

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
филиал Сибирского федерального университета

педагогике и психологии  
факультет  
психологии развития личности  
кафедра

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНОСТИ КАК ОДНОГО ИЗ УСЛОВИЙ,  
СПОСОБСТВУЮЩИХ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ  
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

тема

Руководитель



подпись

О.А. Бенькова  
инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

А.Ф. Сидоркина  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

педагогике и психологии  
факультет  
психологии развития личности  
кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления подготовки, специальности

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНОСТИ КАК ОДНОГО ИЗ УСЛОВИЙ,  
СПОСОБСТВУЮЩИХ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ  
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

тема

Работа защищена « 18 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК

  
подпись

И.О. Логинова  
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

  
подпись

Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

  
подпись

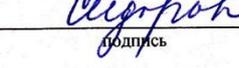
Л.И. Ермушева  
инициалы, фамилия

  
подпись

Н.П. Кириченко  
инициалы, фамилия

  
подпись

С.В. Митросенко  
инициалы, фамилия

  
подпись

Е.Н. Сидорова  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

О.А. Бенькова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

А.Ф. Сидоркина  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие рефлексивности как одного из условий, способствующих успешной адаптации студентов-первокурсников» содержит 63 страницы текстового документа, 40 использованных источников, 7 таблиц, 19 рисунков, 3 приложения.

**АДАПТАЦИЯ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ, АДАПТИРОВАННОСТЬ, РЕФЛЕКСИЯ, РЕФЛЕКСИВНОСТЬ.**

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах рефлексивности и адаптации и возможностей развития рефлексивности как условия, способствующего успешной адаптации студентов-первокурсников.

Объект исследования: адаптация и рефлексия как психологические феномены.

Предмет исследования: развитие рефлексивности как одного из условий, способствующих успешной адаптации студентов-первокурсников.

В работе проанализирована литература по теме исследования, раскрыта теоретическая сущность понятий «адаптация» и «рефлексия»; охарактеризованы виды адаптации и рефлексии; описан процесс адаптации студентов к обучению в вузе. Проведено диагностическое исследование адаптации и рефлексивности студентов-первокурсников. Составлена и реализована программа психологического тренинга, направленного на развитие рефлексивности, как условия адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы адаптации и рефлексии ...	9
1.1 Понятие и виды адаптации.....	9
1.2 Адаптация студентов к обучению в вузе.....	15
1.3 Понятие и виды рефлексии.....	20
2 Экспериментальное исследование и развитие рефлексивности, как одного из условий, способствующих адаптации студентов- первокурсников.....	26
2.1 Организация, методы и результаты экспериментального исследования.....	26
2.2 Программа тренинга, направленного на развитие рефлексивности и адаптации студентов-первокурсников.....	38
2.3 Результаты повторной диагностики. Анализ эффективности тренинговой работы.....	49
Заключение.....	56
Список использованных источников.....	59
Приложение А. Диагностические методики для обследования студентов-первокурсников.....	64
Приложение Б. Результаты диагностики студентов-первокурсников.....	73
Приложение В. Программа тренинга развития рефлексивности у студентов-первокурсников.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Быстро меняющийся темп жизни задает все новые, более сложные требования к человеку. Молодому поколению становится все труднее найти свое место в обществе. Когда происходит разрушение устоявшихся и вполне привычных систем, в жизни человека возникают кризисные моменты. Одной из данных систем является система «семья – школа – друзья». Когда выпускник оканчивает школу и поступает в вуз, при этом еще уезжает далеко от дома, происходит крушение первичных стереотипов не только мировосприятия, но и поведения, мышления, деятельности как таковой. Оказавшись в кризисной ситуации, вчерашний школьник начинает ощущать одиночество, вызванное новой для него вузовской средой, испытывать страхи перед неизвестностью, теряться перед большим объемом знаний, подлежащих усвоению.

К сожалению, не каждый студент-первокурсник быстро и без психологических травм может адаптироваться к новой социальной ситуации, новому статусу, а это, безусловно, отражается не только на самочувствии студентов, на их поведении, поступках, личностном становлении в целом, но и на качестве усвоения ими знаний, взаимоотношениях с педагогами, сверстниками и родителями.

Студенту как субъекту учебной деятельности, необходимо уметь рефлексировать свои действия, действия которые уже произошли и те, которые произойдут в будущем. Ведь умение рефлексировать включено в число общеучебных умений, обязательных для овладения студентами высшей школы.

Несмотря на давнее обсуждение категории рефлексии в психологической, философской и педагогической литературе, наблюдается недостаток научно-практических знаний о методиках и методах развития рефлексии у студентов-первокурсников высшего учебного заведения. Рефлексия направлена на вспоминание, выявление и осознание основных компонентов деятельности. Если студент не будет понимать способы своего учения, механизмов познания

и смысла своей деятельности, он не сможет усвоить те знания, которые он получил. Рефлексия помогает студентам четко и ясно изложить получаемые результаты, запланировать цели дальнейшей работы, откорректировать свой образовательный путь. В этом случае она не только итог, а начальный этап для новой образовательной деятельности, а так же для постановки новых целей.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах рефлексивности и адаптации и возможностей развития рефлексивности как условия, способствующего успешной адаптации студентов-первокурсников.

Объект исследования: адаптация и рефлексия как психологические феномены.

Предмет исследования: развитие рефлексивности как одного из условий, способствующих успешной адаптации студентов-первокурсников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что развитие у студентов-первокурсников рефлексивности в рамках психологического тренинга будет способствовать их успешной адаптации к обучению в вузе.

Для достижения поставленной цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, рассмотрев теоретическую сущность понятий «адаптация» и «рефлексия»; охарактеризовать виды адаптации и рефлексии; рассмотреть процесс адаптации студентов к обучению в вузе.

2. Подобрать диагностический инструментарий для изучения адаптации и рефлексивности у студентов-первокурсников; провести констатирующий эксперимент и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать и реализовать трениговую программу, направленную на развитие рефлексивности и адаптации студентов-первокурсников.

4. Провести повторную диагностику и проанализировать полученные результаты.

В процессе исследования мы использовали следующие методы:

- 1) анализ литературы по проблеме исследования;
- 2) методы сбора эмпирических данных: констатирующий эксперимент, анкетирование, тестирование.
- 3) методы интерпретации и описания данных: количественный и качественный анализ результатов.

В экспериментальной работе нами использовались следующие методики:

- 1) методика «Адаптированность студентов в вузе» (авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова);
- 2) методика диагностики социально-психологической адаптации (авт. К. Роджерс, Р. Даймонд);
- 3) методика диагностики уровня рефлексивности (авт. А.В. Карпов);
- 4) опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (авт. Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова).

Теоретическими и методологическими основаниями выпускной квалификационной работы послужили исследования авторов по проблеме адаптации студентов к условиям вуза (Балл Г.А., Жаренкова А.А., Лагерев В.В., Леонова Е.Н., Реан А.А., Чучелина Е.В. и др.); исследования в области изучения проблемы рефлексии и развития рефлексивности у студентов-первокурсников (Абульханова-Славская К.А., Бодалев А.А., Донцов А.И., Дружинин В.Н., Зинченко В.П., Обозов Н.Н., Теплов Б.М. и др.).

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось в г. Лесосибирске Красноярского края. В нашей экспериментальной работе приняли участие студенты-первокурсники факультета педагогики и психологии Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета. Выборка исследования составила 15 респондентов.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

Первый этап (сентябрь 2015 г. – январь 2016 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта,

предмета и задач исследования; выбор методов исследования; оформление теоретической главы выпускной квалификационной работы.

Второй этап (январь – февраль 2016 г.) – подбор диагностического инструментария для исследования адаптации и рефлексии у студентов-первокурсников; проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов.

Третий этап (март – май 2016 г.) – разработка и реализация программы тренинга; повторное диагностическое обследование участников формирующего эксперимента; анализ результатов повторной диагностики; определение эффективности тренинговой работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования заключается в подборе и апробации диагностического инструментария для исследования адаптации и рефлексивности у студентов-первокурсников. Получены экспериментальные данные об уровне развития адаптации и рефлексивности у студентов-первокурсников факультета педагогики и психологии ЛПИ – филиала СФУ. Составлена и апробирована тренинговая программа, направленная на развитие рефлексивности и адаптации студентов-первокурсников.

Данное исследование выполнено по заказу деканата факультета педагогики и психологии ЛПИ – филиала СФУ. Имеется акт о внедрении результатов исследования в практику работы образовательного учреждения.

Результаты исследования представлены на внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (г. Лесосибирск, ЛПИ – филиал СФУ, 20-24 апреля 2016 г.).

Структура выпускной квалификационной работы отражает логику, содержание и результаты исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 источников) и приложений. В работе содержится 7 таблиц и 19 рисунков. Объем работы составляет 63 страницы.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И РЕФЛЕКСИИ

## 1.1 Понятие и виды адаптации

Понятие «адаптация» достаточно широко используется в различных областях современной науки. О данном понятии заговорили еще в XIX веке. И в первую очередь его использовали в биологии. Затем это понятие стали применять к личности человека и даже коллективному поведению. Существует большое количество определений этого явления и его модификаций. Это связано с тем, что, во-первых, весьма разнообразна природа адаптирующихся субъектов: ими являются представители живой и неживой природы, а так же социального мира. Во-вторых, чрезвычайно многолики исходные условия и обстоятельства. В-третьих, многообразны способы и механизмы адаптации. Адаптация относится к таким общенаучным понятиям, которые находятся на «стыке» наук и продолжается в дальнейшем на многие сферы естественных и социальных наук [5, с. 92].

Многие исследователи видят специфику адаптации личности в способности активного сознательного воздействия на окружающую среду, а свойство адаптироваться к окружающим условиям считают мерой индивидуального здоровья. Авторы И.И. Брехман и А.Г. Щедрина полагают, что здоровье – это индивидуальная способность человека, которая способствует сохранению, адекватной возрасту, устойчивости в ситуации резких изменений количественных и качественных параметров потока чувствительной и вербальной, структурной информации [5, с. 95].

По словам М.К. Агаджаняна, здоровье или адаптация организма это устойчивый показатель активности взаимосвязи функциональных систем, а так же механизмов управления. Именно такой уровень обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма.

Автор М.А. Гишинский предположил, что эффективность адаптации индивида к изменяющимся условиям окружающей среды достигается

способностью центральных механизмов формировать на основе накопленного опыта оптимальную стратегию реагирования. Качество адаптированности зависит от активности нескольких систем мозга, которые выполняют интегративные и регуляторные функции на пути от запускающего адаптационный процесс стрессора, до комплекса реакций. Незаменимыми компонентами физиологических адаптаций являются также привыкание и фиксация адаптивного навыка. Основной путь приспособления организма к среде – это привыкание. Существует гипотеза о наличии особой формы вегетативной памяти.

По Ф.З. Меерсону фенотипическая адаптация это процесс, благодаря которому организм способен жить в условиях ранее не предназначенных для существования или находить решение когда-то неразрешимых задач [12, с. 20].

Адаптация (от лат. *adaptation* – приспособление) – комплекс морфофизиологических и поведенческих особенностей особи, популяции или вида, обеспечивающий успех в конкуренции с другими видами, популяциями и особями и устойчивость к воздействиям факторов абиотической среды [36, с. 33].

Автор Д.А. Маргиева выделяет три различных вида адаптации, в зависимости от ее условий и механизмов. Это биологическая адаптация, благодаря которой происходят изменения в обмене веществ и функциях органов. Физиологическая адаптация – это взаимодействие различных систем организма. Благодаря психологической адаптации происходит приспособление человека к новым условиям задачам на уровне психических процессов и состояний. Социально-психологическая адаптация заключается в приспособлении к взаимоотношениям в новом коллективе в зависимости от требований этого общества и собственных потребностей, интересов и мотивов [23, с. 45].

Следует отметить, что в психолого-педагогической литературе адаптация рассматривается как процесс приспособления строения и функций организма к изменившимся условиям существования.

Понятие социально-психологической адаптации говорит о включенности взаимодействия и объединение с группой, а также самоопределения в ней, и заключается в наиболее приемлемой реализации внутренних возможностей индивида и его личностного потенциала в социально значимой деятельности, в способности, взаимодействовать с окружающим миром людей в конкретных условиях существования. Под социально-психологической дезадаптацией понимают процесс нарушения саморегуляции личности и среды, нарушение приспособления индивида в результате тех или иных причин [5, с. 99].

Исследователь К. Роджерс определяет адаптацию через понятия адаптивности и неадаптивности. Это тенденции соответствия / несоответствия между целями и достигаемыми результатами активности. Адаптивность выражается в согласовании, а неадаптивность — в рассогласовании целей и результатов [26, с. 22].

