

На правах рукописи

Бехтер Анна Александровна

**РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК СУБЪЕКТНЫЙ РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

**Специальность 19.00.13 – психология развития, акмеология
(психологические науки)**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук**

Москва-2014

Работа выполнена на кафедре психологии
факультета психологии и социально-гуманитарных технологий
Дальневосточного государственного гуманитарного университета

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор
Гагарин Александр Валерьевич

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук

Соловьев Игорь Олегович,

профессор кафедры гуманитарных технологий

Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова

кандидат психологических наук

Тимофеева Вера Анатольевна,

проректор по учебной работе, заведующая кафедрой психологии

ОУ ВПО «Институт управления и права»

Ведущая организация:

ФГАОУ ВПО «Дальневосточный федеральный университет»

Защита диссертации состоится 30 июня 2014 года в 12 часов на заседании диссертационного совета Д-504.001.13 по психологическим и педагогическим наукам в ФГОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» по адресу: 119606, Москва, проспект Вернадского, 84, корпус 1, зал Ученого совета

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РАНХиГС при Президенте РФ

Автореферат разослан 30 мая 2014 г.

Ученый секретарь диссертационного совета
доктор психологических наук

В.Г.Асеев

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования определяется тем, что при сегодняшней мировой ситуации смены общественных норм и ценностей, неопределенности будущего, повседневных стрессов у человека возникает необходимость преодолевать различные трудные ситуации, совладать с ними с наименьшими для себя потерями. В результате складывается особый тип поведения личности – совладающий, направленный на преодоление жизненных трудностей разного уровня. Особый интерес вызывает вопрос о ресурсах личности, позволяющих успешно преодолевать стрессы.

Возрастающая информационная нагрузка на психику современного человека и высокий темп современной жизни является одними из факторов стресса. В России на данный момент нет точных данных статистики о стрессовых расстройствах у населения. По данным Всемирной Организации Здравоохранения за 2012-2013гг. отмечено, что около 70% людей нашей страны находятся в стрессовом состоянии, при этом около 80% страдают синдромом хронической усталости и психосоматозами как последствием хронического стресса. По данным Всероссийского Центра исследования общественного мнения (ВЦИОМ), россияне избавляются от стресса в основном такими средствами, как просмотр телевизора (46%), прослушиванием музыки (43%), употреблением алкоголя (19%). В связи с этим актуальным становится вопрос о совладании со стрессом конструктивными способами, которые позволяли бы сохранять психоэмоциональное здоровье человека.

Исходя из вышесказанного, проблема исследования конкретизируется в актуальной потребности определения рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста, а также в описании психолого-акмеологических факторов, детерминирующих ее развитие. Данное исследование позволяет решить ряд вопросов практической значимости работы, таких, как оптимизация совладающего поведения через развитие рефлексивного потенциала специалиста.

Цель исследования - выявить сущностно-функциональные, структурно-содержательные и типологические особенности рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста.

Объект исследования - рефлексивность личности.

Предмет исследования - рефлексивность как субъектный ресурс совладающего поведения специалиста.

Гипотеза исследования состоит из следующих допущений. Рефлексивность представляет собой субъектный ресурс совладающего поведения специалиста, структурная организация которого качественно различна в зависимости от уровня развития рефлексивности. Рефлексивность личности специалиста как субъектный ресурс имеет специфические уровни, показатели и критерии в структуре совладания личности, а также ряд функций по отношению к совладающему поведению. Уровень рефлексивности как субъектного ресурса связан с типом

совладающего поведения, что выражается в его конкретных стратегиях. Рефлексивность специалиста может развиваться под влиянием специально организованного психолого-акмеологического тренинга, обуславливая позитивное изменение совладающего поведения. Специфика проявления рефлексивности как субъектного ресурса в совладающем поведении личности в ситуации тренинга отражена в повышении уровня рефлексивности, жизнестойкости, саморегуляции, смысложизненных ориентаций, мобильности и вариативности стратегий совладания. В основе развития рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста лежат психолого-акмеологические принципы, условия, технологии и факторы ее развития.

В соответствии с целью и гипотезой исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Систематизировать теоретико-методологические подходы к проблеме исследования рефлексивности как субъектного ресурса в аспекте регуляции совладающего поведения личности; определить основные методологические подходы к изучению рефлексивности в различных типах совладания.
2. Раскрыть сущностно-функциональные, структурно-содержательные и типологические особенности рефлексивности как субъектного ресурса совладающего специалиста, установить критерии, показатели и уровни, а также выявить ее функции по отношению к совладающему поведению.
3. Установить взаимосвязь между уровнем рефлексивности и стилем совладающего поведения специалиста в выделенных личностных профилях.
4. Разработать и апробировать программу акмеологического тренинга для группы испытуемых с целью развития совладающего поведения через повышение уровня рефлексивности.
5. Раскрыть факторы, влияющие на развитие рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- субъектно-деятельностный подход, сторонники которого рассматривают личность как активного субъекта, автора и творца собственной жизни, ориентированного на самореализацию и саморазвитие (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Л.И.Анцыферова, А.Г.Асмолов, Б.С.Братусь, А.В.Брушлинский, С.Л.Рубинштейн и др.);
- ресурсный подход, в рамках которого рефлексивность рассматривается как один из ключевых ресурсов личности, позволяющих успешно совладать с трудными жизненными ситуациями; совладающее поведение и рефлексивность рассматриваются как взаимовлияющие ресурсы (Э.Фрайденберг, Ш.К.Левис, С.Хоббфол, К.Муздыбаев, М.Селигман);
- системно-психологический подход к личности, требующий изучения совладающего поведения и рефлексивности как системных явлений, с выделением системообразующего фактора (Б.Ф.Ломов, А.И.Крупнов).

Теоретическую основу исследования составили идеи регуляции и саморегуляции активности человека (В.А.Бодров, Л.Г.Дикая, О.А.Конопкин, В.И.Моросанова и др.); идеи совладающего поведения (Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк,

С.А.Хазова, Р.Лазарус, С.Фолкман, К.Муздыбаев, С.К.Нартова-Бочавер и др.), рассматривающие совладающее поведение как динамический процесс; понимание рефлексивности как механизма саморазвития и самовыражения личности (А.Н.Леонтьев, Ю.Н.Кулюткин, А.В.Захарова, А.В.Карпов и др.); акмеологическая концепция развития личности (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, В.Г.Зазыкин, А.А.Деркач, Н.В.Кузьмина, А.К.Маркова и др.).

Методы исследования: общенаучные методы: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, систематизация и сравнительно-аналитический метод. Эмпирические методы исследования: психодиагностические методики - методика А.В.Карпова «Уровень рефлексивности» - собственно рефлексивный компонент; методика М.К.Тутушкиной «Активизация уровней рефлексии»; Н.П.Фетискина «Онтогенетическая рефлексия».

Использованы методики, позволяющие выделить рефлексивные компоненты в различных проявлениях совладающих стилей поведения и саморегуляции: тест на копинг-стратегии Р.Лазаруса и С.Фолкмана в адаптации И.А.Джидарьян; тест на копинг-поведение в адаптации Т.И.Крюковой; методика «Стиль саморегуляции» В.И.Моросановой; методика СЖО Д.А.Леонтьева; тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; наблюдение, беседа, развивающий эксперимент; методы математической обработки данных: **t**-критерий Стьюдента, дисперсионный, корреляционный, кластерный анализ. Обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 17.0.

