

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогики и психологии  
профессионального образования

**РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ  
НА УРОКАХ ПСИХОЛОГИИ В 7 КЛАССЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411  
направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Института дополнительного профессионального образования  
**Нежинской Алины Романовны**

Научный  
руководитель:

к.пед.н., доцент

Е.Г. Евдокимова

Зав. кафедрой:  
к.пед.н., доцент

В. А. Ширяева

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

У каждого человека настает период онтогенеза, который служит началом перехода с детского возраста в юношеский. Одни психологи определяют период взросления с 10 до 15 лет. В это время происходят резкие и ускоренные изменения в поведении ребёнка, в манере общения с окружающими и в эмоциональной сфере. Этот процесс называют кризисным, который определяется возможностями и риском. Подростку необходимо его пройти, чтобы перейти с детской стадии во взрослую.

А другие психологи называют подростковым периодом возраст с 12 до 16 лет, когда перестраивается физиология психология человека. И именно эти перемены в подростковом возрасте влияют на трансформацию в поведении, мышлении, эмоциональности и возбудимости.

Период взросления до конца не изучен, так как для каждого подростка он протекает индивидуально. Но именно в этот период у подростков появляется стремление познать свою личность, которая обладает присущими ей качествами. И для того, чтобы прийти до уровня самосознания, необходимо уметь анализировать свои психические процессы. К этому приводит именно развитие рефлексии. Это проблема определяет *актуальность* данной работы.

*Целью исследования* являлось развитие рефлексивных умений у подростков на уроках психологии с помощью разработанных заданий рабочей тетради и определённых условий их применения.

*Объектом* выступал процесс развития рефлексии на уроках психологии.

*Предмет* работы – развитие рефлексивных умений у подростков на основе выполнения заданий в рабочей тетради.

*Гипотеза:* развитие рефлексивных умений у подростков будет иметь эффект при следующих условиях:

1. Разработана рабочая тетрадь для подростка, включающая задания на самоопределение, целеполагание, пошаговую организацию, коммуни-

кативную и эмоциональную рефлексию, а также рекомендации для педагога-психолога.

2. Определены условия применения рабочей тетради для развития рефлексивных умений.

Согласно поставленной цели, в процессе написания данной работы, решаются несколько основных *задач*:

- проанализировать, в психологической литературе, феномен рефлексии и рефлексивных умений, их видов и показателей;
- определить условия развития рефлексивных умений у подростков на уроках психологии.
- разработать и апробировать рабочую тетрадь для развития рефлексивных умений у подростков на уроках психологии.

***Методы исследования:***

- теоретические, исследование психологической и педагогической научной литературы;
- экспериментальные, наблюдение и проведение диагностик, а также анализ полученных результатов.

***Новизна исследования*** заключалась в разработке рабочей тетради для подростков для развития рефлексивных умений и определения условий её применения.

***Практическая значимость*** данной работы состояла в разработке рабочей тетради для подростков с целью развития рефлексивных умений, которая может быть применена в педагогом-психологом в образовательных учреждениях.

***Практическая база исследования:*** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов г. Котово» Котовского муниципального района Волгоградской области. Общее число испытуемых 53 человека.

***Структура работы*** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

*Первая глава «Теоретические обоснования формирования рефлексивных умений у подростков»* позволила выявить в психологической литературе три основных аспекта.

1. Изучение *рефлексивных умений и специфику их развития у подросткового возраста* показало, что подростковый возраст – самый трудный, в жизни человека. Именно в этот период выявлен высокий уровень развития самосознания по сравнению с другими периодами. Источником развития самосознания ребёнка является оценка своей деятельности другими людьми. Этот источник определяет, насколько соответствует поведение подростка с нормами, выставленные в обществе. В следствии, ребёнок выделяет в себе определённые качества, которые становятся предметом оценки и осознания. Формирование самооценки, влечёт за собой потребность быть на уровне тех требований, которые ставит сам подросток. А также, стремление к достижению поставленных целей. В психологии есть понятие, описывающее это – уровень притязаний. Перед взрослыми возникает специальная задача – проследить и понять, какой уровень притязаний и самооценки свойственен подростку. Развитие рефлексии в подростковом периоде, особенно, актуально. При переходе от детства к юношеству, в подростковом возрасте формируются изменения, которые преобразовывают сознание личности. Повышение уровня рефлексии в подростковом возрасте не заканчивается на внутренних преобразованиях, но из-за изменений самосознания личности, идёт познание и остальных людей. Нынешние подходы к рассмотрению особенностей подросткового периода также утверждают, что самоанализ представляется одним из новообразований психологического уровня развития подростков. Чтобы дети умели понимать самого себя, душевное состояние, свои эмоции, координировать и исправлять свои поступки, совершенствовать внутренний мир, общение, которое важно для них, необходимо развивать умения рефлексии. Таким образом, мы понимаем рефлексю, как способность применять анализ к своим поступкам, эмоциям, мыслям. При этом возникает необходимость в заданиях, которые будут развивать способности рефлекс-

