

11. Немцова, Г. Д. Взаимосвязь мотивации учебно-профессиональной деятельности и социально-психологической адаптированности студентов-первокурсников / Г. Д. Немцова // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании: материалы междунар. заоч. науч.-практ. конф. – Минск; Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. – С. 308–310.

12. Ratelle, C. F. Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis / C. F. Ratelle, F. Guay, R. J. Vallerand, S. Larose, C. Senecal // Journal of Educational Psychology, 2007. – V. 99. – P. 734–746.

13. Догнал, Й. Мотивация студентов к обучению и ее барьеры (эссе, основанное на опыте обучения иностранным языкам) [Электронный ресурс] / Й. Догнал // Метеор-Сити. – 2017. – № 2. – С. 35–43. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>. – Дата доступа: 25.02.2018.

(Дата подачи: 26.02.2018 г.)

М. Б. Овчинникова

Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова, Могилев

M. Ovchinnicova

Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev

УДК 159.955.4

РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ В СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE ROLE OF REFLECTION IN COPING WITH STRESS IN MANAGEMENT ACTIVITY

Статья посвящена исследованию роли рефлексии в совладании со стрессом в управленческой деятельности. Полученные результаты позволяют говорить о том, что эффективность совладающего поведения руководителей и их устойчивость к воздействию организационных стресс-факторов определяются выраженностью у субъектов продуктивной и непродуктивных форм рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия; совладающее поведение; ресурсы совладающего поведения; стресс в управленческой деятельности.

This article deals with the study of the role of reflection in coping with stress in management activity. The results of the study suggest that the effectiveness of managers' coping behavior and their resistance to the impact of organizational stress factors are determined by expressed productive and non-productive forms of reflection among the subjects.

Key words: reflection; coping behavior; coping resources; manager's occupational stress.

Проблема стресса и копинг-поведения является широко обсуждаемой в современной психологической науке, что обусловлено повышением стрессогенности во всех областях социальной жизни. В то же время в последние годы в исследовании совладающего поведения наметилась определенная тенденция: наблюдается смещение интереса ученых в направлении от анализа причин возникновения стресса к анализу факторов устойчивости и

сопротивления стрессу [1]. В связи с этим появилось много исследований, выполненных в рамках «ресурсного подхода», предполагающего наличие у субъекта определенных индивидуальных и средовых средств, условий, возможностей, позволяющих ему успешно преодолевать трудные ситуации жизнедеятельности (Л. И. Дементий, 2005; Е. А. Дорьева, 2008, 2011; Е. Ю. Кожевникова, 2006; Т. С. Табурова, 2011; С. М. Aldwin et al, 1996; S. E. Hobfoll, 1989, 2011; P. T. Wong, 1993 и др.).

Анализ современной психологической литературы показал, что позиции разных авторов отличаются представлениями о содержании конструкта «ресурсы совладающего поведения», его критериальных характеристиках и выполняемых функциях. В то же время большинство психологов отмечают важную роль копинг-ресурсов в обеспечении продуктивности совладающего поведения и связывают неадаптивное копинг-поведение и несовладание с недостаточностью ресурсов.

В настоящее время не существует единого подхода к определению классификации ресурсов совладающего поведения. Большинство исследователей (Н. Е. Водопьянова, 2014; Е. А. Дорьева, 2011; Е. Ю. Кожевникова, 2006; Д. А. Леонтьев, 2010; Т. С. Табурова, 2011; S. Folkman, 1997; S. E. Hobfoll, 1989 и др.) делят ресурсы совладания на две большие группы: средовые и индивидуальные. Индивидуальные ресурсы подразделяются на физические (здоровье, сила, выносливость и др.) и психологические (интеллектуальные, эмоциональные, волевые, мотивационные и другие особенности личности).