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняло участие 160 испытуемых: 40 врачей, 40 социальных работников, 40 педагогов, 40 психологов. В экспериментально-развивающей работе приняли участие 36 студентов очного отделения социально-психологического факультета по специальности «Психология» и «Психология и педагогика» 5 курсов.

Надежность, достоверность и обоснованность результатов обеспечена системностью теоретического и эмпирического анализа предмета исследования, использованием адекватных методологических подходов и принципов, применением методов и методик, адекватных задачам и гипотезе исследования.

Основные научные результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна

1. Обобщены и систематизированы исследования по рефлексивности как субъектного ресурса в структуре совладающего поведения и выявлены современные подходы к ее изучению - личностно-деятельностный, ценностно-смысловой, аксиологический, системно-психологический, акмеологический. Рефлексивность как субъектный ресурс совладающего поведения представляет собой системное интегративное свойство личности, являющееся структурообразующим для всех его когнитивных, эмоциональных, волевых, мотивационных и смысловых процессов. Показано, что в совладающем поведении складываются этапы его развития и этапы принятия решения в трудной ситуации, которые также обеспечиваются рефлексивностью:

- на первом этапе оценки ситуации проявляется собственно рефлексивный компонент;

- на втором этапе (поиска ресурсов для совладания) – рефлексивно-смысловой и мотивационный компоненты;

- на третьем этапе (принятие решения и его осуществление) – эмоционально-волевой и деятельностно-поведенческий компоненты. Доказательно представлено, что все этапы в целом обеспечиваются собственно рефлексивным компонентом, а рефлексивность обладает парциальностью (наличие компонентов, имеющих разную степень индивидуальной выраженности), диверсифицированностью (вариативность ее связи с другими процессами и свойствами личности), интегративностью (связность компонентов между собой, а также с другими свойствами и качествами личности), иерархичностью (структурная организация компонентов от менее значимых к более значимым).

2. Выделены критерии (исходя из системной организации рефлексивности как субъектного ресурса совладания и на основе теоретико-методологического анализа), позволяющие оценить ее проявления в совладающем поведении: мотивационный, эмоционально-волевой, деятельностно-поведенческий, рефлексивно-смысловой и собственно рефлексивный. Показано, что *мотивационный* критерий отражает способность осознавать и обозначить собственные потребности и мотивы, проявлять активность как субъект поведения; *эмоционально-волевой* характеризуется возможностью отслеживать собственное эмоциональное состояние в процессе совладания, осознавать его и управлять им; *деятельно-поведенческий* критерий характеризуется умением субъекта анализировать свою текущую деятельность, свое совладающее поведение в процессе принятия решения; *рефлексивно-смысловой* критерий отражает процессы переосмысления и перестройки субъектом своего личностного сознания в контексте личностно-значимых смыслов жизни, деятельности, общения; *собственно рефлексивный* критерий характеризуется наличием рефлексивности как интегративного свойства личности, а также степенью активизации других связанных с ним свойств и процессов личности.

Выделены три уровня рефлексивности: высокий, средний, низкий. *Высокий* уровень характеризуется умением осознавать свои мотивы, цели, эмоциональное состояние в ситуации выбора стиля совладания, на этой основе выстраивать свою стратегию поведения. *Средний* уровень характеризуется наличием парциальных умений к осознанию собственных действий, эмоций и адекватным пониманием текущей ситуации и своего отношения к ней. *Низкий* уровень рефлексивности проявляется в отсутствии полного понимания и осознания мотивов своего поведения, в низкой субъектности и высокой внушаемости.

Обоснованы основные *функции* рефлексивности как субъектного ресурса в совладающем поведении, которые заключаются в обеспечении *осознанности, целостности и непрерывности* протекания процесса совладания, а также в *регуляции* его этапов, осуществлении процесса *вариативности* и *мобильности* стратегий совладания.

3. Выявлены общие характеристики рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста, которые проявляются в виде понимания и осознания проблемной ситуации; осознания собственного эмоционального

состояния и отношения к ситуации; осознания своего прошлого опыта и способности к планированию, моделирования собственных действий на его основе; рефлексивной регуляции своего поведения в целом. Показано, что рефлексивность как субъектный ресурс личности имеет психологическую специфику проявления в совладающем поведении в виде мотивационных, эмоционально-волевых, деятельностно-поведенческих, рефлексивно-смысловых, собственно рефлексивных компонентов. Выделены три типа личности с различными рефлексивными особенностями и стратегиями совладающего поведения: деятельностный, рефлексивно-деятельностный, рефлексивный.

4. Установлена и описана связь между совладающим поведением и уровнем рефлексивности как субъектного ресурса. *Деятельностный* тип (субъект с низким уровнем рефлексивности) реализует проблемно ориентированные стратегии, рассчитанные на «действие без размышления»; *рефлексивно-деятельностный тип* (субъект со средним уровнем рефлексивности) имеет большую вариативность и мобильность стратегий совладания, использует преимущественно проблемно ориентированные стратегии, гармонично сочетающие принцип «размышление-действие»; *рефлексивный* тип (субъект с высоким уровнем рефлексивности) реализует в основном когнитивные стили совладания с малой вариацией и мобильностью, ориентирован на избегающие стратегии по принципу «размышление без действия». Возрастание уровня рефлексии способствует адаптивному совладающему поведению до определенного момента (до среднего уровня), затем наблюдается обратная зависимость – чем выше рефлексивность, тем качество совладания значительно снижается. Доказано, что низкий и высокий уровни рефлексивности значительно снижают качество совладания, в первом случае – за счет неосознанности действий, во втором – за счет высокой рефлексивности, тормозящей активность. Средний уровень рефлексивности обеспечивает эффективное совладание за счет гармоничного сочетания «действие – размышление». Показано, что психологическая специфика рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения зависит от профессиональной направленности субъекта, его возраста и социально-психологических особенностей, а также конкретной ситуации и наличия социальной поддержки.

5. Разработана и внедрена в реальную практику программа по развитию рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения у специалистов, которая построена с учетом тех критериев и показателей рефлексивности: мотивационный, деятельно-поведенческий, эмоционально-волевой, рефлексивно-смысловой, собственно рефлексивный, что обеспечило ее эффективность. Развитие указанных компонентов было заложено в блоки социально-психологического тренинга, направленного на оптимизацию совладающего поведения путем развития рефлексивности субъекта.

6. Установлены в рамках развивающего эксперимента следующие особенности динамики рефлексивности и совладающего поведения:

– изменения рефлексивности в совладающем поведении в экспериментальной группе по сравнению с контрольной обуславливают существенный рост показателей проблемно ориентированных стратегий

совладающего поведения («решение проблемы», «планирование решения проблемы»);

– динамика рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения проявляется через расширение вариации выбора стратегий и направленность на активные способы совладания.

– рефлексивно-смысловой компонент, проявляющий себя как повышение общего уровня жизнестойкости и параметров саморегуляции, существенно влияет на оптимизацию совладания специалиста, расширяя его возможности в использовании новых конструктивных способов совладания.

7. Эмпирически установлено, что в основе развития рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения личности лежат психолого-акмеологические принципы, условия и факторы. Психолого-акмеологические принципы – *субъектный* (отражает активную направленность личности), *жизнедеятельный* (связан с личным опытом и жизнью субъекта), *потенциально-актуальный* (связан с реализацией ресурсов при акмеологических условиях) и *принцип обратной связи* (связан с групповой психологической поддержкой). Психолого-акмеологические условия отражены в *целевом*, *временном* (связь с прошлым опытом), *структурном* (построение новых смыслов), *организационном* (моделирование процесса поведения) и *функциональном* (управление поведением на основе рефлексирования) аспектах развития рефлексивности. Психолого-акмеологические факторы: *объективные* (объективные условия, существующие в какой-то период времени), *субъективные* (индивидуально-психологические и личностные особенности человека: пол, возраст и социальное положение, конкретный тип профессиональной деятельности людей, жизнестойкости, саморегуляции) и *субъективно-объективные* (специально организованные условия, позволяющие развивать или регулировать данное свойство, различные виды тренинга, стратегий психотерапии и т.д.).

