

УДК 159.9

## ОПТИМИЗАЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПУТЕМ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ (ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)

**Бехтер Анна Александровна** – старший преподаватель кафедры психологии ДВГГУ, г. Хабаровск, аспирант кафедры психологии и педагогики филологического факультета РУДН, г. Москва; e-mail: behter2004@mail.ru; тел.+7 (914) 401-01-19

### АННОТАЦИЯ

В статье описывается экспериментальное исследование, целью которого являлась оптимизация совладающего поведения через развитие рефлексивности. Автор анализирует результаты исследования и делает выводы о влиянии рефлексивности на совладающее поведение личности.

**Ключевые слова:** рефлексивность, совладающее поведение, оптимизация.

### Постановка проблемы

В современном обществе предъявляются высокие требования к специалистам, которые касаются как личностных, так и профессиональных качеств [9, 10]. Одним из требований является «стрессоустойчивость» как способность совладать со стрессами в повседневной и профессиональной жизни. Идеи об обучении специалистов совладающему поведению давно разрабатываются в практике менеджмента, психологии управления и педагогики. Сегодня стоит вопрос о наиболее эффективных методах работы, позволяющих 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 [14].

Рефлексивность как психическое свойство, позволяющее интегрировать когнитивные процессы в ситуации совладания, оказывает воздействие на его протекание и регуляцию в целом [2, 3]. На наш взгляд, системообразующими факторами совладающего поведения являются уровень рефлексивности личности и качество связей между ее компонентами [7]. Поэтому *целью* работы являлось определение влияния развития рефлексивности 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. В ходе экспериментального исследования 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 групп 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 и контрольной групп после проведения программы.

6. Описать результаты и сделать выводы.

**Объект исследования и выборка.** Объектом экспериментального исследования выступили 36 человек 5 курса по 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-х месяцев с занятиями 2 раза в неделю в рамках курса «Психология стресса». Изучая опыт развития рефлексивных навыков в образовательном пространстве (модели Д. Колба, В.В. Пантелеевой, И.В. Муштавинской, Л. Шульмана, К. Бека, опыт школы А.А. Вербицкого и других) [11–13], мы создали программу для оптимизации совладающего поведения путем развития рефлексивности. Учитывая роль рефлексивности в регуляции совладающего поведения, программа включала в себя тренинги, ролевые игры и дискуссионные методы, содержание которых отражают развитие основных компонентов рефлексивности – мотивационный, эмоционально-волевой, деятельностно-поведенческий, рефлексивно-смысловой.

**Методика и процедура исследования.** 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 испытуемых, валидность и надежность. Компоненты рефлексивности в совладающем поведении испытуемых были исследованы с помощью следующих прямых методик: «Тест смысловых ориентаций» (СЖО) (Леонтьев Д.А.), «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии» (Фетискин Н.П.), методика «Стиль саморегуляции» (Моросанова В.И.), опросник способов совладания (в адаптации Крюковой Т.Л.), копинг-тест Р.Лазаруса, «Тест жизнестойкости» (Леонтьева Д.А.), методика измерения уровня рефлексивности (Карпова А.В.), методика на определение особенностей активизации рефлексии (авторская методика Тутушкиной А.В.).

Рефлексивность 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), смысловые ориентации [7, 8]. Каждый изучаемый параметр взаимосвязан с определенным уровнем рефлексивности в структуре совладания, что позволило наиболее полно оценить и структуру совладающего поведения испытуемого и его динамику. 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.

### **Обсуждение результатов**

Качественный анализ данных позволил составить сравнительную характеристику контрольной и экспериментальной групп. В целом совладающее поведение контрольной группы направлено на разрешение проблем при усилении таких стратегий, как «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки», «положительная переоценка проблемы», показатели которых оказались выше, чем у экспериментальной группы. Показатели по шкале «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы» оказались ниже показателей экспериментальной группы, по остальным шкалам совладания – различия минимальны. Общий уровень саморегуляции у групп идентичен, но общий уровень смысловых ориентаций выражен больше у контрольной группы, в частности по шкале

«локус контроля-жизнь». Показатели уровня рефлексивности, социально-психологической и предметной рефлексии у контрольной группы выше, чем у экспериментальной, исключая социально-контролирующую рефлексия (которая больше выступает как вид психологической защиты – рационализации). Общий уровень жизнестойкости снижен у контрольной группы, но явно выражен ее отдельный компонент – «принятие риска» по сравнению с экспериментальной группой. Таким образом, контрольная группа была более адаптивной (учитывая стратегии совладания) и более активной (склонной к риску и активным действиям), но менее жизнестойкой, при этом имея средний уровень рефлексивности и выраженность предметной и социально-психологической рефлексии. Экспериментальную группу можно охарактеризовать в целом как среднеадаптивную (больше направленную на внутреннее изменение себя в ситуации), рационализирующую, обладающую ретрорефлексивностью и высоким уровнем жизнестойкости.