сии. Тем самым, можно подобрать актуальные упражнения, для каждого ребёнка.

2. При анализе *роли рефлексии в развитии самосознания подростков* было выявлено, что исследование рефлексии, как группа сознания и мышления, имеет многолетнюю историю, во многом схожую с развитием понимания личности о себе. Важной частью развития личности в подростковом возрасте является самосознание. На основе данной сферы формируется рефлексия. Она помогает скорректировать свою деятельность и поведение. Поэтому, благодаря рефлексивным умениям, подросток осознаёт свои успехи и недостатки, а также ставит цели для совершенствования путём общения и деятельности. Рефлексивные умения – это умение обдумывать, оценивать и корректировать деятельность как свою, так и других. Степень рефлексии определяется от самосознания до глубоких размышлений о своей жизни. Развитие рефлексивного самосознания как личностное новообразование и следствие образовательной деятельности возможно исключительно при установлении специально созданных условий изменения системы оценивания. А также, в процессе реализации целостного комплекса организационно-содержательных действий, при которых происходит развитие и переориентация рефлексивного оценивания своих способностей в сферу самосознания и личностных качеств.

3. В процессе исследования *условий развития рефлексивных умений на уроках психологии* выяснили, что рефлексия на уроке – способ формирования самостоятельной оценки своей деятельности, состоянию, эмоциям, а также развитие способностей для определения цели и умение скорректировать свои действия. В основе развития рефлексивных умений лежат следующие условия: формирование мотивации к развитию рефлексии; представление об эффективных способах решения заданий; понимание собственных действий и умение анализировать их; обучение саморегуляции; развивать творческого компонента мышления; постановка проблемы и использование рефлексии в своей деятельности; а также умение взаимодействовать и вести диалог. Именно при таких условиях, ребёнок сможет самостоятельно планировать свою деятельность,

анализировать её и находить пути решения из поставленных задач. Рефлексия может осуществляться на каждом этапе деятельности человека. Она направлена на осознание пройденного и поиск нового опыта. Формирование у подростков рефлексивных умений означает развитие самой рефлексии. Они обозначают совокупность интеллектуальных умений, которые обеспечивают самостоятельную организацию, адекватные отношения в коллективной работе, осознание объективной оценки своих достижений, поступках, эмоционального и физического состояния. В такой форме выделяются такие преимущества как, применение индивидуального подхода, так как количество детей зачастую меньше, чем обычно. А также возможность использовать разнообразные творческие задания, в разных формах. Под условиями развития рефлексивных умений следует понимать средства взаимосвязанных мер в образовательных и воспитательных процессах для формирования личностных качеств, с учётом индивидуальных особенностей. Рефлексивные умения развиваются педагогом при планировании урока. То есть, педагог понимает над какими умениями следует работать ребёнку и с помощью каких средств. Тем самым, способность к рефлексии – важные условия, для совершенствования человека. И одним из результативных методов, которые положительно влияют на развитие рефлексии у подростков является именно уроки психологии в образовательном учреждении.

*Во второй главе «Анализ экспериментальных исследований по выявлению и развитию уровня рефлексии и рефлексивных умений»* приводилось методическое обоснование экспериментального исследования и анализ результатов исследования по двум этапам и условиям организации психолого-педагогического сопровождения по развитию уровня рефлексивных умений у обучающихся седьмых классов на уроках психологии.

*Методическое обоснование экспериментального исследования.* На основании теоретического анализа и результатов эмпирических исследований был составлен реестр методик выявления и развития рефлексивных умений, а также уровня рефлексивности подростков:

1. Методика Т. В. Ушевой «Определение уровня сформированности рефлексивных умений учащегося».
2. Диагностика рефлексивности (по А. В. Карпову).
3. Диагностика на уровень выраженности и направленности рефлексии, автор данной методики – М. Грант.