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в целостном рассмотрении рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста с позиции системного подхода; в выделении критериев рефлексивности в структуре совладающего поведения, факторов развития рефлексивности в совладающем поведении как ресурса, а также представлены методы оптимизации рефлексивности для эффективности совладания личности. В связи с этим методологически обосновано понятие рефлексивности как субъектного ресурса, представляющего собой интегративное свойство личности в структуре совладающего поведения с точки зрения системного подхода; раскрыты сущностные и функциональные аспекты рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста.

Практическая значимость исследования. Выявленные особенности рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения у специалистов позволяют прогнозировать особенности их поведения при стрессе. Эти характеристики могут стать основой для анализа «эмоционального выгорания» или других состояний вследствие стресса, что позволяет разрабатывать программы профилактики таких состояний или тренинговых занятий по развитию

совладающего поведения.

Результаты исследования могут быть использованы практическими психологами, психотерапевтами, психиатрами, работающими с эмоциональными состояниями после стресса (в индивидуальном консультировании, в групповой работе с различными категориями клиентов). Материалы могут быть полезными для всех специалистов помогающих профессий, сталкивающихся с проблемами в профессиональной сфере.

Важное практическое значение исследования заключается также в том, что предложен пакет методик для оценки совладающего поведения и рефлексивности, составлены рекомендации по развитию рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста;

Представленные материалы могут служить основой для разработки спецкурсов и тренингов по совладающему поведению, использованы при чтении лекций и практических занятий по общей психологии, психологии труда, психологии личности.

На защиту выносятся следующие положения

1. Рефлексивность представляет собой интегративное свойство личности, структурная организация которого различна в зависимости от ее уровня и качества внутренних связей между ее компонентами. Рефлексивность выступает как *субъектный ресурс* совладающего поведения благодаря осознанной и активной регуляции частных регуляторных процессов: планирование целей; моделирование значимых для достижения цели условий; программирование действий; оценивание; коррекция результатов.

2. Рефлексивность в структуре совладающего поведения представлена следующими компонентами: мотивационным, эмоционально-волевым, рефлексивно-смысловым, деятельностно-поведенческим и собственно рефлексивным. Показателями рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста являются: мотивация поведения, эмоциональный-волевой контроль поведения, управление поведением, осмысление ситуации и поведения, способность к рефлексированию поведения в целом. Индивидуальная мера выраженности рефлексивности в совладании проявляется в высоком, среднем и низком уровнях.

3. Взаимосвязь уровня рефлексивности и совладающего поведения выражается в трех типах личности - рефлексивном, рефлексивно-деятельностном и деятельностном. В данных типах проявляется различная степень *парциальности, иерархичности, диверсифицированности, интеграции* рефлексивных компонентов между собой и другими свойствами личности. Чрезмерное возрастание общего уровня рефлексивности и рефлексии прошлого опыта снижает вариативность и мобильность совладающего поведения личности, что проявляется в непродуктивных способах совладания (ухода и избегания). В этом случае высокий уровень рефлексивности способствует развитию психологической защиты в виде рационализации или интеллектуализации, что вызывает просоциальное совладающее поведение. Средний уровень рефлексивности способствует развитию проблемно ориентированных стратегий и направлен на оптимизацию

совладающего поведения; низкий уровень развития рефлексивности способствует выбору эмоционально ориентированных стратегий и проблемно ориентированных, направленных лишь на приспособление к ситуации.

4. Уровень рефлексивности является важным в ситуации выбора стратегии совладания. Для действенного и рефлексивного типа значимым является факт профессиональной принадлежности (профиля). Влияние возраста отмечено в случаях высокой онтогенетической рефлексии (чем старше человек, тем больше склонен к рефлексии прошлого).

5. Для успешного развития рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения специалиста необходима реализация специальной программы, включающей в себя блоки, направленные на развитие конкретных ее компонентов – мотивационного, эмоционально-волевого, деятельностно-поведенческого, рефлексивно-смыслового и собственно рефлексивного. Условиями в данном случае выступают групповая работа, вовлеченность испытуемого в рефлексивную среду обучающего тренинга, содержание самой программы и ориентация на саморазвитие работы в целом.

6. Повышение эффективности совладающего поведения может быть осуществлено через оптимизацию рефлексивности как субъектного ресурса через позитивную динамику показателей ее компонентов. Тренинговая работа над саморегуляцией, жизнестойкостью, смысложизненными ориентациями, рефлексией и стратегиями совладания способствуют развитию всех компонентов рефлексивности - мотивационного, эмоционально-волевого, деятельностно-поведенческого, рефлексивно-смыслового и собственно рефлексивного. При этом внимание должно быть уделено усилению рефлексивно-смыслового компонента рефлексивности как значимому в развитии всех остальных.

7. В основе развития рефлексивности личности как субъектного свойства лежат соответствующие психолого-акмеологические факторы, а содержание работы по развитию рефлексивности опирается на психолого-акмеологические принципы и технологии. Такие принципы построения тренинговой работы, как системность программы, акмеологическая направленность, предварительная и последующая диагностика, а также рефлексивно-аналитическое содержание работы в целом способствуют не только оптимизации совладающего поведения, но и повышению уровня общей жизнедеятельности личности.

Апробация результатов исследования: Основные результаты исследования представлены в докладах на *международных научно-практических конференциях*: «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека» (Москва 1-15 июля 2012г); «Личность в межкультурном пространстве» (Москва РУДН, 2012-2014гг.); «Актуальные проблемы социальной, этнической и дифференциальной психологии» (Москва 2012-2014, РУДН), «Психология развития и стагнации личности в рамках современного общества» (Казань, 2013); «Гуманитарные и общественно-экономические науки в эпоху глобализации и универсализации» (Будапешт, 2013); «Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире» (Москва 2014, РУДН); «Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы» (Москва 2014, РУДН);

«Россия в современной международной системе координат: новые вызовы и возможности» (Москва 2013, РАНХиГС); «Психологическая культура в образовании» (Хабаровск, 2013); Всероссийской конференции по экологической психологии (Москва 2012); Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях» (Омск 2012);

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Обоснование феномена рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения личности осуществлено на основе интеграции различных подходов к анализу сложившегося содержания понятия рефлексивность, описанию ее теоретической модели и теоретическому анализу совладающего поведения личности как особому осознанному поведению взаимодействия с трудностями. Проблема рефлексивности и рефлексии является базовой проблемой философии и психологической науки. Сущность философского понимания «рефлексия» - это отражение человеком самого себя (В.А.Лекторский, А.И.Ракитов, А.Г.Спиркин и другие). Во многих работах рефлексия рассматривается как способность человека к самоанализу, самопониманию и осмыслению отношений с окружающим миром (Л.С.Выготский, В.В. Давыдов, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн).

На основе анализа работ по рефлексии мы выделили три группы трактовок этого феномена в психологической литературе:

1. Психологическое определение, в котором рефлексия понимается как размышление о своем психическом состоянии, полное сомнений, противоречий.

2. Гносеологическое определение, в котором рефлексия представлена как принцип критического мышления человека, метод познания, ориентирующий его на осмысление самого себя и содержание своих действий.