Таблица 1

**Значимые различия параметров при сравнении экспериментальной и контрольной групп до тренинга (*t*-критерий,  $p \leq 0,001$  и  $p \leq 0,05$ )**

Параметр	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Гибкость (саморегуляция)	,088	,768	3,110	34	,004
Общий уровень СЖО	,435	,514	2,977	34	,005
Результативность жизни (СЖО)	2,438	,128	3,817	34	,001
Социально-контрольная рефлексия	5,410	,026	3,262	34	,003
Общий уровень жизнестойкости	4,629	,039	-10,031	34	,000
Вовлеченность в жизнь	,637	,430	3,018	34	,005
Принятие риска	21,386	,000	10,680	34	,000

При оценке сравнении групп с помощью *t*-критерия результаты были следующие: статистически значимыми параметрами оказались гибкость (как параметр саморегуляции), общий уровень смысложизненных ориентаций, результативность (удовлетворенность) жизнью, социально-контрольная рефлексия, общий уровень жизнестойкости, вовлеченность в жизнь и принятие риска. Статистически была доказана однородность групп.

После проведения программы в экспериментальной группе произошли значительные изменения в параметрах совладающего поведения, а именно усиление стратегий планирования решения проблемы. При сопоставлении данных по *t*-критерию и качественному анализу по средним значениям получены следующие результаты: увеличение показателей по стратегии совладающего поведения «разрешение проблемы» и «планирования»; увеличения по шкале «планирования» в саморегуляции; увеличение общего уровня СЖО (почти в 6 раз), уменьшение показателей «локус контроля-Я» и «локус контроля-жизнь» (в 3 раза); повышение показателей жизнестойкости по шкале «вовлеченность в жизнь» и уменьшение по шкале «контроль жизни» и «принятие риска» (см. таблицу 2). Развитие отдельных компонентов рефлексивности, в частности рефлексивно-смыслового (общий уровень СЖО) и деятельностно-поведенческого (шкалы саморегуляции), отразилось на общем уровне совладания – произошло увеличение показателей по шкалам «планирование решение проблемы», «разрешение проблемы» и тесно связанных с ними шкал саморегуляции – «планирование».

Статистически значимые результаты сравнения экспериментальной группы до и после тренинга (*t*-критерий,  $p \leq 0,001$  и  $p \leq 0,05$ )

Параметры	Paired Differences					t	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper		
Разрешение проблемы	-11,611	9,64755	2,273	-16,408	-6,8135	-5,106	<b>,000</b>
Планирование решения проблемы	-3,2777	3,52813	,83159	-5,0322	-1,5232	-3,942	<b>,001</b>
Планирование-саморегуляция	-2,1666	2,25571	,53168	-3,2884	-1,0449	-4,075	<b>,001</b>
Общий уровень СЖО	-98,166	32,8709	7,7477	-12,620	-81,820	-12,60	<b>,000</b>
Процесс жизни	-10,777	6,91593	1,6301	-14,216	-7,3385	-6,612	<b>,000</b>
Результативность жизни	-8,7222	5,82899	1,3739	-11,629	-5,8235	-6,348	<b>,000</b>
Локус контроля «Я»	7,16667	5,43680	1,2814	4,46301	9,87033	5,593	<b>,000</b>
Локус контроля жизни	72,7222	26,1439	6,1621	59,7211	85,7233	11,80	<b>,000</b>
Вовлеченность в жизнь	-10,111	9,74914	2,297	-14,959	-5,2629	-4,400	<b>,000</b>
Контроль жизни	-15,777	8,82880	2,0809	-20,168	-11,387	-7,582	<b>,000</b>
Принятие риска	12,7222	7,43446	1,7523	9,02515	16,4192	7,260	<b>,000</b>

Корреляционный анализ показал, что изменения произошли в общем уровне активизации рефлексии и социально-конструктивной рефлексии (см. таблицу 3). Социально-конструктивная рефлексия связана с процессами моделирования и планирования ситуации и направлена на ее качественное изменение. После серии тренингов у экспериментальной группы мы получили увеличение общего показателя активизации уровней рефлексии и социально-конструктивного ее компонента, которые сочетаются с увеличением показателей по шкалам совладания. Активизация компонентов рефлексивности позволила расширить испытуемым представление о себе, своем поведении, жизненных смыслах и результатах своей деятельности, что привело также к пониманию цели и удовлетворенностью результатами жизни в целом. Именно эти процессы обусловили развитие эффективных стратегий совладания у испытуемых.

