

Голубева Наталия Михайловна

ассистент кафедры педагогической психологии
и психодиагностики
Саратовского государственного университета
имени Н.Г. Чернышевского

РЕФЛЕКСИЯ КАК АДАПТИВНЫЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТИ

Аннотация:

В статье предпринята попытка рассмотреть рефлексия как фактор социально-психологической адаптации. Представлены результаты эмпирического исследования, в котором выявлены значимые связи между разными характеристиками психологических категорий. Актуальность работы связана с необходимостью выявить те характеристики рефлексивной деятельности, которые наилучшим образом поддерживают адаптационные процессы.

Ключевые слова:

адаптация, адаптивные стратегии, рефлексия, рефлексивность, рефлексивная деятельность, ресурсы личности, эмоциональный комфорт, самопринятие.

Golubeva Natalia Mikhailovna

Assistant, Educational Psychology
and Psychodiagnostics Department,
Saratov State University

REFLECTION AS AN ADAPTIVE PERSONAL RESOURCE

Summary:

Attempt to consider the reflection as a factor of social and psychological adaptation is presented in the paper. The author considers the empirical research results, which show significant links between different aspects of these psychological categories. The scientific relevance of the research is connected with the need to reveal those features of reflection activity which support in the best way the adaptation processes.

Keywords:

adaptation, adaptive strategy, reflection, reflexivity, reflexive activity, personal resources, emotional comfort, self-acceptance.

Проблема активизации ресурсов личности человека в современных жизненных обстоятельствах является одной из самых острых и вовлекающих. Современный стиль жизни ставит перед человеком массу как профессиональных, так и личных проблем, и он вынужден искать возможности для преодоления жизненных трудностей или хотя бы для сохранения контроля над ситуацией. Это создает фон для постоянной стрессовой готовности. Ресурсный подход, ставший популярным в последние годы как в академических кругах, так и в психологической практике, сопряжен с понятиями адаптации, копинга, совладания, психологического благополучия и саморегуляции [1].

Особую значимость в исследуемом вопросе приобретает умение рефлексировать, ведь не осознав свои внешние и внутренние ресурсы, не оценив возможности, мы не сможем сознательно выбрать и реализовать стратегию адаптации к жизненным обстоятельствам. Кстати, умение рефлексировать включено в число компетенций, обязательных для овладения студентами высшей школы. Это говорит о рефлексии как о ценном навыке, помогающем организовывать жизнедеятельность человека на высоком уровне сложности. Однако в настоящее время, несмотря на богатую историю обсуждения категории рефлексии в философской и психологической литературе, наблюдается дефицит научно-практических знаний о том, как именно рефлексивные процессы регулируют человеческую деятельность. Безусловно, должно существовать некий оптимум, когда рефлексия помогает адаптационным процессам через структурирование ценностей, ревизию ресурсов, осмысление получаемых знаний, оценивание результатов, определение целей и обратную связь и корректировку [2]. Но разнообразие адаптационных и рефлексивных механизмов и особенностей рефлексивной деятельности настолько велико, а данные существующих исследований настолько противоречивы, что возникает вопрос, как же обнаружить этот оптимум.

В исследовании предпринята попытка соотнести некоторые характеристики рефлексии и эффекты социально-психологической адаптации. К содержательным компонентам адаптации отнесены параметры, выделенные в опроснике социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда [3], а также склонность испытуемых к тем или иным стратегиям адаптивного поведения (определялась по методике АСП-2 Н.Н. Мельниковой [4]).

О рефлексивных процессах мы судили, опираясь на исследования А.В. Карпова [5] и на методику определения уровня рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономаревой [6]. Для проверки предположения о том, что рефлексия является фактором адаптации и наоборот, использовался корреляционный анализ Пирсона (пакет Microsoft Office Excel 2007). Перечислим шкалы всех трех использованных методик: социально-психологическая адаптивность; самопринятие; принятие других; эмоциональный комфорт; внутренний контроль; доминирование; эскапизм; стратегия активного изменения среды; стратегия активного изменения себя; стратегия ухода из среды и поиск

новой; стратегия ухода от контакта со средой и погружение во внутренний мир; пассивная репрезентация себя; пассивное подчинение условиям среды; стратегия пассивного ожидания; ситуативная (актуальная) рефлексия; ретроспективная рефлексия; перспективная рефлексия; рефлексия общения; общий уровень рефлексии.

