Электронный научный журнал Курского государственного университета «Ученые записки». – 2014. – № 1 (29). – С. 257-265. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sredstva-otsenki-urovnya-professionalnoy-kompetentnosti-studentov-psihologov> – Загл. с экрана.

54. Цилицкий, В. С. Закономерности формирования рефлексивных умений и навыков на разных этапах возрастного развития человека [Электронный ресурс] / Виталий Цилицкий // Электронный научный журнал «Молодой ученый». – 2015. – № 22 (102). – С. 913-917. – Режим доступа:

<https://moluch.ru/archive/102/23136>. – Загл. с экрана.

55. Чуркина, Ю. В. Роль рефлексии в процессе формирования профессиональных компетенций у студентов [Электронный ресурс] / Юлия Чуркина // Научный журнал «Альманах мировой науки». – 2016. – № 1-3 (4). – С. 73-74. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25622971>. – Загл. с экрана.

56. Шамаева, В. С. Рефлексия как условие профессионального самосовершенствования студентов психологов [Электронный ресурс] / В.С. Шамаева, И.К. Васильева // Научный журнал «Международный студенческий научный вестник». – 2015. – № 5-2. – С. 204-205. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23588933>. – Загл. с экрана.

57. Шигабетдинова, Г. М. Роль рефлексии в конструктивном взаимодействии [Электронный ресурс] / Гузель Шигабетдинова // Научный журнал «Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – Серия: Социальные науки». – 2014. – № 4 (36). – С. 194-201. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-refleksii-v-konstruktivnom-vzaimodeystvii> – Загл. с экрана.

58. Шигабетдинова, Г. М. Феномен рефлексии: границы понятия [Электронный ресурс] / Гузель Шигабетдинова // Научный журнал «Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – Серия: Социология. Психология. Философия». – 2014. – № 2 (1). – С. 415-422. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-refleksii-granitsy-ponyatiya> – Загл. с экрана.

59. Шорина, А. В. Моделирование процесса формирования рефлексивных умений студентов [Электронный ресурс] / Анна Шорина // Журнал «Высшее образование сегодня». – 2019. – № 3. – С. 36-42. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-protssessa-formirovaniya-refleksivnyh-umeniy-studentov>– Загл. с экрана.

60. Шорина, А. В. Проблема формирования рефлексивных умений студентов в образовательном процессе вуза [Электронный ресурс] / Анна

Шорина // Интернет-журнал «Науковедение». – 2015. – № 3 (7). – С. 1-7. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/186PVN315.pdf> – Загл. с экрана.

61. Шорина, А. В. Психолого-педагогические условия формирования рефлексивных умений студентов вуза [Электронный ресурс] / Анна Шорина // Международный научный журнал «Общество: социология, психология, педагогика». – 2017. – № 5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-refleksivnyh-umeniy-studentov-vuza>. – Загл. с экрана.

62. Шорина, А. В. Развитие субъектности студентов вуза, обучающихся по направлению «Психология», на основе формирования рефлексивных умений [Электронный ресурс] / Анна Шорина // Научный журнал «Педагогика. Вопросы теории и практики». – 2020. – № 3 (5). – С. 412-417. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-subektnosti-studentov-vuza-obuchayuschih-sya-po-napravleniyu-psihologiya-na-osnove-formirovaniya-refleksivnyh-umeniy>. – Загл. с экрана.

63. Шорина, А. В. Рефлексивные умения как образовательный результат [Электронный ресурс] / Анна Шорина // Журнал «Глобальный научный потенциал». – 2016. – № 7 (64). – С. 17-22. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26558277> – Загл. с экрана.

64. Шорина, А. В. Специфика рефлексивных действий бакалавров психологии различных профилей в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / Анна Шорина // Материалы Международной научно-практической конференции «Межведомственный подход к сопровождению личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации: теория и лучшие практики». – 2020. – С. 324-333. – Режим доступа к журналу: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44207095>. – Загл. с экрана.

65. Шорина, А. В. Формирование рефлексивных умений у будущих бакалавров психологии [Электронный ресурс]: диссертация на соискание ученой степени канд. психол. наук / Анна Шорина – Москва, 2021. – 227 с. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie->

refleksivnykh-umenii-u-budushchikh-bakalavrov-psikhologii. – Загл. с экрана.

66. Щедровицкий, Г. П. Мышление – Понимание – Рефлексия. [Текст] / Георгий Щедровицкий. – Москва: Наследие ММК. – 2015. – 800 с.

67. Электронный каталог Южного федерального университета и Центра карьеры ЮФУ [Электронный ресурс] / проект «Лаборатория компетенций SOFT SKILLS». – Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону-Таганрог. – 2017. – Режим доступа: <http://softskills.sfedu.ru/> – Загл. с экрана.

68. Эрнст, Г. Г. Профессиональная рефлексия как механизм саморазвития будущего педагога [Электронный ресурс] / Галина Эрнст // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 12. – С. 110-115. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-refleksiya-kak-mehanizm-samorazvitiya-buduschego-pedagoga>. – Загл. с экрана.

69. Юшкова, Л. А. Рефлексивность как составляющая профессионализма психолога [Электронный ресурс] / Лариса Юшкова // Научный журнал «Развитие человека в современном мире». – 2017. – № 2. – С. 144-150. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32844820> – Загл. с экрана.

70. Яковлев, Б. П. Рефлексивная компетентность в профессиональной подготовке студентов психологов [Электронный ресурс] / Б. П. Яковлев, Ю. О. Кравченко // Научный журнал «Современные наукоёмкие технологии». – 2008. – № 10. – С. 1-20. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11901544>. – Загл. с экрана.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики сформированности рефлексивных умений у будущих психологов

#### 1. Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

Инструкция:

Испытуемому предлагается дать ответы на несколько утверждений опросника, для этого в бланке ответов напротив номера вопроса следует проставить цифру, соответствующую варианту ответа соответственно:

Абсолютно неверно	Неверно	Скорее неверно	Не могу определиться	Скорее верно	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6	7

Таблица 1.1 – Опросник методики диагностики индивидуальной меры выраженности рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить							
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову							
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор							
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем							
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей							
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях							
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение							
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною							
9. Я часто ставлю себя на место другого человека							

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	4	5	6	7	8
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы							
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план							
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач							
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки							
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты							
15. Я беспокоюсь о своем будущем							
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью							
17. Порой я принимаю необдуманные решения							
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения							
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя							
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить							
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие							
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог							
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки							
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть							

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	4	5	6	7	8
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами							
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым							
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном							

Обработка результатов:

Из 27 утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25), остальные 12 – обратными (номера вопросов: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 23, 26, 27), что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов (то есть, 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1).

1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25	2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 23, 26, 27
Абсолютно неверно – 1 балл	Абсолютно неверно – 7 баллов
Неверно – 2 балла	Неверно – 6 баллов
Скорее неверно – 3 балла	Скорее неверно – 5 баллов
Не могу определиться – 4 балла	Не могу определиться – 4 балла
Скорее верно – 5 баллов	Скорее верно – 3 балла
Верно – 6 баллов	Верно – 2 балла
Совершенно верно – 7 баллов	Совершенно верно – 1 балл

Ключ к тесту-опроснику (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

Перевод тестовых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестовые баллы	до 80	100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172 и выше

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории:

- результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности;
- результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности;
- показатели, меньшие 4 стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

2. Определение уровня сформированности педагогической рефлексии  
(О.В. Калашникова)

Инструкция:

Испытуемым предлагается дать ответ «да» или «нет» на несколько утверждений опросника, для этого в бланке ответов напротив номера вопроса следует проставить: при ответе «да» – знак «+», при ответе «нет» – знак «-».