3. Социально-философское определение, в котором рефлексия понимается как элемент системы (подсистема) и фактором ее развития.

В современных психологических исследованиях рефлексия рассматривается как механизм функционирования и особое состояние сознания (Ф.Е.Василюк, Е.Б.Улыбина, М.Браун, Д.Элкинз и другие); как механизм самопознания и саморегуляции (И.Н.Гуткина, И.С.Кон, В.И.Слободчиков, В.В.Столин, Ю.Н.Кулюткин и другие.); как особая организованная мыслительная деятельность, связанная с порождением нового знания (Н.Г.Алексеев, В.В.Давыдов, А.З.Зак, И.Н.Семенов, С.Ю.Степанов и другие); как принцип существования индивидуального сознания и условие развития зрелой личности (А.Б.Холмогорова, Е.С.Мазур, Б.В.Зейгарник, К.Роджерс и другие). Рефлексия является важной составляющей таких базовых процессов личности, как самопознание, саморегуляция, продуктивное мышление, ценностные отношения. Современная отечественная психология рефлексии развивается в мыследеятельностном (Г.П.Щедровицкий), компьютерно-модельном (В.А.Лефевр), интеллектуально-системном (Н.И.Ладенко), модельно-концептуальном (Н.П.Алексеев, И.Н.Семенов) направлениях.

Многочисленность представлений категории «рефлексии» в научных исследованиях объясняется уникальностью механизма ее действия, в основе которого лежит принцип обратной связи (П.К.Анохин, Н.А.Бернштейн, Н.Винер, М.К.Мамардашвили, А.Р.Лурия). Этот принцип проявляется на разных уровнях саморегуляции индивида – от нейропсихологического до личностного, где он обеспечивает целостность и развитие внутреннего мира человека.

В данной работе мы трактуем рефлексивность как целостное системно-структурное образование, имеющее разные направленности, объединяющее в себе различные виды, формы, уровни и функции рефлексии. При определении понятия «рефлексивность» мы опираемся на исследования А.В.Карпова, в которых он описывает ее как свойство личности, как одну из граней психической реальности. Рефлексивность соотносится с рефлексией как *процессом* и *рефлектированием* как состоянием. Он указывает на временной аспект (направленность на прошлое, настоящее и будущее) в проявлении рефлексивности в поведении. Таким образом, рефлексивность представлена как базовое свойство личности, благодаря которому происходит осознание и регуляция субъектом своей деятельности (Г.П.Щедровицкий).

Рассмотрение рефлексии и рефлексивности как свойства личности в отношении деятельности и поведения в психологической науке имеет несколько подходов: личностно-деятельностный, ценностно-смысловой, аксиологический, акмеологический, системно-психологический подходы,

На сегодняшний день в зарубежной психологии существует три основных концепции изучения совладающего поведения:

- эго-центрированная концепция совладания, берущая свое начало с теории З.Фрейда (К.Менninger, V.Vaillant, Т.Кroeber, N.Наан, S.Freid), в рамках которой совладание – это специфический эго-механизм, задача которого - снимать внутреннее напряжение и тревогу;
- диспозиционная концепция, в которой совладание связано с относительно устойчивыми индивидуальными предпосылками, предопределяющими реакцию человека на тот или иной стрессовый фактор (Р.Моуз, С.Хоббфол);
- когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом (Р.Лазаруса, С.Фолкмана, К.Юнга, Л.Колберга, А.Маслоу, Г.Оллпорта, К.Роджерса, Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.В.Сапоровской, С.А. Хазовой), где основу совладающего поведения составляет субъективная оценка происходящих событий.

Мы трактуем совладающее поведение как «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии» (цит. по Т.Л.Крюковой). Совладающее поведение имеет этапы (этап оценки, этап поиска ресурсов и этап действия), копинг-стратегии (конкретные образы действий), копинг-стили (группы стратегий, близкие по смыслу). Субъект может предпочитать один из способов совладания, наиболее продуктивный в конкретном контексте на какое-то время, одновременно допуская применение других. Это означает, что процесс совладания с трудной ситуацией (стрессом) не непрерывен до момента ее разрешения или приспособления к ней

(А.В.Брушлинский). Эффективность совладания оценивается по результату и состоянию субъекта. Безрезультатные попытки совладания приводят к соматизации, неврозам и эмоциональному выгоранию. Если проблемная ситуация поддается контролю, то субъект старается ее изменить, если она неконтролируемая – он старается к ней приспособиться. Т.Л. Крюкова выделяет несколько факторов данного вида поведения: диспозиционный (доминирующие индивидуально-психологические и личностные стилевые качества), динамический (процессуальный, ситуационный), регулятивный и социокультурный аспекты активности субъекта. Учитывая, что в данной концепции важным критерием трудности ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, является ее *субъективное восприятие* человеком, то роль рефлексивности в этом процессе является основополагающей.

Совладающее поведение по своей природе активно, осознанно и целенаправленно, что связано с уровнем рефлексии и определенных ее видов. Рефлексивность как субъектный ресурс выделяется среди других ресурсов совладающего поведения, таких как жизнестойкость, Я-концепция, когнитивное мышление и другие (С.Хоббфолл, Н.И.Сирота, В.М.Ялтонский, Е.Ю.Кожевникова). Эффективность совладания обеспечивается не только наличием определенных ресурсов, но и их взаимосвязью. Эмпирические исследования рефлексии в совладания выявляют роль рефлексии в конкретных стилях копинга - проблемно ориентированных, эмоциональных и поведенческих, а также конструктивных и неконструктивных. Выбор конкретной стратегии опирается на рефлексивную оценку проблемной ситуации, когда путем анализа человек решает, насколько она разрешима.

Если рефлексия - это процесс преобразования стереотипов опыта, внутренние условия выхода в инновационную практику (И.Н.Семенов), то рефлексивность обуславливает *интенсивность* формирования опыта, обеспечивает переосмысление содержания деятельности и осознание приемов собственного мастерства. В русле системного подхода А.В.Карпова и И.М.Скитяевой, рефлексия понимается как комплексный синтетический феномен, выступающий одновременно как процесс, свойство и состояние. Таким образом, рефлексивность – одно из состояний рефлексии, «метаспособность, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняющая регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы - как «процессы третьего порядка» (А.В.Карпов, И.М.Скитяева). Проявления рефлексивности личности часто описываются при затруднительных и проблемных ситуациях. Эмпирические исследования указывают на то, что рефлексивность имеет тесную связь с процессом принятия решения (А.В.Карпов, И.М.Скитяева, И.Н.Семенов, С.Ю.Степанов), с жизненной позицией личности (Д.А.Леонтьев), с субъектностью личности (М.В.Ермолаева), с осуществлением различных видов деятельности (Г.П.Щедровицкий, В.И.Слободчиков, А.З.Зак, А.А.Тюков, В.А.Лефевр).

Рассматривая работы, отражающие исследования взаимосвязи рефлексии и совладающего поведения, мы пришли к выводу, что рефлексия является неотъемлемой частью процесса совладания, включена в его структуру и

проявляется на разных этапах в разных стилях, влияет на вариативность стратегий в деятельности и в процессе принятия решения. В работе выделены критерии проявления рефлексивности в структуре совладающего поведения (таблица 1) на основе теоретико-методологического анализа исследования по данной проблематике. Критерий как признак рефлексивности в структуре совладания и ее показатель (уровень) отражают ее интегральную характеристику и взаимосвязь с различными свойствами и процессами личности – когнитивным мышлением, эмоционально-волевой сферой, жизненными ценностями, саморегуляцией, жизнестойкостью в процессе совладания. Вышеуказанные субъектные характеристики одновременно выступают опосредованными (скрытыми) критериями рефлексивности в структуре совладания, на основе изменений которых можно судить о динамике *развития* рефлексивности.