Для данной работы следует рассмотреть такие рефлексивные умения: постановка цели и проработка её достижений; проводить тщательный самоанализ действий и результатов; развитие саморефлексии и социорефлексии, а также личностной рефлексии.

*Сравнительный анализ результатов исследования по двум этапам и условий организации психолого-педагогического сопровождения по развитию уровня рефлексивных умений у обучающихся седьмых классов на уроках психологии.* Исследование проводилось в учебное время на специально отведённых занятиях в первом и начале второго полугодия. Для изучения, направленного на развитие рефлексивных умений у подростков, были выбраны два класса, где общая численность составила 53 учеников. А именно, в 7 «А» классе – 28 человек, а в 7 «Б» - 25.

Проанализировав ответы детей, было установлено, что среди учащихся 7 «А» и 7 «Б» классов, высокий уровень рефлексивности имеют 4 % (1 человек) подростков. Ребята не уверенно отвечали на утверждения методики, отсюда следует необъективная оценка своих возможностей. 39% (17 человек) учеников показали средний уровень рефлексивности. Такие дети иногда стараются проявлять свои рефлексивные способности. Больше количество показали низкий уровень, что составило 57% (35 человек).

По итогам диагностики второй методики было выявлено, что в 7 «А» и 7 «Б» классе только 4% учащихся, а именно 1 человек имеет высокий уровень рефлексии, что говорит о умении сосредотачиваться, оценивать себя и окружающих людей. 7% учащихся – 3 человека имеют показатели выше среднего уровня. Средний уровень рефлексивности был выявлен у 13 человек, что составило 32% от целого количества испытуемых. Они способны только на половину

обращаться в своё сознание. В 7 «А» и 7 «Б» классе ниже среднего уровня имеют 36% учащихся (21 человек). Такие люди имеют трудности к самоанализу, уход от проблемной ситуации. Последний уровень выраженности и направленности рефлексии – низкий. По результатам исследования, такой уровень имеет 21% обучающихся седьмых классов. 14 человек не имеют способность к сосредоточенности на своём состоянии, умение сосредотачиваться на актуальном действии, а также не способны к восприятию и анализу собственного сознания.

Анализ результатов третьей диагностики уровня сформированности рефлексивных умений в 7 «А» и 7 «Б» классе показал следующее: высокий уровень выявлен у 12% подростков (4 человека), выше среднего уровня получили 33% учащихся (11 человек), средний уровень у 38% детей (20 человек) и низкий уровень наблюдается у 17% (18 человек).

С целью проверки гипотезы исследования на содержательном этапе экспериментальной работы была разработана и реализована рабочая тетрадь для развития рефлексивных умений у подростков на уроках психологии. А именно, в которой содержатся задания на развитие выделенных рефлексивных умений. А также в неё входят рекомендации для педагога-психолога по проведению упражнений.

Важность такого комплекса заданий заключается в его способности помочь ребёнку взглянуть глубже – на самого себя. Отражение наших действий и поведения в процессе выполнения заданий и общения позволяет обнаружить и осознать скрытые нам внутренние черты, способности, интересы, склонности и мотивы, которые могут быть важным для самоопределения и развития.

После проведённых занятий следовала повторное диагностическое исследование. Сравнительный анализ развития уровня рефлексивных умений у подростков выявил небольшие различия с начальными данными.

Результаты проведённых исследований и методик, выполненных на предварительном этапе и после формирования рефлексивных умений у подростков, продемонстрировали незначительные различия. Это можно объяснить тем, что

проведение всего лишь восьми занятий является недостаточным для достижения поставленных целей.

Для достижения более высоких результатов в формировании рефлексивных умений необходимо учесть несколько ключевых условий. Важно создать атмосферу взаимодействия и поддержки, где подростки будут чувствовать себя комфортно и могут свободно выражать свои мысли и чувства.

Первое условие – создание пространства для рефлексии. Обучающимся подросткового возраста необходимо предоставить время и возможности для самоанализа и осмысления своих действий и мыслей. Важно создать структурированную форму для развития рефлексивных умений, например то, что предложено в данной работе, через использование рабочей тетради или дневника рефлексивных умений.

Вторым важным условием является наличие профессионального взаимодействия. То есть иметь возможность консультирования и обсуждения своих рефлексивных результатов с опытным специалистом. Ученики получают поддержку для развития своих рефлексивных умений. Это могут быть наставники, преподаватели, педагог-психолог.