Таблица 1.2 – Опросник методики определения уровня сформированности педагогической рефлексии (О.В. Калашникова)

Утверждение	1	2
1	2	3
1. Были ли у Вас случаи, когда анализ Вашего поступка примирял Вас с вашими близкими?		
2. Изменялись ли Ваши духовные ценности после того, как Вы, проанализировав свои недостатки, приходили к решению изменить их?		
3. Часто ли Вы прибегаете к анализу своего поведения в конфликтных ситуациях?		
4. Часто ли бывает так, что Ваше поведение в конфликтной ситуации зависит от эмоционального состояния?		
5. Ставите ли Вы себя в своем воображении на место какого-либо незнакомого Вам неудачливого человека?		
6. Анализируете ли Вы причины своих неудач?		
7. Долго ли Вы вспоминаете встречу с неудачливым человеком?		
8. Пытаетесь ли Вы анализировать свое поведение, если у Вас долгое время не возникало проблемных ситуаций?		
9. Как Вы считаете, это связано с личностной потребностью разобраться в себе?		
10. Вы анализируете свое поведение, чтобы сравнить себя с другими?		
11. Были ли у Вас случаи, когда анализ ситуации приводил к изменению решений, принятых Вами ранее, изменению Вашей точки зрения или переоценке самого себя?		
12. Часто ли Вы осознаете причины собственных поступков?		
13. Часто ли Вы анализируете поведение окружающих Вас людей, избегая анализировать свое?		
14. Пытаетесь ли Вы выявить для себя причины своего поведения?		
15. Считаете ли Вы однозначным и беспрекословно правильным для себя мнение человека, авторитетного в интересующей Вас проблеме?		
16. Пытаетесь ли Вы анализировать мнения авторитетных людей?		
17. Подвергаете ли Вы критическому анализу позицию авторитетного человека, группы людей?		
18. Противопоставляете ли Вы мнению авторитетного человека свои хорошо обдуманые аргументы против?		

Продолжение таблицы 1.2

1	2	3
19. Совпадает ли, как правило, Ваша точка зрения на какую-либо проблему с мнением авторитетного человека в этой области?		
20. Пытаетесь ли Вы найти причину каких-либо неразрешенных жизненных противоречий, относящихся к Вам?		
21. Бывает ли так, что человеческие ценности, принятые в обществе, Вы подвергаете критическому анализу?		
22. Часто ли общественное мнение способно диктовать Вам определенный образ мыслей?		
23. Считаете ли Вы, что умение анализировать Вами свое поведение всегда приводит к принятию единственно правильного решения?		
24. Пытаетесь ли Вы анализировать свое или чужое поведение, если понимаете, что это может привести к возникновению отрицательных эмоций, неприятных для Вас?		
25. Задумываетесь ли Вы о поведении посторонних Вам людей, сравнивая их с собой?		
26. Пробуете ли Вы занять позицию постороннего Вам человека в конфликтной ситуации, пытаясь сопоставить ее с собственной?		
27. Ввели ли Вы когда-нибудь дневники, куда записывали свои мысли, переживания?		
28. Анализируя свои неудачи, склоняетесь ли Вы к оценке своего поведения?		
29. Часто ли, анализируя свои неудачи, Вы в большей степени приходите к выводу, что виноват беспорядок в социальной жизни?		
30. Присуща ли анализу Вашего поведения в большей степени эмоциональная оценка?		
31. Присутствует ли в анализе собственного поведения большей степени четкая словесная логика?		
32. Часто ли общество способно навязать Вам определенную манеру поведения?		
33. Считаете ли Вы обязательным для себя придерживаться всех рекомендаций моды, определенного стиля одежды и т.п.?		
34. Часто ли бывает так, что, проанализировав свое поведение, Вы меняете свой стиль общения с людьми?		

Обработка результатов:

Для определения уровня сформированности педагогической рефлексии необходимо сопоставить результаты, полученные в ходе проведения диагностики, с ключом для ее обработки. За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в противном – 0 баллов, полученные баллы суммируются.

Ключ к тесту-опроснику (О.В. Калашникова)

1	+	7	+	13	–	19	–	25	+	31	+
2	+	8	+	14	+	20	+	26	+	32	–
3	+	9	+	15	–	21	+	27	+	33	–
4	–	10	–	16	+	22	–	28	+	34	+
5	+	11	+	17	+	23	+	29	–		
6	+	12	+	18	+	24	+	30	–		

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории:

- результаты в диапазоне от 23 до 34 баллов свидетельствуют о высоком уровне педагогической рефлексии;
- результаты в диапазоне от 12 до 22 баллов – индикаторы среднего уровня педагогической рефлексии;
- показатели в диапазоне от 0 до 11 баллов – свидетельство низкого уровня развития педагогической рефлексии.

3. Выявление уровня выраженности и направленности рефлексии  
(М. Грант)

Инструкция:

Испытуемым предлагается дать ответы на несколько утверждений опросника, для этого в бланке ответов напротив номера вопроса следует проставить цифру, соответствующую варианту ответа соответственно:

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Таблица 1.3 – Опросник методики выявления уровня выраженности и направленности рефлексии (М. Грант)

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7
1. Я склонен анализировать свои чувства.						
2. Я редко задумываюсь над причинами своего поведения.						
3. Как правило, я просто поступаю по ситуации, не раздумывая.						
4. Мне важно понимать, как работает моя мысль.						

Продолжение таблицы 1.3

5. Я часто раздумываю, почему поступаю так или иначе.						
6. Я обычно прислушиваюсь к своим внутренним ощущениям.						
7. Я всегда оцениваю свои чувства и поступки.						
8. Когда я работаю, я тщательно контролирую свои действия.						
9. По характеру я человек, склонный к самоанализу.						
10. Я люблю проводить время наедине с собой.						
11. Поведение других людей часто озадачивает меня.						
12. Я легко прогнозирую слова и поступки знакомых людей.						
13. Очень важно понимать мотивы поведения других людей.						
14. Мнение окружающих очень важно для меня.						
15. Мне неинтересно, какие чувства вызывают у других людей мои слова и поступки.						
16. Мне нетрудно управлять ходом беседы или переговоров.						
17. Я могу сознательно произвести на другого человека нужное мне впечатление.						
18. Мне бывает трудно понять чувства других, даже близких мне людей.						
19. Я люблю наблюдать за поведением окружающих людей.						
20. Истинные мотивы поведения людей практически невозможно раскрыть.						

#### Обработка результатов:

Из 20 утверждений первые 10 относятся к саморефлексии, оставшиеся 10 – к социорефлексии, при этом 12 утверждений являются «прямыми», а остальные 8 – «обратными». Для саморефлексии «прямыми» являются утверждения под номерами 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10; «обратными» – под номерами 2, 3. Для социорефлексии «прямыми» являются утверждения под номерами 12, 13, 14, 16, 17, 19; «обратными» – под номерами 11, 15, 18, 20. Для получения итогового балла по «прямым» утверждениям суммируются баллы, соответствующие ответам испытуемых (то есть 1=1, 2=2, 3=3, 4=4, 5=5, 6=6), а по «обратным» утверждениям суммируются баллы, замененные на те, что получаются при инверсии ответов (то есть 1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1).

1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19	2, 3, 11, 15, 18, 20
Абсолютно не согласен – 1 балл	Абсолютно согласен – 6 баллов
Не согласен – 2 балла	Согласен – 5 баллов
Скорее не согласен – 3 балла	Скорее согласен – 4 балла
Скорее согласен – 4 балла	Скорее не согласен – 3 балла
Согласен – 5 баллов	Не согласен – 2 балла
Абсолютно согласен – 6 баллов	Абсолютно не согласен – 1 балл

Далее находится общая сумма.

