

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНОСТИ КАК РЕСУРСА СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Бехтер А.А. (РУДН)

Способность к рефлексированию трудных и проблемных ситуаций в профессиональной сфере сегодня является одним из требований к специалисту. Качество процесса зависит от многих факторов (наиболее важные из них аналитическая способность, общая эрудиция и опыт, сфера знаний). Несмотря на трудности современного этапа модернизации в современном обществе предъявляются высокие требования к специалистам, которые касаются как личностных, так и профессиональных качеств. Одним из требования почти является «стрессоустойчивость» как способность совладать со стрессами в повседневной и профессиональной жизни [6]. Идеи об обучении специалистов совладающему поведению давно разрабатываются в практике менеджмента, психологии управления и педагогики. Сегодня стоит вопрос о наиболее эффективных методах работы, позволяющие вырабатывать особые рычаги управления стрессом у конкретной личности. Актуальным остается вопрос, что должно быть «точкой воздействия» в личности для развития или оптимизации совладания, и какие методы способствуют этому процессу [1;3].

На рубеже XX-XXI веков активно разрабатывается область поиска психолого-акмеологических условий развития личности будущего профессионала и его профессиональной позиции. Исследования процессов становления профессионального самосознания будущих специалистов открывают широкие перспективы интенсификации их подготовки и повышения квалификации, поскольку именно самосознание и рефлексия специалиста осуществляет саморегуляцию действий в профессиональной деятельности. Эта саморегуляция основана на понимании своего профессионального потенциала и отношения к себе как субъекту [4].

На основе рефлексивного подхода к стимулированию и управлению рефлексивными процессами личности, нами была разработана программа по развитию рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста, состоящая из 4 этапов – подготовительного, диагностического, развивающего и аналитического [7].

1. Подготовительный этап. На этом этапе были определены цели и задачи экспериментальной работы, был подобран психодиагностический инструментарий [144; 223]. На основе теоретико-методологического анализа проблемы развития рефлексивности в структуре совладающего поведения и психотехнологий ее развития, была составлена программа.

Целью экспериментальной работы являлось определение влияния развития рефлексивности как субъектного ресурса на оптимизацию совладающего поведения личности (путем фиксации изменений в структуре совладающего после

рефлексивного тренинга). Гипотетически мы предположили, что развитие рефлексивности может способствовать оптимизации совладания у специалистов, т.е. увеличит показатели эффективных стратегий или расширению вариаций их использования. Соответственно цели, были поставлены следующие **задачи**:

1. Продиагностировать экспериментальную и контрольную группы по выбранным параметрам рефлексивности и совладающего поведения с целью оценивания первоначального уровня.
2. Сравнить результаты экспериментальной и контрольной группы до проведения программы.
3. Провести программу тренинга, имеющую целью оптимизации совладающего поведения путем развития рефлексивности.
4. Оценить уровень изменения исследуемых параметров до и после проведения программы в экспериментальной группе.
5. Сравнить результаты экспериментальной группы и контрольной группы после проведения программы.
6. Описать результаты и сделать выводы.

Объектом экспериментального исследования выступили 36 человек 5 курса специальности «Психология» социально-психологического факультета Дальневосточного Государственного Гуманитарного Университета г. Хабаровска. Были взяты две группы - контрольная и экспериментальная, с целью сравнения динамики изучаемых явлений. Программа по оптимизации совладающего поведения проходила в течение 4 месяцев с занятиями 1 раз в неделю в рамках курса «Психология стресса».

2. Диагностический этап включал в себя проведение методик в экспериментальной и контрольной группе, позволяющих оценить актуальный уровень рефлексивности у испытуемых и наличие стратегий совладания. Рефлексивность как субъектный ресурс в структуре совладающего поведения оценивалась по следующим показателям: уровень рефлексивности, уровень онтогенетической рефлексии (прошлого опыта), уровни активизации рефлексии (преимущественно социально-психологической и предметной), стратегии совладающего поведения, уровни саморегуляции, жизнестойкость (оценка понимания вовлеченности, контроля за своей жизнью), смысложизненные ориентации. Каждый изучаемый параметр взаимосвязан с определенным уровнем рефлексивности в структуре совладания, что позволило наиболее полно оценить и структуру совладающего поведения испытуемого и его динамику.

