

РЕФЛЕКСИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Работа представлена кафедрой психологии, педагогики и методики начального образования
Иркутского государственного педагогического университета.*

Научный руководитель - кандидат психологических наук, доцент Н. Н. Гавриленко

В статье предлагается авторский подход к определению рефлексивных механизмов сохранения психологического здоровья студентов, исходя из сущности психологического здоровья, особенностей возраста, идеи о конструктивной и неконструктивной рефлексии.

Ключевые слова: психологическое здоровье, рефлексивные механизмы, переживание, самопознание, самопонимание, саморегуляция, саморазвитие, ответственность.

The author's approach to determination of reflexive mechanisms of students' psychological health preservation is suggested in the article, on the basis of the essence of psychological health, age peculiarities and the idea of constructive and non-constructive reflection.

Key words: psychological health, reflexive mechanisms, compassion, self-cognition, self-comprehension, self-regulation, self-development, responsibility.

Проблема сохранения психологического здоровья в последнее время приобретает все большую актуальность, которая проявляется не только в изучении ее возрастных аспектов, но и ее технологической обеспеченности. В данном контексте научной проблематики нам представляется важным определить рефлексивные механизмы сохранения психологического здоровья в студенческом возрасте. Проблема рефлексивных механизмов в настоящее время рассмат-

ривается неоднозначно и в разных аспектах (А. А.Тюков, Н. Г. Алексеев, Б. И. Хасан, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов, В. И. Слободчиков, Ю. Н. Кулюткин, А. С. Шаров, Н. А. Деева и др.). Но остается открытым вопрос об их содержании, природе и реализации в процессе сохранения психологического здоровья.

В настоящее время в литературе отсутствуют общие положения теории психологического здоровья. Этим, на наш взгляд,

обусловлено многообразие определений психологического здоровья. В рамках нашего исследования за основу взято определение О. В. Хухлаевой, которая определяет психологическое здоровье как «динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих: а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности» [6, с. 5]. Психологическое здоровье позволяет личности стать постепенно самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры, умение брать ответственность не только за свои поступки, развитие, но и за жизнь в целом.

Кроме того, анализ литературы, посвященной данной проблеме, показывает, что если особенностям психологического здоровья детей дошкольного и школьного возраста посвящено достаточное количество исследований (О. В. Хухлаева, В. Пахальян, В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов и др.), то проблема психологического здоровья студентов остается малоизученной.

Студенчество относится к большой социальной группе - молодежи. На жизненном отрезке это время от 17-18 до 23-25 лет. По мнению отечественных и зарубежных исследователей развитие в студенческие годы имеет кризисный характер и носит название «кризис встречи со взрослостью» (Г. В. Оллпорт, О. В. Хухлаева и др.). В исследованиях, посвященных личности студента, показывается противоречивость внутреннего мира, сложность нахождения своей самобытности и формирования яркой, высококультурной индивидуальности.

«Кто я? Чего я хочу? Что я могу?» - вот важнейшие вопросы, которые решаются в молодости. Ответить на эти вопросы позволяет рефлексия, которая является важной

составляющей психологического здоровья студентов.

Анализ работ, посвященных проблеме исследования, показал, что такие авторы, как О. В. Хухлаева, В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов, отмечают неоднозначные возможности рефлексии в сохранении психологического здоровья человека: с одной стороны, как на необходимую составляющую психологического здоровья, с другой - как фактор его нарушения [1, с. 133].