В результате обработки результатов опроса получают два показателя – саморефлексии и социорефлексии, варьирующиеся от 10 до 60 баллов, и оценивающиеся в соотношении друг с другом:

- количество баллов по отдельным видам рефлексии в диапазоне от 41 до 60, а также количество баллов по рефлексивности в целом в диапазоне от 81 до 120 баллов свидетельствуют о высоком уровне выраженности видов рефлексии и рефлексивности;
  - количество баллов по отдельным видам рефлексии в диапазоне от 21 до 40, а также количество баллов по рефлексивности в целом в диапазоне от 41 до 80 баллов свидетельствуют о среднем уровне выраженности видов рефлексии и рефлексивности;
  - количество баллов по отдельным видам рефлексии в диапазоне от 10 до 20, а также количество баллов по рефлексивности в целом в диапазоне от 20 до 40 баллов свидетельствуют о низком уровне выраженности видов рефлексии и рефлексивности.
- Наиболее «адаптированным» считается средний уровень саморефлексии и высокий или выше среднего уровень социорефлексии.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования сформированности рефлексивных умений у будущих психологов

Таблица 2.1 – Результаты диагностики индивидуальной меры выраженности рефлексивности до реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике А.В. Карпова, В.В. Пономаревой)

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня развития рефлексивности (до реализации программы)	Уровень рефлексивности (до реализации программы)
Аб.Ал.	141	средний
Ал.Ар.	131	средний
Б.К.	129	средний
Г.К.	106	низкий
Г.А.	123	средний
Да.Н.	138	средний
Де.Н	152	высокий
З.Е.	110	средний
Зай.А.	122	средний
Зак.А.	143	средний
З.И.	116	средний
И.В.	143	средний
К.К.	126	средний
М.А.	116	средний
М.Н.	112	низкий
О.Т.	112	низкий
П.И.	120	средний
П.А.	143	средний
П.Д.	119	средний
С.А.	132	средний
С.Я.	104	низкий
Т.Б.	154	высокий
Т.Е.	148	высокий
Ф.А.	149	высокий
Х.С.	135	средний
Ч.Ю.	149	высокий
Щ.А.	123	средний
Ю.А.	153	высокий

Полученные результаты – показатели индивидуальной меры выраженности рефлексивности (до реализации программы):

- высокий уровень (от 148 баллов и выше) – 6 испытуемых или 22%;
- средний уровень (от 114 до 147 баллов) – 18 испытуемых или 64%;
- низкий уровень (от 80 до 113 баллов) – 4 испытуемых или 14%.

Таблица 2.2 – Результаты диагностики уровня сформированности педагогической рефлексии до реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике О.В. Калашниковой)

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня сформированности педагогической рефлексии (до реализации программы)	Уровень сформированности педагогической рефлексии (до реализации программы)
Аб.Ал.	20	средний
Ал.Ар.	18	средний
Б.К.	18	средний
Г.К.	12	средний
Г.А.	16	средний
Да.Н.	20	средний
Де.Н	22	средний
З.Е.	13	средний
Зай.А.	16	средний
Зак.А.	22	средний
З.И.	15	средний
И.В.	22	средний
К.К.	18	средний
М.А.	16	средний
М.Н.	14	средний
О.Т.	15	средний
П.И.	16	средний
П.А.	22	средний
П.Д.	18	средний
С.А.	19	средний
С.Я.	15	средний
Т.Б.	26	высокий
Т.Е.	24	высокий
Ф.А.	24	высокий
Х.С.	18	средний
Ч.Ю.	24	высокий
Щ.А.	18	средний
Ю.А.	28	высокий

Полученные результаты – показатели уровня сформированности педагогической рефлексии (до реализации программы):

- высокий уровень (от 23 до 34 баллов) – 5 испытуемых или 18%;
- средний уровень (от 12 до 22 баллов) – 23 испытуемых или 82%;
- низкий уровень (от 0 до 11 баллов) – 0 испытуемых или 0%.

Таблица 2.3 – Результаты диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии до реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике М. Гранта)

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня выраженности и направленности рефлексии (до реализации программы)			Уровень выраженности и направленности рефлексии (до реализации программы)		
	само-рефлек-сия	социо-рефлек-сия	рефлек-сия в целом	само-рефлек-сия	социо-рефлек-сия	рефлек-сия в целом
Аб.Ал.	46	42	88	высокий	высокий	высокий
Ал.Ар.	43	41	84	высокий	высокий	высокий
Б.К.	41	44	85	высокий	высокий	высокий
Г.К.	34	28	62	средний	средний	средний
Г.А.	48	40	88	высокий	средний	высокий
Да.Н.	45	38	83	высокий	средний	высокий
Де.Н	34	44	78	средний	высокий	средний
З.Е.	38	32	70	средний	средний	средний
Зай.А.	36	44	80	средний	высокий	средний
Зак.А.	36	48	84	средний	высокий	высокий
З.И.	34	45	79	средний	высокий	средний
И.В.	36	42	78	средний	высокий	средний
К.К.	46	40	86	высокий	средний	высокий
М.А.	42	38	80	высокий	средний	средний
М.Н.	38	35	73	средний	средний	средний
О.Т.	28	46	74	средний	высокий	средний
П.И.	30	44	74	средний	высокий	средний
П.А.	56	25	81	высокий	средний	высокий
П.Д.	32	45	77	средний	высокий	средний
С.А.	34	48	82	средний	высокий	высокий
С.Я.	41	30	71	высокий	средний	средний
Т.Б.	39	49	88	средний	высокий	высокий
Т.Е.	38	46	84	средний	высокий	высокий
Ф.А.	36	45	81	средний	высокий	высокий
Х.С.	45	46	91	высокий	высокий	высокий
Ч.Ю.	36	50	86	средний	высокий	высокий
Щ.А.	40	48	88	средний	высокий	высокий
Ю.А.	40	46	86	средний	высокий	высокий

Полученные результаты – показатели уровня выраженности и направленности рефлексии (до реализации программы):

1. Саморефлексия:

- высокий уровень (от 41 до 60 баллов) – 10 испытуемых или 36%;
- средний уровень (от 21 до 40 баллов) – 18 испытуемых или 64% (наиболее адаптированный уровень);
- низкий уровень (от 10 до 20 баллов) – 0 испытуемых или 0%.

## 2. Социорефлексия:

- высокий уровень (от 41 до 60 баллов) – 19 испытуемых или 68% (наиболее адаптированный уровень);
- средний уровень (от 21 до 40 баллов) – 9 испытуемых или 32%;
- низкий уровень (от 10 до 20 баллов) – 0 испытуемых или 0%.

## 3. Рефлексивность в целом:

- высокий уровень (от 81 до 120 баллов) – 16 испытуемых или 57%;
- средний уровень (от 41 до 80 баллов) – 12 испытуемых или 43%;
- низкий уровень (от 20 до 40 баллов) – 0 испытуемых или 0%.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов

Психолого-педагогическая программа рассчитана на 5 недель, 2 раза в неделю, всего 10 занятий, продолжительность каждого занятия 60 минут.

Содержание психолого-педагогической программы:

Занятие 1. «Знакомство с понятиями рефлексия и рефлексивные умения».

Цель: Знакомство. Установление контакта с участниками. Ознакомление с основными понятиями программы.

Знакомство: каждый участник группы должен представиться – назвать свое имя и личное качество на первую букву имени, или написать свое имя на карточке и нарисовать небольшой (любой) рисунок, а с другой стороны карточки написать качество.

Ознакомление с основными понятиями программы: Тема нашего сегодняшнего занятия рефлексия и рефлексивные умения. Что для вас значат эти понятия? Поделитесь. Для чего нужна рефлексия?

Рефлексивные умения – это самостоятельно выполняемые и осознаваемые интеллектуальные действия (анализ, планирование, прогнозирование, регулирование, самоконтроль), обусловленные системой мотивов и личностных смыслов, детерминирующие творческую активность личности на основе усвоенных знаний и приобретенного субъектного опыта.

Какие рефлексивные умения вы знаете? Как вы думаете, какие рефлексивные умения необходимы вам в нашей профессиональной деятельности?

Существуют четыре вида рефлексии: интеллектуальная, кооперативная, коммуникативная, личностная. Сейчас я предлагаю вам соотнести понятие рефлексии с его определением. Для этого я раздам вам готовые листочки с определением видов рефлексии, и вы должны будете соотнести их к тем видам рефлексии, к которым они, по вашему мнению, относятся.

1. Упражнение «Карусель».

Цель упражнения: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание – легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу, и образуют два круга – внутренний (неподвижный) и внешний (подвижный).

Примеры ситуаций:

– Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече.

– Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним.

– Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

– После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую). Вы очень рады встрече.

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

2. Рефлексия: упражнение «Плюс-минус-интересно».

В графу «П» – «плюс» записывается все, что понравилось на занятии (встрече), информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению участника, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» – «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций.

В графу «И» – «интересно» участники вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к ведущему.

### 3. Ритуал прощания:

Участники встают в круг и вытягивают вперёд руки, делая пирамиду, когда одна рука покрывает другую. При постройке пирамиды каждый, прежде чем положить свою руку, говорит пожелание-прощание всем участникам. Когда все сказали по желанию, руки убирают, предварительно сжав в кулак, как будто забирая с собой пожелания.

