

## РЕФЛЕКСИЯ КАК МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

**Елена Борисовна Никулина**

*доцент*

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета*

*Самара*

*nikulinaelena@rambler.ru*

**Наталья Леонидовна Никулина**

*старший преподаватель*

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета*

*Самара*

*so\_nata\_@mail.ru*

В статье анализируются подходы к пониманию сущности процессов рефлексии и адаптации, рассмотрена роль адаптационного потенциала личности в современном мире; выявлена взаимосвязь рефлексивного и адаптационного потенциала; приведены результаты эмпирического исследования, показывающего данную взаимосвязь.

*Ключевые слова:* адаптация; адаптационный потенциал личности; рефлексия; личностные ресурсы.

## REFLECTION AS A MECHANISM FOR THE FORMATION OF THE ADAPTIVE HUMAN POTENTIAL IN THE SPACE ERA

**Elena B. Nikulina**

*PhD in Pedagogic Sciences, Docent*

*Samara Branch of Moscow City University*

*Samara*

*nikulinaelena@rambler.ru*

**Natalya L. Nikulina**

*PhD in Economics, Senior Lecturer*

*Samara Branch of Moscow City University*

*Samara*

*so\_nata\_@mail.ru*

The article analyzes the approaches to understanding the essence of the processes of reflection and adaptation, considers the role of the adaptive potential of the individual in the era of human exploration of outer space; reveals the relationship between reflexive and adaptive potential; presents the results of an empirical research showing this relationship.

*Keywords:* adaptation; adaptive potential of the individual; reflection; personal resources.

Мир развивается и становится все более сложным и динамичным, из этого вытекает целый ряд вызовов, которые не были в столь явном виде представлены в недавнем прошлом. Мы имеем дело с социальным феноменом, который А. Г. Асмолов назвал «изменяющейся личностью в изменяющемся мире»<sup>1</sup>. Современная реальность повышает требования к адаптационным способностям человека. В таких условиях жизнедеятельности особенно важным является нахождение равновесия между требованиями социальной среды и личностными ресурсами и возможностями.

---

<sup>1</sup> Асмолов 1990.

В настоящее время понятие «ресурс» приобрело междисциплинарный статус и используется в гуманитарных науках: педагогике, психологии, социологии, при этом в определении его сущности взгляды представителей разных наук нередко схожи.

Так, в исследованиях К. Муздыбаева ресурсы индивида понимаются как жизненные ценности, образующие потенциал, обеспечивающий совладание с неблагоприятными жизненными событиями. Эти жизненные ценности позволяют человеку адаптироваться, обрести уверенность в своих возможностях, повышают самооценку. При таком понимании автор выделяет два крупных класса ресурсов: личностные (психологические, включающие в себя навыки и способности индивида) и средовые (социальные, отражающие доступность для личности помощи окружающих в социальной среде)<sup>2</sup>.

Интерес представляют работы А. Г. Маклакова, который применяет термин «личный адаптационный потенциал», представляя его как совокупность нервно-психической устойчивости, уровня развития, обеспечивающего толерантность к стрессу; самооценки личности, являющейся основой саморегуляции и влияющей на степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущения социальной поддержки, определяющего чувство собственной значимости; уровня конфликтности личности; опыта социального общения<sup>3</sup>.

Н. Л. Коновалова определяет адаптационный потенциал личности как интегрирующую характеристику психического здоровья, а адаптивность как способность личности противостоять срывам психической адаптации. Автор отмечает, что данные характеристики зависят от многих факторов: наследственных, конституционных, приобретенных<sup>4</sup>.

Особенно остро проблема адаптационного потенциала личности начинает проявляться в период обучения в вузе. В эпоху ускоряющегося развития технологий высшее образование предъявляет к современным студентам требования самостоятельного и чрезвычайно динамичного освоения новых компетенций, новых форм и способов их развития и саморазвития, новых способов социальных взаимодействий. Особую значимость в исследуемом вопросе приобретает умение рефлексировать, которое включено в число компетенций, обязательных для овладения обучающимися высшей школы.