Особую значимость приобретают в процессе совладания выделенные А.В.Карповым свойства рефлексивности: парциальность (наличие компонентов, имеющих разную степень индивидуальной выраженности), диверсифицированность (вариативность ее связи с другими процессами и свойствами личности), иерархичность (структурная организация компонентов от менее значимых к более значимым) и интегративность (связность компонентов между собой, а также с другими свойствами и качествами личности). Эти свойства обеспечивают не только процесс принятия решения о стратегиях в процессе совладания, но и непрерывность самого процесса осмысления на каждом из его этапов.

Целью эмпирического исследования было определение особенностей рефлексивности как субъектного ресурса совладающего поведения испытуемых. Объектом эмпирического исследования выступили специалисты помогающих профессий на территории Хабаровского и Приморского края Дальневосточного Федерального округа России. Общий объем выборки 160 человек: 40 врачей, 40 учителей, 40 социальных работников 40 психологов. При этом учитывались такие показатели, как возраст, пол, социальный уровень, образование, сфера профессиональной деятельности. У испытуемых исследовались уровни рефлексивности, виды рефлексии (как более общего свойства личности), доминирующие стратегии совладающего поведения, а также ресурсы личности как саморегуляция (как процесс инициации и управления произвольной активностью), смысло-жизненные ориентации (как переживание индивидом онтологической значимости) и жизнестойкость (как жизненная диспозиция, препятствующая возникновению внутреннего напряжения при стрессе).

Таблица 1. Критерии и уровни рефлексивности в совладающем поведении

Мотивационный критерий			
<i>Уровень</i>	Низкий	Средний	Высокий

<i>Мотивация совладающего поведения</i>	Внешняя мотивация при совладании	Использование только рефлексии прошлого опыта в совладании	Построение стратегии совладания на основе прошлого опыта и четкого понимания мотива поведения
Эмоционально-волевой критерий			
<i>Уровни</i>	Низкий	Средний	Высокий
<i>Саморегуляция и управление своим эмоциональным состоянием</i>	Импульсивность, зависимость поведения от внешней оценки или контроля другого человека	Частичное осознание своих эмоций, трудности в управлении эмоциональным состоянием	Умение осознавать свое эмоциональное состояние и регулировать проявление эмоций, умение делать выбор между несколькими стратегиями поведения
Деятельностно-поведенческий критерий			
<i>Уровни</i>	Низкий	Средний	Высокий
<i>Контроль и коррекция своих действий в решении ситуации</i>	Низкий уровень контроля и коррекции (импульсивность или бездействие)	Средний уровень контроля и коррекции, позволяющий частично отслеживать свои действия	Высокий уровень контроля, коррекции своих действий по ходу ситуации, высокая мобильность и гибкость
Рефлексивно-смысловой критерий			
<i>Уровни</i>	Низкий	Средний	Высокий
<i>Понимание собственных мотивов и потребностей</i>	Низкий уровень оценки и переосмысления ситуации. Отсутствие анализа ситуации, неспособность ее переосмыслить	Некоторое представление о ситуации, частичное (парциальное) переосмысление происходящего	Анализ ситуации, установление причинно-следственных связей, переосмысление ситуации
Собственно рефлексивный критерий			
<i>Уровни</i>	Низкий	Средний	Высокий
<i>Активизация взаимодействия всех компонентов рефлексивности</i>	Предпочтение отдается стратегиям «действия», а не «размышления»	Характерно использование стратегий проблемно-ориентированных	Присутствуют стратегии, ориентированные на переосмысление ситуации, на

<i>и</i>		(«осмысленных действий»)	изменение своего отношения к ней, чаще избегание или уход
----------	--	--------------------------	---

Первый кластер составили 8 врачей, 32 социальных работника, 36 педагогов и 10 психологов (n=86). По результатам анализа данных был составлен профиль личности, который мы назвали деятельностный. Этот тип личности характеризуется средним уровнем собственно рефлексивного компонента (нижняя граница с низким уровнем рефлексивности по Карпову), средним уровнем мотивационного компонента (выраженная рефлексия прошлого опыта), средним уровнем эмоционально-волевого компонента (наличие стратегий «эмоциональное решение проблем»), выраженным деятельностно-поведенческим в виде совладающих стратегий «решение задач», средним уровнем рефлексивно-смыслового (наличие смысловых установок фатализма, а также удовлетворенностью своей жизни, гедонизма и стремлением к риску).

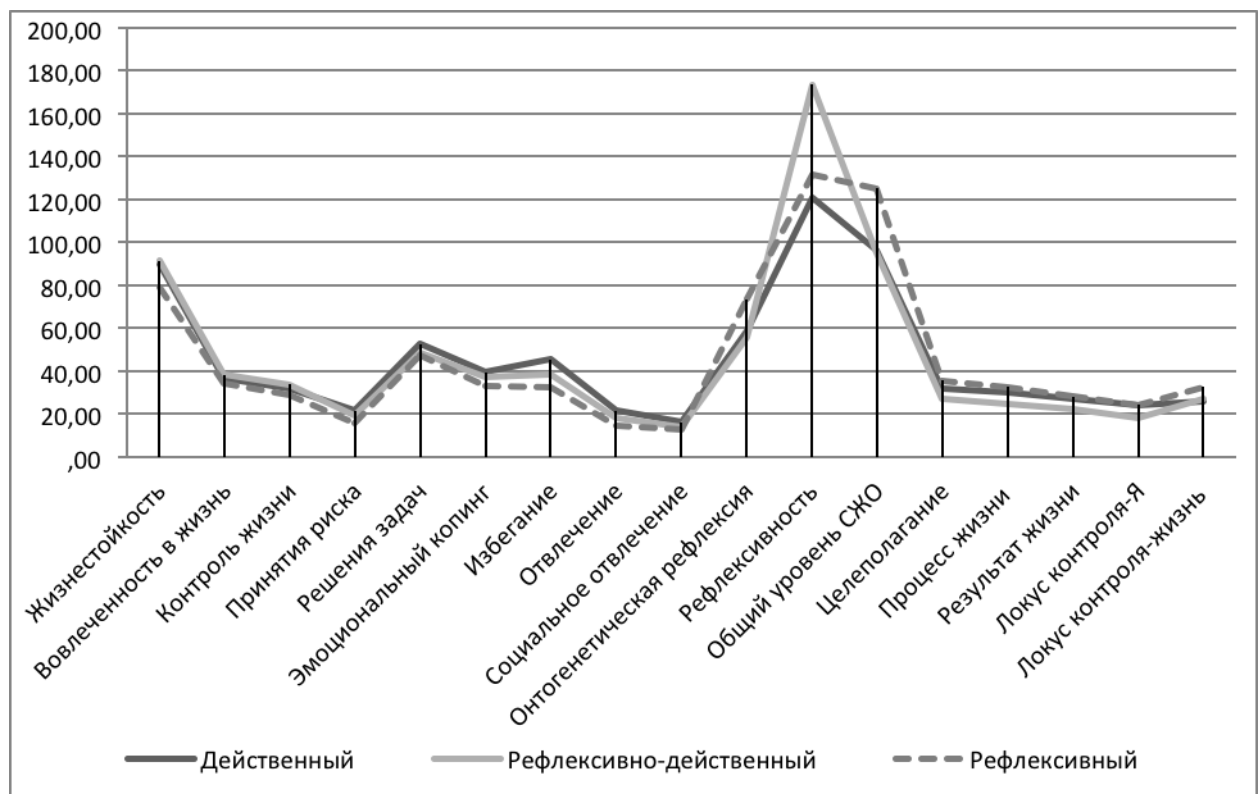


Рис.1. Профили личности с разным уровнем рефлексивности и разными стилями совладающего поведения

Ригидность проявляется в использовании стереотипов прошлого опыта и удержании привычных смысловых структур в ситуации без ее переоценки. Таким образом, для этого типа личности характерна высокая адаптивность вследствие невысокого уровня рефлексивности и совладающего стиля действия «по ситуации».