### Занятие 2. «Самопознание».

Цель: овладение навыками практического самопознания, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

#### 1. Упражнение «Две правды и одна ложь».

Цель: помочь участникам ближе познакомиться.

Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее – три факта о себе, один из которых – ложь. Остальные должны догадаться, что именно было ложью.

#### 2. Упражнение «Кто Я?»

Цель: самоанализ, развитие самораскрытия, самопознание, прояснение «Я-концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.

Материал: лист бумаги и ручка.

Ход упражнения: у каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из участников группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты: повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах; о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении); насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе); отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов); совпадают или не совпадают «Я-концепция» и представления других об этом человеке; из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

#### 3. Упражнение «Четыре квадрата».

Цель: анализ своих личностных особенностей, формирования положительного отношения к себе и принятия себя.

Участникам дается инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, ведущий предлагает заполнить квадрат 3: напишите в нем пять ваши качества, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

После того как заполнен квадрат 3, ведущий предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, ведущий предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Такой человек в штыки воспринимает любые слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает. Даже то, что вы «белый и пушистый», дико раздражает. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего недруга) и запишите в квадрате 4».

#### 4. Упражнение «Комиссионный магазин».

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Ход упражнения: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные, затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

#### 5. Упражнение «Ценности».

Цель: выявление ценностных ориентаций формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей: интересная работа, общественное признание, материальный достаток, любовь, семья, удовольствия, развлечения, самосовершенствование, свобода, справедливость, доброта, честность и т.д.

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3–4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

6. Рефлексия: Какие чувства у вас вызвали упражнения, выполненные сегодня? В какие моменты было тяжелее всего и как вы с этим справились? Что оказалось более значимым?

#### 7. Ритуал прощания:

Участникам предлагаются вырезанные сердечки и каждый из участников пишет пожелание себе на ближайшее время. Затем все сердечки складываются в корзинку и участникам предлагается вытянуть себе сердечко на память.

### Занятие 3. «Саморазвитие»

Цель: формирование и развитие личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития.

### 1. Ритуал приветствия:

Участникам предлагается ответить письменно на вопросы: Что я знаю о себе? Что я хочу узнать о себе? Мои ожидания от данного тренинга?

### 2. Упражнение «Мои главные достижения».

Цель: осознание собственных жизненных целей и их приоритетности.

Каждый участник тренинга описывает несколько совершенных им в последнее время (например, в течение недели) успешных поступков, решений (не менее 2-х), подчеркивая в каждом случае то, что он приобрел как личность. Остальные участники дают свою оценку этому (в корректной форме). Таким образом, выявляются склонности, мотивация и направления самореализации участников, что можно использовать для организации коллективных творческих дел.

### 3. Психологическое упражнение «Я хочу изменить в себе...».

Цель: Упражнение помогает формированию новых качеств в себе, ускоряет личностный рост участников.

Чтобы начать упражнение, возьмите бумагу и ручку и разделите лист на две колонки: черты характера, от которых я хочу избавиться; черты характера, которые я хочу приобрести.

Теперь, положив заготовленную таблицу перед собой, постарайтесь расслабиться и подумать о себе. Потом посмотрите на первую колонку, начните «мозговой штурм» и быстро и не задумываясь запишите все черты, от которых вы хотите избавиться. Записывайте все, что приходит вам в голову, и не пытайтесь рассуждать, реально ли для вас избавиться от этого качества.

Продолжайте, пока вы не запишете хотя бы 5-7 черт характера. Затем обратитесь ко второй колонке, начните «мозговой штурм» и быстро запишите все черты, которые вы хотите приобрести. В некоторых случаях они могут быть противоположны чертам, от которых вы хотите избавиться.

Просто продолжайте этот процесс и записывайте все, что вам приходит в голову, не пытаясь критиковать или оценивать это. Кроме того, не пытайтесь сейчас рассуждать, реально ли для вас приобрести это качество. Вновь продолжайте записывать, пока не перечислите хотя бы пять черт или пока процесс не начнет замедляться. Когда вы почувствуете, что закончили, вы готовы к тому, чтобы определить приоритетность черт, от которых вы хотите избавиться или которые вы хотите приобрести.

Сначала исключите повторения. Например, если вы записали: «стать менее негативным и критично настроенным», противоположной чертой было бы «стать более позитивным и благосклонным». После того, как вы записали эту противоположную черту, вычеркните ту черту характера, от которой вы хотите избавиться. Для установления приоритетов поочередно рассмотрите каждую из черт в списке и определите, насколько она важна для вас, присваивая буквы: А (очень важная); В (важная); С (желательно иметь, но не так важно).

Напишите эти буквы рядом с каждой чертой. Посмотрите на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у вас имеется более чем одна черта, оцените их по приоритетности: 1, 2, 3 и т. д.

### 4. Упражнение «Колесо жизненного баланса».

Цель:

1. Выявить: чем наполнена жизнь; что стоит в приоритете; какая сфера нуждается в дополнительном внимании;

2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы определить сферы, в которых клиент вращается на данный момент (клиент может выделить собственные сферы)

Наиболее часто выделяют следующие направления: здоровье, личностный рост, внутренний мир, карьера, хобби, семья, отношения с окружающими, отдых, воспитание детей, внешний вид, спорт, учеба и т.д.

Дальше по 10-бальной шкале клиенту нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

Вторая часть упражнения: необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё индивидуально. Нужно выровнять значения – уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

Вопросы, на которые необходимо ответить: Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая? Какого результата Вы хотите добиться? Как Вы это узнаете? Что это Вам даст? От чего придется отказаться? Как это повлияет на другие сферы жизни? Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере? Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше? К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку? Запишите 2–3 конкретных шага.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания: Наш тренинг подошел к концу. Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, о своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего? По окончании встречи ведущий благодарит группу за работу и всем желает успеха.

Занятие 4 «Профессиональное самоопределение».

Цель: повышение у студентов устойчивой мотивации к выбранной профессии, осознание специфических моментов данной профессиональной деятельности, а также повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Приветствие: входная рефлексия – с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

1. Упражнение «Ловушки – капканчики».

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Каждый участник должен определить некоторые трудности на пути к достижению профессиональной цели – стать квалифицированным психологом. Особое внимание обращается на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей, так и внутренними, заключёнными в самом человеке.

Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать о том, как их преодолеть.

После этого каждый по очереди называет по одной трудности, адресуя её участнику, сидящему через два человека от него. Участник, назвавший данную трудность, также должен будет сказать, как можно было бы её преодолеть. Ответы обсуждаются в группе, сравниваются, выбирается наиболее интересный.

Вопросы: Какие трудности уже встречались на пути к достижению профессиональной цели? Как они преодолевались? Обмен опытом.

2. Упражнение «Плохой психолог».

Цель: осознавать недостатки в профессиональном становлении, в поступках, и умение корректно выдавать и воспринимать критику.

Из числа участников выбирается студент на роль «плохого» психолога. Остальные разбиваются на две группы, равные по количеству. Задача группы «обвинителей» – выделить негативную черту «плохого психолога» и описать её

проявления. Просто оценочные высказывания, без описания ситуации проявления этой черты не допускаются.

Функции «защитников» – найти объяснения проявлению этой черты и дать другую – позитивную характеристику «плохому психологу».

Затем слово даётся «плохому» психологу. Он высказывается по поводу услышанного, выражая своё эмоциональное отношение к ситуации, отвечает на обвинения, описывает себя как «хорошего» психолога.

Вопрос группе: К какому психологу вы предпочли бы обратиться? Опишите его портрет. Почему он должен быть именно таким? Чего вы от него ждёте?

Данное упражнение побуждает студентов составить образ идеального психолога, используя механизмы стереотипизации и аттракции.

3. Упражнение «Профессиональный почерк».

Цель: выявить эталонный вариант психологической деятельности.

Группе предлагается описать различные стили (или отдельные черты разных стилей) успешной работы по профессии психолог, свойственные людям, различающимся по своим личностным качествам, возрасту, полу.

Задание: проанализировать индивидуальные и определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

4. Упражнение «Требуется психолог».

Цель: смоделировать некоторые элементы собеседования при приёме на работу, рефлексию профессиональных требований к кандидату в психологи и соответствие их личностным ожиданиям, осмысление процесса поиска вакансий.