Рефлексия помогает студентам осмыслить и усвоить получаемые знания, сформулировать ценности, оценить результаты, определить цели дальнейшей работы, скорректировать свой образовательный путь. Рефлексия – это обращение внимания субъекта на самого себя и на свое сознание, в частности на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

В отечественной психологии для раскрытия психологического содержания различных феноменов рефлексия рассматривается в рамках разных исследовательских подходов. Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев рассматривали рефлексию в рамках проблемы сознания, в рамках мышления рефлексию изучали А. В. Брушлинский, С. Л. Рубинштейн.

Теоретический анализ позволил определить адаптацию студентов к обучению в вузе как динамичный, многогранный и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого вырабатываются устойчивые навыки удовлетворения требований, предъявляемых в процессе обучения в высшей школе. Задачей современного студента является формирование самостоятельной, творческой личности, способной не только грамотно осваивать учебный материал, но и самостоятельно находить необходимую информацию. Это является основой профессиональной успешности после завершения обучения. Психическое и физическое здоровье определяются способностью личности справляться со стрессами и находить новые ресурсы для адаптации.

К инструментам социально-психологической адаптации можно отнести:

- формирование образцов мышления и поведенческих моделей;
- развитие коммуникативных навыков;
- становление социально адекватных типов реализации эмоциональных реакций;

---

<sup>2</sup> Муздыбаев 1998.

<sup>3</sup> Маклаков 2001.

<sup>4</sup> Коновалова 2000.

– развитие социально и профессионально приемлемых способов общения и поведения, позволяющих личности реализовать свои внутренние потребности.

Многие исследователи обращают внимание на существенную связь рефлексии с психическими процессами, формирующими адаптивное поведение. Рефлексия способствует адаптации личности к новым условиям деятельности, в которых существует какое-либо противоречие и нет стереотипного решения. Именно противоречие и внутренний конфликт активизирует рефлексивную функцию, ставя индивида в позицию исследователя для разрешения возникшего противоречия. Рефлексия позволяет посмотреть на себя со стороны, объективно оценить ситуацию, и в то же время понять себя посредством другого человека, через его отношение, поведение и поступки.

В практическом смысле регуляция представляет собой ориентированную на формирование целостности субъектную активность, а основными регулятивными подсистемами выступают ценностно-смысловая сфера и рефлексия.

Адаптированность проявляется в регуляции внутренней и внешней активности человека. Внутренняя активность ориентирована на работу с ценностно-смысловой сферой жизни и находит выражение через различные виды и формы произвольной активности, а внешняя активность выражается в регуляции поведения, взаимодействии со средой. Адаптивное поведение личности проявляется в проблемных ситуациях, где внутренняя активность устремляется на разрешение смыслового конфликта, на установление контроля над самим собой.

Рассматривая проблему взаимосвязи адаптированности и особенностей рефлексивной деятельности, следует обратить внимание на разработки Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина. Они рассматривают рефлексивность как индивидуальную характеристику личности, отмечая, что она тесно связана с субъектно-личностным потенциалом саморегуляции.

Предложенная ими дифференциальная модель рефлексивности включает в себя системную рефлексивность, интроспекцию и квазирефлексивность. Системная рефлексивность представляет собой целостное представление человека о ситуации. Квазирефлексивность проявляется в отрыве человека от реальной действительности и выражается в виде подмены решения актуальных задач фантазированием и мечтательностью. Интроспекция связана с переживаниями по поводу текущей ситуации. При исследовании проблемы рефлексии необходимо учитывать неоднозначность рефлексивных процессов.

Рефлексивное сознание, в дополнение к генетическим и социальным программам, дает возможность создавать собственные личностные программы. Это дает индивиду определенную степень свободы, однако рефлексивность, в силу ее двойственного характера, можно дифференцировать на позитивную и негативную. Существуют психологические исследования, подтверждающие отрицательный эффект от рефлексии. Так, безмерные рефлексивные размышления, сопровождаемые пессимизмом и склонностью к тревоге, имеют положительную корреляцию с дезадаптацией личности, частой сменой настроения и депрессией, но отрицательно коррелируют с успешным решением проблем и социальной адаптивностью. По мнению Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина, ориентированность личности на действие влечет за собой реализацию большей части своих намерений, в отличие от ориентированности на состояние<sup>5</sup>.

