

Секция «Психология»

**Влияние рефлексии на психологическое здоровье студентов-педагогов**

**Амосова Наталья Олеговна**

*Соискатель*

*Иркутский государственный педагогический университет, педагогики, Иркутск,  
Россия*

*E-mail: amnata@mail.ru*

Рефлексия как компонент психологического здоровья в настоящее время рассматривается неоднозначно: как необходимая составляющая психологического здоровья и, в тоже время, как фактор его нарушения, когда высокая рефлексивность приобретает черты негативной рефлексии (В. Франкл, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов, В.И. Слободчиков).<?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

С целью определения влияния личностной и педагогической рефлексии на психологическое здоровье студентов-педагогов нами было проведено исследование.

На основании анализа теоретических источников по проблеме исследования нами были определены показатели психологического здоровья студентов: принятие себя, принятие других, уверенность в правильности профессионального выбора, полноценное межличностное общение, осознание своих желаний, ценностей, своего смысла жизни, самоактуализация.

На основании показателей психологического здоровья нами был определен следующий диагностический блок:

1. Методика для оценки уровня развития адаптационных способностей личности (МЛО «Адаптивность» А.Г. Маклаков и С.В. Чермянина)

2. Методика «Измерения уровня самоактуализации личности». Вариант данной методики создавался в 1993-1994 г., в его стандартизации и валидации принимал участие психолог А.В.Лазукин.

3. Шкала субъективного благополучия (М. В. Соколова)

4. Шкала самооценки (тревожности) (Разработан Ч. Д. Спилбергером и адаптирован Ю. Л. Ханиным)

5. Методика личностного дифференциала (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М.Бехтерева)

6. Методика «Мотивация обучения в вузе» (Т.И. Ильина).

Исследование проводилось на факультете педагогики Иркутского государственного педагогического университета, экспериментальную выборку составили студенты 1 - 4-го курсов обучения в количестве 197 человек.

Корреляционный анализ данных показал, что существует корреляционная зависимость между и рефлексией и следующими компонентами психологического здоровья:

- Самоактуализация
- o Самопонимание (-0,8807, при  $p=0,009$ );
- Самооценка
- o Активность (-0,7638, при  $p=0,046$ ).

Педагогическая рефлексия связана со следующими компонентами психологического здоровья:

- Самоактуализация

- о Ориентация во времени (-0,7668, при  $p=0,044$ ),
- о Познание (0,8677, при  $p=0,011$ ),
- о Автономность (-0,7538, при  $p=0,46$ ),
- о Самопонимание (-0,8437, при  $p=0,17$ ),
- о Аутосимпатия (0,9249, при  $p=0,003$ ),
- о Гибкость в общении (0,7638, при  $p=0,046$ );
- Адаптация
- о Поведенческий компонент (0,8672, при  $p=0,011$ ),
- о Коммуникативный компонент (0,7670, при  $p=0,044$ ),
- о Личностный адаптационный потенциал (0,9102, при  $p=0,004$ ).

Таким образом, педагогическая рефлексия в большей степени взаимосвязана с компонентами психологического здоровья у студентов-педагогов, чем личностная рефлексия.

Личностная рефлексия отрицательно коррелирует с такими характеристиками личности как самопонимание и активность.

Самопонимание как проявление самоактуализирующейся личности при высоком уровне личностной рефлексии ориентирует студентов-педагогов на мнение окружающих, т.е. они становятся «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

Фактор активность в самооценке интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. При высоком уровне рефлексии характерна интровертированность, пассивность, отсутствие ярких эмоциональных реакции.

Отрицательная взаимосвязь педагогической рефлексии с такой шкалой самоактуализации, как ориентация во времени, свидетельствуют о том, что для студентов с высоким уровнем педагогической рефлексии характерно погружение в прошлые переживания, мнительность и неуверенность в себе.

В терминах Э. Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от», поэтому при высокой рефлексии такие понятия как жизненность, самоподдержка, зрелость характерны в меньшей степени для студентов-педагогов.

Самопонимание как проявление самоактуализирующейся личности при высоком уровне педагогической рефлексии ориентирует студентов-педагогов на мнение окружающих, т.е. они становятся «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

Взаимосвязь педагогической рефлексии с такими составляющими самоактуализированной личности как познание, аутосимпатия, гибкость в общении можно охарактеризовать следующим образом: студенты-педагоги с высоким уровнем педагогической рефлексии всегда открыты новым впечатлениям, видят то, что есть и ценят это.

Аутосимпатия не означает некритического самовосприятия, это хорошо осознанная позитивная Я-концепция, служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

Гибкость в общении как характеристика самоактуализирующейся личности свойственна студентам-педагогам с высоким уровнем педагогической рефлексии, которая проявляется в адекватном самовыражении в общении, самораскрытии.

Педагогическая рефлексия способствует адекватному восприятию действительности, формированию адекватной самооценки и поведенческой регуляции студентов-педагогов.

Умение легко устанавливать контакты с окружающими, коммуникативные способности также взаимосвязаны с уровнем педагогической рефлексии студентов-педагогов.

Высокий уровень педагогической рефлексии способствует полноценному межличностному общению.

Личностный адаптационный потенциал находится в прямой зависимости с уровнем педагогической рефлексии: чем выше педагогическая рефлексия, тем лучше адаптация.

Рефлексия опосредованно влияет на уверенность в правильности профессионального выбора через познание.

Данных для подтверждения взаимосвязи рефлексии и таким компонентом психологического здоровья как принятие других не было выявлено.

Таким образом, можно утверждать, что педагогическая и личностная рефлексия влияет неоднозначно на психологическое здоровье студентов-педагогов, т.е. выполняет как конструктивную, так и деструктивную функцию. Поэтому необходима целенаправленная работа по развитию конструктивной рефлексии, способствующей сохранению и укреплению психологического здоровья студентов-педагогов.