Из числа участников выбирается группа экспертов, которые будут вести приём на работу. Они разрабатывают список требований для психолога при приёме на работу. Остальные члены группы в это время составляют своё резюме для предоставления его группе экспертов. Им предлагается не упустить из виду любое свое преимущество, помня о том, что претендентов на должность множество, а вакансия одна. Обращается внимание на то, какие курсы повышения квалификации студенты указали в своём резюме, какие профессионально важные качества они выделили.

Подводится общий итог. Группа экспертов выбирает одного из членов групп на должность психолога и называет ещё трёх наиболее понравившихся претендентов, объясняя, почему выбор пал именно на них.

Вопросы: Какие сложности возникли при написании резюме? Насколько индивидуальные и определяющие составляющие успешной работы, сравнить общие и различные компоненты.

5. Ритуал прощания «Я желаю себе...»

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним и берет в руки мяч: Мы закончили тренинг. Надеюсь, что он был полезен для вас, и вы разглядели в себе какие-нибудь точки профессионального роста. Предлагаю вам упражнение, которое поможет вам закрепить эти открытия. У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он оказывается, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе в профессиональном плане...» и произносит, то, что он желает себе. Это довольно важный момент в тренинге, и я прошу поддерживать стремление участников аплодисментами.

Занятие 5. «Рефлексия».

Цель: развить и усовершенствовать рефлексивные способности студентов, исходя из их индивидуальных особенностей.

1. Упражнение «Кто я».

Цель: освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

Ведущий: Честно и откровенно закончите предложения: Я горжусь собой, когда я..., Я симпатичный человек, потому что..., У меня есть такие два замечательных качества, как..., Одна из самых лучших вещей, которые я сделал (а) в своей жизни – это...

Рефлексия: Трудно ли было отвечать на вопросы? Почему? Испытывали ли вы затруднения, когда писали о себе «хорошо».

## 2. Упражнение «Восприятие жизни».

Цель: развить позитивное самовосприятие.

Ведущий: Возьмите лист бумаги, разделите его на две колонки: в левой запишите плохие события своей жизни, в правой – положительные аспекты тех же событий.

При этом придерживайтесь следующих правил: Не обсуждайте и не обдумывайте идеи. Записывайте все идеи, которые придут в голову. Не оценивайте идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия: Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации? В чем значение положительной интерпретации ситуации?

Вопросы для самоконтроля: Какую роль в развитии личности занимает позитивное самовосприятие, адекватность самооценки? Насколько, по вашему мнению, положительно ваше самовосприятие? Какие признаки отличают человека, обладающего положительным самоотношением? Для чего оно необходимо психологу?

## 3. Упражнение «Дерево» (образно-рефлексивная процедура).

Цель: достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

1) Ведущий предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, ведущий предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... сам становится этим деревом: Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

## 4. Упражнение «Окно Джохари».

Цель: развитие понимания отношения к себе и взаимоотношений с окружающими.

Ведущий: Сейчас я раздам вам листочки с матрицей «Окно Джохари».

	Знаю я	Не знаю я
Видят другие		
Не видят другие		

Заполните зоны матрицы своими личностными качествами и проявлениями:

	ответы на вопросы открытой зоны	ответы на вопросы слепой зоны
	ответы на вопросы скрытой зоны	ответы на вопросы «черного» ящика

При заполнении зон можно опираться на следующие вопросы:

1. «Открытая» зона: Какими своими качествами и проявлениями вы легко делитесь с окружающими? Как вам кажется, за какие качества вас ценят другие люди? Какие ваши привычки и черты характера вы обычно проявляете в общении с другими?

Каким вы хотели бы, чтобы вас видели окружающие? Укажите не менее 10 качеств из вашей открытой зоны.

2. «Скрытая» зона: Какими своими качествами и проявлениями вы не спешите делиться с окружающими? Какие свои качества вы хотели бы в себе изменить? Какие стороны вашей личности видят лишь самые близкие люди и крайне редко? Что их того, что в вас есть, вы не хотели бы, чтобы видели окружающие? Укажите не менее 5 качеств из вашей скрытой зоны.

3. «Слепая» зона: Какую систематическую обратную связь вы получаете от других людей? Какие повторяющиеся «послания» (проявляющиеся в словах, поступках и реакциях) вы чаще всего слышите от разных людей в своей жизни? Сформулируйте эти «послания» в простых и лаконичных фразах-утверждениях. С какими качествами из вашей слепой зоны может быть связана эта обратная связь? Укажите не менее 5 предположительных качеств из вашей слепой зоны.

4. «Черный» ящик: Какие ресурсы вы пока что не открыли в себе на практике, но вы хотели бы, чтобы они у вас были? Если бы кроме всех ваших талантов, о которых вы уже знаете, в вас были бы еще и другие таланты, и способности – то с чем они были бы связаны? В чем бы состояли эти таланты? Какими своими ресурсами и способностями вы могли бы приятно удивить себя и других людей? Укажите не менее 3 предположительных качеств из зоны «черного» ящика.

Каждая зона показывает характеристики, которыми обладает человек. Выбор зоны зависит от того, кто признаёт за человеком те или иные характеристики.

1. «Открытая» зона: описывает всё, что человеку и всем другим известно о нём. Например, все ваши знакомые говорят о том, что вы надёжный человек. И вы сами признаёте за собой это качество. Почти все черты нашего характера можно внести в открытую зону.

2. «Скрытая» зона: описывает «секреты» человека. Например, вы знаете о том, что вы пугливый. А другие могут об этом и не догадываться. Вы не делитесь своими страхами со всеми знакомыми. Хотим мы этого или нет, но у каждого из нас есть качества, которые можно записать в эту зону.

3. «Слепая» зона: описывает качества человека, которые известны другим, но неизвестны ему самому. Человек может не знать или не признавать некоторые черты своего характера. Но именно они могут стать помехой на пути к достижению цели. Поэтому изучению слепой зоны нужно уделить особое внимание. Например, все полагают, что на вас нельзя положиться, а вы упорно отказываетесь принять этот факт. Это лишь испортит ваши взаимоотношения. Прислушайтесь к мнению окружающих. Если они действительно правы, начните работать над собой. Многим из нас сложно признать существование качеств слепой зоны. Просто примите их как данность. Важно честно определить для себя, какие же черты вашего характера находятся в этой зоне. Что не даёт вам двигаться вперёд? Что разрушает ваши взаимоотношения?

4. «Чёрный» ящик: описывает черты характера, неизвестные ни самому человеку, ни другим людям. Эти качества могут проявиться в определённой ситуации.

После тщательного анализа своих личных качеств вы сможете понять свои слабые и сильные стороны.

#### 5. Рефлексия:

Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана: сегодня я узнал..., было интересно..., было трудно..., я выполнял задания..., я понял, что..., теперь я могу..., я приобрел..., я научился..., у меня получилось ..., я смог..., я попробую..., меня удивило..., мне захотелось...

#### 6. Ритуал прощания «Прощание»:

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## Занятие 6. «Коммуникативная рефлексия».

Цель: развить коммуникативные умения, знания, способности.

### 1. Упражнение «... зато ты».

Цель: анализ соотношения собственного представления о своих качествах с представлением других участников о себе.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

### 2. Упражнение «Его сильная сторона».

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

### 3. Упражнение «Без масок».

Цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...», «Мне очень трудно забыть, но я...», «Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это...», «Мне бывает скучно, когда я...», «Особенно меня раздражает то, что я...», «Мне особенно приятно, когда меня...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я...», «Верно, что я еще...», «Думаю, что самое важное для меня...», «В последнее время в работе меня огорчало...», «Мои друзья редко...», «Я горжусь тем, что...», «Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...», «Я люблю...», «Меня радует...»

### 4. Упражнение «Смотрим в книгу, видим...».

Цель: продемонстрировать особенности восприятия и передачи информации.

Из группы вызываются 5-6 добровольцев, которые уходят за дверь. Остальным в краткой форме объясняется, что сейчас будет происходить. Вводится запрет на подсказки, смех и прочее.