Второй кластер составили 2 врача, 1 педагог и 4 психолога (n=7). Этот кластер

является, на наш взгляд, самым гармоничным сочетанием типом совладающего поведения и рефлексивности. Выделенный тип личности (профиль) мы назвали *рефлексивно-деятельностным*. Он характеризуется средним уровнем собственно рефлексивного (средний уровень рефлексивности и рефлексии прошлого опыта), эмоционально-волевого, деятельностно-поведенческого компонентов. Но при высоком уровне мотивационного и рефлексивно-смыслового компонентов адаптация субъекта достигается различными вариациями стратегий совладания, с преобладанием «решение задач». Для данного типа личности характерен сбалансированный рефлексивно-смысловой компонент – параметры целеустремленности, результативности, удовлетворенности процессом жизни сочетаются с убеждением, что человек сам строит свою жизнь, имеет свободу выбора, и сложная ситуация рассматривается как шаг к развитию, то есть данный тип обладает высоким уровнем субъектности.

Третий кластер (n=67) составили 30 врачей, 10 социальных работников, 4 педагога и 27 психологов. Особенностью данного кластера является высокий показатель рефлексивности в сочетании со стратегиями избегания и отвлечения. При анализе результатов параметров саморегуляции, стало очевидным, что поведение этих испытуемых сильно зависят от социального мнения, первостепенное значение приобретают внешние стимулы поведения (просоциальные). Этот тип был назван *рефлексивным*. Данный тип личности характеризуется высоким уровнем собственно рефлексивного, средним уровнем деятельностно-поведенческого и эмоционально-волевого компонентов, но при этом отмечен низкий уровень мотивационной составляющей (ориентация на внешние стимулы), что отражается в стратегиях совладания, таких как «решение проблем» в совокупности с «избеганием», «отвлечением», «социальным отвлечением». При общем высоком уровне жизнестойкости (за счет вовлеченности и контроля жизни) отмечено слабое звено рефлексивно-смыслового компонента, проявляющееся как неверие в свои силы контролировать свою жизнь, фатализм и неудовлетворенность жизнью в целом, потеря психологической автономии. Отмечено, что такой высокий уровень рефлексивности способствует развитию механизма психологической защиты рационализации (по показателям социально-психологической рефлексии) Такой тип совладания предполагает выбор стратегий избегания или «планирование решения проблемы» (планирование ради планирования).

Таким образом, индивидуальная мера выраженности рефлексивности влияет на выбор стратегии совладающего поведения. С помощью корреляционного анализа данных были установлены связи между рефлексивностью и ее компонентами со стратегиями совладающего поведения. Уровень рефлексивности имеет положительную прямую связь с такими стратегиями совладания, как «избегание», «самоконтроль», «отвлечение» и «социальное отвлечение», которые так или иначе не являются проблемно ориентированными. Это означает, что при возрастании уровня рефлексии снижается показатель проблемно ориентированных стратегий (отрицательная связь с «планированием решения проблемы» и «принятие ответственности») и возрастает показатель эмоционально

ориентированных копингов и поведенческих копингов избегания. При этом обратная зависимость совладающих стратегий наблюдается с рефлексией прошлого опыта: при ее возрастании уменьшаются показатели стратегий «самоконтроль», «дистанцирование» и «конфронтация».

Показатели по другим уровням активизации рефлексии (социально-психологической и предметной) имеют как положительные, так и отрицательные связи с различными стратегиями. Социально-психологическая контролирующая рефлексия положительно коррелирует со стратегиями «решение задач», «избегание», «конфронтация», отрицательные связи конструирующей проявляются лишь с «поиском социальной поддержки», что подтверждает ее участие в виде рационализации ситуации, направленной на внутренний контроль субъекта в сложной ситуации. Предметная рефлексия положительно коррелирует с такими стратегиями, как «конфронтация» и «положительная переоценка проблемы», отрицательные связи обнаружены с «избеганием», «планированием решения проблемы», «поиск социальной поддержки». Существенные различия между кластерами по переменным (критериям, заложенным в различия) были обнаружены в результате дисперсионного анализа. Результаты дисперсии показали, что есть достоверные различия не по всем переменным (таблица 2).

Таблица 2. Достоверные различия между переменными в полученных кластерах (t-критерий, при $p \geq 0,05$ и $p \geq 0,001$)

Переменные	t-критерий	Уровень значимости
Жизнестойкость	7,791	0,001
Принятие риска	16,187	,000
Решение задач	5,890	,003
Эмоциональный копинг	8,213	,000
Избегание	22,395	,000
Отвлечение	24,893	,000
Социальное отвлечение	8,920	,000
Онтогенетическая рефлексия	13,784	,000
Рефлексивность	34,559	,000
Предметная рефлексия	11,718	,000
Планирование	8,272	,000
Общий уровень СЖО	41,620	,000
Целеполагание	12,361	,000
Процесс жизни	7,059	,001
Результат жизни	4,999	,008
Локус контроля Я	2,949	,055
Локус контроля - жизнь	19,921	,000

С позиции уже имеющихся исследований А.В.Карпова, В.В.Понаморевой, Д.А.Леонтьева, Ю.Н.Кулюткина и других исследователей мы проанализировали

выделенные типы личности. «Рефлексивная пауза» как приостановка деятельности и текущего сознания для «сканирования» решения необходима на первом этапе восприятия ситуации и на втором этапе совладающего поведения, где субъект ищет пути решения. Но при этом развитие рефлексивности положительно коррелирует с параметрами принятия решения до определенного момента, затем наступает снижение эффективности принятия решения. Этот феномен обусловлен чрезмерной рефлексивностью, приводящей к «аналитическому параличу», при котором активные действия невозможны. Это подтверждается и другими исследованиями в области принятия решения, жизнестойкости, процессов решения творческих задач. Учитывая *парциальность* рефлексивности, мы можем говорить о неравномерности развития отдельных ее компонентов у конкретной личности, несмотря на то, что в поведении и в деятельности ее проявления целостны и взаимосвязаны (Ж.Ж.Пиаже, Н.И.Люрья, В.В.Барцалкина). Диверсифицированность рефлексивности проявляется в зависимости от ее уровня: чем выше уровень, тем больше вариаций связей с другими феноменами личности, такими как жизнестойкость, смысловые ориентации, гибкость, моделирование, планирование, наличие стратегий избегания и социальной поддержки. Иерархичность рефлексивности проявляется в «проработке» ситуации по критерию значимости для субъекта. Так, для высоко рефлексивных индивидов характерна просоциальная значимость, для низко рефлексивных – возможность осуществления активных действий. Связность рефлексивности с другими качествами и свойствами личности обнаружена во всех выделенных типах личности. Отмечено, что при возрастании уровня рефлексивности возрастает и связность, повышается диверсифицированность, но при этом субъект становится слишком чувствителен к различным сторонним воздействиям, что сказывается на его активных действиях совладания и отчасти объясняет феномен бездействия у рефлексивного типа.