В ряде исследований отмечается значимая роль рефлексии в процессе совладания с трудными ситуациями жизнедеятельности (А. А. Бехтер; 2017; Е. Ю. Кожевникова, 2006; Е. В. Мирошник, 2010; С. А. Хазова, 2014 и др.). Постулируется, что принятие решения и выбор определенной копинг-стратегии опирается на рефлексивную оценку проблемной ситуации и во многом зависит от способности личности анализировать ситуацию и себя в ситуации, устанавливать причинно-следственные связи, переосмысливать события [2]. Как отмечает Н. Е. Водопьянова, благодаря рефлексии возможна антиципация потенциальных стрессоров и планирование совладающего поведения во временной перспективе [3, с. 275]. Согласно М. В. Потемкиной, посредством рефлексивного осмысления человек может извлечь из полученного опыта тот ресурс, который может стать решающим фактором его дальнейшего развития [4, с. 8]. Такая позиция согласуется с точкой зрения С. А. Хазовой, по мнению которой рефлексия собственного опыта – это преимущественный путь формирования ресурсов субъекта [5, с. 52].

В немногочисленных исследованиях рассматривается роль рефлексии в совладании со стрессом в профессиональной деятельности (А. А. Бехтер, 2014; Е. В. Мирошник, 2010 и др.) [2; 6]. Отмечается, что рефлексия может оказывать не только продуктивное, но и контрпродуктивное влияние на совладающее поведение субъекта. Так, А. А. Бехтер выявлено существова-

ние определенного «оптимума рефлексии», способствующего успешному совладанию с профессиональными трудностями. При этом как низкий, так и высокий уровни рефлексивности негативно влияют на эффективность совладающего поведения специалистов [2]. Положение об амбивалентности рефлексивных процессов с точки зрения их роли в саморегуляции деятельности и поведения подтверждается исследованиями других авторов [4; 7; 9].

Следует отметить, что в контексте изучения проблемы совладающего поведения руководителей ресурсная роль рефлексии практически не исследовалась. Между тем в исследованиях, проведенных под руководством А. В. Карпова, установлено, что рефлексия является детерминирующим фактором успешной реализации управленческих функций [8; 9].

Таким образом, важное место рефлексивных процессов в регуляции управленческой деятельности и недостаточная изученность роли рефлексии в совладании со стрессом в деятельности руководителей определили актуальность нашего исследования.

Цель исследования – изучить роль рефлексии в совладании со стрессом в управленческой деятельности.

Общую выборку исследования составили 309 руководителей среднего звена. Из них 164 руководителя – мужчины, 145 – женщины в возрасте от 25 до 64 лет, имеющие управленческий стаж от 2 до 37 лет. Средний возраст респондентов составляет 41,5 года, средний стаж работы в должности руководителя – 10 лет.

Для реализации цели исследования были использованы следующие методики: «Дифференциальный тест рефлексивности» Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина [10]; «Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации» Е. В. Битюцкой [11; 12]; «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера, Дж. А. Паркера (адаптация Т. Л. Крюковой, 2001) [3]; «Шкала организационного стресса» Маклин (адаптация Н. Е. Водопьяновой) [3]. Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы PASW Statistics 18.0.

Вслед за Д. А. Леонтьевым мы рассматриваем рефлекссию как способность человека произвольно обращать сознание на самого себя, а также придерживаемся дифференциальной модели рефлексии, разработанной автором [10]. Данная модель позволяет объяснить амбивалентность регуляторных эффектов рефлексивных процессов. В модели помимо арефлексии (т. е. полного отсутствия рефлексивных процессов) выделяются одна конструктивная (системная рефлексия) и две неконструктивные (интроспекция и квазирефлексия) формы рефлексии. Системная рефлексия отражает способность субъекта к самодистанцированию, анализу собственного поведения и поведения людей с различных точек зрения. Интроспекция отражает склонность индивида к «самокопанию», повышенному вниманию к собственным негативным переживаниям и возможным нежелательным последствиям собственных действий. Квазирефлексия связана с направлен-

ностью сознания на посторонний объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации [10].