Затем приглашается первый испытуемый, которому дается следующая инструкция: «Сейчас вам будет предъявлен лист бумаги, содержащий некую информацию. Это текст или картинка. В течение одной минуты вы рассматриваете листок, стараясь запомнить все, что там написано и изображено. После этого вы должны как можно подробнее донести всю запомнившуюся информацию до следующего испытуемого».

Далее приглашается второй испытуемый, которому дается следующая инструкция: «Вам будет устно передана некая информация, которую вы должны запомнить, для того чтобы передать ее следующему участнику эксперимента. Задавать уточняющие вопросы вы не имеете права». Эксперимент продолжается, пока, наконец, последний участник не расскажет то, что он запомнил, всей группе. (придумать текст, связанный с психологией)

5. Рефлексия – после завершения упражнения каждый участник отвечает на вопросы: Какие трудности они испытывали при выполнении упражнения и почему? Затем обсуждение продолжается с участием остальных педагогов.

Контрольный вопрос: Может ли при работе в коллективе исказиться информация? Почему? Как этого избежать?

## 6. Ритуал прощания – упражнение «Аплодисменты по кругу».

Ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Что понравилось на этом занятии? Что вызывало трудности? Чему способствовало проведенное занятие?

## Занятие 7. Решение ситуационных задач.

Цель: освоение интеллектуальных операций, последовательно, в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка.

Задание: Продумайте решение данных ситуаций, напишите варианты решения данных ситуаций и аргументируйте выбранные действия.

### Ситуационная задача № 1.

К психологу пришла мама ученицы, которая учится в 10 классе и попросила помощи. Она рассказала, что ее дочь до 6-7 класса была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас, она совсем изменилась. Замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряется в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Стала хуже учиться. Все свободное время проводит в своей комнате. Придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет. Как вернуть дочь к нормальной жизни? Как помочь родителям понять - что с ней происходит?

### Ситуационная задача № 2.

Родители обратились по поводу сына 14,5 лет, который всего боится, ни с кем не дружит, с трудом вступает в контакт с незнакомыми людьми, упрямый, дома часто плачет, из класса убегает, объяснить причины не может. Семья дружная, есть младший сын – противоположность первому. Старший унаследовал от отца его нелюдимость и замкнутость. Самому отцу с ним трудно общаться. Мать отзывчивая женщина, замученная страхами, тревожная, гиперсоциализирующая. Какие гипотезы, относительно причин поведения парня можно построить? Определите основные этапы работы над проблемой.

### Ситуационная задача № 3.

Предположим, что к вам как к психологу-консультанту обратился родитель с просьбой дать ему практические рекомендации о том, стоит или не стоит отдавать ребенка в школу в возрасте до семи лет. Какие психодиагностические методики вы в данном случае можете использовать для того, чтобы изучить ребенка и дать его родителю обоснованные психологические рекомендации?

### Ситуационная задача № 4.

Объясните, почему психолог-консультант должен обладать следующими качествами, которые он должен проявлять в общении с клиентами.

1. Способность к эмпатии, сопереживанию, сочувствию.
2. Открытость.
3. Доброжелательность.
4. Безоценочное отношение к клиенту.
5. Отказ от нравоучений, навязывания клиенту своих советов.
6. Доверие к клиенту, вера в его способность и возможность самостоятельно справиться со своей проблемой.

### Ситуационная задача № 5.

Родители обратились с проблемой – малыш (2 года 4 месяца) пытается сам одеваться. Вот он натягивает колготки. Ничего не получается. Взрослый пытается помочь.

– Я сам! – протестует малыш.

– Сиди спокойно, а то гулять не возьму!

– Я хочу сам! – упрямо заявляет малыш и стягивает колготки.

– Ну и упрямый же ты! – сердится взрослый.

Какие рекомендации можно дать родителям в данной ситуации? Как им следует реагировать на поведение ребенка?

Рефлексия:

Проведение дискуссии после решения ситуационных задач: Какие трудности возникли у вас при решении задач? Согласны ли вы с решениями ситуационных задач остальных участников? Аргументируйте свое мнение.

### Занятие 8. «Творческая рефлексия».

Цель: создание атмосферы доверия, сплочение группы, раскрытие творческого потенциала участников.

#### 1. Упражнение «Нарисуй своё имя».

Цель: расширить представление о себе.

Ход упражнения: взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущий в ходе презентаций зачитывает значения некоторых имён.

#### 2. Упражнение «Настроение».

Цель: снятие накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению.

Возьмите чистый лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры. Нарисуйте, как может выглядеть ваше сегодняшнее настроение в виде абстрактного сюжета – линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свой стресс или тревогу на бумагу, стараясь «выплеснуть» их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания.

После того как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Представьте себе, что теперь все ваши стрессы и тревоги сгорели в огне или остались в урне. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния!

#### 3. Упражнение «Позитивная альтернатива».

Цель: развитие рефлексии и самовыражения.

Для него необходимы фломастеры (маркеры) и бумага. Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины вертикальной чертой. На левой, половине напишите негативные мысли, которые заполняют вашу голову и чувства. Произнесите ее вслух или мысленно, "про себя". Понаблюдайте, как на эти утверждения реагирует ваше тело (болями, мышечными зажимами, нарушением дыхания и т. д.). Нарисуйте образ вашего состояния в виде конкретного предмета или набора абстрактных фигур.

Теперь перейдите ко второй половине листка и начинайте произносить утверждения, обратные по смыслу тем, что связаны у вас со стрессом. Ваша задача – найти как можно больше аргументов, которые могут убедить ваше подсознание, что все не так уж плохо на самом деле. Перевоплотитесь в заядлого оптимиста и наполните ваш организм верой в то лучшее, что есть в вас и в окружающем мире. Запишите оптимистические фразы на правой стороне листа. Нарисуйте позитивный образ, который при этом приходит к вам в голову. Делайте это спокойно, со вкусом, не торопясь, внимательно наблюдая за тем, на какие из проговариваемых фраз откликается ваше тело.

Затем разрежьте ваш листок по разделительной черте. От его левой половины вы должны избавиться. Можете просто смять клочок бумаги и выбросить его в мусорную корзину, но лучше придумайте для себя целый ритуал уничтожения негативных мыслей, включающий торжественное сжигание злосчастного листка и развеивания пепла.

Правую же половину листа сохраните и запомните весь ваш «правый» список позитивных мыслей. Эти найденные вами слова-утверждения, создающие жизнеутверждающий настрой, будут для вас спасительными в преодолении стрессов

По окончании рисования необходимо вербализировать завершённое действие.

#### 4. Упражнение «Групповое интерактивное упражнение».

Цель: развитие рефлексии и самовыражения, а также способности разбираться в своих и чужих чувствах.

Создайте какой-нибудь рисунок. Передайте его соседу по кругу. Сначала измените в нем что-то, затем передайте его следующему, измените его в худшую сторону (сделайте уродливым). Передайте далее по кругу, исправьте его, сделайте лучше, передайте, испортите рисунок, передайте его владельцу-автору. Автор должен изменить так, чтобы его исправить.

#### 5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания – «Пожелания»: каждому участнику раздается достаточное количество карточек. На одной стороне карточки участник пишет имя адресата (соседу справа) и имя отправителя (свое). На другой стороне пишется позитивный и честный комментарий. Каждый член команды пишет карточки для всех остальных участников. Когда все карточки написаны, они вручаются адресатам.

### Занятие 9. «Личностная рефлексия».

#### 1. Упражнение «Комплимент».

Цель: Настрой на хорошую и плодотворную работу.

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия упражнения: обращение по имени; сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

#### 2. Упражнение «Кто Я?».

Цель: Знакомство с представлениями о себе у участников группы. Осознание множественности собственных «Я – образов» (самопознание).

Участники пишут на листочках 10 определений – ответов на вопрос «Кто Я?». После этого проводится работа с полученными ответами. Возможно в нескольких направлениях:

Личностно: каждый участник рассказывает о себе, поясняя, если это необходимо, как это проявляется.

Рефлексия: Легко ли было писать о себе? Почему? Каких качеств больше: положительных, отрицательных, нейтральных? Почему? Часто ли вы задумываетесь над вопросом «Кто Я?». Зачем задавать себе эти вопросы?

#### 3. Упражнение «Анализируем себя».

Цель: рефлексия собственных личностных качеств, ресурсов и ограничений, моделирование образа идеального Я.

