

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.17223/17267080/63/6

М.А. Подойницина

Томский государственный университет (Томск, Россия)

Психолого-образовательное сопровождение актуализации и развития рефлексивных способностей молодых людей, обучающихся в вузе

Исследование выполнено по заданию № 2014/233 на выполнение государственных работ в сфере научной деятельности в рамках базовой части государственного задания Минобрнауки России, проект № 1966 «Психотехническое обеспечение процесса развития когнитивного и коммуникативного потенциала бакалавров, магистрантов и аспирантов ведущего исследовательского университета».

Представлено описание рефлексивного тренинга «Актуализация и развитие способности решать задачи на “смысл и ценность бытия”». Программа разработана на основании анализа исследований, проводившихся в течение ряда лет на факультете психологии Томского государственного университета. Результаты исследований позволили определить психологические ресурсы и дефициты у молодых людей, обучающихся в вузе.

Ключевые слова: психолого-образовательное сопровождение; рефлексивный тренинг; рефлексия; задачи на «смысл и ценность бытия».

Постановка проблемы

Существенная характеристика современного общества – его ориентация на расширение возможностей и потенциала личности. Тенденция к раскрытию внутреннего потенциала человека постоянно усиливается. Современный человек ориентирован на актуализацию и развитие способностей к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, которая выступает ресурсом для реализации его возможностей и жизненного самоосуществления [1, 2]. Связующим звеном между личностью и окружающей действительностью, которая образует ценностно-смысловую основу деятельности человека, является особый вид интеллектуальной способности решать задачи на «смысл и ценность бытия». А.Н. Леонтьев характеризует ее как способность индивида к осознанию мотивов, которые сообщают смысл тем или иным объектам, явлениям и действиям. Задача личности не заканчивается осознанием этих мотивов, а требует особой творческой работы, рефлексии над своими мотивами, тем самым преобразуя собственную жизнь, оптимизируя свои внутренние ресурсы. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что важным в жизненном осуществлении становится творческая активность по отношению к собственным мотивам, т.е.

не мотивы властвуют над человеком, а человек становится хозяином, больше того – творцом своих мотивов [3].

Введение

Анализ исследований, проводившихся в течение ряда лет на факультете психологии Томского государственного университета (ТГУ), позволил выделить психологические дефициты, характерные для современной молодёжи. Выделенные дефициты свидетельствуют о том, что современная молодежь не обладает достаточными рефлексивными способностями относительно собственной жизни, как личной, так и профессиональной, а также относительно саморазвития и самоэффективности.

Для молодых людей, обучающихся в вузе, жизнь представляется борьбой. Они не готовы брать ответственность за собственные действия, за результаты своей деятельности, приписывают свои успехи и неудачи влиянию внешних факторов. У молодых людей слабо выражена способность управлять собой и собственной жизнью, они не готовы актуализировать внутренние ресурсы в соответствии с жизненными условиями и задачами. У них выражены потребность успешно выполнять поставленную задачу и стремление добиться успеха, показать себя с лучшей стороны. Несмотря на значительную психологическую готовность к изменениям, молодые люди организуют процесс жизнедеятельности, который не способствует развитию творческой активности личности, снижая тем самым качество жизни и продуктивность жизнедеятельности. Жизненное самоосуществление не приводит к эффективному творческому процессу, самовыражению относительно внешнего мира, оно не характеризуется осознанным поиском творческих ситуаций, направленных на саморазвитие личности.

Современные студенты во взаимодействии с окружающим миром выбирают уже привычные формы поведения. Молодые люди не стремятся к активному житнетворчеству, выбирая пассивную и потребительскую позицию в отношениях с миром. При этом они не испытывают трудностей при взаимодействии с окружающими людьми: легко и просто понимают их поведение, довольно часто заводят и поддерживают близкие и крепкие отношения, не склонны к манипулятивному поведению. Несмотря на способность понимать других, молодые люди испытывают трудности с пониманием своего собственного внутреннего мира. Они не всегда осознают свои эмоции и поведение, зачастую не способны управлять своим эмоциональным состоянием (поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные), что может отражаться на взаимоотношениях с другими людьми [4].