Целью экспериментальной части работы являлось определение влияния развития рефлексивности как субъектного ресурса на оптимизацию совладающего поведения личности (путем фиксации изменений в структуре совладающего после рефлексивного тренинга). 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 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), 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 отражает развитие основных компонентов рефлексивности - мотивационного, эмоционально-волевого, деятельностно-

поведенческого, рефлексивно-смыслового.

Рефлексивность как субъектный ресурс в структуре совладающего поведения оценивалась по следующим показателям: уровень рефлексивности, уровень онтогенетической рефлексии (прошлого опыта), уровень активизации рефлексии (преимущественно социально-психологической и предметной), стратегии совладающего поведения, уровень саморегуляции, жизнестойкости, 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. 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.

Перед началом эксперимента группы были продиагностированы по вышеуказанным параметрам. 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 смысложизненных 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 рефлексии (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 средне адаптивную (больше направленную на внутреннее изменение себя в ситуации), рационализирующую, обладающую ретрорефлексивностью и высоким уровнем жизнестойкости.

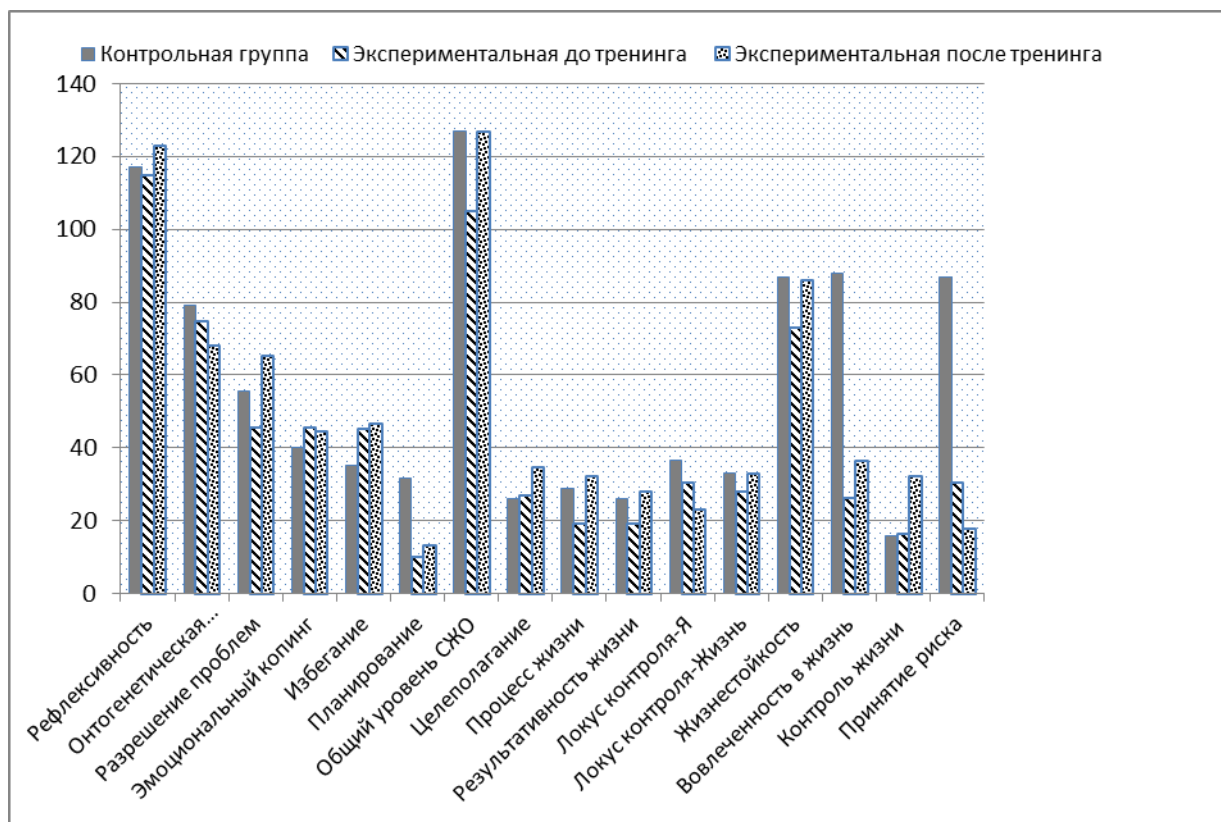


Рис 2. Сравнительный анализ параметров: экспериментальная группа (до и после тренинга) и контрольная

После проведения программы в экспериментальной группе произошли значительные изменения в параметрах совладающего поведения, а именно - усиление стратегий 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»; увеличение общего уровня СЖО, уменьшение показателей локус контроля Я и возрастание уровня локус контроля - жизнь. Произошло повышение показателей жизнестойкости по шкале «вовлеченности в жизнь» и по шкале «контроль жизни» по сравнению с предыдущими результатами (рис.2). Развитие отдельных компонентов рефлексивности, в частности рефлексивно-смыслового (общий уровень СЖО, процесс и результативность жизни) и мотивационного (целеполагание, рефлексии прошлого опыта) отразились на общем уровне совладания – произошло увеличение показателей по шкалам «разрешение проблемы».

При сравнении контрольной и экспериментальной групп **после эксперимента** *качественный анализ* данных показал, что в экспериментальной группе уровень рефлексивности и онтогенетической рефлексии незначительно вырос; произошло значительное увеличение показателей стратегии «разрешение проблем», общего уровня СЖО и жизнестойкости, снизилось «принятие риска» на фоне увеличения показателей «вовлеченности» и «контроля жизни».

Парадоксальными можно считать следующие изменения: при возрастании показателей «контроля жизни», «вовлеченности в жизнь», «жизнестойкости» произошло падение уровня «локус контроля Я». Вероятно, это связано с

пониманием невозможности полностью контролировать все жизненные процессы (что характерно для психологов как для профессиональной группы). Таким образом, увеличение параметров рефлексивно-смыслового компонента влечет за собой изменение всей ценностно-смысловой системы личности, что сказывается на совладании как проявлении жизненной позиции субъекта. 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. Корреляционный анализ подтвердил изменения параметров в экспериментальной группе (таблица 3).

Таблица 3. Статистически значимые результаты экспериментальной группы до и после тренинга (*t*-критерий, $p \leq 0,001$ и $p \leq 0,05$).

Параметры	t	Уровень значимости
Разрешение проблемы	-5,106	,000
Общий уровень СЖО	-12,60	,000
Процесс жизни	-6,612	,000
Результативность жизни	-6,348	,000
Локус контроля Я	5,593	,000
Локус контроля жизни	11,80	,000
Вовлеченность в жизнь	-4,400	,000
Контроль жизни	-7,582	,000
Принятие риска	7,260	,000

Проведенное исследование по развитию рефлексивности в совладающем поведении через систему социально-психологического тренинга дало возможность выделить психолого-акмеологические условия развития рефлексивности как субъектного ресурса совладания, которые могут выступать в целевом, временном, структурном, организационном и функциональном аспектах. **Целевой** аспект обусловлен стремлением человека к равновесному существованию при стрессе или трудной ситуации, а также к положительной социальной оценке своих действий. Пониманию и удержанию цели как идеального результата поведения способствует постоянное отслеживание и самоконтроль своих действий. Этот процесс обеспечивает рефлексивность и ее деятельно-поведенческий компонент в совокупности с мотивационным. **Временной** аспект рефлексивности при совладающем поведении проявляется в рефлексивной связи прошлого опыта, настоящего (рефлексия прошлого и настоящего) и будущего на этапах построения стратегии. Разорванность, непоследовательность или игнорирование одного из этапов в образовании связки «оценка ситуации – выработка стратегий – действие» приводит к совладающему поведению по типу избегания. Особенности рефлексивности в таких типах совладающего поведения обусловлены временным фактором (прошлое, настоящее, будущее). **Структурный** аспект выступает как образование новых смыслов на стереотипах или шаблонах прошлого опыта.