Ход упражнения: Каждый участник получает «Список качеств личности». Участники должны подчеркнуть одной чертой те качества, которые у них есть. Обвести в кружок, те качества, которые они хотели бы в себе развить. Перечеркнуть крестом те качества, от которых им хотелось бы избавиться. Одно и то же качество можно выделять дважды, например, если качество уже есть, но его хотел. Ведущий предлагает каждому участнику, исходя из результатов проделанной работы, письменно составить свой психологический портрет по следующей схеме:

1) Мои ресурсы, сильные стороны — сюда надо выписать те качества, которые подчеркнуты как имеющиеся и при этом также обведены как желаемые.

2) Мои ограничения, слабые стороны — выписать те качества, которые подчеркнуты как имеющиеся и при этом перечеркнуты как нежелательные, а также те, что не подчеркнуты, но при этом обведены как желательные (в формулировке «отсутствие такого-то качества является моим ограничением»).

3) Основные цели саморазвития.

4. Упражнение «Мечтатель, реалист, критик».

Цели. Сформулируйте конкретную цель в позитивных терминах; установите выгоды от реализации этой идеи.

1. Что вы хотите делать (в отличие от того, чего вы хотите избежать или не делать)? Моя цель...

2. Почему вы хотите делать это? Каков желаемый результат? Мой желаемый результат...

3. Каковы выгоды этого действия? Полезными последствиями этого действия будут...

4. Как вы узнаете, что достигли этого? Доказательством этих выгод будет...

5. Куда эта идея должна привести вас в будущем? Эта идея приведет меня к...

6. Когда вы ожидаете получить эти выгоды? Этих выгод можно ожидать, когда...

7. Кем вы хотите быть или на кого вы хотите походить в связи с реализацией этой идеи? Я хочу быть...

Стадия «как» — «реалист»

1. Когда цель будет полностью достигнута? Общие временные рамки достижения цели...

2. Кто будет участвовать в достижении цели (назначьте ответственных и обеспечьте приверженность целям со стороны людей, которые будут выполнять план)? Главными действующими лицами будут...

3. Как именно будет осуществлена эта идея? Что будет первым шагом? Что будет вторым шагом? Что будет третьим шагом?

4. Что будет текущей обратной связью, говорящей о том, что вы приближаетесь к цели или отдаляетесь от нее? Эффективной обратной связью будет...

1. Как вы узнаете, что цель достигнута? Я узнаю, что цель достигнута, когда...

Стадия «рисуем» — «критик»

1. Чьи интересы затронет эта новая идея, и кто будет повышать или снижать эффективность идеи? Этот план в наибольшей степени затронет интересы...

2. Каковы их потребности и выгоды? Их потребности...

3. Почему кто-либо может возражать против этого плана или идеи? Кто-либо может возражать против этого плана, если...

4. В чем состоит позитивная сторона существующего образа действий? Существующий образ действий...

5. Как вы можете сохранить эти выгоды, когда осуществите новую идею? Эти выгоды будут сохранены путем...

6. В каких условиях и при каких обстоятельствах вы не хотели бы осуществлять этот план или идею? Я не хотел бы осуществлять этот план при условии...

7. Что в настоящее время необходимо для выполнения плана или чего в нем не хватает? В настоящее время для выполнения плана необходимо...

#### 5. Рефлексия:

На этом наше занятие подошло к концу. Предлагаю подвести итоги. В этом нам поможет рефлексивная мишень.

Перед Вами мишень (на доске), которая разделена на 4 сектора:

1. Полезность полученной информации.
2. Доступность изложения.
3. Новизна полученной информации
4. Мотивация к анализу своей деятельности.

Прошу Вас «выстрелить» по мишени 4 раза, делая метку (точку, плюс и т. д.) в каждом секторе.

Метка соответствует Вашей оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если Вы очень низко оцениваете результаты, то метка ставится в поле «0» на мишени, если выше, то в поле «5» мишени. Если результаты оцениваются очень высоко, то метка ставится в поле «10» мишени.

#### 6. Ритуал прощания:

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

#### Занятие 10. «Заключительное».

##### 1. Упражнение «Интервью».

Цель упражнения: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, - сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

##### 2. Упражнение «Сосед справа».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ведущий сообщает условия: Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – «Как ваше здоровье?», например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед. Получив ответ, ведущий спрашивается у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

##### 3. Упражнение «Поддержка».

Цель: формирование навыков толерантного поведения

Инструкция: группа разбивается на пары, один из участников рассказывает партнеру о своей проблеме или затруднении, партнер оказывает поддержку партнеру.

Вопросы для обсуждения: Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом? Что чувствовал тот, к кому обращена поддержка? Что чувствовал слушающий?

##### 4. Упражнение «Опиши меня».

Цель: развитие самоанализа и самопознания.

Каждому участнику выдается бланк со следующей инструкцией: «Отметьте галочками в каждой колонке те качества, которые, как вы считаете, присутствуют у вас (Реальное Я), видят в вас другие (Социальное Я), и те, которые вы хотели бы иметь (Идеальное Я). На все у вас 5 минут. Вы можете дописать качества, если их нет в списке, а вы считаете, что у вас они есть. Затем вы получите листочки с именами ваших товарищей. Ваша задача: написать на листочке с именем то качество, которое, как вы считаете, есть у этого человека, каждый должен написать по одному качеству всем

участникам». По окончании упражнения каждый участник получает список качеств, которые выделили у него окружающие.

Обсуждение: Сравните список полученных качеств, со столбцом Социальное Я. Отличаются списки или нет? Что нового вы узнали о себе?

#### 5. Рефлексия – Упражнение «Клубок».

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

6. Ритуал прощания: Вспомните, как в первый день вы вошли в эту аудиторию. Вспомните ритуал знакомства, занятия, которые были после знакомства... Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было. Затем вспомните, как начинался второй день. Вспомните... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день). Затем вдохните этот день и выдохните...»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования рефлексивных умений у будущих психологов

Таблица 4.1 – Результаты диагностики индивидуальной меры выраженности рефлексивности до и после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике А.В. Карпова, В.В. Пономаревой)

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня развития рефлексивности		Уровень рефлексивности	
	до программы	после программы	до программы	после программы
Аб.Ал.	141	143	средний	средний
Ал.Ар.	131	134	средний	средний
Б.К.	129	134	средний	средний
Г.К.	106	113	низкий	низкий
Г.А.	123	125	средний	средний
Да.Н.	138	142	средний	средний
Де.Н	152	146	высокий	средний
З.Е.	110	116	низкий	средний
Зай.А.	122	126	средний	средний
Зак.А.	143	148	средний	высокий
З.И.	116	123	средний	средний
И.В.	143	152	средний	высокий
К.К.	126	129	средний	средний
М.А.	116	123	средний	средний
М.Н.	112	114	низкий	средний
О.Т.	112	118	средний	средний
П.И.	120	123	средний	средний
П.А.	143	149	средний	высокий
П.Д.	119	126	средний	средний
С.А.	132	135	средний	средний
С.Я.	104	107	низкий	низкий
Т.Б.	154	151	высокий	высокий
Т.Е.	148	149	высокий	высокий
Ф.А.	149	150	высокий	высокий
Х.С.	135	138	средний	средний
Ч.Ю.	149	148	высокий	высокий
Щ.А.	123	127	средний	средний
Ю.А.	153	150	высокий	высокий

Полученные результаты – показатели индивидуальной меры выраженности рефлексивности (сопоставление до и после реализации программы):

– высокий уровень (от 148 баллов и выше) – стал выше (8 испытуемых из 28, или 29%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (6 испытуемых из 28, или 22%);

- средний уровень (от 114 до 147 баллов) – остался на прежнем уровне – 18 испытуемых или 64%;
- низкий уровень (от 80 до 113 баллов) – понизился (2 испытуемых из 28, или 7%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (4 испытуемых из 28, или 14%).