Третье условие – это уравновешенный подход к оценке и обратной связи. Необходимо дать подросткам понимание, что рефлексия не связана с оценочным процессом, но в то же время обратная связь должна быть предоставлена для усиления их развития. Важно обратить внимание на дифференцированное восприятие и понимание рефлексивных результатов каждого ученика.

Следующее условие – использование современных технологий в формировании рефлексивных умений. Доступность мобильных приложений и онлайн-платформ способствует быстрому и удобному осмыслению, а также анализу своих действий, мыслей и делиться ими с другими. Такие инструменты позволяют обучающимся быть гибкими и самостоятельными в своей рефлексивной практике.

В итоге, для эффективного развития рефлексивных умений учащихся подросткового возраста, необходимо создать специальные условия: простран-

ство для рефлексии, профессиональное взаимодействие, сбалансированных подход к оценке и использование современных технологий. Это позволит детям развивать и улучшать свои рефлексивные навыки, что способствуют их личностному росту.

В результате изучения психологической литературы и анализа феномена рефлексии и рефлексивных умений, их различных видов и показателей, были сделаны ряд значимых выводов. Рефлексивные умения представляют собой неотъемлемую часть психологического развития личности и оказывают существенное влияние на его способность адаптироваться к окружающей среде. Определив условия, способствующие развитию рефлексивных умений у подростков на уроках психологии, для углубления и закрепления этих навыков были разработаны задания, которые включены в рабочую тетради.

Таким образом определение условий и разработка заданий, способствующих развитию рефлексивных умений у подростков на уроках психологии, играют важную роль в достижении эффективного и глубокого обучения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данное исследование было направлено развитие рефлексивных умений у подростков на уроках психологии с помощью разработанных заданий рабочей тетради и определённых условий их применения.

В современной эпохе развития образования наиболее важной задачей является стимулирование развития рефлексивных умений у подростков. С каждым днём эта проблема становится всё более актуальной и требует немедленного решения.

Однако, несмотря на важность развития рефлексивных умений, существует целый ряд сложностей и препятствий. Во-первых, современная образовательная система в большинстве своём ориентирована на передачу знаний, а не на развитие навыков свободного мышления и саморефлексии. Во-вторых, подростки часто не осознают важность и пользу рефлексивного мышления, поскольку имеют ограниченный опыт и недостаточно развитый когнитивный ап-

парат. В-третьих, отсутствие квалифицированных педагогов, которые могут обучать подростков рефлексивным умениям, также является серьёзной проблемой.

Для решения данной педагога-психолога. проблемы была разработана рабочая тетрадь, которая представляет собой комплекс упражнений и заданий, целью которых является стимуляция рефлексивных умений у подростков, а также рекомендаций для педагогов-психологов. В основе рабочей тетради лежит принцип опоры на собственный опыт, самоанализ и обратной связи.

Одним из ключевых условий применения данной тетради является наличие поддержки и руководства со стороны педагогов и родителей. В этом контексте, активное участие взрослых и создание благоприятной обстановки для развития рефлексивных умений является неотъемлемой частью процесса.

Также требуется учитывать индивидуальные особенности подростков и адаптировать задания и упражнения к их возрасту и способностям. Формат тетради разработан с учётом интересов детей для максимального привлечения внимания подростков и поддерживания их мотивации.

Важным аспектом использования рабочей тетради является систематичность в применении. Необходимо создать регулярные занятия, в ходе которых подростки будут осознанно заниматься самоанализом, рефлексией и дальнейшим развитием своих умений.

Данное исследования подтвердило гипотезу о том, что применение рабочей тетради, созданной на основе данной методики, действительно способствует развитию рефлексивных умений у подростков. И определённые условия, которые позволяют эффективно выполнять задания, способствующие развитию и улучшению рефлексивных навыков. Такой подход не только помогает им осознавать и анализировать свои действия, но и развивает навыки самоконтроля, саморегуляции и самоорганизации.

Таким образом, на основе данного исследования разработана рабочая тетрадь, которая может быть эффективным инструментом в развитии рефлексивных умений у подростков. Её применение при наличии поддержки от педа-

гога психолога, родителей и педагогов, а также учёта индивидуальных особенностей подростков, позволит наиболее эффективно развивать данную способность и создавать благоприятные условия для личного роста.