Согласно определению, данному в психологическом словаре, адаптация — это приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом [36, с. 56].

Существует три вида адаптации: внешняя, внутренняя и смешанная. Внутренняя адаптация — это процесс перестройки систем и функциональных структур личности, при трансформации и среды ее жизнедеятельности. Благодаря внутренней адаптации видоизменяются и приходят в соответствие с ожиданиями среды, формы поведения и деятельность личности. Происходит полная, генерализованная адаптация личности.

Если говорить о внешней адаптации, то благодаря ей личность содержательно не перестраивается и сохраняет себя, свою самостоятельность. В результате имеет место инструментальная адаптация личности.

И наконец, смешанная адаптация — это адаптация, при которой личность частично и внутренне подстраивается под среду, ее нормы и ценности, и в то же время частично адаптируется инструментально, поведенчески, сохраняя свою самостоятельность [23, с. 67].

В зависимости от характера протекания адаптационного процесса выделяют два вида адаптации личности:

1) прогрессивная адаптация, которой свойственно достижение всех функций и целей полной адаптации и в ходе реализации которой достигается единство интересов, целей личности с одной стороны, и групп, обществ в целом – с другой;

2) регрессивная адаптация является формальной адаптацией, не отвечающей интересам общества, развитию данной социальной группы и самой личности [ 26, с. 24].

Адаптация проявляется сразу же с момента возникновения организма и не прекращается ни на секунду. Способствовать полной социализации личности может только прогрессивная адаптация.

В зависимости от степени выраженности реакций организма автор Е.А. Каминская выделяет несколько типов адаптационных состояний:

1) состояние физиологической адаптации – обычное существование организма в меняющихся условиях среды при оптимальном режиме всех функциональных систем;

2) состояние напряженной адаптации – в данном случае возникает потребность в перестройке, изменении существующих параметров деятельности, а это всегда требует определенного напряжения в работе задействованных функциональных систем;

3) состояние патологической адаптации – данный тип адаптации наступает при повышении резервных возможностей организма, т.е. его взаимодействие со средой определяется работой функциональных систем. На этой стадии вполне возможно истощение адаптационных механизмов [9, с.99].

Автор Г.А. Балл выделяет следующие виды адаптации:

- биофизиологическая адаптация – приспособление организма к изменениям в среде, создание механизма динамического стереотипа;

- психофизиологическая адаптация – связана с психической активностью человека или группы и понимается как взаимодействие процессов аккомодации

(усвоения правил среды, «употребления» ей) и ассимиляции (преобразование среды, «уподобление» себе). Оптимальное сочетание процессов аккомодации и ассимиляции, адаптивной и адаптирующей активности является существенным условием успешной адаптации;

- общепсихологическая адаптация – приспособление личности к условиям новой среды путем приобретения новых умений и навыков, новых качеств личности, позволяющих успешно действовать в новых условиях;

- профессиональная адаптация – приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе;

- социальная адаптация – процесс активного приспособления личности к изменившейся среде с помощью различных социальных средств [5, с. 96].

Также выделяют четыре стадии адаптации личности в новой для нее среде:

1) начальная стадия – на данной стадии индивид или группа осознают, каким образом они должны себя вести в новой для них ситуации, но еще не спешат признать и принять систему норм и правил новой среды и стремятся соблюдать прежнюю систему ценностей;

2) стадия терпимости – это стадия, на которой индивид, группа или новая среда проявляют взаимную терпимость к системам норм и ценностей, а также к образцам поведения друг друга;

3) аккомодация – на данной стадии происходит признание и принятие личностью главных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей и индивида, группы новой социальной среды;

4) ассимиляция подразумевает под собой полное совпадение систем ценностей индивида, групп и среды [28, с. 15].

Адаптация может протекать в следующих формах.

Активная адаптация – при активном взаимодействии индивида со средой.

Пассивная адаптация – при отсутствии стремления индивида к взаимодействию и изменениям.

Показателем успешной социальной адаптации является высокий социальный статус индивида в данной среде, а так же его удовлетворенность этой средой в целом.

Показателем неуспешной социальной адаптации является перемещение индивида в иную социальную среду, либо отклоняющееся поведение.

Понятие «социальная адаптация» имеет различные трактовки. Благодаря изучению литературы по данному вопросу, мы установили, что социальная адаптация понимается как процесс включения личности в новую социальную среду, при которой взаимосогласование интересов происходит через их взаимодействие. Отмечается, что в процессе социальной адаптации человек выступает не только объектом воздействия социальной среды, но и, главным образом, активным субъектом, который адаптируется к среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями и активно самоопределяется [24, с.18].

Социальная адаптация рассматривается как активное освоение личностью или группой новой для нее социальной среды. В процессе адаптации человек выступает объектом воздействия социальной среды и активным субъектом, осознающим влияние этой среды.

При адаптации личности в малой социальной группе, коллективе ведущую роль играет потребность в самоутверждении в различных формах и различных видах деятельности. Такая потребность является системной и относительно самостоятельной, как одна из ведущих, постоянно проявляющихся. Потребность в самоутверждении играет особую роль и в создании дезадапционной ситуации своеобразия потребностных состояний личности, и в активизации адаптационного поведения в выборе его путей, средств, способов [20, с. 53].

Анализируя вышесказанное, следует отметить, что адаптация рассматривается нами как процесс, в котором индивид способен адекватно

реагировать в новых сложившихся условиях. Это процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций, процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека.

## **1.2 Адаптация студентов к обучению в вузе**

Определяя понятие «адаптация» применительно к условиям вузовской среды, мы придерживались точки зрения А.В. Петровского, согласно которой, социальная адаптация студентов – это процесс усвоения молодым человеком норм студенческой жизни, включение в систему межличностных отношений, освоение статуса студента и его ролей [13, с. 34].

Социальный статус студента требует от него выполнения социальных ролей: организации учебной и внеучебной деятельности, принятия социальных норм и правил данного учебного заведения, установление отношений с окружающими. Адаптация первокурсника происходит тогда, когда студент адекватно оценивает ситуацию, выбирает один из социально одобряемых вариантов своих действий и успешно использует возможности их осуществления. Положительный результат при этом заключается в достижении студентом психологической комфортности в образовательном пространстве вуза [13, с. 40].

Пусковым механизмом процесса адаптации является поступление в вуз и обучение в нем вчерашних выпускников школ и включение их в новую для них культурно-образовательную среду. Если студент успешно адаптирован, то происходит актуализация его резервных возможностей и готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения. Психологическая адаптация студентов в вузе делится на три вида. Первый вид - приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к

иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п. Второй вид – включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций. И наконец, третий вид - усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств [24, с.10].

Адаптация к учебной деятельности и к группе должна произойти на первых курсах обучения в вузе, поскольку в противном случае могут возникнуть затруднения в актуализации необходимых для успешного обучения и овладения профессии познавательных и личностных ресурсов. На старших курсах осуществляется адаптация к будущей профессии, при этом продолжаясь после поступления на работу. Если в короткие сроки первокурсник не сможет освоить предъявляемые к нему в вузе требования и найти общий язык с одноклассниками и преподавателями, то это скажется на его успехах в учебе и желании учиться, а это повлечет за собой отстранение от образовательной среды и уход из вуза.

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы понятия «адаптация» и «адаптированность» рассматривают в качестве синонимов. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов считают, что адаптация это «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [26, с. 20].

Адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает ряд особенностей в поведении и деятельности студентов: удовлетворительное физическое и психологическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе; принятие первокурсником социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям; способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

Некоторые исследователи выделяют три этапа адаптации студентов: физиологическая адаптация к учебному процессу она занимает около двух

недель, психологическая адаптация, которая длится до двух месяцев и социально-психологическая адаптация, она продолжается до трех лет [31, с. 5].

Если процесс адаптации не происходит вовремя, то начинается развитие неудовлетворенности обучением в высшем учебном заведении, затем возникают нарушения со стороны высших психических функций, что приводит к дезадаптации вообще. При этом искаженное или недостаточно развитое представление о себе также ведет к нарушению адаптации, а это может проявляться в повышенной конфликтности, непонимании своей социальной роли, снижении работоспособности, ухудшении состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к развитию болезней, срывам в учебной, профессиональной деятельности, антисоциальным поступкам [18, с. 6].

Степень социальной адаптации первокурсника в вузе определяется множеством факторов: индивидуально-психологическими особенностями человека, его личностными, деловыми и поведенческими качествами, ценностными ориентациями, академической активностью, состоянием здоровья, социальным окружением, статусом семьи.

Необходимость в адаптации актуализируется в условиях существенного изменения деятельности человека, трансформаций в его социальном окружении. Когда студент начинает обучаться в вузе, он сталкивается с новыми условиями деятельности и социальной среды, эффективность приспособления к которым в значительной мере определяет успешность его учебной деятельности и дальнейшее личностное развитие.

Исследователи отмечают, что для большинства студентов первого курса совершенно новые для них условия жизни (ломка сложившегося динамического стереотипа в учебной деятельности, приспособление к другим условиям быта) – процесс болезненный.

Автор В.В. Лагерев определяет адаптацию студентов к обучению в вузе как интенсивный и динамичный, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих

приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются ему в ходе обучения и воспитания в высшей школе [20, с. 234].

Под социально-педагогической адаптацией студентов понимают педагогически организованный процесс усвоения учащимися социального опыта за счёт реализации индивидуальных возможностей, потребностей и активности в разнообразной учебной, производственной и социально значимой деятельности, способствующий дальнейшему включению их в социальные, трудовые отношения и производственную деятельность. В том числе социально-психологическую адаптацию понимают как процесс приспособления личности к образовательному процессу вуза. Социально-психологическая адаптация рассматривается также как процесс активного освоения норм, особенностей профессии, приобретение умений и навыков будущей профессиональной деятельности, обеспечивающих принятие на себя новой социальной роли. Социально-психологическая адаптация это сложный многоуровневый процесс приспособления к новым условиям деятельности и общения, интеграции личности с вузовской средой, принятие ее ценностей, норм и стандартов поведения, способов формирования профессиональных навыков и умений межличностного поведения [24, с. 12].

Автор А.К. Осницкий в качестве оснований для адаптации выделяет ряд факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. В качестве оснований для дезадаптации он предполагает: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других, то есть экстернальность, стремление к доминированию.

По мнению автора, чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношения, понимание

своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними – являются критериями адаптированности. А критерии дезадаптированности предполагают неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решением проблем, негибкость [37, с. 23].

Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения:

- адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям.
- адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом.
- адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в вузе.

Активная позиция, как студента, так и преподавателя является необходимой для успешной адаптации. Студент должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели, преподаватель – создавать для этого условия [38, с. 44].

По мнению Е.В. Чучелиной, процесс адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе затрагивает все уровни жизни, общения и деятельности человека. На эффективность данного процесса оказывают влияние целый комплекс факторов: специфика учебной деятельности студентов, новые условия жизнедеятельности, личностные особенности (механизмы психологической защиты, черты характера, скорость и качество адаптивных реакций), фактор адаптированности к педагогической системе (адаптация к новой системе образования, контроля, требований) и т.д. [34].

Когда молодой человек поступает в высшее учебное заведение, то сталкивается с проблемой адаптации к новым условиям жизни. От студента

требуется умение быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения.

Начальный этап обучения в высшем учебном заведении связан порой с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек школьника, необходимостью менять и перестраивать своё поведение и деятельность.

### **1.3 Понятие и виды рефлексии**

Еще Аристотель определял рефлексию как «мышление, направленное на мышление». Это явление человеческого сознания рассматривается с разных сторон многочисленными науками [4, с. 4].

Рефлексия от позднелатинского (*reflexio* – воззвание назад) – это один из видов актов сознания человека, а именно акт сознания, обращенный на свое знание.

Рефлексию нередко связывают с интроспекцией. Один из основателей метода интроспекции, британский философ Дж. Локк, считал, что есть два источника все человеческих знаний, а именно, объекты внешнего мира и деятельность собственного ума. На объекты наружного мира люди ориентируют собственные наружные ощущения, и в итоге получают эмоции (или идеи) о наружных вещах. Работа ума, к которой Локк приравнивал мышление, колебания, веру, познание, стремление, познается с помощью особого, внутреннего, чувства – рефлексии.

По словам великого британского ученого Дж. Локка, рефлексия – это «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность» [22, с.120]. Он считал, что существует два уровня психики. Первый уровень – восприятия, мысли и желания. Второй – наблюдение или созерцание структур первого уровня. В связи с этим, интроспекция – это любая рефлексия, которая направлена на изучение закономерностей, свойственных психике каждого человека. В отечественной психологии вопросов рефлексии интересовались

почти все авторы существующих психологических концепций. В реальное время складываются традиции изучения рефлексивных процессов в отдельных областях психологии.