В этой связи особую актуальность приобретают задачи минимизации психологических дефицитов и формирования соответствующих способностей и компетенций. Актуализация и развитие рефлексивных способностей и компетенций молодых людей относительно собственной жизни представляет собой содержание сформированного психолого-образо-

вательного сопровождения [5, 6]. Рефлексивные способности – способность человека осознавать факт собственного существования, видеть себя, свое поведение со стороны. Когда мы говорим о рефлексивной компетенции, то имеем в виду умение личности быть открытой опыту, осознавать собственное состояние, собственные действия, а также состояние и действия других людей; умение выделить позицию другого как отличную от своей; согласование в совместной деятельности своей роли и роли другого; перестройку своих действий с учетом действий партнера. Одной из форм такого рода образовательного сопровождения в нашей работе выступил рефлексивный тренинг как способ актуализации и развития способности молодых людей решать задачи на «смысл и ценность бытия». Рефлексия понимается нами как механизм творческого мышления и характеризуется как процесс, связанный с внутренними преобразованиями – осмыслением и переосмыслением окружающей действительности. Рефлексия динамична, поскольку играет важную роль в процессах жизненного самоосуществления человека [7]. Задача тренинга – активизировать смысложизненные ориентации молодых людей и открыть для них мир смыслов и ценностей.

По мнению С. Гладышева, тренинг – это особый метод получения знаний, специально созданная благоприятная среда, где каждый может увидеть и осознать свои плюсы и минусы, понять, какие личностные качества необходимы для решения жизненных задач [8]. Занятия проводятся преимущественно в тренинговой форме, что позволяет человеку работать в группе. Групповой опыт способствует более эффективному решению проблемных ситуаций. Группа отражает общество в миниатюре, позволяя моделировать систему взаимоотношений и взаимосвязей, характерных для реальной жизни участников [9].

Помимо этого, рефлексивный тренинг имеет ряд отличительных особенностей:

- условия, в которых проходит групповая работа, способствуют созданию цельного и объемлющего значимого видения человеком самого себя;
- формирование рефлексивной культуры и компетентности личности помогает в решении проблемно-конфликтных ситуаций;
- основу рефлексивного тренинга составляют диагностика и самоанализ склонностей и способностей молодых людей к коммуникативно-рефлексивной деятельности;
- реализация данного тренинга способствует интенсификации процесса формирования следующих способностей молодых людей: анализировать себя (свои чувства, мысли и т.д.), определять и анализировать причины своего поведения, оценивать последствия своих поступков, определять свои ошибки и успехи, анализировать и оценивать результаты деятельности, прогнозировать ход действий в новых для себя ситуациях;
- формируется целостный устойчиво осознаваемый (осмысленный) образ отношений к себе и другому на уровне чувств, ценностных ориентаций и действий.

Материалы и методы исследования

Представленный рефлексивный тренинг имеет модульную структуру. Каждый модуль – это определенный этап формирования компетенций участников, который связан с одним из важных аспектов их деятельности; все модули соединены между собой таким образом, что при обучении достигается кумулятивный эффект, а каждый модуль является базой для последующих. Совокупность модулей позволяет выстроить программу, направленную на развитие у студентов необходимых компетенций. Модульная структура рефлексивного тренинга предоставляет возможность проектирования индивидуального образовательного маршрута участника в зависимости от исходного уровня развития его профессиональной и личностной компетентности. В тренинговой работе создаются условия для развития рефлексивной компетенции за счет специально организованных условий, которые подразумевают творческую деятельность – поиск новых решений проблемных ситуаций, приводящих к новым идеям и открытиям. Предлагаемая нами программа состоит из четырех основных модулей:

- модуль 1 «Работа с эмоциями»;
- модуль 2 «Эффективная коммуникация»;
- модуль 3 «Творческое мышление»;
- модуль 4 «Работа в команде».

Модуль 1 «Работа с эмоциями» предполагает работу с эмоциональным состоянием каждого члена группы. Модуль открывает для молодых людей возможности установления и поддержания контактов в общении, прогнозировании и деятельности людей через понимание их эмоционального состояния. Работа направлена на повышение чувствительности в восприятии окружающей действительности, поиске истинных причин собственных чувств и переживаний.