Совладающее поведение мы рассматриваем как осознанное поведение, непосредственно связанное с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода развития событий, творческим порождением новых выходов и решений трудной жизненной ситуации [13, с. 121]. Если субъект не владеет обозначенным видом поведения, это влечет за собой неблагоприятные последствия для продуктивности его деятельности, здоровья и благополучия [1]. Выбор адекватной стратегии совладания зависит от уровня развития механизма когнитивного оценивания, его гибкости, от способности человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию и прибегать к приемам переоценки [14, с. 7].

Нами были выдвинуты следующие эмпирические гипотезы: 1) существует связь между конструктивной и неконструктивными формами рефлексии и параметрами когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации (далее – ТЖС); 2) системная рефлексия является значимым предиктором выбора эффективных стилей совладающего поведения, а квазирефлексия и интроспекция – предикторами выбора неэффективных стилей копинг-поведения; 3) существуют различия в показателях выраженности конструктивной и неконструктивных форм рефлексии между стрессоустойчивыми и нестрессоустойчивыми руководителями.

С целью изучения связи между показателями рефлексии и особенностями когнитивного оценивания респондентами трудных профессиональных ситуаций была проведена процедура корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена ($N = 190$). Выявлено, что наибольшее количество значимых корреляционных связей с факторами когнитивного оценивания обнаруживает интроспекция. С возрастанием уровня интроспекции усиливается тенденция воспринимать ситуацию как непреодолимую, неподконтрольную ($r = 0,253, p \leq 0,01$), непонятную, превышающую собственные ресурсы ($0,338, p \leq 0,01$). Руководители со склонностью к интроспекции испытывают больше трудностей с принятием решения ($r = 0,353, p \leq 0,01$), осуществлением прогноза развития событий ($r = 0,227, p \leq 0,01$), для них характерны более сильные негативные эмоциональные переживания ($r = 0,321, p \leq 0,01$). Также была установлена отрицательная корреляционная связь между интроспекцией и фактором когнитивного оценивания «необходимость быстрого активного реагирования» ($r = -0,157, p \leq 0,05$). Данный факт позволяет говорить о том, что при столкновении с профессиональными трудностями такие руководители в меньшей степени ориентированы на быстрое и активное реагирование: принятия решений, действий и др.

Системная рефлексия значимо коррелирует с параметром когнитивного оценивания «угроза будущему» ($r = 0,183, p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что руководители, склонные к системной рефлексии, отличаются

менее оптимистичным настроем в оценке возможных последствий трудной профессиональной ситуации, ее влияния на жизнь в будущем. Можно предположить, что в случае столкновения руководителя с трудностями системная рефлексия запускает механизм антиципации развития событий, позволяя субъекту предвидеть возможные негативные последствия неразрешенной ситуации и подготовиться к ним.

В свою очередь респонденты, склонные к квазирефлексии, хуже понимают трудную ситуацию, оценивают свои знания и опыт как недостаточные для ее преодоления ($r = 0,170$, $p \leq 0,05$), а также испытывают затруднения с выбором решения, нахождения оптимального варианта выхода из ситуации ($r = 0,187$, $p \leq 0,05$).

Таким образом, полученные эмпирические данные частично подтверждают гипотезу о связи между конструктивной и неконструктивными формами рефлексии и параметрами когнитивного оценивания трудной профессиональной ситуации.

С целью выделения наиболее значимых предикторов, влияющих на выбор руководителями стилей совладающего поведения, нами был проведен множественный регрессионный анализ с использованием пошагового метода ($N = 309$). В ходе регрессионного анализа было выявлено достоверно значимое воздействие системной рефлексии и интроспекции на выбор проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного стилей совладания. Данная сопряженность объясняет 43,7 % дисперсии выраженности эмоционально-ориентированного копинга ($R^2 = 0,437$; $F = 118,741$, $p = 0,000$) и 22,8 % дисперсии проблемно-ориентированного копинга ($R^2 = 0,228$; $F = 45,072$, $p = 0,000$). При этом системная рефлексия является положительным ($\beta = 0,423$; $p = 0,000$), а интроспекция – отрицательным предиктором ($\beta = -0,258$, $p = 0,000$) выбора проблемно-фокусированного стиля совладания. Наибольшее влияние на выраженность эмоционально-ориентированного стиля оказывает интроспекция ($\beta = 0,661$, $p = 0,000$), в то время как системная рефлексия отрицательно влияет на выбор данного стиля копинг-поведения ($\beta = -0,104$, $p = 0,000$).