Для раскрытия психологического содержания всевозможных феноменов рефлексия рассматривается в рамках подходов к изучению сознания, мышления, творчества, общения и личности [4, с. 10].

По мнению Л.С. Выготского «новые типы связей и соотношений функций предполагают в качестве своей основы рефлексивную, отражение собственных процессов в сознании».

Необходимо отметить, что субъективно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна является психологической концепцией, в которой рефлексии отводится ведущая роль. Он подчеркивал, что «возникновение сознания связано с выделением из жизни и непосредственного переживания рефлексии на окружающий мир и на самого себя» [27, с. 254].

С «рефлексией» и «самосознанием» С.Л. Рубинштейн связывал определение личности. Он давал различные определения личности и указывал, что личность в ее реальном существовании, в ее самоанализе есть то, что человек, осознавая себя как субъекта, называет своим «я». Автор утверждал, что «Я» – это личность в целом, в единстве всех сторон бытия, отраженная в самосознании. Личностью, человек не рождается, а становится. Поэтому, чтобы понять путь своего развития, человек должен его рассматривать в определенном аспекте: чем я был? – что я сделал? – чем я стал?» [27, с. 257]. Данные позиции находятся в центре понимания личности С.Л. Рубинштейном, и являются, рефлексивными. В этом учении рефлексия имеет функции анализа того, что было, и представляет собой изменение и проектирование своего «Я», и своего жизненного пути.

Исследователь Я.А. Пономарев считал, что рефлексия выступает одной из главных характеристик творчества. Рефлексия – это «зеркало», которое отражает все происходящие изменения в человеке и становится основным средством саморазвития, условием и способом личностного роста [25, с. 44].

Среди современных авторов теории рефлексивной деятельности следует отметить А.В. Карпова, И.Н. Семенова и С.Ю. Степанова.

С точки зрения А.В. Карпова рефлексивность служит метаспособностью, которая входит в познавательную подструктуру психики и выполняет регулятивную функцию для всей системы. Рефлексивные процессы определяются как «процессы третьего порядка». Потому что процессами первого порядка являются когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, а второго порядка – синтетические и регулятивные [17, с. 48]. В его учении рефлексия – это наивысший процесс по степени интегрированности. Она одновременно является способом и механизмом выхода системы психики за собственные пределы, что определяет гибкость и адаптивность личности.

Исследователь А.В. Карпов утверждает, что способность к рефлексии есть умение изменять и анализировать план построения собственной или чужой мысли; а так же, умение выделять в плане его состав и структуру, а потом объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям [25, с. 51].

В учении А.В. Карпова о рефлексии: это понятие может быть синтетической психической реальностью, которая является одновременно процессом, свойством и состоянием. По этому поводу он отмечает, что рефлексия – это не только свойство присущее лишь человеку, но и процесс воспроизведения в психике своего собственного содержания и состояние осознания чего-либо [25, с. 55].

Почти все авторы говорят о том, что если в любую деятельность включить рефлексивные функции, то индивид становится исследователем по отношению к собственной деятельности.

Рассмотрим определенные функции рефлексии. Осознанно планировать, регулировать и держать под контролем свое мышление индивиду позволяет наличие рефлексии. Она помогает оценивать не только истинность мыслей, но

и их логическую правильность. Рефлексия позволяет решать задачи, которые без ее применения решению не поддаются.

В исследованиях И.Н. Семенова, С.Ю. Степанова и А.В. Карпова описывается большое количество видов рефлексии.

Авторы С.Ю. Степанов и И.Н. Семенов рассматривают несколько типов рефлексии с позиции области ее научного исследования [29, с. 15]:

1. Рефлексия кооперативная. Она имеет прямое отношение к психологии управления, педагогике, проектированию, спорту. Отметим, что психологические знания кооперативной рефлексии обеспечивают, в основном, создание совместной деятельности и кооперацию коллективных действий субъектов деятельности. В данном случае, рефлексия – это «выход» человека во внешнюю, новую позицию как по отношению к прежним, уже выполненным деятельности, так и по отношению к будущей, планируемой деятельности с целью создания взаимопонимания и согласованности действий в условиях групповой деятельности. При таком подходе акцент ставится на результаты рефлексирования, а не на сам процесс рефлексии.

2. Рефлексия коммуникативная. Она рассматривается в исследовательских работах социально-психологического и инженерно-психологического плана в связи с проблемами общественной перцепции и эмпатии в общении. Коммуникативная рефлексия – это важный элемент развитого общения и межличностного восприятия. Данный тип рефлексии характеризуется ученым А.А. Бодалевым как специфическое качество познания человека человеком.

Выделим ряд функций коммуникативной рефлексии: познавательную, регулятивную, а также функцию развития. Данные функции выражаются в изменении представлений о другом субъекте на более приемлемые для данной ситуации, они появляются при противоречии между представлениями о другом субъекте общения и его вновь раскрывающимися индивидуальными психологическими чертами.

3. Рефлексия личностная. Она изучает собственные поступки субъекта, образы собственного Я как индивидуальности. Анализируется как в общей, так и патопсихологии в связи с проблемами развития, распада и коррекции самосознания личности и механизмов построения Я – образа субъекта.

Авторы И.Н. Семенов и С.Ю. Степанов различают три этапа осуществления личностной рефлексии. Первый этап – осмысление задачи, ситуации как нерешаемой. Второй этап – испытание личностных стереотипов и их исключение. Третий этап – переосмысление заново проблемной ситуации и самого себя в ней [29, с. 20].

Переосмысление происходит тогда, когда изменяется отношение субъекта к самому себе, к собственному «я» и реализуется в виде соответствующих поступков, а также изменяется отношение субъекта к своим знаниям и умениям. При этом переживание конфликтности не подавляется, а обостряется и приводит к мобилизации ресурсов «Я» для достижения решения задачи.

По мнению Ю.М. Орлова, благодаря личностному типу рефлексии человек самоопределяется. Личностное развитие, развитие индивидуальности, осуществляется в процессе осознания смысла, который реализуется в конкретной жизненной ситуации. Процесс самопознания, посредством рефлексии ведет к обоснованию личностного права на изменение заданной модели поведения, деятельности, с учетом особенностей ситуации.

4. Рефлексия интеллектуальная. Знания об объекте и способы действия с ним являются предметом этого типа рефлексии. Интеллектуальная рефлексия рассматривается в основном в связи с проблемами организации познавательных процессов переработки информации и разработки средств обучения решению типовых задач.

5. Рефлексия экзистенциальная. Объектом данной рефлексии является глубинный, экзистенциальный смысл индивида.

6. Рефлексия саногенная. Она возникает в результате воздействия эмоциогенных ситуаций, ведущих к переживанию страха неудачи, чувства

вины, стыда, обиды и т.п., приводящая к уменьшению страдания от негативных эмоций. Ее основная функция заключается в регуляции эмоциональных состояний человека.

Кандидат психологических наук Н.И. Гуткина выделила три вида рефлексии [11, с. 103]:

- Логическая рефлексия. Предметом данной рефлексии выделяют структуру деятельности индивида.
- Личностная рефлексия. Предметом ее является процесс развития самосознания.
- Межличностная рефлексия осуществляется по отношению к другому человеку и направлена на исследование межличностной коммуникации.

Такие ученые, как С.В. Кондратьева, Б.П. Ковалев рассматривают виды рефлексии в процессах педагогического общения:

1. Социально-перцептивная рефлексия. Предметом данного вида является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались об учащих в процессе общения с ними.

2. Коммуникативная рефлексия. Она заключается в осознании субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие («Я – глазами других»).

3. Личностная рефлексия. Благодаря данному виду происходит осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

С точки зрения Е.В. Лушпаевой, существует такой тип рефлексии, как «рефлексия в общении». Данная рефлексия представляет собой «сложную систему рефлексивных отношений, которые возникают и развиваются в процессе межличностного взаимодействия». Автор выделяет следующие компоненты в структуре «рефлексия в общении»: личностно-коммуникативная рефлексия (рефлексия «Я»); социально-перцептивная (рефлексия другого «Я»); рефлексия ситуации или рефлексия взаимодействия [21, с. 23].

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ  
РЕФЛЕКСИВНОСТИ, КАК ОДНОГО ИЗ УСЛОВИЙ,  
СПОСОБСТВУЮЩИХ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

**2.1 Организация и методы экспериментального исследования**

Экспериментальное исследование было проведено на базе Лесосибирского педагогического института – филиала ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет». В экспериментальной работе приняли участие студенты 1 курса факультета педагогики и психологии, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профилю «Психология и педагогика начального образования». Выборка исследования составила 15 респондентов. Средний возраст испытуемых – 18-19 лет.

В экспериментальной работе мы использовали следующие методики:

- 1) методика «Адаптированность студентов в вузе» (авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова).
- 2) методика диагностики социально-психологической адаптации (авт. К. Роджерс, Р. Даймонд).
- 3) методика диагностики уровня рефлексивности (авт. А.В. Карпов).
- 4) опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (авт. Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова).

Приведем описание вышеназванных методик.

Методика «Адаптированность студентов в вузе»

(авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Данная методика предназначена для выявления студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности; методическое обеспечение психологического сопровождения адаптации студентов в вузе; исследование эффективности коррекционно-развивающей и воспитательной работы со студентами.

Методика состоит из 16 утверждений, студент должен выразить степень

своего согласия по отношению к каждому из утверждений: «да»; «трудно сказать»; «нет». Методика содержит две шкалы:

1. Шкала адаптированности к учебной группе.
2. Шкала адаптированность к учебной деятельности.

По каждой из шкал определяется уровень адаптированности – низкий, средний, высокий.

#### Методика диагностики социально-психологической адаптации

(авт. К. Роджерс, Р. Даймонд)

Целью данной методики является выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию». В методике представлены высказывания о человеке. Задача испытуемых соотнести свой образ жизни с образом жизни представленного в высказываниях человека. Для того, чтобы обозначить свой ответ в бланке, необходимо выбрать подходящий, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный студентами вариант ответа отмечается в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

#### Методика диагностики уровня рефлексивности (авт. А.В. Карпов)

Методика представляет собой опросник, предназначенный для измерения степени развития такого личностного свойства, как рефлексивность. Студентам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса необходимо проставить, цифру, соответствующую

варианту ответа: абсолютно неверно; неверно; скорее неверно; не знаю; скорее верно; верно; совершенно верно.

При интерпретации результатов необходимо 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-х стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

#### Опросник «Дифференциальный тип рефлексии»

(авт. Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и А.Ж. Салихова)

Этот опросник состоит из 30 утверждений, который необходимо оценить по 4-балльной шкале Лайккерта. Пункты группируются в три шкалы, не имеющие общих пунктов. Результаты проведенных исследований показывают полную адекватность дифференциального подхода к рефлексивности, ее «хорошей», продуктивной разновидности (системная рефлексия) и двум «дурным», непродуктивным вариантам (самокопание и квазирефлексия).

Рассмотрим результаты обследования первокурсников по вышеописанным методикам.

Чтобы выявить студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности, нами было проведено обследование первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова). Результаты диагностики первокурсников по данной методике представлены на рисунках 1 и 2 и в Приложении Б.

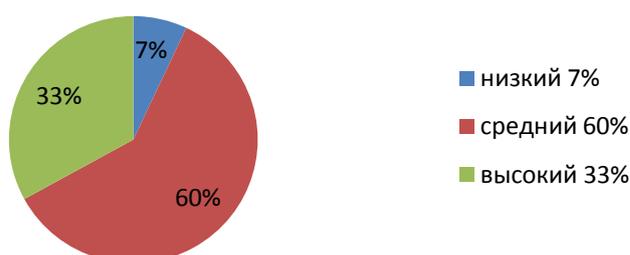


Рисунок 1 – Адаптированность первокурсников к учебной группе

Исходя из полученных результатов, можно говорить о том, что 33% первокурсников обладают высоким уровнем адаптивности к учебной группе. Данные студенты чувствуют себя в группе комфортно, они легко находят общий язык с однокурсниками и следуют принятым нормам и правилам в группе. Для 60% первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной группе. Эти студенты не всегда чувствуют себя в группе комфортно, иногда затрудняются найти общий язык с однокурсниками, не всегда соблюдают принятые в группе нормы и правила. Они, безусловно, могут обратиться к одноклассникам за помощью, но сами не всегда проявляют активность и с трудом берут инициативу в группе на себя. Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе имеют 7% студентов, что свидетельствует о трудностях в общении с однокурсниками. Такие люди стараются держаться в стороне, они проявляют сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, они не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не могут обратиться к ним за помощью.