Модуль 2 «Эффективная коммуникация» имеет целью развитие коммуникативной компетенции – повышение коммуникативной компетентности, развитие коммуникативного самосознания, проработку коммуникативных проблем и барьеров, с которыми студенты сталкиваются в обыденной жизни. В процессе прохождения модуля молодые люди погружены в моделируемые ситуации, которые актуализируют процесс понимания себя и особенностей поведения других в коммуникативном процессе. Через совместную деятельность участники будут проявлять свою готовность к построению партнерских отношений. Условия тренинга способствуют наращиванию успешного опыта коммуникации.

Модуль 3 «Творческое мышление». Цель – обогащение творческого опыта участников. Модуль направлен на актуализацию установки на саморазвитие и реализацию творческого потенциала, развитие умения решать стандартные и типичные задачи творческим путем. В рамках проведенных занятий молодым людям предоставлена возможность посмотреть на обычные вещи или ситуации «другим» взглядом, новым, необычным и оригинальным, искать новые способы решения поставленной задачи несколько-

ми способами. На занятиях студенты знакомятся основными понятиями развития творческого мышления (творчество, творческая задача, этапы творческого процесса, поисковая активность и т.п.). Созданные условия способствуют осознанию и преодолению барьеров (когнитивных и личностных), препятствующих актуализации творческих ресурсов.

Модуль 4 «Работа в команде». Цель – развитие командных компетенций, включая наращивание успешного опыта работы в команде в рамках рефлексивного тренинга. Модуль направлен на формирование навыков эффективной работы в команде:

- развитие способности проявлять инициативу в командной работе, в том числе в ситуациях риска;
- актуализацию готовности к принятию ответственности за свои решения в групповом режиме;
- развитие способности разрешать проблемные и конфликтные ситуации;
- актуализацию готовности работать в команде для достижения совместной цели.

Реализация программы предполагает использование активных технологий и методов обучения:

- технологий социального, образовательного и научно-исследовательского индивидуального и группового проектирования;
- case-study;
- портфолио как формы оценивания образовательных достижений, результатов и иных продуктов в практико-ориентированном процессе;
- деловых игр как формы погружения в профессиональное образование и способа формирования индивидуального образовательного заказа и индивидуальной образовательной траектории через проявление их образовательных установок и представлений;
- образовательных событий, социальных действий и профессиональных проб как формы развития ключевых, профессиональных и инновационных компетентностей у студентов;
- индивидуального и группового коучинга;
- образовательных консультаций;
- публичных предъявлений инновационных продуктов образовательной и профессиональной деятельности.

Программа рефлексивного тренинга апробирована на нескольких группах молодых людей, различающихся по возрасту, профилям обучения, уровням профессиональной подготовки и профессиональной деятельности. Общая цель рефлексивного тренинга одинакова для всех целевых групп – актуализировать и развить готовность и способность молодых людей решать задачи на «смысл и ценность бытия», при этом модули программы были модифицированы и в каких-то случаях дополнены в соответствии с отличительными особенностями выделенных групп.

1. В 2011 г. на площадке конкурса «Бизнес инновационных технологий в Сибири» в формате «Лицей инноваторов». Лицей представлял собой

элемент образовательной программы конкурса «БИТ Сибирь 2011» и по формату являлся закрытым образовательным мероприятием. Под закрытыми образовательными мероприятиями мы понимаем мероприятия, имеющие целью определенные образовательные эффекты и результаты и реализующиеся на протяжении ограниченного времени в замкнутом пространстве, как правило, в относительной изоляции от внешних событий. Участниками подобных мероприятий чаще всего становятся инноваторы и команды, прошедшие отбор, соответствующие определенным критериям и в некой степени «посвященные». Их количество, как правило, заранее оговорено и фиксировано. В связи с этим целевой аудиторией были молодые инноваторы, ориентированные на создание собственного бизнеса и поиск инвесторов, а также разработку и внедрение некоторого научно-технологического продукта [10]. Количество участников тренинга – 35. Особенности программы рефлексивного тренинга участников конкурса «Бизнес инновационных технологий в Сибири» определялись в первую очередь тем, что Лицей проходил на протяжении ограниченного времени (в течение 10 дней) в одном из санаториев Красноярска. Все участники, включая экспертов и тренеров, одновременно жили в этом санатории и тут же работали и проходили обучение. Сама структура пространства способствовала глубокому погружению участников в проектную деятельность и мероприятия конкурса. Участниками Лицея инноваторов стали финалисты и полуфиналисты из разных городов Сибири, которые в рамках Лицея прорабатывали свои проекты и презентации и проходили дополнительный отбор в финал конкурса.