Выбор субстиля «отвлечение» детерминирует совокупность следующих факторов ($R^2 = 0,151$, $F = 18,050$, $p = 0,000$): квазирефлексия ($\beta = 0,241$, $p = 0,001$), интроспекция ($\beta = 0,16$, $p = 0,008$), системная рефлексия ($\beta = 0,12$, $p = 0,027$). В свою очередь квазирефлексия является положительным предиктором ($\beta = 0,279$, $p = 0,004$) выбора субстиля «социальное отвлечение» ($R^2 = 0,042$; $F = 13,390$, $p = 0,000$).

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что с возрастанием у руководителя уровня системной рефлексии повышается вероятность использования проблемно ориентированных стратегий совладающего поведения, направленных на активное разрешение возникших трудностей. Также руководители, характеризующиеся склонностью к системной рефлексии, реже выбирают эмоционально-ориентированный стиль совладания.

В то же время выраженная интроспекция снижает частоту обращения к проблемно-фокусированному копингу и повышает вероятность использования эмоционально-ориентированного стиля совладания. Руководители, склонные к «самокопанию», чаще используют стратегии, позволяющие им снять внутреннее напряжение посредством эмоциональной разрядки. Причина такого положения кроется в том, что при столкновении с трудностями фокус сознания респондентов, склонных к интроспекции, направлен на собственное внутреннее переживание. Они много думают о причинах возникновения проблемы, нервничают, беспокоятся о том, что будут делать дальше, обвиняют себя в случившемся. Фиксация на своем эмоциональном состоянии мешает им мыслить рационально, они «застревают» на этапе размышления и воздерживаются от активных действий.

Лица с высоким уровнем квазирефлексии чаще выбирают копинг-стратегии, направленные на отвлечение от проблемной ситуации. При столкновении с трудностями они «стараятся больше спать», «балуют себя любимой едой», «смотрят телевизор или читают книги», «идут в гости к другу», «разговаривают с тем, чей совет они особенно ценят». Обращенность сознания на посторонние объекты, находящиеся за пределами актуальной ситуации, мешает таким респондентам сконцентрироваться на поиске путей разрешения трудной профессиональной ситуации. Соответственно, квазирефлексия является предпосылкой использования мало адаптивных способов совладания.

На следующем этапе исследования мы рассмотрели различия в показателях конструктивной и неконструктивных форм рефлексии между стрессоустойчивыми и нестрессоустойчивыми руководителями ($N = 309$). С этой целью испытуемые были разделены по общему индексу организационного стресса на две группы по медиане ($Me = 52$). Первую группу составили респонденты с уровнем организационного стресса ниже среднего ($n = 148$), вторую – с уровнем организационного стресса выше среднего ($n = 161$).

Далее выделенные группы руководителей сравнивались между собой с помощью критерия U-Манна-Уитни по уровню выраженности разных форм рефлексии. Были обнаружены статистически значимые различия по показателям системной рефлексии, интроспекции и квазирефлексии. Полученные результаты подтверждают третью эмпирическую гипотезу: стрессоустойчивые руководители обладают более высоким уровнем системной рефлексии ($U = 9790, p \leq 0,01$), позволяющей видеть трудную профессиональную ситуацию во всех ее аспектах. Для них характерен более низкий уровень выраженности непродуктивных форм рефлексии. В свою очередь нестрессоустойчивые руководители характеризуются менее выраженной склонностью к системной рефлексии. Соответственно, у них хуже развита способность к анализу собственного поведения и поведения других людей с различных точек зрения. Такие руководители в большей степени склонны к

фиксации на своих переживаниях и состояниях, имеющих преимущественно негативную окраску ($U = 6221, p \leq 0,001$), а также к уходу в посторонние размышления в условном залоге («что было бы, если...») ($U = 9439, p \leq 0,01$).