Процентное соотношение уровней адаптированности первокурсников к учебной деятельности представлено на рисунке 2.

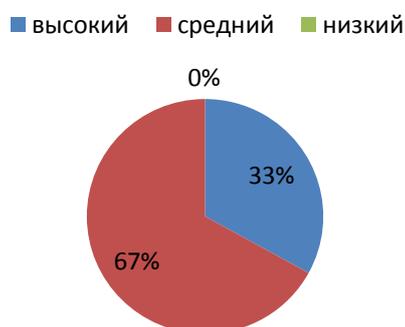


Рисунок 2 – Адаптивность первокурсников к учебной деятельности

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности выявлены 33% испытуемых, что свидетельствует о том, что студенты легко обучаемы, они свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Для 67% первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной деятельности. Они не всегда успешно и в необходимые сроки выполняют учебные задания; по отдельным изучаемым предметам они нуждаются в дополнительных консультациях, но порой стесняются обратиться за помощью к преподавателю; не всегда проявляют свои способности на учебных занятиях. Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности не были выявлены ни у одного из испытуемых.

С целью диагностики особенностей адаптационного периода личности первокурсника обучающегося в вузе, нами было проведено обследование студентов по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. Диагностические показатели, полученные по данной методике, представлены в Приложении Б.

Рассмотрим диагностические результаты по каждой шкале методики. Процентное соотношение уровней адаптации отражено на рисунке 3.



Рисунок 3 – Результаты обследования первокурсников по шкале «Адаптация»

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что 67% первокурсников обладают средним уровнем адаптации; это говорит нам о том, что такие студенты хорошо адаптируются, но не всегда находят общий язык с окружающими людьми. У 27% респондентов выявлен низкий уровень адаптации, они испытывают трудности при адаптации к новым условиям; с трудом выражают свою точку зрения и очень часто не принимают нормы и правила, установленные в новых условиях. Для 6% респондентов характерен высокий уровень адаптации, эти студенты легко приспосабливаются к новым условиям, соблюдают все нормы и правила, установленные в новых условиях,

активно высказывают свою точку зрения и всегда находят общий язык с окружающими.

Результаты, полученные по шкале «Самопринятие» представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Результаты обследования первокурсников по шкале «Самопринятие»

Анализируя данные, мы можем сказать, что для 53% первокурсников характерен средний уровень самопринятия, эти студенты принимают себя такими, какие они есть только в определенных ситуациях. Их позитивная самооценка так же будет, зависит от определенных ситуаций. Они могут не только одобрять свои действия, но и заниматься самообвинением. У 47% первокурсников диагностирован высокий уровень по шкале «Самопринятие». Следовательно, мы можем сказать, что такие первокурсники одобряют себя в целом и в существенных частностях, доверяют себе и имеют позитивную самооценку.

Результаты, полученные по шкале «Принятие других», отражены на рисунке 5.

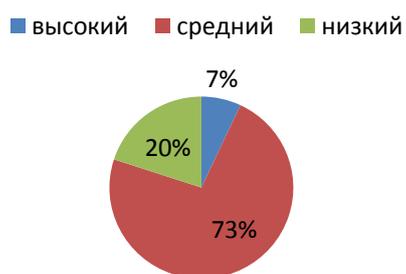


Рисунок 5 – Результаты обследования первокурсников по шкале «Принятие других»

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Принятие других», мы можем сделать вывод о том, что для 73% испытуемых характерен средний уровень «принятия других». Эти студенты не всегда позитивно принимают точку зрения других людей, в некоторых случаях могут отнестись враждебно к окружающим его людям. У 7% респондентов высокий показатель по шкале «Принятие других». Для таких студентов свойственно принятие людей, одобрение их жизни и отношения к себе в целом, ожидание позитивного отношения к себе окружающих. Для 20% опрашиваемых характерен низкий уровень «принятия других». Они критически относятся к людям, могут испытывать раздражение и даже презрение по отношению к ним; ожидая негативного отношения к себе.

Показатели, полученные по шкале «Эмоциональная комфортность», отражены на рисунке 6.

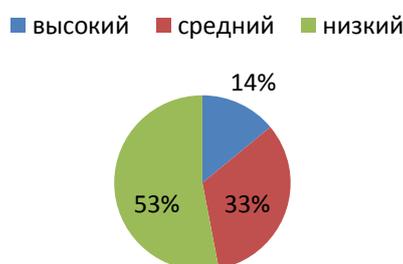


Рисунок 6 – Результаты обследования первокурсников по шкале «Эмоциональная комфортность»

Исходя из полученных данных, мы можем сказать, что 53% первокурсников обладают низким показателем по шкале «Эмоциональная комфортность», у этих студентов преобладают отрицательные эмоциональные состояния. У 14% респондентов был выявлен высокий уровень по данной шкале. Им свойственно преобладание положительных эмоций, ощущение благополучия своей жизни. Для 33% студентов характерен средний уровень «эмоциональной комфортности». У таких людей в жизни преобладают и позитивные, и негативные эмоции. Они не всегда чувствуют себя комфортно в той или иной ситуации.

Результаты, полученные при обследовании первокурсников по шкале «Интернальность» представлены на рисунке 7.

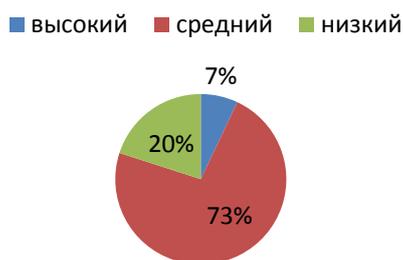


Рисунок 7 – Результаты обследования первокурсников по шкале «Интернальность»

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод, о том, что для 20% первокурсников характерен низкий показатель по шкале «Интернальность», это свидетельствует о том, что такие студенты полагают, что происходящие с ними события являются результатом действия внешних сил. У 7% опрошенных был выявлен высокий показатель по шкале «Интернальность». Эти респонденты ответственны; полагают, что происходящие с ними события являются результатом их деятельности. Для 73% студентов характерен средний показатель по данной шкале. Эти первокурсники ответственны, но не всегда осознают, что происходящее с ними событие является результатом их деятельности.

Уровневые показатели, полученные по шкале «Стремление к доминированию», отражены на рисунке 8.

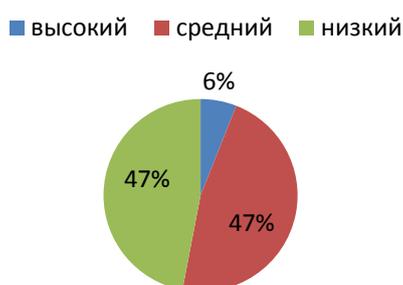


Рисунок 8 – Результаты обследования первокурсников по шкале «Стремление к доминированию»

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Стремление к доминированию», мы можем сделать следующие выводы. У 47% студентов выявлен низкий уровень по данной шкале, им свойственны такие качества как склонность к подчинению, мягкость, покорность. Для 6% первокурсников характерен высокий уровень по данной шкале; для этих студентов свойственна склонность подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими. У 47% респондентов обнаружен средний уровень по шкале «Стремление к доминированию»; им не свойственно подчинение других себе, но в то же время и они не способны подчиняться.

Диагностические результаты, полученные при обследовании первокурсников по методике диагностики уровня рефлексивности А.В. Карпова, представлены в Приложении Б.

Процентное соотношение уровней рефлексивности в обследуемой группе отражено на рисунке 9.



Рисунок 9 – уровни развития рефлексивности студентов-первокурсников

Исходя из полученных результатов, мы можем констатировать, что для 80% испытуемых характерен средний уровень развития рефлексивности. Эти студенты способны анализировать ситуации, происходящие с ними в данный момент, и те ситуации, которые происходили с ними в прошлом. Но, в то же время, у них возникают трудности с анализом предстоящей деятельности, поведения; планированием, прогнозированием вероятных исходов. Для 20% первокурсников характерен низкий уровень развития рефлексивности, эти студенты с трудом анализируют происходящие ситуации в любой момент времени; не способны к соотнесению своих действий

с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием; у них не развита склонность к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий.

Результаты диагностики типа рефлексии у первокурсников, полученные по опроснику «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, представлены в Приложении Б.

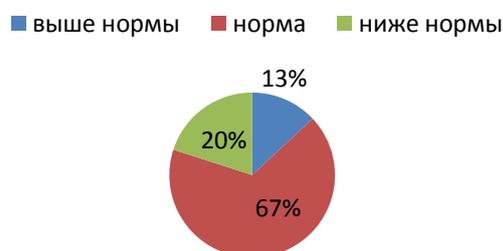


Рисунок 10 – уровни развития системного типа рефлексии у первокурсников

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что у 67% студентов показатель системной рефлексии находится в норме. Эти испытуемые способны посмотреть на себя со стороны в различных жизненных ситуациях; при принятии решений учитывают не только собственные чувства и желания, но и особенности ситуации, и поэтому способны принимать более взвешенные решения, действовать более эффективно. У 13% испытуемых диагностирован показатель системной рефлексии выше нормы, это люди с развитой системной рефлексией, которые умеют и любят «смотреть на себя со стороны» в различных жизненных ситуациях; им помогает способность всё продумывать. Однако в некоторых ситуациях, когда решений принимать не требуется, повышенная склонность к рефлексии может мешать им получать удовольствие от жизни. Низкий уровень системной рефлексии выявлен у 20% студентов, они не способны и не желают посмотреть на себя со стороны; при принятии решения руководствуются только своими чувствами и желаниями, не принимая во внимания особенности сложившейся ситуации.

Рассмотрим результаты, полученные по шкале «Интроспекция» опросника «Дифференциальный тип рефлексии». Процентное соотношение уровней показателей, выявленных по данной шкале, отражено на рисунке 11.

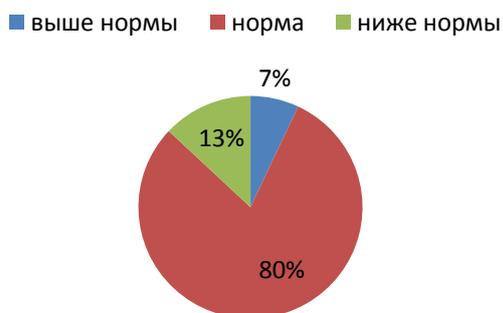


Рисунок 11 – уровневые показатели по шкале «Интрорспекция»

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что у 80% испытуемых показатель по шкале «Интрорспекция» находится в пределах нормы, это люди с умеренной склонностью к «самокопанию». Лишь в некоторых ситуациях они склонны переживать и тревожиться, уделяя повышенное внимание собственным чувствам. У 7% респондентов показатель по данной шкале выше нормативного, они склонны «копаться в себе», погружаться в собственные переживания и пытаться разобраться в них, не соотнося их при этом с ситуацией. Можно сказать, что склонность к «самокопанию» не столь продуктивна, как системная рефлексия, и может быть связана с повышенной тревожностью. Низкий уровень по шкале «Интрорспекция» характерен для 13% первокурсников, они не подвержены «самокопанию» вообще; не соотносят свое поведение с сложившейся ситуацией; очень часто не чувствуют ответственности за совершенные действия, так как не всегда понимают, что те или иные последствия возникли именно из-за их поведения.

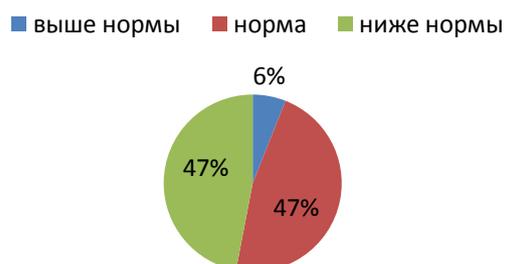


Рисунок 12 – Уровневые показатели по шкале «Квазирефлексия»

Анализируя результаты, представленные на рисунке 12, мы можем сделать следующие выводы. У 47% опрошенных показатель квазирефлексии находится в норме. Такие люди способны фантазировать, однако фантазии чаще всего направлены на их творческую деятельность, не переходят грань реальности. Такие люди с легкостью разделяют фантазии и то, что происходит с ними на самом деле. Высокий уровень по данной шкале выявлен у 6% респондентов. Эти студенты склонны к фантазированию, очень часто заменяют реальные ситуации на воображаемые; живут мечтами и иллюзиями и не всегда способны отличить фантазию от действительности. У 47% испытуемых по шкале «Квазирефлексия» выявлен показатель ниже нормативного, эти респонденты не склонны к фантазированию. Возможно, если они попробуют развивать воображение и уделять внимание мечтам, это поможет им увидеть новые возможности в своей жизни – там, они до сих пор их не замечали.