Формат Лицея подразумевал работу в нескольких направлениях:

- психологическая диагностика участников конкурса путем заполнения психологических методик (в индивидуальном, бланковом режиме или онлайн);
- создание психологических портретов с описанием рекомендаций по развитию бизнеса и достижению успеха в инновационном предпринимательстве;
- проведение рефлексивных тренингов с участниками проекта и последующих индивидуальных консультаций.

Основная задача рефлексивного тренинга для группы инноваторов – актуализация рефлексивной компетенции участников по отношению к собственной жизни и профессиональной деятельности. Направление работы на групповых занятиях – преодоление стереотипов мышления относительно собственной жизни, актуализация и развитие установки на эффективное жизнетворчество, ориентация инноваторов на «восходящую» стратегию жизненного самоосуществления. Развитие блока рефлексивных компетенций ведет к открытию человеком новых возможностей и смыслов, что будет способствовать развитию инновационно-предпринимательской направленности личности. В результате у участников расширяется пространство анализа содержания эффективности собственной активности на всех этапах решения конкурсных задач. На достижение поставленных

задач направлена не только групповая работа, но и индивидуальные консультации по результатам диагностики и работы в группе.

Разработанный тренинг с учетом целевой аудитории и специфических условий работы был модифицирован и встроен в программу Лицея.

Помимо непосредственной работы с участниками Лицея немаловажным представляется анализ психологических особенностей на основе наблюдения. Данные наблюдений были получены в ходе тренинговой работы, а также групповой деятельности инноваторов на других занятиях, которые подразумевали совместную работу над проектом. Полученные данные легли в основу занятий с молодыми людьми, так как именно эти данные показали реальные дефициты и трудности, с которыми сталкиваются инноваторы, но о которых многие предпочитают не говорить. Примерами могут послужить затруднения при решении задач, выходящих за рамки привычных для них стереотипов, и склонность к использованию шаблонных схем решения, а также необходимость самопрезентироваться, рекламировать и «предлагать» свой проект, команду и себя инвестору.

2. В 2013 г. в группе магистрантов ряда факультетов Томского государственного университета, поскольку именно магистранты находятся на том этапе развития, как личностного, так и профессионального, когда вопросы смысла собственной деятельности выступают доминирующими мотивами. Перед магистрантами встают вопросы выбора дальнейшего пути развития как будущих профессионалов в своей области, принятия значимых жизненных решений. Прежде всего, магистратура является этапом подготовки научных кадров университетов. Повышаются требования к качеству подготовки специалистов; они должны обладать целым набором социальных, личностных, психологических компетенций. Количество человек, участвующих в тренинге, – 16.

Своеобразие реализации программы рефлексивного тренинга с магистрантами Томского государственного университета заключалось в их изначально добровольном участии (как один из вариантов кампусных курсов). На этапе набора группы на объявление о начале тренинговых занятий откликнулись 38 магистрантов, на сами занятия пришли только 16 обучающихся в магистратуре на следующих факультетах: филологическом, механико-математическом, физико-техническом, химическом, геолого-географическом. Это может быть обусловлено рядом причин. Во-первых, сам факт обращения молодых людей подтверждает актуальность поднимаемой нами проблемы, но страх изменений собственной жизни или нежелание менять поведение и привычный уклад доминируют. В поведении современной молодежи заметна тенденция прикладывать всё меньше усилий для достижения целей и удовлетворения собственных амбиций. Во-вторых, для этого могли быть внешние причины, которые носят индивидуальный характер. На данном этапе ожидания участников в отношении предстоящего тренинга были довольно размытыми.

Приведём для примера формулировки ожиданий, которыми делились участники программы:

- «быть спокойной и уверенной в общении, правильно излагать свои мысли»;
- «я ожидаю, что после тренинга я смогу свободнее общаться с любыми людьми, выражать правильно свои мысли и добиваться своих целей»;
- «научиться взаимодействовать с большим количеством людей, командной работе и знакомиться с людьми без преград»;
- «тренинг даст мне гармоничность / спокойствие, преодолею страхи, перестану накручивать себя»;
- «на выходе хочу получить умение совладать со своими чувствами, уверенно озвучивать позиции, успешно себя преподносить (продавать)»;
- «от тренинга хочу: тренировка самопрезентации, расширение кругозора, получение новых знаний о себе».