Опираясь на методологические основы изучения рефлексивности как системного свойства, имеющего индивидуальную степень выраженности, были отобраны методы изучения рефлексивности в структуре совладающего поведения. Критериями отбора методов были следующие: простота, доступность испытуемым, валидность и надежность.

Были использованы следующие психодиагностические методики: методика А.В.Карпова «Уровень рефлексивности»; методика М.К.Тутушкиной («Активизация уровней рефлексии»); методика Н.П.Фетискина «Онтогенетическая рефлексия»; тест на копинг-стратегии Р.Лазаруса; тест на копинг-поведения в адаптации Т.И.Крюковой; методика «Стиль саморегуляции» В.И.Моросановой; методика СЖО Д.А.Леонтьева; тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева. В процессе эксперимента использовались беседа и наблюдение, метод самоотчета испытуемых.

Результаты исследования были подвергнуты качественной и количественной обработке. При определении статистически значимых различий в группах

использовался t-критерий и корреляционный анализ с помощью программ SPSS17.0. и STATISTICA 6.0.

3. Развивающий этап включал в себя непосредственное проведение занятий с испытуемыми, согласно содержанию и целям программы. Содержание программы было выстроено с учетом критериев рефлексивности, которые нами были выделены: мотивационный, деятельно-поведенческий, эмоционально-волевой, рефлексивно-смысловой, собственно-рефлексивный [2; 5].

Изучая опыт развития рефлексивных навыков в образовательном пространстве (модели А.А.Деркач, К.Бека, опыт школы А.А.Вербицкого и др.) [5], мы включили в программу тренинги, ролевые игры и дискуссионные методы, содержание которых отражают развитие основных компонентов рефлексивности - мотивационный, эмоционально-волевой, деятельностно-поведенческий, рефлексивно-смысловой.

4. Аналитический этап заключался в обработке результатов исследования по итогам психодиагностики на «входе» и «на выходе» программы. Психодиагностический материал оценивался по следующим принципам:

- Данные по одной методике соотносились с результатами всех тестов для каждого испытуемого.
- Данные по тестовым методикам согласовались и учитывались с данными о возрасте, поле, социальном положении участника, культурными особенностями.
- Результаты тестов анализировались в совокупности с результатами наблюдения и бесед в ходе всего времени эксперимента.
- Наряду с количественными методами психодиагностики проводился качественный анализ данных испытуемых.

По результатам были сделаны выводы относительно эффективности программы в оптимизации совладающего поведения через развитие рефлексивности.

- После проведения программы в экспериментальной группе произошло изменение в совладающем поведении в сторону существенного роста показателей проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения («решение проблемы», «планирование решения проблемы»).
- Динамика рефлексивности в структуре совладающего поведения участников эксперимента, проявилась в расширение вариации выбора стратегий и направленность на активные способы совладания.
- Рефлексивно-смысловой компонент, проявляющий себя как повышение общего уровня СЖО и жизнестойкости, параметров саморегуляции, существенно влияет на оптимизацию совладания специалиста, расширяя его возможности в использовании новых конструктивных способов совладания.

Литература:

[1] Бехтер А.А. Личностная рефлексия как механизм формирования социально-профессиональной идентичности будущего психолога//Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2012. № 3. С. 89-92.

[2] Бехтер А.А. Рефлексивное оценивание трудных жизненных ситуаций в выборе копинг-стратегий будущими специалистами//Акмеология. 2012. № 2. С. 114-118.

- [3] *Бехтер А.А.* Рефлексия как механизм формирования социально-профессиональной идентичности психолога//Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2012. Т. 6. № 2. С. 57-59.
- [4] *Бехтер А.А.* Особенности проявления рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения//Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2012. № 4. С. 24-27.
- [5] *Бехтер А.А.* Оптимизация совладающего поведения специалиста путем развития рефлексивности личности (эмпирическое исследование) /Бехтер, А.А. // Акмеология, научно-практический журнал. – 2014. - №1.
- [6] *Бехтер А.А.* Охрана здоровья как приоритетное направление деятельности специалистов помогающих профессий//Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2012. № 1. С. 235-237.
- [7] *Bekhter A.A.* Reflexivity as a control factor of personal coping behavior/ А.А.Бехтер // Вестник РУДН. серия Психология. -№1. – 2014. – С.67-72.