Таким образом, обобщая результаты констатирующего эксперимента, мы можем сделать следующие выводы: у 7% первокурсников выявлены низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе; у 27% респондентов выявлен низкий уровень по шкале «Адаптация»; для 20% первокурсников характерен низкий уровень по шкале «Принятие других»; у 53% первокурсников выявлены низкие показатели по шкале «Эмоциональная комфортность»; для 20% первокурсников характерен низкий показатель по шкале «Интернальность»; у 6% первокурсников диагностирован высокий уровень по шкале «Стремление к доминированию», они склонны подавлять других и чувствовать превосходство над другими; для 20% первокурсников характерен низкий уровень развития рефлексивности и низкий уровень развития системной рефлексии; у 7% респондентов по шкале «Интроспекция» выявлен показатель выше нормативного, они склонны «копаться в себе», погружаться в собственные переживания, не соотнося их с ситуацией. Для 6% респондентов характерен высокий уровень по шкале «Квазирефлексия» Эти студенты склонны к фантазированию, очень часто заменяют реальные ситуации на воображаемые; живут мечтами и иллюзиями.

С учетом полученных результатов констатирующего эксперимента нами была разработана и апробирована тренинговая программа, направленная на развитие рефлексивности и адаптации студентов-первокурсников. Приведем краткое описание программы тренинга.

## **2.2 Программа тренинга, направленного на развитие рефлексивности и адаптации студентов-первокурсников**

Тренинг был разработан специально для студентов первого курса с учетом возникающих трудностей адаптации к обучению в вузе. Тренинговая программа способствует развитию навыков рефлексии у студентов, как способу нормальной адаптации к обучению в вузе. Развивая рефлексивность у студентов, мы повышаем уровень их адаптации к обучению в вузе.

Цель программы: создание условий для развития навыков рефлексивности у студентов-первокурсников, способствующих успешной адаптации к обучению в ВУЗе.

Основные задачи программы:

1. Познакомить участников тренинга; создать благоприятные условия для работы группы.
2. Способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи.
3. Обучить индивидуализированным приемам межличностного общения.
4. Создать условия для улучшения взаимодействия между одногруппниками и осознания новых нормы и правил, характерных для учебного процесса.

Условия проведения тренинга: 12 занятий, 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 2 часа. Количество участников группы до 15 человек.

Система построения тренинга:

1. Тренинг состоит из относительно самостоятельных занятий.

2. Местом для проведения занятий важно выбрать изолированное, просторное помещение, оснащённое звуковой аппаратурой, стульями так, чтобы все могли сесть в круг, и плоской поверхностью для рисования.
3. План занятий предусматривает 4 основные части:
  - Вводная часть (разминка).
  - Основная часть.
  - Заключительная часть.
  - Рефлексия.

Необходимое оборудование: аудитория; стулья; столы или парты; листы бумаги А4; картон цветной; ватман; фломастеры; карандаши; ручки; секундомер; шапка; карточки с заданиями.

Музыкальное сопровождение: «Вальс цветов» П.И. Чайковского, «Космическая музыка», «Золотые мечты», «Звуки природы» Анжея Сатори.

Краткое содержание тренинговых занятий представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание тренинговой программы

№ п/п	Название темы занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1.	«Знакомство»	знакомство группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе, формирование установки на взаимопонимание и принятие других.	2
2.	«Групповое взаимодействие»	формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности	2
3.	«Я среди людей»	осознание и принятие своего социального «Я»; формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности.	2
4.	«Кто я? Кто ты?»	развитие самосознания, актуализация значимой жизненной позиции; развитие социальной перцепции и рефлексии.	2

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Название темы занятия	Цель занятия	Кол-во часов
5.	«Культурные люди»	формирование культурных ценностей личности.	2
6.	«Здесь и сейчас»	формирование навыков рефлексии и самоанализа.	2
7.	«Спокойствие, только спокойствие»	осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями	2
8.	«Поговорим»	обучение адекватному нахождению средств передачи информации; рефлексия причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения; рефлексия эффективных приемов слушания.	2
9.	«Групповая рефлексия»	развитие навыков рефлексии в группе, сплочение группы.	2
10.	«Моя жизнь в школе и в ВУЗе»	выявление проблемных индивидуальных зон адаптации; развитие умения рефлексировать о своих чувствах, эмоциях и о всем происходящем вокруг.	2
11.	«Моя жизненная цель»	создание условий для развития коммуникативной компетентности, психологической наблюдательности и умения чувствовать и понимать окружающих людей.	2
12.	«Подведение итогов»	закрепление навыков, приобретенных на тренинге.	2

### ЗАНЯТИЕ №1

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе, формирование установки на взаимопонимание и принятие других.

Оборудование: листы А4, фломастеры; шапка.

Время проведения: 2 часа

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Имя – движение».
2. Упражнение «Что значит ваше имя?».

*Основная часть:*

3. Упражнение «Объединение».
4. Упражнение «Что важно для меня».
5. Упражнение «Психологический портрет».
6. Упражнение «Деление на части».

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Броуновское движение»

*Рефлексия.*

## ЗАНЯТИЕ №2

Тема: «Групповое взаимодействие»

Цель: актуализация и решение личностных проблем, принятие собственного «Я», развитие эмпатии и рефлексии.

Оборудование: музыкальное сопровождение, листы А4, карандаши, ручки.

Время проведения: 2 часа

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Рисунок настроения»
2. Упражнение «Улыбка»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Да, диалог – нет, диалог»
4. Упражнение «Кто я?»
5. Упражнение «Письмо другу»
6. Упражнение «Мое физическое «Я»»

*Заключительная часть:*

## 7. Упражнение «Ромашковый луг»

*Рефлексия.*

### ЗАНЯТИЕ №3

Тема: «Я среди людей»

Цель: осознание и принятие своего социального «Я»; формирование умений в осуществлении ресурсного анализа собственной жизнедеятельности; приобретение навыков проектирования личностного роста.

Оборудование: музыкальное сопровождение, листы А4, карандаши, ручки.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Привет индивидуальность»
2. Упражнение «Встреча взглядами»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем»
4. Упражнение «Мои сильные стороны»
5. Упражнение «Эмиграция»
6. Упражнение «Ранжирование»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Насос и надувная кукла»

*Рефлексия.*

### ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Кто – я? Кто – ты?»

Цель: развитие самосознания, актуализация значимой жизненной позиции; развитие социальной перцепции и рефлексии.

Оборудование: нет.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Раз, словечко – Два, словечко »
2. Упражнение «Да»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Вы меня узнаете»
4. Упражнение «Девиз на майке»
5. Упражнение «Интервью»
6. Упражнение «Доброе зеркало»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Скульптура»

*Рефлексия.*

## ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Культурные люди»

Цель: формирование культурных ценностей личности.

Оборудование: бланк для упражнения №4.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Коленвал»
2. Упражнение «Веселая сороконожка»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Двадцать названий снега»
4. Упражнение «Святая ложь»
5. Упражнение «Мой идеал»
6. Упражнение «Постоянство»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Браво!»

*Рефлексия.*

## ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Здесь и сейчас»

Цель: формирование навыков рефлексии и самоанализа.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Чудное приветствие»
2. Упражнение «Здесь и теперь»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Карусель»
4. Упражнение «Нарисуй свое имя»
5. Упражнение «Дерево»
6. Упражнение «Один день из жизни студента»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Семь свечей»

*Рефлексия.*

## ЗАНЯТИЕ №7

Тема: «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Я тебя люблю»
2. Упражнение «Разведчики»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Путешествие»
4. Упражнение «Проблема»
5. Упражнение «Работа с негативными переживаниями»
6. Упражнение «Убежище»

*Заключительная часть:*

## 7. Упражнение «Настроение»

*Рефлексия.*

### ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: «Поговорим»

Цель: обучение адекватному нахождению средств передачи информации; рефлексия причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения; рефлексия эффективных приемов слушания.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Нравится – не нравится»
2. Упражнение «Бег ассоциаций»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Охота на тигра»
4. Упражнение «Спор при свидетели»
5. Упражнение «Предмет»
6. Упражнение «Слепой и повадырь»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Передай дальше»

*Рефлексия.*

### ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: «Сказка ложь, да в ней намек...»

Цель: развитие самопознания через психологическую сказку.

Оборудование: спокойная инструментальная музыка; атрибуты сказочных персонажей.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Я рад тебя видеть...»

2. Упражнение «Сказочный круг»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Любимая сказка»

4. Упражнение «Нелюбимая сказка»

5. Упражнение «Анализ причин любви-нелюбви к некоторым сказкам»

6. Упражнение «Постановка сказки»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «От себя»

*Рефлексия.*

### Занятие № 9

Тема: «Групповая рефлексия»

Цель: развитие навыков рефлексии в группе, способствовать сплочению группы.

Оборудование: спокойная инструментальная музыка.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Приветствие в парах»

2. Упражнение «Групповая рефлексия»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Скульптурный портрет»

4. Упражнение «Карусель»

5. Упражнение «Переправа»

6. Упражнение «Подарок»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Волшебное дерево»

*Рефлексия.*

### ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: «Моя жизнь в школе и в ВУЗе»

Цель: выявление проблемных индивидуальных зон адаптации; развитие умения рефлексировать о своих чувствах, эмоциях и о всем происходящем вокруг.

Оборудование: спокойная инструментальная музыка; листы А4, карандаши, ручки.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Три имени»
2. Упражнение «Автопортрет»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Ассоциации»
4. Упражнение «Температура»
5. Упражнение «Выражение настроения »
6. Упражнение «На какой я ступеньке?»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Игра»

*Рефлексия.*

## ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: «Моя жизненная цель»

Цель: показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей.

Оборудование: спокойная инструментальная музыка; листы А4, карандаши, ручки.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Ассоциации во встрече»
2. Упражнение «Сочинение на заданную концовку»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Мой жизненный путь»
4. Упражнение «Восемь «горячих» стульев»
5. Упражнение «Моя дорога в будущем»

*Заключительная часть:*

6. Упражнение «Подари себе имя»

*Рефлексия.*

## ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: «Подведение итогов»

Цель: закрепление навыков, приобретенных на тренинге.

Оборудование: карандаши, листы А4, фломастеры.

Время проведения: 2 часа.

Структура занятия:

*Разминка:*

1. Упражнение «Приветствие»
2. Упражнение «Рисунок вдвоем»

*Основная часть:*

3. Упражнение «Образ группы»
4. Упражнение «Единство»
5. Упражнение «Колокол»
6. Упражнение «Числа»

*Заключительная часть:*

7. Упражнение «Передай дальше»

*Рефлексия.*

Представленная выше тренинговая программа была реализована со студентами-первокурсниками факультета педагогики и психологии ЛПИ – филиала СФУ. После тренинговой работы проводилось повторное диагностическое обследование студентов. Результаты повторной диагностики первокурсников представлены в следующем параграфе.

## 2.3 Результаты повторной диагностики. Анализ эффективности тренинговой работы

Результаты повторного диагностического обследования первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе» (авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова) представлены в Приложении Б.

На рисунке 13 отражены результаты первичного и повторного обследования первокурсников по шкале «Адаптация» методики «Адаптированность студентов в вузе».

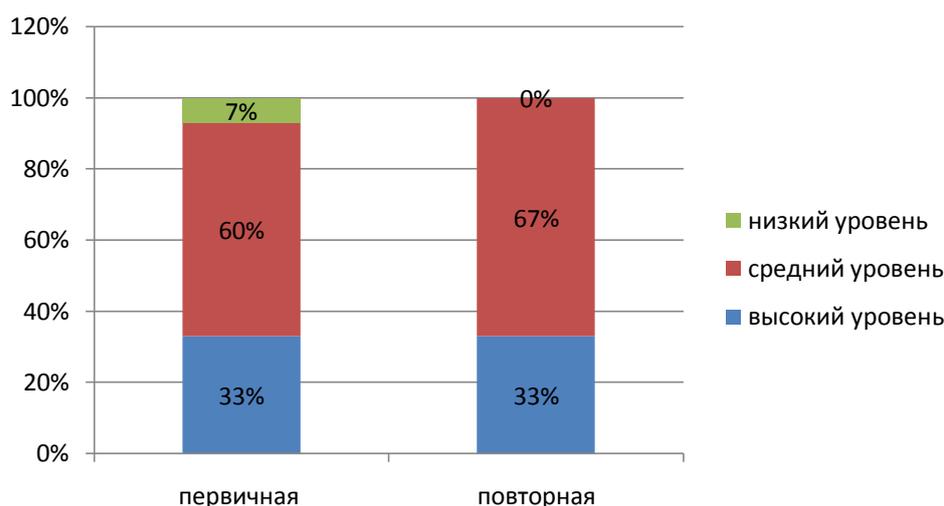


Рисунок 13 – Результаты первично и повторной диагностики по шкале «Адаптация к учебной группе»

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики студентов по шкале «Адаптация к учебной группе», мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы для 67% испытуемых характерен средний уровень адаптации, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 60% опрошиваемых. Низкие показатели по данной шкале после проведения тренинга не выявлены, тогда как до тренинга низкий уровень был диагностирован у 7% студентов. Число студентов с высоким уровнем адаптации к учебной группе не изменилось.