Были и участники, которые ничего не ожидали и пришли на тренинг ради любопытства: «причина: любопытство, ожидания: нет».

Анализируя запросы группы можно констатировать, что потребности молодых людей во многом схожи. Большинство указывают на проблемы в общении (как деловом, так и межличностном), желание познакомиться с техниками и приёмами самопрезентации. Разработанная программа во многом отвечала запросам группы. Учитывая, что у некоторых участников мотивация на тренинговое взаимодействие была недостаточно сформирована, а некоторые предъявляли свои ожидания, программа тренинга была скорректирована таким образом, чтобы помочь участникам осознать цели участия в тренинге и степень своей ответственности за участие.

3. В 2014–2015 гг. в группе студентов 1–2-го курсов различных факультетов и специальностей Томского государственного университета (Биологический институт, экономический факультет, факультет психологии). Молодые люди при вхождении в образовательный процесс находятся на этапе самоопределения. Они боятся окружающей действительности и закрываются от нее, тем самым перекрывая источник саморазвития личности, формируя устойчивые установки на борьбу с вызовами жизни и стратегию «преодолевающей» активности, которая, в свою очередь, не является эффективной для осмысленного и развивающегося жизненного осуществления.

Количество человек, участвующих в тренинге, – 90.

Особенность реализации программы рефлексивного тренинга со студентами 1–2-го курсов Биологического института, экономического факультета, факультета психологии Томского государственного университета заключалась в том, что модули тренинга были включены в образовательный процесс в рамках дисциплин «Психология» для студентов экономического факультета, «Психология и педагогика» для студентов Биологического института, «Общий психологический практикум» для студентов факультета психологии. Помимо работы в группе тренинг включал обязательные задания для самостоятельной работы как необходимый компонент учебного курса.

По окончании занятий в каждой группе участникам тренинга было предложено провести феноменологический анализ процессов актуализа-

ции и развития способности молодых людей решать задачи на «смысл и ценность бытия». Аналитическая работа заключалась в применении методики диагностики хронотопических характеристик проявления типологических особенностей жизненного самоосуществления. Участникам было предложено написать автобиографию по представленному плану.

При анализе и интерпретации автобиографий мы исходили из того, в какой степени в них была выражена рефлексивная позиция по отношению к своей деятельности и жизни в целом, и выделили 3 типа людей.

I. «Стремление к совершенству». Первая группа объединяет работы молодых людей, которые ответили на каждый из предложенных методикой пункт. Их ответы были ориентированы на будущее и настоящее. Прошлый опыт (независимо от эмоциональной окраски) используется ими в качестве ресурса для дальнейшего саморазвития в настоящем и будущем. В своих работах молодые люди подчеркивали стремление к совершенству и развитию в пунктах «жизнеопределяющие события» и «ожидаемый возраст успеха». В пункте «про обучение» они делились не просто уровнем своих академических знаний и достижений, а подразумевали под обучением процесс именно личностного роста.

Выдержки из эссе:

«На самом деле любой, совершенно любой человек не может жить без развития, каждый из нас стремится к совершенству. И даже ты, когда играешь или смотришь мультики, каждую минуту ты развиваешься и совершенствуешься. Вот и я, посещая эти занятия, пыталась стать хоть капельку лучше...».

«Место смерти... Хм... Забавно! Хочется умереть в тишине, спокойствии, где-нибудь далеко, где я не была ни разу. Много цветов, солнца и воды. Ой... Прямо представила, и мурашки по коже».

Результаты, полученные с помощью феноменологического анализа, свидетельствуют о направленности данной группы людей на активное житнетворчество и использовании внешних и внутренних барьеров и условий в качестве ресурсов для собственного развития.

II. «Анализ собственных дефицитов». Вторая группа объединяет молодых людей, сосредоточенных на собственных дефицитах «здесь и сейчас». Среди общего числа были те, кто написал автобиографию, отойдя от предложенного плана.

