

Секция «Психология»

**Влияние уровня развития рефлексии на процесс
социально-психологической адаптации студентов первого курса вуза**

Пашинина Надежда Викторовна

Студент

*Алтайская государственная педагогическая академия, Институт психологии и
педагогике, Барнаул, Россия*

E-mail: nadush-ka1993@yandex.ru

Проблема адаптации является одной из центральных проблем, рассматриваемых в психологии. Адаптацию студентов к вузу можно считать одной из самых трудных, так как наряду с адаптацией к новой системе получения знаний и профессиональной адаптацией, у обучаемых проходит адаптация и в социально-психологическом плане.

По мнению В.Г. Крысько, социально-психологическая адаптация представляет собой процесс приобретения людьми определенного социально-психологического статуса, овладения теми или иными социально-психологическими ролевыми функциями. Социально-психологическая адаптация предполагает осознание социального статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений, формирования и реализации определенных ценностных ориентаций, групповых норм и т.д.[5]. Вопросом социально-психологической адаптации занимались многие отечественные и зарубежные ученые, такие как К. Роджерс, Р. Даймонд, У. Томас, А.А. Налчаджян, А.К. Осницкий, А.А. Реан и др. Например, В.А. Петровский понимает адаптацию как фазу в становлении человека, от которой зависит личностное развитие. Ф.Б. Березин выделяет основные критерии, по которым можно судить об эффективной социально-психологической адаптации.

Ряд отечественных психологов (Я.Л. Коломинский, С.В. Кривцова, Н.Б. Стамбулова и др.) отмечают, что в процессе адаптации важную роль играет активность субъекта, возможность самоизменения, появления новых качеств. Человек является субъектом жизнедеятельности, ее активным участником, творцом[7]. А.А. Реан, А.Р. Курдашев, А.А. Баранов понимают адаптацию как процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления индивида к новым условиям существования и его самоизменения[6]. Таким образом, социально-психологическая адаптация связана с перестройкой установок, с духовной работой по осознанию своих жизненных ценностей, т.е. с необходимостью рефлексии своих действий, мыслей, чувств. Иными словами, при вхождении в новую социальную среду человеку необходимо соотнести, совместить свои идеалы с идеалами группы, выйдя за пределы привычных представлений, что возможно благодаря рефлексии.

Исходя из положений, написанных выше, социально-психологическая адаптация может быть связана с уровнем развития рефлексии. Рефлексия представляет собой осмысление человеком целей, процесса и результатов своей деятельности, а так же осознание тех внутренних изменений, которые в нем происходят[3]. Понятие «рефлексии» имеет многоаспектный характер, отчасти это связано с тем, что само свойство является интегративным и развивающимся. Большинство авторов рассматривают только какой-то из аспектов рефлексии. Так, например, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др. изучали рефлексию с точки зрения деятельностного подхода. В.В. Давыдов, В.Ю. Степанов

рассматривали понятие «рефлексия» в контексте психологии мышления. Общетеоретическими исследованиями рефлексии занимались такие ученые, как Н.И. Гуткина, М.А. Холодная, В.В. Знаков, Ф.Е. Василюк и др. Рефлексия выполняет определенные функции. Во-первых, с ее помощью происходит планирование, регулирование и контроль мышления. Во-вторых, она позволяет оценивать истинность и логическую правильность мыслей. В-третьих, улучшает результаты решения различных задач и делает возможным решение задач, которые без рефлексии не поддаются решению.

В рамках данной работы нами было проведено исследование с применением методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса – Р. Даймонда (в адаптации А.К. Осницкого)[4] и методики диагностики уровня рефлексивности А.В. Карпова[1]. Мы предположили, что уровень развития рефлексии влияет на успешность социально-психологической адаптации студента первого курса. В ходе исследования были получены следующие результаты: 28% имеют низкий уровень развития рефлексии, 61% – средний и 11% показали высокие результаты уровня развития рефлексивности. Кроме того 17% имеют низкий уровень адаптации, 61% – средний и 22% имеют высокий уровень адаптации к вузу. Также можно отметить общее снижение показателей по шкале эмоционального комфорта (28% чувствуют себя некомфортно в коллективе и у 56% средний уровень комфортности). С помощью критерия ранговой корреляции Спирмена были получены данные о том, что зависимость между уровнем рефлексивности и успешностью социально-психологической адаптации имеет место быть ($r_s=0,62$, при $p0,01$; т.е. связь прямая и средняя по силе). Поэтому, чем выше уровень рефлексии у студентов, тем выше общие показатели адаптированности к вузу, а также показатели уровня эмоционального комфорта.

В связи с тем, что от уровня развития рефлексии зависит социально-психологическая адаптация, появилась необходимость в создании программы успешной социально-психологической адаптации обучаемых к вузу. На сегодняшний момент вариантов программ тренинговой работы по адаптации студентов существует достаточно много, между тем недостаточно изученными и редко применяемыми остаются тренинговые занятия обозначенной направленности с использованием арт-терапевтических методов. По мнению М.В. Киселевой, арт-терапия – это метод развития и коррекции сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства[2]. С помощью арт-терапевтических методов можно достичь следующих результатов: развитие творческих способностей; рост самосознания и развитие рефлексии; формирование умения разрешать индивидуальные и групповые проблемы; формирование умения разрешать конфликтные ситуации, снимать напряжение; развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия. Можно отметить, что некоторые из перечисленных результатов арт-терапевтической работы будут способствовать успешной социально-психологической адаптации студентов к вузу, поскольку сами выступают её критериями.

Таким образом, проанализировав теоретическую литературу и проведя эмпирическое исследование, мы можем отметить, что высокий уровень рефлексии способствует успешной социально-психологической адаптации студентов-первокурсников. А уровень рефлексии, в свою очередь, можно повышать с помощью арт-терапевтических тренингов.

Литература

1. Карпов А. В., Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики// Психологический журнал № 5, 2003, Т. 24 – С. 45-57.
2. Киселева, М.В., Арт-терапия в практической психологии и социальной работе, Санкт-Петербург, Издательство «Речь», 2007 – 336с.
3. Колмогорова Л.С., Холодкова О.Г., Психологическое здоровье и психологическая культура школьников: учебное пособие, Барнаул: АлтГПА, 2012. – 293 с.
4. Осницкий А.К., Определение характеристик социальной адаптации//Психология и школа №1, 2004 – С. 43-56
5. Попова Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения, № 2-2, 2007- С. 53-57.
6. Реан А.А., Курдашев А.Р., Баранов А.А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика., СПб: Прайм-Еврознак, 2006. – 479 с.
7. Шарапановская Е.В., Колмогорова Л.А., Социально-психологическая адаптация: содержательные аспекты и диагностика: учебное пособие, Барнаул: АлтГПА, 2011. – 204 с.

Слова благодарности

Большое спасибо научному руководителю, кандидату психологических наук, доценту, Григоричевой Ирине Викторовне.