Результаты первичного и повторного обследования студентов по шкале «Адаптация к учебной деятельности» представлены на рисунке 14.

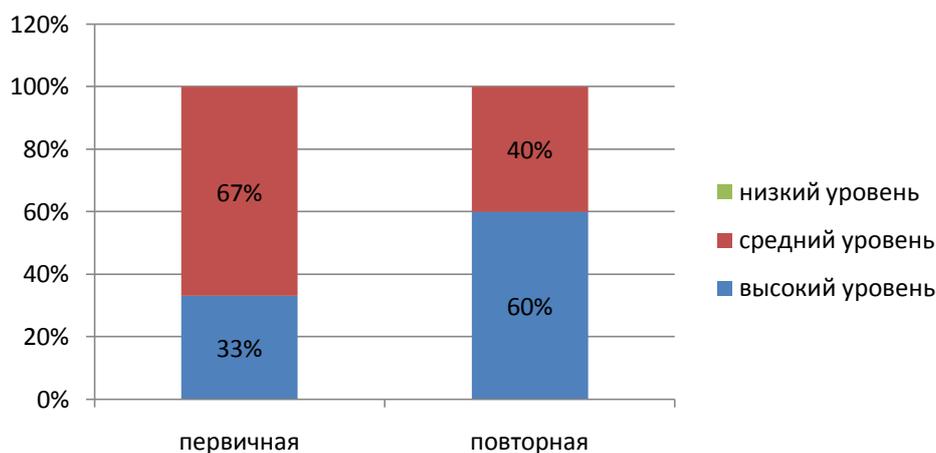


Рисунок 14 – Результаты первичной и повторной диагностики по шкале «Адаптация к учебной деятельности»

Анализируя результаты повторной диагностики по шкале «Адаптация к учебной деятельности», мы можем отметить, что процент испытуемых с высоким уровнем адаптации составляет 60%, а при первичной диагностике было выявлено 33% опрошиваемых с высокими показателями.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания. При необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли. Такой человек может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях. 27% студентов «перешли» из среднего уровня адаптированности к учебной деятельности на высокий уровень.

Студентов с низким уровнем адаптированности к учебной деятельности, как при первичной, так и при повторной диагностике выявлено не было.

Результаты повторного диагностического обследования первокурсников по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда представлены в Приложении Б.

На рисунках 15 и 16 отражены результаты первичной и повторной диагностики по всем шкалам методики. Сравним показатели, представленные на рисунках.

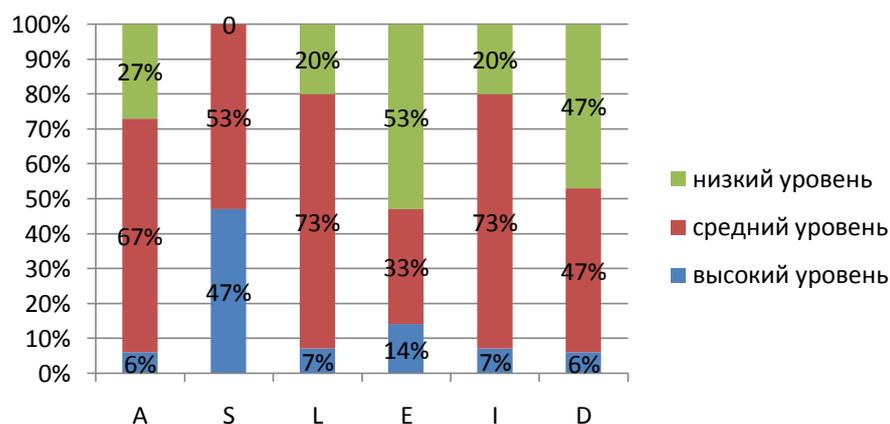


Рисунок 15 – Результаты первичного обследования по методике «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда

Условные обозначения: А – шкала «Адаптация», S – шкала «Самопринятие», L – шкала «Принятие других», E – шкала «Эмоциональная комфортность», I – шкала «Интернальность», D – шкала «Стремление к доминированию».

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики, можем отметить, что после проведения тренинга по шкале «Адаптация» 13% испытуемых обладают высоким уровнем адаптированности, при первичном обследовании высокий показатель по данной шкале имели 6% студентов. У 7% студентов уровень адаптированности повысился.

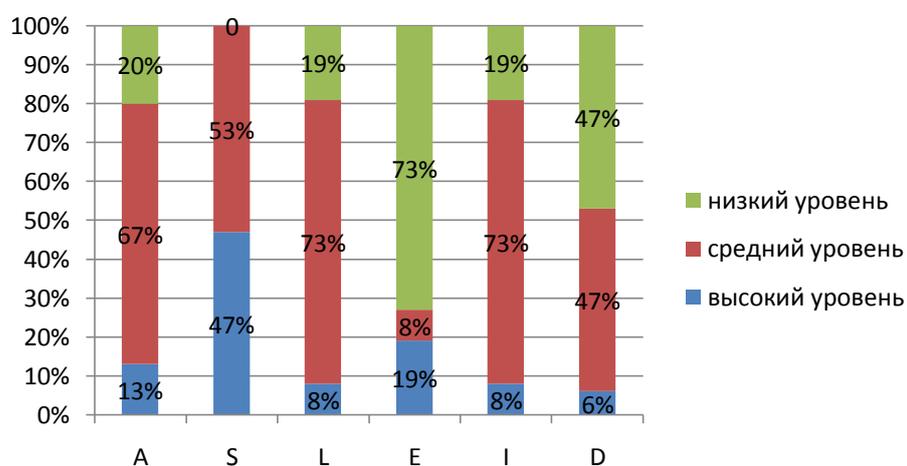


Рисунок 16 – Результаты повторного обследования по методике «Диагностика социально- психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда

Условные обозначения: А – шкала «Адаптация», S – шкала «Самопринятие», L – шкала «Принятие других», E – шкала «Эмоциональная комфортность», I – шкала «Интернальность», D – шкала «Стремление к доминированию».

Мы также выяснили, что после проведенной тренинговой работы показатели по шкале «Самопринятие» не изменились; также как при первичной диагностике 47% студентов имеют высокий уровень самопринятия и 53% испытуемых имеют средний уровень по данной шкале.

Анализируя результаты по шкале «Принятие других», можем отметить, что после проведенной тренинговой работы для 8% студентов характерен высокий уровень принятия других. Число испытуемых со средним уровнем по шкале «Принятия других» остался неизменным – 73%. У 1% студентов низкий уровень принятия других повысился до среднего уровня.

Проанализировав результаты по шкале «Эмоциональная комфортность», мы можем отметить, что после тренинга увеличилось число студентов с высоким уровнем эмоциональной комфортности на 5%. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует, о том, что такие студенты чувствуют себя комфортно в новой для них ситуации; они полностью осознают все эмоции, которые испытывают в данный момент.

По шкале «Интернальность» количество студентов с высоким уровнем интернальности увеличилось на 1%. Стоит отметить, что чем выше показатель интернальности, тем в большей степени человек считает именно себя причиной происходящего с ним. Средним уровнем по данной шкале обладают 73% студентов. Это говорит нам о том, что такие люди способны адекватно оценивать все, что с ними происходит. Они не обвиняют других, но и не занимаются самообвинением.

Анализируя результаты повторной диагностики первокурсников по шкале «Стремление к доминированию», мы можем отметить, что показатели по данной шкале не изменились. Как и до тренинга 6% студентов имеют высокий уровень стремления к доминированию, они всегда стремятся подчинить себе других людей. У 47% испытуемых также как и при первичной диагностике выявлен средний уровень, они не стремятся к доминированию, но и не готовы полностью подчиняться мнению других; отстаивают свою точку зрения, не подчиняя ей других.

Таким образом, по результатам данной методики, мы можем сделать вывод о том, что наблюдается положительная динамика показателей по отдельным шкалам методики. Увеличился показатель адаптации у 7% испытуемых. По шкале «Принятия других» 1% студентов достигли среднего уровня. Первокурсники начали принимать своих одногруппников, стали более терпимы по отношению друг к другу. Уровень эмоциональной комфортности повысился у 5% студентов. По остальным шкалам значительных изменений не выявлено.

Результаты повторного диагностического обследования первокурсников по методике «Диагностика уровня рефлексивности» (авт. А.В. Карпов) представлены в Приложении Б. Динамика уровневых показателей по данной методике отражена на рисунке 17.

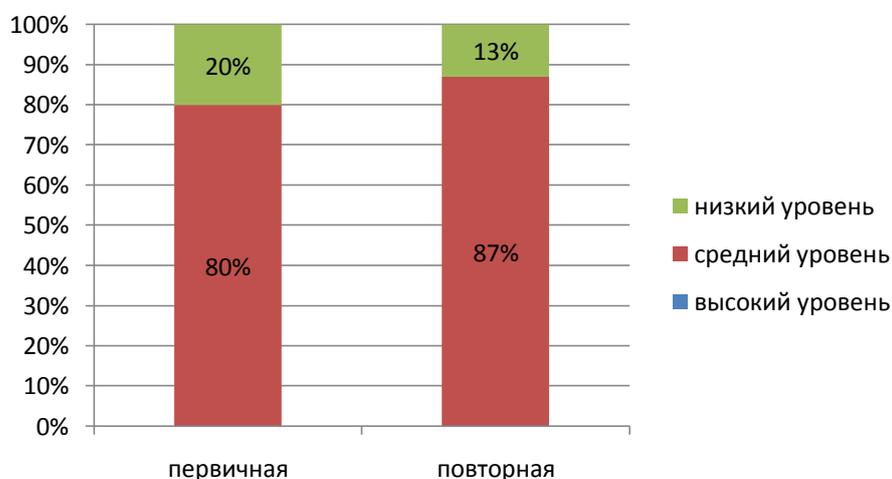


Рисунок 17 – Результаты первичной и повторной диагностики уровня рефлексивности первокурсников

Сравнивая результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики, мы выяснили, что число испытуемых со средним уровнем рефлексивности увеличилось, после тренинга оно составляет 87%; при первичной диагностике средний уровень рефлексивности был выявлен у 80% респондентов.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что число студентов со средним уровнем рефлексивности увеличилось на 7%. Первокурсники начали

критически осмысливать текущую деятельность, научились выделять, анализировать, соотносить собственные действия с предметной ситуацией.

Результаты повторного диагностического обследования первокурсников по методике «Дифференциальный тип рефлексии» (авт. Д.А. Леонтьев) представлены в Приложении Б.

Уровневые показатели первичного и повторного диагностического обследования первокурсников по методике «Дифференциальный тип рефлексии» (авт. Д.А. Леонтьев) представлены на рисунках 18 и 19.

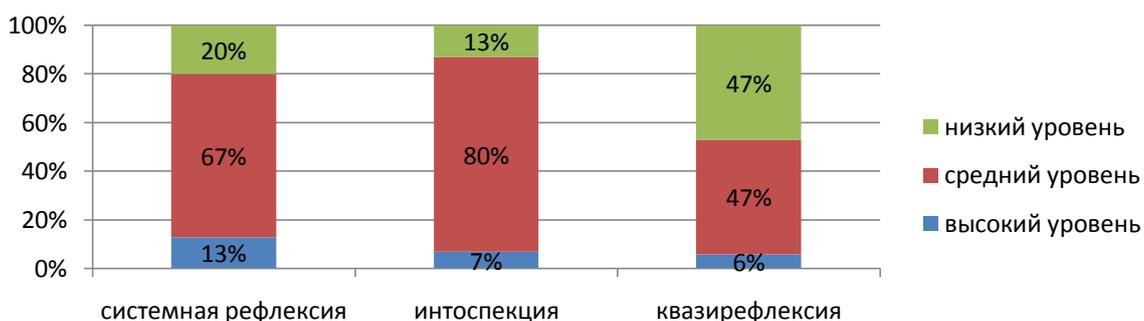


Рисунок 18 – Результаты первичной диагностики по методике «Дифференциальный тип рефлексивности»

Анализируя результаты, полученные в ходе первичной и повторной диагностики по данной методике, мы выяснили, что уровень системной рефлексии повысился у 40% испытуемых.