Тексты были направлены на описание и переживание собственных страхов, которые проявились в групповой работе. Наблюдая за этими людьми на занятиях, мы отметили, что они выполняли задания, делали необходимую работу, внешне не отличаясь скромностью и закрытостью, в текстах же пишут о собственных дефицитах и страхах. В данной ситуации мы можем говорить о том, что тренинговые занятия повлияли на респондентов, а именно на осознание ими собственных личностных барьеров. Психологическая работа позволила увидеть слабые стороны, над которыми в будущем человек сможет работать.

Выдержки из эссе:

«В общем как бы психология мне очень нравится, и тесты сидеть решать, и просто сидеть и наблюдать за людьми, но почему-то когда нужно выступать перед всеми, что-нибудь рассказывать, то у меня начинается жутко биться сердце и я по началу чувствую себя как-то не так... стесняюсь что ли!..»

«Не могу, смотрю на эти пункты и не вижу в них смысла! Можно, я напишу лично Вам письмо, так хочется просто поделиться своими эмоциями и переживаниями. Наши занятия уже закончились, а я как будто и не начинал. Ну как это сказать... Ну это! Аааа, запутался... В общем, как будто открываюсь только сейчас, когда начинаю писать это...»

Результаты, полученные по второй группе, свидетельствуют о том, что рефлексивная компетенция у молодых людей начинает формироваться. Тренинговые занятия только задали направления для дальнейшего развития личности.

III. «Отказ от опыта». Третью группу составили те молодые люди, которые оказались полностью ригидны к тому, что происходило на занятиях, и к тому заданию, которое было дано. Их работы содержат лишь формальные ответы. Это может свидетельствовать об отказе от опыта. Данную категорию составили те люди, которые полностью избегали всего происходящего. Время, которое они провели на тренинге, было для них бессмысленным и бесполезным, они не смогли найти в сложившейся ситуации ресурс для личностного роста.

Выдержки из эссе:

«Мы все взрослые люди тут и проводить самоанализ умеем, личные качества и характеристики своего характера знает каждый...».

«Давайте я Вам это лучше в двух словах скажу, а то писать рука устанет».

Результаты, полученные в третьей группе, могут свидетельствовать о том, что рефлексивная позиция по отношению к собственной жизни у молодых людей не проявилась. Для них характерно полное отрицание происходящих событий, игнорирование опыта, неспособность поиска новых возможностей для саморазвития и самореализации.

Результаты исследования

Итак, все участники тренинга были отнесены к той или иной группе в зависимости от того, насколько проявилась рефлексивная позиция.

1. Относительно участников конкурса «Бизнес инновационных технологий в Сибири» на базе «Лицея инноваторов» получены следующие данные. По результатам аналитических работ 80% из них попадают в группу «Стремление к совершенству». Инноваторы склонны к глубокому анализу собственных действий и поступков. Рефлексивная позиция по отношению к собственной жизни проявилась в процессе погружения участников в развивающую среду тренинговой работы и переживания соответствующего опыта вовлеченности в инновационно-предпринимательскую

деятельность, что дополнительно стимулирует развитие «восходящей» направленности личности. 15% попали в группу «Анализ собственных дефицитов», что свидетельствует о «запуске механизма» саморазвития. Соответствующее окружение и среда, в которую попадает инноватор, будет способствовать актуализации его внутреннего личностного потенциала, что отразится как на его профессиональной деятельности (разрабатываемый проект), так и на личностном росте в целом.

2. Среди магистрантов у большинства участников (56%) сформирована установка на саморазвитие и позитивное восприятие собственной жизни, магистранты осознают ценность и значимость собственных изменений для дальнейшего профессионального и личностного развития. Они понимают, что в современных условиях важны уже не сами знания и информация как таковые. Значимым и важным становится сам человек как эффективный производитель информации, что предполагает не только способность к эффективному усвоению, накоплению и переработке информации, но и умение с ее помощью «добывать» новое знание, самостоятельно выстраивая целостный познавательный процесс в окружающем информационном поле. Чем больше готовы магистранты к самоуправлению познавательным процессом в быстро меняющейся информационной среде, тем успешнее их личностный рост. Помимо этого, 32% магистрантов находятся на этапе актуализации собственных ресурсов и осознания собственных возможностей и ограничений, что подтверждает актуальность данного вида тренинга среди магистрантов, поскольку явно существует спрос на предложение данного вида программ.