Рефлексия личности студента позволяет ему расти, положительно самоизменяться, справляться с кризисной ситуацией самим, т. е. речь идет о конструктивной рефлексии, позволяющей преобразовать себя. В то же время излишнее «самокопание» в своих проблемах негативно влияет на психологическое здоровье студентов, наблюдается «застывание» на кризисном состоянии, сопровождающееся дальнейшим уходом в себя, потерей контакта с окружающим миром, нарастанием депрессивных тенденций, прекращением попыток конструктивно разрешить кризис. Таким образом, высокая рефлексивность может использоваться против самих студентов, т. е. все более и более приобретает черты негативной рефлексии, под которой понимается «бесплодное самокопание», т. е. бесплодные размышления, выступающие в качестве саморазрушения психики человека [7, с. 39]. В данном случае речь идет о неконструктивной рефлексии. В. Франкл указывал, что уделение излишнего внимания чему-либо является «гиперрефлексией», что сходно с гиперинтенцией в том отношении, что и то и другое может породить невроз [5].

Непродуктивное протекание процессов личностной рефлексии обусловлено, по мнению Г. Н. Траилина, отсутствием схемы ориентировочной основы рефлексивной деятельности, а также ее процедуры, технологии реализации при помощи соответствующей программы и алгоритма, порядка выполнения операций [4, с. 11].

Под конструктивной личностной рефлексией Г. Н. Траилин понимает «самостоятельное образование, интегрирующее на личностном уровне когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты рефлексивной деятельности человека, находящегося в проблемной ситуации. Важным условием развития конструктивной личностной рефлексии является сформированная потребностно-мотивационная установка и исследовательская позиция». В качестве рабочего механизма конструктивной личностной рефлексии Г. Н. Траилин выделяет самопознание, самоанализ и саморегуляцию [4, с. 11].

Исходя из вышеизложенных подходов, нами была определена *структура рефлексивных механизмов сохранения психологического здоровья* в студенческом возрасте: переживание, самопознание, самопонимание, саморегуляция, саморазвитие, ответственность.

Переживания манифестируют человеку о чем-то важном для него и о том, что необходимо как-то изменить и трансформировать саму значимость. В процессе переживания человек обращается снова и снова к ценному для себя, к тому, что имеет первостепенное значение для его жизни [9, с. 216]. Сами по себе переживания, хотения, желания «не являются мотивами потому, что они не способны породить направленную деятельность, и, следовательно, главный психологический вопрос состоит в том, чтобы понять, в чем состоит предмет данного хотения, желания или страсти» [3, с. 196].

Для того чтобы переживание было «удачным», ведущим к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности, оно должно быть целенаправленным, ориентированным на признание и принятие реальности (Ф. Е. Василюк). Именно активный поиск и принятие помощи, реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным и сиюминутным, способность разбивать всю пробле-

му на мелкие потенциально разрешимые задачи удерживают субъекта от регресса, ведут к накоплению индивидуального опыта совладания с жизненными проблемами, способствуют выстраиванию позитивного образа «Я». Поэтому не заикливание на переживаниях, а переход к следующим рефлексивным механизмам сохранения психологического здоровья является условием полноценного развития личности, ее гармоничных отношений с окружающим миром.

Самопознание позволяет человеку не только прояснить отношение самого себя к собственному бытию, но и с помощью вопрошания, постановки вопросов к себе, относящихся к альтернативным выборам и решениям, выявить потенциальные возможности саморазвития. Познавая себя, субъект получает знания путем ответа на констатирующие вопросы типа: «Какой я?» или «Что я знаю о себе?».

В отличие от *самопонимания* самопознание позволяет человеку получать новые знания, но не наделяет их смыслом, не иерархизирует их по ценностям. Оно дает ему возможность формировать определенные представления о себе и систематизировать их. В процессе самопознания субъект имеет дело со сбором данных, анализом и синтезом новых сведений о психологических особенностях своих мотивов, характера, мировоззрения и т. п. [2, с. 188].

Результатом самопонимания является новый смысл того, что человек уже знал о себе. Самопонимание, как и вообще понимание, направлено не на поиск новых знаний, а на осмысление, порождение смысла того, что человек узнал о себе во время самопознания. Успешное самопонимание можно определить как осмысленный результат наблюдения и объяснения человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения; умение обнаруживать смысл поступков; способность отвечать на причинные вопросы о своем характере, мировоззрении, отношении к себе и другим людям, а также о том, как другие понимают его [2, с. 189].