А. В. Карпов считает рефлексивность уникальным свойством присущим лишь человеку и рассматривает ее в трех проявлениях: как процесс, как свойство и как состояние. Это дает основание рассматривать рефлексивность как особое свойство психики человека. Рефлексивность обуславливается чертами характера, на которые, в свою очередь, оказывает большое влияние среда. Рефлексивность как индивидуальная характеристика личности должна иметь определенные диапазонные различия<sup>6</sup>. В данном подходе рефлексивность проявляется в форме трех главных видов, различаемых по временному принципу: ситуативной, ретроспективной и проспективной рефлексии, а также рефлексии общения или взаимодействия. Рефлексивность яв-

---

<sup>5</sup> Леонтьев, Осин 2014.

<sup>6</sup> Карпов 2003.

ляется важной, если не основной регулятивной составляющей личности, позволяющей человеку осознанно выстраивать свою жизнедеятельность.

С точки зрения подготовки обучающихся к профессиональной деятельности следует рассмотреть рефлексию как основу аксиологического общения участников образовательного процесса. Через освоение ценностей другого происходит, во-первых, взаимопознание, механизмом которого является морально-педагогическая рефлексия педагога и моральная рефлексия студента; благодаря первой педагог осознает отношение студента к нему, благодаря второй студент осознает отношение педагога к себе. Во-вторых, происходит ценностное познание бытия. Будучи освоенными, ценности начинают определять субъективную аксиологическую систему как педагога, так и обучающегося<sup>7</sup>.

Рефлексия педагога высшей школы является необходимым компонентом становления педагогического мастерства. Выделяя в этом процессе стадию профессиональной Я-концепции, стадию деятельности и стадию педагогического творчества, отметим, что вектор рефлексии педагога последовательно направлен на осознание своей педагогической деятельности и ответ на вопросы: «Какой я педагог?», «Что я делаю и зачем?», на этой основе происходит поиск способов профессионального саморазвития и инновационной деятельности<sup>8</sup>.

Обучающимся, в свою очередь, рефлексия позволяет осмыслить и усвоить получаемые знания, оценить результаты, осознать ценности, сформулировать цели дальнейшей работы, скорректировать свой подход к образовательному процессу.

А. А. Бодалев в сфере образования выделяет следующие виды рефлексии: социально-перцептивную, личностную, коммуникативную, метарефлексию.

Результат любой деятельности заключается либо в создании продукта внешнего мира, либо в преобразовании самого человека. Обучающиеся в этом смысле получают знания, умения и навыки. Эффективность результатов их деятельности зависит во многом от активной позиции студента по отношению к образовательному процессу и его мотивов. На индивида влияет как сам учебный процесс, так и коммуникации, взаимодействие с другими людьми. В результате этого влияния в течение обучения происходит формирование личности студента.

М. М. Кашапов, изучая проблему ресурсности мышления как инструмента реализации творческого потенциала личности, раскрывает ценность рефлексивного компонента мышления. По его мнению, ресурсность мышления непосредственным образом принимает участие в реализации потенциала личности. Ресурсное мышление также играет важную роль в ходе формирования профессиональной личности. Оно связано с когнитивной самосознанием личности, формированием свежего взгляда на ситуацию, на собственные знания, умения и компетенции. Размышляя о проблеме адаптации студентов к условиям вуза, М. М. Кашапов отмечает, что эффективность социально-психологической адаптации зависит от мотивационно-смысловых образований. Исследования показали существенную степень влияния на уровень социально-психологической адаптации присутствия в жизни респондента целей, осмысленности жизни и мотивационной направленности личности<sup>9</sup>.

Значительное число научных исследований рефлексии основано на изучении ее как процесса, а точнее как комплекса специфических рефлексивных процессов в различных областях общественной деятельности. С этой точки зрения рефлексия рассматривается как направленность мышления на само себя, на собственные процессы и собственные продукты. Уникальность рефлексивных процессов при самоопределении связана с многообразными ситуациями социальной жизни индивида, требующими от него умения интегрироваться, соотносить свое личное действие и результат с действиями и результатами других людей, что особо важно в образовательном процессе. Исходя из вышесказанного, многие исследователи

---

<sup>7</sup> Бездухов, Носков 2019.

<sup>8</sup> Никулина, Никулина 2018.