Рисунок 19 – Результаты повторной диагностики по методике «Дифференциальный тип рефлексивности»

При первичной диагностике 13% респондентов обладали высокими показателями по данной шкале, а после повторного обследования 53%. Это свидетельствует о том, что это люди с развитой системной рефлексией, которые умеют и любят «смотреть на себя со стороны» в различных жизненных ситуациях. Эта способность всё продумывать помогает им.

После проведенной тренинговой работы увеличился процент испытуемых с высоким уровнем по шкале интроспекция на 33%, а это говорит нам о том, что такие люди склонны копаться в себе, погружаться в собственные переживания и пытаться разобраться в них, не соотнося их при этом с ситуацией. Можно сказать, что склонность к «самокопанию» не столь продуктивна, как системная рефлексия, и может быть связана с повышенной тревожностью.

Благодаря повторной диагностике, мы выяснили, что число студентов с высоким показателем квазирефлексии увеличилось на 27%. Это свидетельствует о том, что такие студенты склонны к фантазированию, очень часто они заменяют реальные ситуации на воображаемые.

Таким образом, проведя сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, мы можем сделать вывод о положительной динамике показателей рефлексивности у студентов 1 курса факультета педагогики и психологии. Также повысился уровень адаптированности первокурсников. Следовательно, мы можем заключить, что проведенный нами тренинг способствовал развитию рефлексивности у студентов, что в свою очередь способствовало их успешной адаптации к обучению в вузе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературу по теме выпускной квалификационной работы, мы пришли к выводу, что понятие «адаптация» может быть отнесено к общенаучным понятиям, т.к. изучением данного феномена занимаются разные области науки и практики. В психологической науке под адаптацией чаще всего понимают приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

Мы выяснили, что понятие адаптация применяется к условиям обучения в высшем учебном заведении, и хотели бы обратить внимание на точку зрения А.А. Смирнова согласно которой, адаптация студентов – это процесс усвоения норм студенческой жизни, включение в систему межличностных отношений, освоение статуса студента и его ролей. Результатом процесса адаптации является адаптированность. Большинство авторов считают что понятия «адаптация» и «адаптированность» являются синонимами.

Благодаря проведенному анализу литературы, мы можем отметить, что у адаптированных студентов существуют некоторые особенности в поведении и деятельности. Во-первых, это удовлетворительное физическое и психологическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе. Во-вторых, принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям. И наконец, способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться изменяющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и внеучебных планов и целей.

Проведенный анализ литературы показывает необходимость различать рефлекссию как процесс познания себя и рефлексивность как качество личности. Рефлексия и рефлексивность не являются синонимами. Рефлексивность – это качество личности, которое определяет рефлекссию как процесс. Хотелось бы заметить, что в рефлексии следует выделять личностную рефлекссию, которая направлена на познание себя в своих сущностных качествах как субъекта

социального поведения и деятельностьную, которая направлена на отражение своей психической деятельности, реализующей цели предметной и практической, теоретической деятельности. Безусловно, эти две формы взаимосвязаны в реальной жизнедеятельности человека.

Нами было проведено исследование адаптации и рефлексивности студентов 1 курса факультета педагогики и психологии ЛПИ – филиала СФУ. В результате констатирующего эксперимента нами было выявлено, что низкими показателями по шкале адаптированности к учебной группе обладают 17% студентов, что свидетельствует о наличии трудностей в общении с однокурсниками. Для 67% первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной деятельности. Такие студенты не всегда успешно и в необходимые сроки выполняют учебные задания. Для 20% первокурсников характерен низкий уровень развития рефлексивности, это свидетельствует о том, что такие студенты с трудом анализируют происходящие ситуации. У 20% студентов выявлены низкие показатели системной рефлексии. Они не способны и не желают посмотреть на себя со стороны. У 13% первокурсников выявлены низкие показатели по шкале «Интрорспекция», они не соотносят свое поведение с сложившейся ситуацией, очень часто не чувствуют ответственности за совершенные действия. У 47% испытуемых диагностированы низкие показатели по шкале «Квазирефлексия», это свидетельствует о том, что данные студенты не склонны к фантазированию.

Исходя из полученных диагностических результатов, мы пришли к выводу о необходимости организации тренинговой работы с первокурсниками. Нами была разработана и реализована программа тренинга, направленная на развитие рефлексивности как одного из условий успешной адаптации первокурсников.

После проведения тренинга было проведено повторное диагностическое обследование студентов 1 курса и выполнен сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.

Сравнивая результаты первичной и повторной диагностики студентов, мы выяснили, что после проведенной тренинговой работы для 67% испытуемых характерен средний уровень адаптации к учебной группе, при первичной диагностике средний показатель был выявлен у 60% респондентов. Низкие показатели по данной шкале после проведения тренинга не выявлены. После тренинга число первокурсников с высоким уровнем адаптации к учебной деятельности составило 60%, при первичной диагностике было выявлено 33% респондентов с высокими показателями. После проведения тренинга 13% испытуемых обладают высоким уровнем адаптированности, при первичном обследовании высокий показатель по данной шкале имели только 6% студентов. После реализации тренинга на 8% увеличилось число студентов с высоким уровнем принятия других. Выявлена положительная динамика показателей по шкале «Эмоциональная комфортность», на 5% увеличилось число студентов с высоким уровнем по этой шкале. Не изменились показатели по шкалам «Самопринятие»; «Стремление к доминированию», «Интернальность».

На 7% увеличилось число студентов со средним уровнем рефлексивности. Первокурсники стали более критически осмысливать текущую деятельность, соотносить собственные действия с предметной ситуацией. У 40% испытуемых повысился уровень системной рефлексии; они в большей степени и чаще стали «смотреть на себя со стороны» в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, на основании сравнительного анализа данных первичной и повторной диагностики первокурсников мы можем сделать вывод, что проведенная нами тренинговая работа является эффективной. В ходе экспериментальной работы подтвердилась выдвинутая нами гипотеза. Развитие у первокурсников рефлексивности в рамках психологического тренинга способствует их успешной адаптации к обучению в вузе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдиенко, Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза / Г. Ю. Авдиенко // Вестник психотерапии. – 2013. – № 24. – С. 8-17.
2. Алексеев, Н. Г. Направления изучения рефлексии / Н. Г. Алексеев, И. Н. Семенов // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск : НГУ, 1987. – С. 3-13.
3. Андреева, Д. А. О понятии адаптация / Д. А. Андреева // Человек и общество. – 1973. – С. 62 – 69
4. Антипов, Г. А. Проблема периодизации историко-философского процесса с позиций представления о рефлексии / Г. А. Антипов, О. А. Донских // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск : НГУ, 1987. – С.14- 21.
5. Балл, Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 92- 100.
6. Бизяева, А. А. Психология думающего учителя. Педагогическая рефлексия / А. А. Бизяева. – Псков, 2014. – 208 с.
7. Бодалев, А. А. Формирование понятия о другом человеке как личности / А. А. Бодалев . – Санкт-Петербург : ЛГУ, 1970. – 135 с.
8. Боронина, Л. Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л. Н. Боронина, Ю. Р. Вишневыский, Я. В. Дидковская // Университетское управление. – 2011. – №4. – С. 65- 69.
9. Васильева, С. В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения / С. В. Васильева // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике: сбор. науч. трудов /. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – С. 23-43.

10. Варламова, Е. П. Рефлексивная диагностика в системе образования / Е. П. Варламова, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 28-44.
11. Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга / Е. А. Горбатова. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 320 с.
12. Гусева, В. Н. Но сами мы должны уметь анализировать свою работу! / В. Н. Гусева // Первое сентября. – 2012. – №38. – С. 2-10.
13. Гуткина, Н. И. О психологической сущности рефлексивных механизмов / Н. И. Гуткина // Психология личности: теория и эксперимент. – Москва : Сфера, 2012. – 108 с.
14. Гуткина, Н. И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук / Гуткина Нина Иосифовна. – Москва, 1983. – 27 с.
15. Евстифеева, Е. А. Психологические экспликации рефлексивности в практике профессионального образования / Е. А. Евстифеева, А. А. Тягунов, С. И. Филиппченкова // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2012. – № 2. – С. 32-38.
16. Зак, А. З. Проблемы психологического изучения рефлексии / А. З. Зак // Исследование речи-мысли и рефлексии. Психология. – 1979. – №10. – С. 5-19.
17. Каминская, Е. А. Адаптация студентов в вузе при трёхступенчатой системе образования / Е. А. Каминская // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 6. – С. 34- 40.
18. Карпов, А. В. Психология рефлексии / А. В. Карпов, И. М. Скитяева. – Москва : Инст-т психологии РАН, 2012. – 324 с.
19. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: пособие для педагогов / С. С. Кашлев. – Минусинск : Высшая школа, 2012. – 95 с.
20. Кокорина, О. Р. Педагогическое содействие адаптации студентов педагогического колледжа к условиям профессионального образования:

- автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Кокорина Ольга Рафаиловна. – Южно-Сахалинск, 2012. – 16 с.
21. Лагерев, В. В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом ВУЗе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками / В. В. Лагерев. – Москва : Гелиос, 2014. – 339 с.
  22. Левагина, О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект / О. Б. Левагина // Молодой ученый. – 2013. – № 7. – С. 394- 397.
  23. Леонтьев, Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Журнал Высшей школы экономики. Психология. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110- 135.
  24. Маргиева, Д. А. Социально-педагогическая адаптация студентов младших курсов к учебно-воспитательному процессу в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Маргиева Диана Асламбековна. – Владикавказ, 2010. – 24 с.
  25. Орехова, Е. Ю. Педагогические условия активизации, процесса адаптации студентов младших курсов к вузу (на примере студентов коренных малочисленных народов севера, ханты и манси): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Орехова Елена Юрьевна. – Рязань, 2006. – 28 с.
  26. Пономарев, Я. А. Рефлексия в развитии творческого мышления / Я. А. Пономарев, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Психологический журнал. – Москва, 1988. – Т. 9. – № 4. – С.23- 43.
  27. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт- Петербург : Питер, 2013. – 390 с.
  28. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 1973. – 400 с.
  29. Соловьев, В. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дис. д-ра пед. наук / Соловьев Вениамин Николаевич. – Ижевск, 2013. – 38 с.

30. Семенов, И. Н. Тенденции психологии развития мышления, рефлексии и познавательной активности / И. Н. Семенов. – Москва : Московский психолого-социальный институт: «МОДЭК», 2012. – 245 с.
  31. Семенов, И. Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 35- 42.
  32. Степанов, С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. – 2013. – № 3. – С. 31- 40.
  33. Степанов, С. Ю. Принципы рефлексивной психологии педагогического творчества / С. Ю. Степанов, Г. Ф. Похмелкина, Т. Ю. Колошина // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 42- 61.
  34. Сычева, А. В. Социально-педагогическая адаптация первокурсников к обучению в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Сычева Алла Васильевна. – Тамбов, 2009. – 19 с.
  35. Чучелина, Е. В. Психологические факторы социально-психологической адаптации студенческой молодежи в условиях вуза: автореф. дис. канд. психол. наук / Чучелина Елена Владимировна. – Самара, 2012. – 24 с.
  36. Щедровицкий Г. П. Идея рефлексии в самых общих чертах / Г. П. Щедровицкий // Модели рефлексии. – Новосибирск : НГПУ, 1995. – 329 с.
  37. Юркина, М. С. Исследование особенностей адаптированности местных и иногородних студентов первого курса к ВУЗу / М. С. Юркина // Психологические науки: теория и практика. – Москва : МГУ, 2012. – С. 68-71.
- ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:
38. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Электронный ресурс] / С. Ю. Головин. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/25/word/>
  39. Леонова, Е. Н. Педагогическое сопровождение процесса адаптации первокурсников вуза [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед.

наук / Леонова Елена Николаевна. – Хабаровск: ДГГУ, 2010. – 22 с. –  
Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01>.

40. Ольшевская, Э. Н. Адаптация студентов к обучению в вузе [Электронный ресурс] / Э. Н. Ольшевская // Психология. – 2011. – С. 23-29. – Режим доступа: [http://www.mgei.org/ideolog2\\_2.html](http://www.mgei.org/ideolog2_2.html).

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Диагностические методики для обследования первокурсников

#### Методика «Адаптированность студентов в вузе»

(авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Предложенная методика может применяться для решения следующих проблем:

- 1) выявление студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности;
- 2) методическое обеспечение психологического сопровождения адаптации студентов в вузе;
- 3) исследование эффективности коррекционно-развивающей и воспитательной работы со студентами.

Кроме того она может использоваться в практике преподавания курсов педагогической психологии, педагогики и психодидактики в психолого-педагогических вузах и колледжах.