В эмпирическом исследовании приняли участие студенты дневной формы обучения факультета психолого-педагогического и специального образования Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского в возрасте от 20 до 24 лет. Общий объем выборки составил 81 человек.

Опишем наиболее значимые результаты исследования. Между факторами «Адаптивность» и «Активное изменение среды» получена статистически значимая прямая взаимосвязь ($r = 0,286$, $p < 0,01$). Для человека, использующего стратегию активного изменения среды, характерно стремление активно воздействовать на нее или партнера с целью изменить их, «приспособить» к своим особенностям и потребностям.

Статистически значимая прямая взаимосвязь получена между факторами «Адаптивность» и «Пассивная репрезентация себя» ($r = 0,314$, $p < 0,01$). Высокая степень адаптивности связана, очевидно, со снижением активности, направленной вовне. У субъекта не возникает необходимости в презентации и реализации своей активности в направлении изменения внутренних качеств. Вместе с тем заявленная и презентуемая личностная специфика даже в пассивной форме дает индивиду возможность чувствовать ориентиры в процессе взаимодействия со средой. Возможно, это помогает и мониторингу изменений внешней среды, и обнаружению тех изменений, на которые необходимо отреагировать.

Обратная взаимосвязь между факторами «Адаптивность» и «Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир» ($r = -0,317$, $p < 0,01$) позволяет предположить, что чем более излюбленной для личности становится указанная стратегия, тем глубже человек погружается в свой внутренний мир, путей для налаживания контакта со средой становится меньше, что препятствует адаптивным процессам. Между факторами «Самопринятие» и «Пассивная репрезентация себя» получена статистически значимая прямая взаимосвязь ($r = 0,257$, $p < 0,01$). Указанная стратегия предполагает упрямую демонстрацию своей позиции. Как правило, со стороны человека отсутствует активность, направленная на изменение ситуации: он не стремится воздействовать на партнера, так же как и отказывается от пересмотра своей собственной позиции. Такое поведение практически невозможно без принятия себя и своей позиции. Связь, обнаруженную между факторами «Принятие других» и «Активное изменение себя» ($r = 0,234$, $p < 0,05$), можно проинтерпретировать следующим образом: принимая окружающих, их действия и поведение, для достижения каких-либо изменений человек пытается изменить в первую очередь самого себя. С другой стороны, начиная работать над собой, стараясь достигнуть каких-либо результатов и, возможно, понимая, насколько это трудоемкое занятие, он становится более доброжелательным к окружающим, все более способным принимать не только их достоинства, но и недостатки. Между факторами «Внутренний контроль» и «Пассивная репрезентация себя» – значимая прямая взаимосвязь ($r = 0,323$, $p < 0,01$). Указанная стратегия часто проявляется в упрямой демонстрации своей позиции. Результаты анализа говорят о том, что для применения данной стратегии необходим высокий уровень внутреннего контроля. Необходимо очень хорошо контролировать свои мысли и эмоции, чтобы, несмотря ни на что, оставаться при своем мнении.

Фактор «Доминирование» отрицательно коррелирует с фактором «Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир» ($r = -0,19$, $p < 0,05$). Можно сказать, что доминирующей личности не понадобится уходить от контакта со средой, ведь эта среда в какой-то степени ей подчиняется, либо личности кажется, что ей подчиняются. Это окружение не несет для личности угрозы, и прятаться во внутреннем мире не от кого. В то же время применение данной стратегии способно лишить привилегий даже доминирующую личность. Окружающие поймут, что личность погрузилась в себя и больше не является доминирующей. А вот с фактором «Пассивная репрезентация себя» «Доминирование» коррелирует положительно ($r = 0,283$, $p < 0,01$). Такая личность настойчиво будет претворять в жизнь свои идеи и не будет склонна менять сложившуюся точку зрения под влиянием мнений других людей или обстоятельств.

Еще некоторые полученные связи очевидны и не нуждаются в интерпретации. Это связь эскапизма и ухода от контакта с окружающей средой ($r = 0,354$, $p < 0,01$), доминирования и пассивной репрезентации себя ($r = 0,351$, $p < 0,01$), эскапизма и пассивного выжидания изменений ($r = 0,306$, $p < 0,05$).