3. Среди студентов, обучающихся на 1–2-ом курсах различных факультетов и специальностей Томского государственного университета (Биологический институт, экономический факультет, факультет психологии), большинство участников стали открываться после проведения тренинговых занятий. 43% из них после занятий стали задумываться о собственной жизни и саморазвитии. При этом саморазвитие не сводится к овладению лишь профессиональными компетенциями, студенты отмечали потребность в личностном росте, поиске новых путей и возможностей для развития собственной личности. Однако несмотря на большинство позитивных отличий этой группы, 27% остались в стороне от занятий. Они вместе с остальными принимали участие, но не смогли качественно поработать над собой. Этот факт свидетельствует о том, что разработанная нами программа рефлексивного тренинга не учитывает некоторых особенностей современных студентов 1–2-го курсов вуза и дает направление для дальнейшей работы и модификации некоторых моментов программы с учетом полученных результатов.

По результатам нашего исследования можно предположить, что значимым, а возможно, и основным показателем эффективности тренинга являются характеристики рефлексивной компетенции. Об эффективности тренинга свидетельствуют проявления рефлексивной компетенции в виде комплекса способностей, среди которых:

- способность к анализу причин своего поведения;
- способность к оценке результатов деятельности;
- способность к прогнозу своих действий в новых ситуациях;
- способность к формированию целостного устойчивого осознаваемого (осмысленного) образа отношений, чувств, ориентаций и действий.

Литература

1. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Исследования инновационного потенциала личности: концептуальные основания // Сибирский психологический журнал. 2009. № 33. С. 6–13.
2. Логинова И.О. Жизненное самоосуществление человека как проявление самоорганизации психологической системы // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 336. С. 169–173.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М. : Смысл, 2005. 352 с.
4. Мерзлякова С.В., Михайлова Н.В. Связь ценности семьи с уровнем развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте // Теория и практика общественного развития. 2011. № 4. С. 127–131.
5. Ключко В.Е., Краснорядцева О.М. Признаки развивающей образовательной среды магистратуры исследовательского университета // Психология обучения. 2013. № 4. С. 4–13.
6. Ключко В.Е., Галажинский Э.В., Краснорядцева О.М., Лукьянов О.В. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат // Сибирский психологический журнал. 2015. № 56. С. 9–20.
7. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 1. С. 18–28.
8. Мухаметшина О.В. Рефлексивный тренинг как условие эффективного функционирования системы формирования коммуникативно-рефлексивной компетенции будущих менеджеров // Науковедение. 2015. Т. 7, № 1. URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/79PVN115.pdf>. DOI: 10.15862/79PVN115.
9. Краснорядцева О.М., Трифонова Ю.А. Психолого-образовательное сопровождение процесса становления профессиональной идентичности студентов педагогического колледжа // Психология обучения. 2011. № 11. С. 74–85.
9. Сметанова Ю.В. Личностный потенциал как ресурсная составляющая инновационно-предпринимательской направленности : дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2012. 217 с.
10. Лукьянов О.В. Самоидентичность как условие устойчивости человека в меняющемся мире : дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2009. 289 с.

Поступила в редакцию 30.09.2016 г.; повторно 18.10.2016 г.; принята 21.11.2016 г.

ПОДОЙНИЦИНА Мария Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии Томского государственного университета (Томск, Россия). E-mail: podojnicina@gmail.com

PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL SUPPORT FOR THE ACTUALIZATION AND THE DEVELOPMENT OF REFLECTIVE ABILITIES AMONG YOUNG PEOPLE STUDYING AT THE UNIVERSITY LEVEL

Siberian journal of psychology, 2017, 63, 75–88. DOI: 10.17223/17267080/63/6

Podojnicina Mariya A., Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: podojnicina@gmail.com

Keywords: psychological and educational support; reflective training; reflection; tasks for 'the meaning and value of existence'.

The article presents the description of the reflective training "Actualization and developing the ability to complete tasks on 'the meaning and value of existence'". The program was developed based on the analysis of the research conducted over several years at the faculty of psychology at Tomsk State University. The results showed the existing psychological resources and deficits among young people studying at the university level.