<sup>9</sup> Кашапов 2017.

сходятся во мнении, что рефлексия – это деятельность, направленная на осмысление своих собственных действий и их закономерностей.

Субъект образовательной деятельности способен рефлексировать собственные поступки и образы собственной индивидуальности, знания о ролевой структуре и организации коллективных взаимоотношений, внутренний мир другого человека и причины его поступков, знания об объектах и способы взаимодействия с ними в различных ситуациях.

Исследование информации, полученной в результате бесед с учащимися и студентами показало, что успеваемость по предметам и само отношения к преподавателям зависят от того как, по мнению обучающихся, относятся к ним педагоги. Многие обучающиеся столкнулись с затруднениями, отвечая на вопрос, по какой причине некоторые предметы даются им легче, чем другие, почему одному предмету они уделяют гораздо больше внимания, чем другому. Редко можно услышать от обучающихся мысль о том, что их отношение к предметам и педагогам зависит от отношения педагога к ним. Первая причина этого заключается в неприятии такого отношения к учебе в обществе, особенно среди сверстников. Кроме этого, имеет значение то, что рефлексивные процессы не лежат на поверхности, и многим сложно их анализировать. Но очевидно то, что для обучающихся в вузе, также как и для учащихся школьного возраста, очень важно то, как их воспринимает педагог и как они выглядят в его глазах.

Следует сказать, что в контексте учебной или профессиональной деятельности ведущими функциями рефлексии являются мотивирующая и регулирующая.

В процессе адаптации к образовательной среде вуза регулятивную функцию часто берут на себя рефлексивные образы. Рефлексивный образ вариативен, неоднороден и индивидуален, обладает собственной структурой, включающей в себя вербальные и невербальные компоненты, выполняет мотивирующую, регулирующую и корректирующую функции.

Развитие рефлексии в процессе учебной деятельности характеризуется повышением адекватности рефлексивных представлений участников группы о других и о себе, углублением уровня анализа ситуаций межличностного взаимодействия, появлением новых, нестандартных способов решения учебных и проблемных ситуаций.

С целью выявления особенностей рефлексии студентов в их взаимосвязи с психологической адаптацией к образовательной среде в организации высшего образования, нами было проведено исследование, в ходе которого было опрошено 45 студентов факультета педагогики и психологии очной формы обучения Самарского филиала ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет».

На первоначальной стадии исследования было проведено анкетирование (Анкета об индивидуальных представлениях личности о рефлексии Н. М. Голубевой<sup>10</sup>), в ходе которого были зафиксированы стандартные данные испытуемого и определен его собственный опыт рефлексивной деятельности и потребности в ней.

После анкетирования респондентам было предложено ответить на вопросы тестов на определение уровня их адаптированности («Методика исследования адаптированности студентов в вузе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова)<sup>11</sup>) и рефлексивности («Методика определения уровня рефлексивности» (А. В. Карпов, В. В. Пономарева)).

Тестирование по методике исследования адаптированности студентов в вузе Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крыловой показало, что 5 человек (11 %) имеют низкий уровень адаптированности, 28 человек (62 %) – средний уровень, 12 человек (27 %) – высокий уровень.

По результатам тестирования по методике определения уровня рефлексивности видно, что 6 человек (13 %) демонстрируют низкий уровень рефлексивности, 32 человека (71 %) – средний, 7 человек (16 %) – высокий уровень рефлексивности. Это позволяет нам сделать вывод о том, что между показателями рефлексии и особенностями психологической адаптации студентов, обучающихся в вузе, существуют значимые взаимосвязи.

---

<sup>10</sup> Голубева 2018.

<sup>11</sup> Дубовицкая, Крылова 2010.

Говоря о рефлексивном потенциале студентов в процессе адаптации к образовательной среде вуза, следует сделать акцент на системной рефлексии.

Эмпирическое исследование показало, что студенты с более высоким уровнем адаптированности чаще реализуют рефлексивную деятельность и видят положительные результаты от ее реализации, имеют в своем арсенале несколько вариантов выхода из затруднительного положения и сильнее стремятся развить у себя рефлексивные способности, т. е. их рефлексивный потенциал и навыки выше, чем у студентов с низким уровнем адаптированности, то есть, действительно, чем выше рефлексивный потенциал обучающихся, тем более они адаптированы к процессу и условиям обучения.