В результате эмпирического исследования было установлено:

1. Неконструктивные формы рефлексии (интроспекция и квазирефлексия) связаны с оценкой ситуации как непонятной, неподконтрольной, а собственных ресурсов – как недостаточных для ее разрешения, а также с затруднениями в принятии решения, нахождении оптимального варианта выхода из ситуации. Кроме того, при выраженной склонности к интроспекции у руководителя могут наблюдаться сложности с прогнозированием развития событий, а также сильные негативные эмоциональные переживания. Руководители, склонные к системной рефлексии, отличаются менее оптимистичным настроем в оценке возможных последствий трудной профессиональной ситуации.

2. Высокий уровень системной рефлексии, а также слабо выраженная склонность к интроспекции и квазирефлексии способствуют усилению субъектности совладающего поведения за счет выбора адаптивных стилей совладания. Неконструктивные формы рефлексии связаны с выбором неадаптивных стилей/субстилей совладающего поведения.

3. Стрессоустойчивые руководители обладают более высоким уровнем системной рефлексии и меньшей выраженностью неконструктивных форм рефлексии, чем нестрессоустойчивые управленцы.

Таким образом, выраженность продуктивной и непродуктивных форм рефлексии во многом определяет эффективность совладающего поведения руководителей и их устойчивость к воздействию организационных стрессоров. Результаты проведенного исследования позволяют расширить теоретические представления о роли рефлексии в совладании со стрессом и трудными ситуациями в управленческой деятельности, а также могут быть использованы при разработке программ по стресс-менеджменту.

Список использованных источников

1. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Изд-во КГУ имени Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.
2. *Бехтер, А. А.* Ресурсы совладающего поведения специалиста / А. А. Бехтер. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 180 с.
3. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. *Потемкина, М. В.* Особенности структурной организации рефлексивности и ее влияния на регуляцию профессиональной деятельности автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / М. В. Потемкина; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль, 2010. – 26 с.
5. *Хазова, С. А.* Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13 / С. А. Хазова; КГУ им. Н. А. Некрасова. – Кострома, 2014. – 55 с.
6. *Мирошник, Е. В.* Психологические особенности и средства формирования антистрессорного поведения менеджеров банка в условиях финансового кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00. 03 / Е. В. Мирошник; ВНИИТЭ. – М., 2010 – 26 с.

7. Волканевский, С. В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03 / С. В. Волканевский; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль, 2010. – 26 с.

8. Карпов, А. В. Когнитивная детерминация эффективности управленческих решений / А. В. Карпов, Е. В. Маркова // Вестник ЯрГУ. – 2011. – № 4. – С. 67–72.

9. Карпов, А. В. Роль личностной и социальной рефлексивности в успешной реализации управленческих функций / А. В. Карпов, Е. В. Маркова // Вестник ЯрГУ. – 2012. – № 3. – С. 104–108.

10. Леонтьев, Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 110–135.

11. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Е. В. Битюцкая; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2007. – 30 с.

12. Битюцкая, Е. В. Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций / Е. В. Битюцкая // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / КГУ им. Н. А. Некрасова; редкол.: Т. Л. Крюкова (отв. ред.) [и др.]. – Кострома, 2013. – Т. 2. – С. 276–278.

13. Крюкова, Т. Л. Современные направления в исследованиях психологии совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – С. 120–136.

14. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

(Дата подачи: 28.02.2018 г.)

Н. И. Олифирович

Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, Минск

N. I. Olifirovich

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

УДК 159.99

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

CLASSIFICATION OF PSYCHOLOGICAL HELP

В статье предпринята попытка анализа современных видов, форм и методов психологической помощи. Описаны сложности, мешающие созданию единой классификации из-за огромного количества видов, типов и форм, уровней, а также школ психологической помощи. Охарактеризована обобщенная теория (полиmodalность) как удачный метод интеграции. Описаны основные элементы системно-аналитического подхода психологической помощи студенческой молодежи.

Ключевые слова: психологическая помощь; вид; тип; форма; модальность; системно-аналитическая модель.