Таблица 3

Корреляции параметров в экспериментальной группе до и после тренинга (*при*  $p \leq 0,05$ )

Параметр	N	Correlation	Sig.
Общий уровень активизации рефлексии	18	,617	<b>,006</b>
Социально-конструктивная рефлексия	18	,606	<b>,008</b>

При сравнении контрольной группы и экспериментальной **после эксперимента** *качественный анализ* данных показал, что показатель стратегии совладания «планирование решения проблемы» незначительно увеличился. Показатели шкал саморегуляции «моделирование», «оценка результатов», «планирование» увеличились в 2 раза. При этом произошло увеличение общего уровня СЖО и жизнестойкости, снизилось «принятие риска» на фоне увеличения показателей «контроля жизни». Одним из важных изменений можно считать снижение социально-контрольной рефлексии (как формы рационализации) и увеличение показателя социально-конструктивной рефлексии, обуславливающей моделирование и качественное изменение деятельности и поведения. Таким образом, различия в контрольной и экспериментальной группах можно считать существенными по определенным параметрам (см. таблицу 4).

Таблица 4

**Значимые различия параметров при сравнении экспериментальной и контрольной групп после тренинга (*t*-критерий,  $p \leq 0,001$  и  $p \leq 0,05$ )**

Параметр	F	Sig.	t	Sig. (2-tailed)	Sig. (2-tailed)
Социальная контрольная рефлексия	5,386	,026	3,090	,003	,004
Социально-конструктивная рефлексия	,440	,512	-3,279	,007	,002
Планирование решения проблемы	,178	,676	-4,878	,152	,000
Планирование (саморегуляция)	20,004	,000	-5,813	,018	,000
Моделирование (саморегуляция)	13,262	,001	-2,755	,388	,009
Оценивание результатов (саморегуляция)	1,168	,287	-5,242	,011	,000
Гибкость (саморегуляция)	3,868	,057	3,186	,004	,003
Общий уровень СЖО	26,262	,000	-11,764	,005	,000
Локус контроля жизни (СЖО)	7,727	,009	16,245	,012	,000
Общий уровень жизнестойкости	12,587	,001	-10,366	,000	,000
Контроль жизни	3,063	,089	-6,785	,903	,000
Принятие риска	24,021	,000	13,142	,000	,000

На основе экспериментального исследования мы выделили несколько факторов, оказывающих влияние на оптимизацию совладающего поведения испытуемых: целевой, структурный, организационный и функциональный. **Целевой** фактор обусловлен стремлением человека к равновесному существованию при стрессе или трудной ситуации, а также к положительной социальной оценке своих действий. Развитие целеполагания приводит к изменению стратегий в сторону эффективного совладания. В качестве **структурного** фактора оптимизации совладающего поведения как свойства выступает *образование новых смыслов* на стереотипах или шаблонах прошлого опыта. Если личность не признает стимул вредоносным, будучи таковым объективным, он не является стрессором [4, 5]. Но оценивание ситуации как опасной для собственного «Я» вынуждает искать способы ее преодоления. Через рефлексирование ситуации происходит трансформация опыта или его закрепление в неизменном виде. **Организационным** фактором оптимизации является *контролирующая и конструктивная функция рефлексии*, предполагающее пошаговое оценивание ситуации в совладании и способность моделировать этот процесс при необходимости. Неспособность создать или организовать качественно новые стратегии, уход от размышлений или фантазирование говорят о слабости организующего фактора, призванного при совокупности мыслей и действий на этапе при-

нения решений (то есть сверить их с реальностью, отследить правильность своих действий, скорректировать ошибки и понять свое отношение, смысл происходящего для себя). **Функциональный фактор** состоит в самом назначении *личностной рефлексии*, ее *функции*, выражающейся в анализе структур «Я» [1, 2], рефлексивно-смысловой и деятельностно-поведенческой организации личности.