Таким образом, рефлексия является необходимым качеством обучающихся вуза и оказывает непосредственное влияние на формирование адаптационного потенциала личности.

### *Литература / References*

Асмолов А. Г. 1990: *Психология личности*. М.

Asmolov A.G. 1990: [*Psychology of Personality*]. Moscow. 336 p. (in Russian)

Бездухов В. П., Носков И.А. 2019: *Аксиологическое общение как предмет педагогической рефлексии* // Самарский научный вестник 8, 4 (29), 227–231.

Bezdukhov V. P., Noskov I. A. 2019: [*Axiological communication as a subject of pedagogical reflection*] // [Samara Scientific Bulletin] 8, 4 (29), 227–231. (in Russian)

Голубева Н. М. 2018: *Особенности рефлексии в психологической адаптации студентов к образовательной среде организации высшего образования: автореферат дисс. ... к. психол. н. Саратов*.

Golubeva N. M. 2018: [*Features of reflection in the psychological adaptation of students to the educational environment of the organization of higher education*]: PhD thesis. Saratov. (in Russian)

Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. 2010: *Методика исследования адаптированности студентов в вузе* // Психологическая наука и образование 2. URL: [http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya\\_Krilova.phtml](http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml) (дата обращения: 09.02.2014).

Dubovitskaya T.D. 2010: [*Methods of studying the adaptability of students in the university*] // [Psychological Science and Education] 2. URL: [http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya\\_Krilova.phtml](http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml) (accessed: 02.09.2014). (in Russian)

Карпов А. В. 2003: *Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики* // Психологический журнал 24, 5, 45–57.

Karpov A. V. 2003: [*Reflexivity as a mental property and methodology for its diagnosis*] // [Psychological Journal] 24, 5, 45–57. (in Russian)

Кашапов М. М. 2017: *Соотношение смысложизненных ориентаций и мотивационно-смысловых образований в процессе адаптации студентов в вузе* // Психология – наука будущего: Материалы VII Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» / под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М., 329–333.

Kashapov M. M. 2017: [*Correlation of life-meaning orientations and motivational-semantic formations in the process of adaptation of students at a university*] // [Psychology is the Science of the Future: Materials of the VII International Conference of Young Scientists “Psychology is the Science of the Future”]. Ed. by A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. Moscow, 329–333. (in Russian)

Коновалова Н. Л. 2000: *Предупреждение нарушений в развитии личности при психологическом сопровождении школьников*. СПб.

Konovalova N.L. 2000: [*Prevention of violations in the development of personality with psychological support of schoolchildren*]. St. Petersburg. (in Russian)

Леонтьев Д.А., Осин Е. Н. 2014: *Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике* // Психология. Журнал Высшей школы экономики 11, 4, 110–135.

Leontiev D. A., Osin E. N. 2014: [*Reflection “good” and “bad”: from an explanatory model to differential diagnostics*] // [Psychology. The Journal of the Higher School of Economics] 11, 4, 110–135. (in Russian)

Маклаков А. Г. 2001: *Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях* // Психологический журнал 22, 1, 16–24.

Maklakov A. G. 2001: [*Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions*] // Psychological Journal 22, 1, 16–24. (in Russian)

Муздыбаев К. 1998: *Стратегия совладания с жизненными трудностями* // Журнал социологии и социальной антропологии 1, 2, 102–112.

Muzdybaev K. 1998: [*The strategy of coping with life's difficulties*] // [The Journal of Sociology and Social Anthropology] 1, 2, 102–112. (in Russian)

Никулина Е. Б., Никулина Н. Л. 2018: *Академическая свобода педагогов как участников образовательного процесса* // Ребёнок и мир: открытые возможности: сборник статей II Международной научной конференции (г. Самара, 10–12 октября 2018 г.). Самара, 187–190.

Nikulina E. B., Nikulina N. L. 2018: [*Academic freedom of teachers as participants in the educational process*] // [Child and the World: Open Opportunities: Collection of articles of the II International Scientific Conference] (Samara, October 10–12, 2018). Samara, 187–190. (in Russian)