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

#### Инструкция.

С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

#### Список суждений

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно поняты однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам, и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

*Обработка результатов* осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

*Шкала адаптированности к учебной группе.* Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

минимальное число баллов = 4,0; максимальное число баллов = 16,0.

среднее арифметическое = 12,0; стандартное отклонение = 3,3.

- 4 – 6,6 баллов – низкий уровень
- 6,7 – 13,3 баллов – средний уровень

- 13,4 – 16 баллов – высокий уровень

*Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе* свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

*Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе* свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

*Шкала адаптированность к учебной деятельности.* Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

минимальное число баллов = 2,0; максимальное число баллов = 16,0

среднее арифметическое = 10,6; стандартное отклонение = 3,7.

- 2 – 5,2 баллов – низкий уровень
- 5,3 – 12,7 баллов – средний уровень
- 12,8 – 16 баллов – высокий уровень

*Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности* свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

*Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности* говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

### **Методика диагностики социально-психологической адаптации**

(авт. К. Роджерс, Р. Даймонд)

Инструкция. В методике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

#### **Опросник ДПА.**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.

3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый.
31. К людям критичен, и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.  
 97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.  
 98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.  
 99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.  
 100.Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.  
 101.Все свои привычки считает хорошими.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

### Показатели и ключи интерпретации.

#### Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	А Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	В Дезадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	А Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	В +	8,82,92,101	
3	А Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42

	В	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	А	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	В	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	А	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	В	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	А	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98J3	(26-65) 26-52
	В	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	А	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

### Методика «Диагностика уровня рефлексивности»

(авт. А.В. Карпов)

Инструкция. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- абсолютно неверно;
- неверно;
- скорее неверно;
- не знаю;
- скорее верно;
- верно;
- совершенно верно.

#### Текст опросника

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 мне 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 не доволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

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 покручиваю 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 виноват, я в первую очередь, начинаю с себя.
20. Прежде, чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бываю конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают 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.
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.

Интерпретация

#### Подсчёт сырых баллов

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно неверно	1 балл	7 баллов
Неверно	2 балла	6 баллов
Скорее неверно	3 балла	5 баллов
Не знаю	4 балла	4 балла
Скорее верно	5 баллов	3 балла
Верно	6 баллов	2 балла
Совершенно верно	7 баллов	1 балл

Баллы распределяются следующим образом:

- В прямых значениях: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25.
- В обратных значениях: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.

#### Перевод в стены

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

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-х стенов – свидетельство *низкого уровня развития рефлексивности*.

### Опросник «Дифференциальный тип рефлексии»

(авт. Д.А. Леонтьев)

Инструкция: Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

	Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да
1 Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит				
2 Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.				
3 Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.				
4 Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.				
5 Я склонен долго переживать по поводу происходящего.				
6 Я могу замечтаться и забыть обо всем.				
7 Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.				
8 Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.				
9 Я люблю пофантазировать.				
10 Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.				
11 Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.				
12 Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.				
13 В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.				
14 Приступая к каком у-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.				
15 Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.				
16 Самопознание помогает понимать других людей.				
17 Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.				
18 Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переносюсь совсем в другое место.				
19 Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить				

свои чувства с тем, что их вызывает.				
20 Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.				
21 Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.				
22 Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.				
23 Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.				
24 Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.				
25 Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.				
26 Я постоянно думаю о своих неудачах.				
27 Мне легко увлечься посторонними мыслями.				
28 Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.				
29 Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.				
30 Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.				

#### Интерпретация

Вариант ответа	Баллы
Нет	1 балл
Скорее нет, чем да	2 балла
Скорее да, чем нет	3 балла
Да	4 балла

Значение шкалы равно сумме баллов пунктов, в неё входящих:

Шкала	Пункты	М	Σ
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15
Интрореплексия	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Результаты диагностики студентов-первокурсников

Таблица 2 – Результаты первичной диагностики первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе»

№ п/п	Имя Ф. респондента	Адаптированность к УГ		Адаптированность к УД	
		Баллы	уровень	баллы	Уровень
1.	Анастасия М.	15	высокий	13	Высокий
2.	Александр Е.	15	высокий	14	Высокий
3.	Галина К.	11	средний	14	Высокий
4.	Людмила Г.	9	средний	11	Средний
5.	Елизавета Б.	10	средний	6	Средний
6.	Кристина Ф.	12	средний	14	Высокий
7.	Ирина Ш.	13	средний	9	Средний
8.	Полина О.	11	средний	12	Средний
9.	Анна Н.	10	средний	7	Средний
10.	Екатерина Т.	7	средний	10	Средний
11.	Снежанна А.	0		0	
12.	Вероника Б.	10	средний	8	Средний
13.	Дарья Ш.	12	средний	11	Средний
14.	Алексей П.	13	средний	14	Высокий
15.	Анастасия К.	6	низкий	6	Средний

*Шкала «Адаптированность к учебной группе (УГ)»:*

Низкий уровень – 1 чел. (7%)

Средний уровень – 11 чел. (60%)

Высокий уровень – 2 чел. (33%)

*Шкала «Адаптированность к учебной деятельности (УД)»:*

Низкий уровень – не выявлен

Средний уровень – 9 чел. (67%)

Высокий уровень – 5 чел. (33%)

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики первокурсников по методике «Диагностика социально- психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда

№	ФИО	A	S	L	E	I	D
1	Алексей П.	43,5	77,5	53	32	44	80
2	Дарья Ш.	62	85	73	70	58	52
3	Александр Е.	77	81	71	81	75	67
4	Анастасия М.	88	100	76	100	89	76
5	Анастасия К.	53	75	47	41	47	43
6	Кристина Ф.	71	89	89	64,5	71	41
7	Ирина Ш.	49	63	59	48	54	34
8	Людмила Г.	42	63	37,5	34	47	7
9	Екатерина Г.	59	93,5	70,5	52,5	61	62
10	Анна Н.	52	66	57	50	55	49
11	Полина О.	52	97,5	54	40	56	67
12	Елизавета Б.	56	63	66	49	58	48
13	Снежанна А.	34	53	39	33	65	58
14	Галина К.	59	79	59,5	55	55,5	46,5
15	Вероника Б.	52	97	61	43	56	67

A – шкала «Адаптация» : низкий уровень – 27%; высокий уровень 6%; средний уровень – 67%

S – шкала «Самопринятие» : низкий уровень – 0%; высокий уровень – 47%; средний уровень – 53%

L – шкала «Принятие других»: низкий уровень 20% ; высокий уровень – 7%; средний уровень 73%

E – шкала «Эмоциональный комфорт»: низкий уровень – 53%; высокий уровень – 14%; средний уровень – 33%

I – шкала «Интернальность»: низкий уровень – 20%; высокий уровень 7%; средний уровень – 73%

D – шкала «Стремление к доминированию»: низкий уровень – 47%; высокий уровень – 6%; средний уровень – 47%.

Таблица 4 – Результаты первичной диагностики по методике диагностики уровня рефлексивности (авт. А.В. Карпов)

№	ФИО студента	баллы	Стены	Уровень рефлексивности
1	Анастасия М.	98	1 стен	Низкий
2	Александр Е.	115	4 стен	Средний
3	Галина К.	108	3 стен	Низкий
4	Людмила Г.	120	4 стен	Средний
5	Елизавета Б.	135	6 стен	Средний
6	Кристина Ф.	118	4 стен	Средний
7	Ирина Ш.	125	5 стен	Средний
8	Полина О.	111	3 стен	низкий
9	Анна Н.	114	4 стен	Средний
10	Екатерина Т.	127	5 стен	Средний
11	Снежанна А.	121	4 стен	Средний
12	Вероника Б.	133	6 стен	Средний
13	Дарья Ш.	120	4 стен	Средний
14	Алексей П.	127	5 стен	Средний
15	Анастасия К.	119	4 стен	Средний

Низкий уровень – 3чел. (20%)

Средний уровень – 12 чел. (80%)

Таблица 4 – Результаты первичной диагностики по опроснику «Дифференциальный тип рефлексии» (авт. Д.А. Леонтьев)

№	ФИО студентов	Системная рефлексия	Интрорспекция	Квазирефлексия
1.	Ирина Ш.	36	32	29
2.	Анастасия К.	45	30	13
3.	Алексей П.	40	19	24
4.	Анастасия М.	29	16	15
5.	Александр Е.	42	21	27
6.	Дарья Ш.	41	21	14
7.	Вероника Б.	44	21	14
8.	Людмила П.	36	26	34
9.	Екатерина Т.	48	25	14
10.	Кристина Ф.	36	25	20
11.	Елизавета Б.	40	30	25
12.	Анна Н.	30	23	22
13.	Снежанна А.	33	26	21
14.	Полина О.	41	23	24
15.	Галина К.	40	25	28

Системная рефлексия: высокий уровень – 13%; средний уровень – 67%; низкий уровень – 20%

Интрорспекция: высокий уровень – 7%; средний уровень – 80%; низкий уровень – 13%

Квазирефлексия: высокий уровень – 6%; средний уровень – 47%; низкий уровень – 47%.

Таблица 5 – Результаты повторной диагностики первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе»

№ п/п	Имя Ф. респондента	Адаптированность к УГ		Адаптированность к УД	
		баллы	уровень	баллы	Уровень
16.	Анастасия М.	13	средний	13	Высокий
17.	Александр Е.	14	высокий	13	Высокий
18.	Галина К.	11	средний	10	Средний
19.	Людмила Г.	11	средний	13	Высокий
20.	Елизавета Б.	11	средний	12	Средний
21.	Кристина Ф.	15	высокий	16	Высокий
22.	Ирина Ш.	14	высокий	13	Высокий
23.	Полина О.	12	средний	9	Средний
24.	Анна Н.	14	высокий	6	Средний
25.	Екатерина Т.	15	высокий	10	Средний
26.	Снежанна А.	13	средний	9	Средний
27.	Вероника Б.	10	средний	14	Высокий
28.	Дарья Ш.	12	средний	11	Средний
29.	Алексей П.	13	средний	11	Средний
30.	Анастасия К.	10	средний	6	Средний

*Шкала «Адаптированность к учебной группе (УГ)»:*

Низкий уровень – не выявлен

Средний уровень – 10 чел. (67%)

Высокий уровень – 5 чел. (33%)

*Шкала «Адаптированность к учебной деятельности (УД)»:*

Низкий уровень – не выявлен

Средний уровень – 9 чел. (60%)

Высокий уровень – 6 чел. (40%)

Таблица 6 – Результаты повторно диагностики уровня рефлексивности  
(авт. А.В. Карпов)

№	ФИО студента	баллы	Стены	Уровень рефлексивности
1	Анастасия М.	100	1 стен	Низкий
2	Александр Е.	115	4 стен	Средний
3	Галина К.	114	4 стен	Средний
4	Людмила Г.	120	4 стен	Средний
5	Елизавета Б.	135	6 стен	Средний
6	Кристина Ф.	118	4 стен	Средний
7	Ирина Ш.	125	5 стен	Средний
8	Полина О.	112	3 стен	низкий
9	Анна Н.	114	4 стен	Средний
10	Екатерина Т.	135	6 стен	Средний
11	Снежанна А.	122	4 стен	Средний
12	Вероника Б.	129	5 стен	Средний
13	Дарья Ш.	120	4 стен	Средний
14	Алексей П.	114	4 стен	Средний
15	Анастасия К.	119	4 стен	Средний

Низкий уровень – 2 чел. (13%)

Средний уровень – 13 чел. (87%)

Высокий уровень не выявлен.

Таблица 7 – Результаты повторной диагностики по опроснику «Дифференциальный тип рефлексии» (авт. Д.А. Леонтьев)

№	ФИО студентов	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
1.	Ирина Ш.	37	30	28
2.	Анастасия К.	45	30	13
3.	Алексей П.	40	20	22
4.	Анастасия М.	27	13	20
5.	Александр Е.	40	24	31
6.	Дарья Ш.	42	22	16
7.	Вероника Б.	44	27	10
8.	Людмила П.	36	30	34
9.	Екатерина Т.	48	25	14
10.	Кристина Ф.	40	19	28
11.	Елизавета Б.	42	32	26
12.	Анна Н.	36	23	19
13.	Снежанна А.	36	17	18
14.	Полина О.	32	18	21
15.	Галина К.	39	27	29

Системная рефлексия: высокий уровень – 53%; средний уровень – 33%; низкий уровень – 14%

Интроспекция: высокий уровень – 40%; средний уровень – 33%; низкий уровень – 27%

Квазирефлексия: высокий уровень – 33%; средний уровень – 20%; низкий уровень – 47%.

**ПРИЛОЖЕНИЕ В**  
**Программа тренинга развития рефлексивности**  
**у студентов-первокурсников**