### **Заключение (выводы)**

1. Программа по оптимизации совладающего поведения путем развития рефлексивности построена с учетом тех критериев и показателей рефлексивности, которые были выделены нами ранее: мотивационный, деятельностно-поведенческий, эмоционально-волевой, рефлексивно-смысловой, собственно-рефлексивный, что обеспечило ее эффективность.

2. В результате экспериментального исследования нами было установлено, что оптимизация совладающего поведения может быть осуществлена через развитие компонентов рефлексивности. *Целостность* и *взаимосвязанность* всех системных компонентов рефлексивности (мотивационного, эмоционально-волевого, рефлексивно-смыслового, деятельностно-поведенческого, собственно-рефлексивного) обеспечивают оптимизацию совладающего поведения.

3. Основными факторами оптимизации совладающего поведения выступают целевой, структурный, организационный и функциональный.

4. Проведенное исследование позволило расширить представление о роли и влиянии рефлексивности и ее компонентов на процесс развития и оптимизации совладающего поведения личности.

### **ЛИТЕРАТУРА**

[1]. *Агапов В.С.* Изучение профессионального Я-личности в когнитивной психологии // Акмеология. 2011. № 3(39). С. 71–78.

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

[3]. *Бехтер А.А.* Рефлексия как механизм формирования социально-профессиональной идентичности психолога // Вестник Новосибирского государственного университета. 2012. Т. 6. № 2. С. 57–59 (Серия: Психология).

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

[5]. *Бехтер А.А.* Особенности проявления рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2012. № 4. С. 24–27 (Серия: Педагогика, психология).

[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]. *Бехтер А.А.* Особенности личности специалиста помогающей профессии: эмпирическое исследование: Актуальные научные исследования. Матер. XXIX Междунар. науч.-практ. конф. по философским, филологическим, юридическим, педагогическим, психологическим, социологическим и политическим наукам (Украина г. Горловка, 24–25 января 2013 г.). Горловка: ФЛП Пантюх Ю.Ф., 2013. С.88–94.

[8]. *Bekhter A.A.* Reflexivity as psychological resource for Developing a personality in modern conditions // Психология развития и стагнации личности в рамках современного общества: Сборник трудов I Междунар. Интернет-конф. (Казань, 19 февраля 2013 г.). / Под ред. Изотовой Е.Д. ФГБОУ ВПО «Кузбасская государственная педагогическая академия»; Сервис виртуальных конференций PAX-Grid. Казань: Изд-во Казанского университета, 2013. С. 28–31.

[9]. *Гагарин А.В.* Деятельность личности в информационно-образовательной среде: теоретико-методологические аспекты // Акмеология. 2012. № 3. С. 31–36.

[10]. *Деркач А.А.* Психолого-акмеологические основания и средства оптимизации личностно-профессионального развития конкурентоспособного специалиста (начало) // Акмеология. 2012. № 4(44). С. 11–23.

[11]. *Клевцов А.А.* Исследование взаимосвязи когнитивных стилей и особенностей самореализации личности // Акмеология. 2010. № 1 (33). С. 51–56.

[12]. *Малкина-Пых И.Г.* Взаимосвязь профессионального выгорания и вторичного травматического стресса в структуре личности психологов // Акмеология. 2010. № 1(33). С. 79–89.

[13]. *Ревакина И.И., Белкина В.Н.* Рефлексивные методы обучения в профессиональной школе // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 2. Т. II (Психолого-педагогические науки). С. 210–214.

[14]. *Фельдман И.Л.* Особенности копинг-стратегий и защитных механизмов у медицинских работников // Акмеология. 2012. № 3(43). С. 78–83.

## **OPTIMIZATION OF COPING-BEHAVIOR OF THE SPECIALIST THROUGH DEVELOPMENT REFLEXIVITY (EMPIRICAL RESEARCH)**

**Anna A. Bekhter** – a teacher of The Chair of Psychology of the Far East State Humanitarian University Khabarovsk, post-graduate student of the chair of Psychology and Pedagogy Peoples' Friendship University of Russia, Moscow; e-mail: [behter2004@mail.ru](mailto:behter2004@mail.ru); +7 (914) 401-01-19

### **ABSTRACT**

Article describes empirical research which purpose was optimization of coping- behavior through reflexivity development. The author analyzes results of research and draws conclusions about influence of reflexivity on coping-behavior of the personality.

**Key words:** reflexivity, coping-behavior, optimization.