Оценивание ситуации как опасной для собственного Я вынуждает субъекта искать способы ее преодоления. Через рефлексирование ситуации происходит трансформация опыта или его закрепление в неизменном виде. **Организационный** аспект заключается в *контролирующей и конструктивной функции рефлексивности*, предполагающей 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 аспекта, призванного на этапе принятия решений отследить правильность своих действий, скорректировать ошибки и понять смысл происходящего для себя. **Функциональный аспект**, обуславливающий развитие рефлексивности, состоит в самом назначении *личностной рефлексии*, ее *функции*, выражающейся в анализе структур Я, рефлексивно-смысловой и деятельностно-поведенческой организации личности. Стабилизирующим фактором развития рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения является *целостность, взаимосвязанность и взаимосодействие* всех системных компонентов (мотивационного, эмоционально-волевого, рефлексивно-смыслового, деятельностно-поведенческого, собственно рефлексивного). *Дестабилизирующим* фактором является слабое развитие взаимосвязи компонентов в структуре, одностороннее развитие одного компонента и превалирование его уровня над другими.

На основе результатов локально-развивающего эксперимента сформулированы практические рекомендации по оптимизации совладающего поведения путем развития рефлексивности для специалистов помогающего профиля, отражающие основные психолого-акмеологические принципы развития личности (субъектный, жизнедеятельный, принцип потенциально-актуального и принцип обратной связи).

Перспективы дальнейшей разработки данной проблемы связаны с углублением и расширением исследования рефлексивности как субъектного ресурса личности в более широком смысле и разработкой эффективных методических средств диагностического и развивающего назначения.

Основные положения и результаты исследования изложены в следующих публикациях автора

1. Бехтер А.А. Рефлексивное оценивание трудных жизненных ситуаций как основа выбора копинг-стратегий у будущих психологов // Акмеология, 2012, №2 – 0,6 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
2. Бехтер А.А. About The Relationship Between Personal Reflexivity And Professional Identity Future Psychologist // Акмеология, специальный выпуск. 2012, №2 (по материалам VII Международной научной конференции «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека» – 0,5 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
3. Бехтер А.А. Self-Reflection as a mechanism of forming future psychologist's socio-professional identity // Вестник РУДН, серия Психология. 2012, №3 – 0,6 п.л.

- (издание, рекомендованное ВАК РФ).
4. Бехтер А.А Особенности проявления рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения // Вектор Науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. – 2012, № 4 – 0,6 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
 5. Бехтер А.А Развитие рефлексивности личности посредством акмеологического тренинга // Акмеология, 2012, №3. – 0,6 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
 6. Бехтер А.А Оптимизация совладающего поведения специалиста путем развития рефлексивности личности (эмпирическое исследование) // Акмеология, 2014, №1 – 0,6 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
 7. Бехтер А.А Reflexivity as a control factor of personal coping behavior// Вестник РУДН. серия Психология. 2013, №1 – 0,6 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
 8. Бехтер А.А Рефлексивность как субъективный фактор развития личности в информационном пространстве общества // Личность в межкультурном пространстве: материалы VII Международной научно-практической конференции. М.:РУДН, 2012 – 0,5 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
 9. Бехтер А.А Ресурсы совладающего поведения в адаптации к стрессу (на примере специалистов помогающих профессий) // Актуальные проблемы социальной, дифференциальной и психологии личности. Москва, РУДН, 2012 – 0,5 п.л.
 10. Бехтер А.А Рефлексия как механизм формирования социально-профессиональной идентичности психолога // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология. 2012. Т. 6. № 2 – 0,5 п.л. (издание, рекомендованное ВАК РФ).
 11. Бехтер А.А Специфика ресурсов совладающего поведения специалистов помогающих профессий // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2012 – 0,5 п.л.
 12. Бехтер А.А Проявления рефлексивности у специалистов помогающих профессий с различным типом совладающего поведения // Казанские научные чтения студентов и аспирантов. Казань, 2012 – 0,5 п.л.
 13. Бехтер А.А Особенности личности специалиста помогающей профессии: эмпирическое исследование // Актуальные научные исследования. Украина, г. Горловка: ФЛП Пантюх Ю.Ф., 2013. – 0,5 п.л.
 14. Бехтер А.А Рефлексивный подход в подготовке компетентного специалиста в высшей школе // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. М.: РУДН, 2013 – 0,5 п.л.
 15. Бехтер А.А Рефлексивный компонент психологической культуры личности // Психологическая культура в современном образовании. Хабаровск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГГУ», 2013 – 0,5 п.л.
 16. Бехтер А.А Reflexivity as psychological resource for Developing a personality in

- modern conditions // Психология развития и стагнации личности в рамках современного общества. Казань: Казанский университет, 2013 – 0,5 п.л.
17. Бехтер А.А. Рефлексивность как психолого-акмеологический ресурс личностно-профессионального развития конкурентоспособного специалиста // Россия в современной международной системе координат: новые вызовы и возможности: Сборник по итогам Международной научно-практической конференции, М.: МИГСУ, 2013 – 0,4 п.л.
 18. Бехтер А.А. Проявление рефлексивности личности в адаптации к сложным жизненным ситуациям: эмпирическое исследование // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном мире: сборник научных трудов участников международной научно-практической конференции. М.: РУДН, 2013 – 0,4 п.л.
 19. Бехтер А.А. Рефлексивность как психологический ресурс развития личности в современном мире // Личность в природе и обществе: научные труды молодых ученых. Москва: РУДН, 2013, серия «Психология и педагогика») – 0,5 п.л.
 20. Бехтер А.А. Рефлексивные особенности специалистов помогающего профиля (тезисы) // Психология – наука будущего. Материалы V международной конференции молодых ученых. М.: Институт психологии РАН, 2013 – 0,4 п.л.
 21. Бехтер А.А. Рефлексивность у специалистов помогающих профессий // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, I (6), Issue: 10, Oct. 2013 – 0,4 п.л.
 22. Бехтер А.А. Рефлексивность как отражение психологической культуры личности // Личность в межкультурном пространстве: материалы VIII Международной научно-практической конференции. М.: РУДН, 2012 – 0,6 п.л.
 23. Бехтер А.А. Совладающее поведение как проявление жизненной позиции субъекта: эмпирическое исследование. Сборник по материалам конференции «Актуальные проблемы дифференциальной, социальной психологии». РУДН, 2013 – 0,4 п.л.
 24. Бехтер А.А. Оптимизация совладающего поведения специалиста: акмеологический аспект // Акмеология. Специальный выпуск (по материалам XXI акмеологических чтений для аспирантов, магистрантов и молодых ученых. 2013, № 3-4 - 0,4 п.л.

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени кандидата
психологических наук

Бехтер Анна Александровна

РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК СУБЪЕКТНЫЙ РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Научный руководитель:
доктор педагогических наук, профессор
ГАГАРИН Александр Валерьевич

Изготовление оригинал-макета:

Бехтер Анна Александровна

Подписано в печать 17 апреля 2014 г.

Тираж 100 экз. Заказ №

Усл. печ. л. 1,3