The essential feature of modern society is its focus on the empowerment and potential of an individual. The tendency to reveal the inner potential of a person grows and becomes stronger. A modern man is focused on actualization and development of skills for effective interaction with the environment. The analysis of many researches has allowed to identify psychological deficits specific to the modern youth. Today's young people do not have sufficient reflective abilities regarding their own lives, both personal and professional, as well as regarding self-development and self-efficacy.

Actualization and development of reflective abilities of young people regarding their own life, is a formed psychological and educational support. The form of this type of educational support in our study is a reflective training. It has a modular structure. A collection of modules allows to build a program that aims at developing the necessary competencies in students. The modular structure of the reflective training provides the possibility of designing individual educational route of participants depending on the initial level of the development of their professional and personal competences. The program consists of 4 main modules: "Working with emotions", "Effective communication", "Creativity", "Teamwork". Implementation of the program involves the use of active techniques and teaching methods aimed at achieving the training objectives.

The program of the reflective training can be implemented in the practical work of psychological services of higher and secondary specialized educational institutions with the aim of developing reflective abilities of young people at the stage of professional training. The presented work forms allow to create educational conditions of the motivation development among students to solve issues related to self-development and reflection.

References

1. Klochko, V.E. & Galazhinskiy, E.V. (2009) Investigation of innovative potential of a personality: Conceptual grounds. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 33. pp. 6–13. (In Russian).
2. Loginova, I.O. (2010) Zhiznennoe samoosushchestvlenie cheloveka kak proyavlenie samoorganizatsii psikhologicheskoy sistemy [Vital self-realization of man as a manifestation of the self-organization of the psychological system]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*. 336. pp. 169–173.
3. Leontiev, A.N. (2005) *Deyatel'nost', soznanie, lichnost'* [Activity, consciousness, personality]. Moscow: Smysl.
4. Merzlyakova, S.V. & Mikhaylova, N.V. (2011) Svyaz' tsennosti sem'i s urovnem razvitiya emotsional'nogo intellekta v yunosheskom vozraste [Relationship between the value of the family and the level of development of emotional intelligence in adolescence]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya – Theory and Practice of Social Development*. 4. pp. 127–131.
5. Klochko, V.E. & Krasnoryadtseva, O.M. (2013) Parameters of a developing educational environment of master's degree studies in a scientific and research university. *Psikhologiya obucheniya – Psychology of Education*. 4. pp. 4–13. (In Russian).
6. Klochko, V.E., Galazhinskiy, E.V., Krasnoryadtseva, O.M. & Lukyanov, O.V. (2015) System anthropological psychology: framework of categories. *Sibirskiy psikhologicheskiy*

- zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 56. pp. 9–20. (In Russian). DOI 10.17223/17267080/56/2
7. Znakov, V.V. (2005) Samoponimanie sub"ekta kak kognitivnaya i ekzistentsial'naya problema [Self-understanding as a cognitive and existential problem]. *Psikhologicheskyy zhurnal*. 26(1). pp. 18–28.
 8. Mukhametshina, O.V. (2015) Refleksivnyy trening kak uslovie effektivnogo funktsionirovaniya sistemy formirovaniya kommunikativno-refleksivnoy kompetentsii budushchikh menedzherov [Reflexive training as a condition for the effective formation of the communicative and reflective competence of future managers]. *Naukovedenie*. 7(1). [Online] Available from: <http://naukovedenie.ru/PDF/79PVN115.pdf>. DOI: 10.15862/79PVN115
 9. Krasnoryadtseva, O.M. & Trifonova, Yu.A. (2011) Psychological and educational support of development of professional identity of students of a pedagogic college. *Psikhologiya obucheniya – Psychology of Education*. 11. pp. 74–85. (In Russian).
 9. Smetanova, Yu.V. (2012) *Lichnostnyy potentsial kak resursnaya sostavlyayushchaya innovatsionno-predprinimatel'skoy napravlenosti* [Personality potential as a resource component of innovation and entrepreneurial orientation]. Psychology Cand. Diss. Tomsk.
 10. Lukyanov, O.V. (2009) *Samoidentichnost' kak uslovie ustoychivosti cheloveka v menyayushchetsya mire* [Self-identity as a condition of human stability in a changing world]. Psychology Dr. Diss. Tomsk.

Received 30.09.2016;

Revised 18.10.2016;

Accepted 21.11.2016