Таблица 4.2 – Результаты диагностики уровня сформированности педагогической рефлексии до и после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике О.В. Калашниковой)

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня сформированности педагогической рефлексии		Уровень сформированности педагогической рефлексии	
	до программы	после программы	до программы	после программы
Аб.Ал.	20	23	средний	высокий
Ал.Ар.	18	20	средний	средний
Б.К.	18	20	средний	средний
Г.К.	12	14	средний	средний
Г.А.	16	18	средний	средний
Да.Н.	20	22	средний	средний
Де.Н	22	26	средний	высокий
З.Е.	13	15	средний	средний
Зай.А.	16	18	средний	средний
Зак.А.	22	24	средний	высокий
З.И.	15	18	средний	средний
И.В.	22	24	средний	высокий
К.К.	18	19	средний	средний
М.А.	16	18	средний	средний
М.Н.	14	16	средний	средний
О.Т.	15	16	средний	средний
П.И.	16	18	средний	средний
П.А.	22	25	средний	высокий
П.Д.	18	20	средний	средний
С.А.	19	22	средний	средний
С.Я.	15	18	средний	средний
Т.Б.	26	30	высокий	высокий
Т.Е.	24	25	высокий	высокий
Ф.А.	24	26	высокий	высокий
Х.С.	18	22	средний	средний
Ч.Ю.	24	26	высокий	высокий
Щ.А.	18	20	средний	средний
Ю.А.	28	30	высокий	высокий

Полученные результаты – показатели уровня сформированности педагогической рефлексии:

- высокий уровень (от 23 до 34 баллов) – стал выше (10 испытуемых из 28, или 36%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (5 испытуемых из 28, или 18%);

- средний уровень (от 12 до 22 баллов) – понизился (18 испытуемых из 28, или 64%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (23 испытуемых из 28, или 82%);
- низкий уровень (от 0 до 11 баллов) – не показал ни один из испытуемых.

Таблица 4.3 – Результаты диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии до и после реализации психолого-педагогической программы формирования рефлексивных умений у будущих психологов (по методике М. Гранта)

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня выраженности и направленности рефлексии						Уровень выраженности и направленности рефлексии					
	саморефлексия		социорефлексия		всего		саморефлексия		социорефлексия		всего	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Аб.Ал.	46	37	42	48	88	85	В	С	В	В	В	В
Ал.Ар.	43	38	41	46	84	84	В	С	В	В	В	В
Б.К.	41	39	44	43	85	82	В	С	В	В	В	В
Г.К.	34	30	28	30	62	60	С	С	С	С	С	С
Г.А.	48	47	40	37	88	84	В	В	С	С	В	В
Да.Н.	45	46	38	41	83	87	В	В	С	В	В	В
Де.Н	34	36	44	47	78	83	С	С	В	В	С	В
З.Е.	38	34	32	35	70	69	С	С	С	С	С	С
Зай.А.	36	34	44	42	80	76	С	С	В	В	С	С
Зак.А.	36	34	48	47	84	81	С	С	В	В	В	В
З.И.	34	30	45	43	79	73	С	С	В	В	С	С
И.В.	36	38	42	43	78	81	С	С	В	В	С	В
К.К.	46	47	40	39	86	86	В	В	С	С	В	В
М.А.	42	45	38	37	80	82	В	В	С	С	С	В
М.Н.	38	36	35	33	73	69	С	С	С	С	С	С
О.Т.	28	30	46	43	74	73	С	С	В	В	С	С
П.И.	30	36	44	41	74	77	С	С	В	В	С	С
П.А.	56	59	25	25	81	84	В	В	С	С	В	В
П.Д.	32	39	45	35	77	74	С	С	В	С	С	С
С.А.	34	33	48	43	82	76	С	С	В	В	В	С
С.Я.	41	36	30	35	71	71	В	С	С	С	С	С
Т.Б.	39	40	49	50	88	90	С	С	В	В	В	В
Т.Е.	38	39	46	46	84	85	С	С	В	В	В	В
Ф.А.	36	38	45	46	81	84	С	С	В	В	В	В
Х.С.	45	47	46	48	91	95	В	В	В	В	В	В
Ч.Ю.	36	33	50	47	86	80	С	С	С	В	В	С
Щ.А.	40	43	48	46	88	89	С	В	В	В	В	В
Ю.А.	40	34	46	48	86	82	С	С	С	В	В	В

где: В – высокий; С – средний.

Полученные результаты – показатели уровня выраженности и направленности рефлексии:

1. Саморефлексия:

- высокий уровень (от 41 до 60 баллов) – понизился (8 испытуемых из 28, или 29%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (10 испытуемых из 28, или 36%);

– средний уровень (от 21 до 40 баллов) – стал выше (20 испытуемых из 28, или 71%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (18 испытуемых из 28, или 64%);

– низкий уровень (от 10 до 20 баллов) – не показал ни один из испытуемых.

## 2. Социорефлексия:

– высокий уровень (от 41 до 60 баллов) – понизился (18 испытуемых из 28, или 64%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (19 испытуемых из 28, или 68%);

– средний уровень (от 21 до 40 баллов) – стал выше (10 испытуемых из 28, или 36%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (9 испытуемых из 28, или 32%);

– низкий уровень (от 10 до 20 баллов) – не показал ни один из испытуемых.

## 3. Рефлексивность в целом:

– высокий уровень (от 81 до 120 баллов) – стал выше (18 испытуемых из 28, или 64%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (16 испытуемых из 28, или 57%);

– средний уровень (от 41 до 80 баллов) – понизился (10 испытуемых из 28, или 36%) по сравнению с этим же показателем до реализации программы (12 испытуемых из 28, или 43%);

– низкий уровень (от 20 до 40 баллов) – не показал ни один из испытуемых.

Таблица 4.4 – Расчет показателя Т-критерия Вилкоксона при сопоставлении показателей индивидуальной меры выраженности рефлексивности до и после реализации психолого-педагогической программы

Ф.И. испытуемого	Баллы уровня развития рефлексивности (до реализации программы)	Баллы уровня развития рефлексивности (после реализации программы)	Разность показателей, (d)	d	Ранг
1	2	3	4	5	6
Аб.Ал.	141	143	2	2	5
Ал.Ар.	131	134	3	3	10,5
Б.К.	129	134	5	5	18,5
Г.К.	106	113	7	7	25,5
Г.А.	123	125	2	2	5
Да.Н.	138	142	4	4	16
Де.Н	152	146	-6	6	21,5
З.Е.	110	116	6	6	21,5
Зай.А.	122	126	4	4	16
Зак.А.	143	148	5	5	18,5
З.И.	116	123	7	7	25,5
И.В.	143	152	9	9	28
К.К.	126	129	3	3	10,5
М.А.	116	123	7	7	25,5
М.Н.	112	114	2	2	5
О.Т.	112	118	6	6	21,5
П.И.	120	123	3	3	10,5

Продолжение таблицы 4.4

1	2	3	4	5	6
П.А.	143	149	6	6	21,5
П.Д.	119	126	7	7	25,5
С.А.	132	135	3	3	10,5
С.Я.	104	107	3	3	10,5
Т.Б.	154	151	-3	3	10,5
Т.Е.	148	149	1	1	2
Ф.А.	149	150	1	1	2
Х.С.	135	138	3	3	10,5
Ч.Ю.	149	148	-1	1	2
Щ.А.	123	127	4	4	16
Ю.А.	153	150	-3	3	10,5
Сумма					406

Полученные результаты:

Проверим совпадение полученной суммы рангов (данные таблицы) с расчетной, для этого используем формулу (1) и получим следующий результат:

$$\Sigma R_i = 28(28 + 1) / 2 = 406$$

В нашем случае обе величины совпали:  $406=406$ , следовательно, ранжирование проведено правильно.

Выделим ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении и, применив формулу (2), подсчитаем сумму этих рангов:

$$T(T_{\text{эмп}}) = 21,5 + 10,5 + 2 + 10,5 = 44,5$$

Данный показатель (Т) или ( $T_{\text{эмп}}$ ) и есть Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

Определим по таблице критические значения Т-критерия Вилкоксона для уровней статистической значимости  $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,01$  при  $n=28$ :

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 130 (p \leq 0,05) \\ 101 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$T_{\text{эмп}} (44,5) < T_{\text{кр}} (130; 101)$ , следовательно, сдвиг в «типичную» сторону по интенсивности достоверно преобладает.

На основании чего можно сделать следующий вывод: психолого-педагогическая программа формирования рефлексивных умений у будущих психологов действительно способствует повышению уровня сформированности рефлексивных умений у будущих психологов.