Относительно параметров рефлексии также можно сделать несколько интересных выводов. Так, склонность к ретроспективной рефлексии отрицательно связана с факторами «Адаптивность» и «Активное изменение среды» ($r = -0,291$, $p < 0,01$ и $r = -0,391$, $p < 0,01$ соответственно). Это говорит о том, что при повышении уровня адаптивности человека понижается частота применения

ретроспективной рефлексии и наоборот соответственно. Вероятно, при высоком уровне адаптивности у человека отпадает надобность в частой рефлексии своего прошлого опыта, в его переосмыслении или поиске в нем ресурсов. В противоположном же случае, когда человек испытывает какие-либо трудности в адаптации, то пытается найти их причины, используя ретроспективную рефлексии. Но, возможно, что, начиная слишком часто обдумывать прошлые события «дней минувших», поступки свои и чужие, человек снижает свой уровень адаптивности (если эти события неприятны). Меньше думая о «плохом прошлом», проще приспособиться к «хорошему настоящему». Данный вид рефлексии соотносится со склонностью анализировать себя в прошлом и уже произошедшие события и не способствует активизации для решения насущных задач.

Ситуативная рефлексия положительно коррелирует с внутренним контролем ($r = 0,401$, $p < 0,01$). Этот вид рефлексии означает способность человека анализировать актуальные события и в соответствии с этим координировать свои действия. Волевые, контролирующие люди склонны к рефлексии в практическом ключе, для подведения итогов и оценки результатов своей деятельности.

Рефлексия общения положительно связана с факторами «Принятие других» ($r = 0,251$, $p < 0,051$), «Внутренний контроль» ($r = 0,28$, $p < 0,01$). Рефлексия общения проявляется в склонности к анализу ситуаций общения с окружающими, в попытке понять смысл поступков другого человека и увидеть себя его глазами. Люди с высоким уровнем волевой регуляции придерживаются принятых в обществе норм поведения и моральных устоев, склонны серьезно и внимательно подходить к выстраиванию отношений с окружающими. У них развиты такие качества, как добросовестность, сознательность и эмпатия, помогающие им устанавливать социальные контакты.

Общий уровень рефлексивности отрицательно коррелирует с доминированием ($r = -0,363$, $p < 0,01$). Это можно объяснить тем, что уверенные в своей правоте люди не очень склонны к рефлексии. Они погружены в себя, закрыты для диалога внешнего, а зачастую и внутреннего. Положительно рефлексивность коррелирует с адаптивностью ($r = 0,241$, $p < 0,05$) и самопринятием ($r = 0,308$, $p < 0,01$). Успешный опыт рефлексивной деятельности приводит к улучшению процессов самоопределения, идентичности, самопознания, когда рефлексия продуктивна, организована целеполаганием и дает выраженный психотерапевтический эффект.

Таким образом, удалось подтвердить предположение о том, что рефлексия поддерживает адаптационные процессы и связана с выработкой адаптивных стратегий. Проведенное исследование связано с практикой психологической помощи. Полученные материалы могут найти применение при разработке программ психопрофилактики, психологической поддержки, а также в тренингах и коррекционных программах, направленных на профессиональное самоопределение и личностное развитие.

Ссылки:

1. Григорьева М.В. Диахронический подход к исследованию процессов социально-психологической адаптации личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13, № 1. С. 54–58.
2. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2008. 479 с.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2009. 544 с.
4. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учеб. пособие. Челябинск, 2004. 57 с.
5. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии. М., 2002. 304 с.
6. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.

References:

1. Grigoryeva, MV 2013, 'Diachronic approach to the study of processes of social and psychological adaptation of the person', *Proceedings of the Saratov University. New series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*, vol. 13, no. 1, p. 54-58.
2. Rean, AA, Kudashov, AR & Baranov, AA 2008, *Psychology of personality adaptation*, St. Petersburg, 479 p.
3. Fetiskin, NP, Kozlov, VV & Manuilov, GM 2009, *Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups*, Moscow, 544 p.
4. Melnikova, NN 2004, *Diagnosis of social and psychological adaptation of the person*, Chelyabinsk, 57 p.
5. Karpov, AV & Skityaeva, IM 2002, *Psychology reflection*, Moscow, 304 p.
6. Karpov, AV 2003, 'Reflexivity as a mental property and methods of its diagnostics', *Psychological Journal*, vol. 24, no. 5, p. 45-57.