В процессе самопонимания человек отвечает на вопросы другого типа - причинные: «Зачем я так поступил?», «Почему этот человек вызывает у меня такое отношение к нему?».

Процессы самопознания и самопонимания позволяют концентрировать сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими, учиться понимать и описывать собственные эмоциональные состояния, осознавать причины, последствия своего поведения и, как следствие, осуществлять саморегуляцию, которая обеспечивает психологическое здоровье через «возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности».

Саморегуляция обеспечивает возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям и воздействиям. Следует акцентировать внимание на возможных трудностях адаптации именно к благоприятным ситуациям, хотя традиционно считается, что к ним-то человек всегда готов и они не требуют особого напряжения. Если же говорить об адаптации к трудным ситуациям, то необходимо не только уметь противостоять им, но и использовать их для самозменения, саморазвития [6, с. 6].

Осознающий свои состояния и свои задачи человек является субъектом своей деятельности: осуществляет выбор условий, соответствующих очередной задаче, подбирает способы преобразования исходной ситуации, затем оценивает полученные результаты и решает, нужно ли вносить какие-то изменения в свои действия, т. е. осуществляет процесс целеполагания, целеопределения и целеосуществления и в случае необходимости коррекции.

Именно позиция субъекта предполагает переход из режима развития в режим

саморазвития, т. е. становление субъекта, хозяина и автора собственной биографии, который решает сознательно изменять и (или) столь же сознательно стремиться сохранить в неизменности собственную самость (русский эквивалент субъектности) [8, с. 26].

Ответственность как осознание собственных выборов, являющихся предпосылкой тех или иных жизненных событий, предполагает понимание того, что события происходят потому, что «я выбрал, чтобы они произошли» [10]. По нашему мнению, ответственность способствует реализации основной функции психологического здоровья - это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, особенно в ситуациях, требующих мобилизации личностных ресурсов. Именно принятие ответственности за свой выбор, свое развитие является свидетельством разрешения «кризиса встречи со взрослостью» в студенческом возрасте.

Таким образом, предложенные нами рефлексивные механизмы сохранения психологического здоровья были определены исходя из сущности психологического здоровья, особенностей студенческого возраста, идеи о конструктивной и неконструктивной рефлексии. Выделенные рефлексивные механизмы сохранения психологического здоровья в студенческом возрасте, возможно, будут способствовать перестройке личности, развитию новых идеальных образов, переключению на новые механизмы жизнедеятельности, учебно-профессиональной деятельности. Позитивное осознание и преобразование самого себя может помочь решить проблему сохранения психологического здоровья, что проявится в гармоничных отношениях с окружающими, субъективном ощущении психологического комфорта и высоким потенциалом достижения благополучия в жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосова Н. О. Возможности рефлексии в сохранении психологического здоровья студентов // Модернизация образования: проблемы и решения. Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2006. 391 с.

2. *Знаков В. В.* Психология понимания: Проблемы и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 448 с.
3. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М: Политиздат, 1975.
4. *Траилин Г. Н.* Развитие рефлексивных способностей в процессе профессиональной переподготовки: Автореф. дис... канд. психол наук. Краснодар, 1997.
5. *Франки В.* Человек в поисках смысла: Сб. / Пер. с англ. и нем; Общ. ред. Л. Я. Газмана и Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
6. *Хухлаева О. В.* Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 176 с.
7. *Хухлаева О. В.* Особенности психологического здоровья современных студентов.// Педагогическое образование и наука. 2001. № 1. С. 37-40.
8. *Цукерман Г. А.* Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. Рига: ПЦ «Эксперимент», 1997. 278 с.
9. *Шаров А. С.* Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. 2004. № 1 (37). С. 214-226.
10. *Шуте В.* Глубокая простота. СПб.: Роза мира, 1993. 218 с.