

ГРУПОВА РЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК ВИБОРУ СТАРШОКЛАСНИКАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

У статті розглянуто результати першого етапу дослідження, спрямованого на виявлення зв'язку між самооцінкою старшокласників, рівнем їхньої рефлексії та вибором копінгу. Дослідження проводилося на двох рівнях: груповому – у форматі анкетування старшокласників – та індивідуальному – у форматі управління дослідницькою діяльністю старшокласниці. Показано, що високий рівень самооцінки старшокласників за низького рівня рефлексії створює ризики неефективного опанування себе в ситуації невизначеності. Виявлено основну тенденцію напруженості копінгу старшокласників, що засвідчує ймовірність втрати ними ресурсів у ситуації невизначеності. Запропоновано модель рефлексивної інтенсифікації вибору копінгу в ситуації невизначеності. Модель перевірено в процесі виконання старшокласницею дослідницької роботи.

Ключові слова: старшокласники, самооцінка, рефлексія, копінг, рефлексивна інтенсифікація, ситуація невизначеності, особистісний розвиток.

Проблема. Старшокласники мають велике і різноманітне навантаження в навчанні, що спонукає їх до певного типу мислення задля ефективної реалізації всього обсягу завдань. Основне завдання підліткового та юнацького віку – самовизначення: спілкування з однолітками, набуття бажаного статусу в групі, психологічне відокремлення від батьків і пошук себе, тобто самовизначення з багатьох питань. Це період першого кохання, першого досвіду близьких стосунків, а також вибору професії. Уся сукупність перелічених завдань створює чимале навантаження на підлітка, що розвивається швидко і багатогранно водночас. Яким чином доросла людина, що має ситуативні складності щодо самовизначення, змогла б давати собі раду в ситуації з великою кількістю різноманітних завдань? Як би вона зорієнтувалася? Як швидко вона опанувала б себе і знайшла ефективні рішення? Яку б стратегію застосувала, яким би чином її реалізовувала? Чи був би процес опанування себе в ситуації системним, а чи хаотичним, свідомим чи ні?

Старшокласники добре вирішують такі завдання завдяки розвиненим навичкам, які допомагають їм ефективно грати в різноманітні комп'ютерні ігри у форматі 3D. Тобто мати “рельєфне уявлення” про різноманітність компонентів гри, бачити цю різноманітність у динаміці, добре орієнтуватися і вигравати.

Однак не всі старшокласники можуть ефективно опанувати себе в різноманітних ситуаціях: хтось краще вчиться, а стосунки налагоджувати не вміє; хтось гарно будує стосунки, а вибрати професію не може; хтось мріє про лідерство, а здобуває його ціною виснаження тощо. Тобто якісь ситуації є цілком природними і легкими для вирішення, якісь же виявляються складними, а тому потребують формування певних навичок [1].

Задум дослідження передбачав виявлення умов, за яких старшокласники могли б свідомо обирати опановувальну стратегію. Чи є такими умовами: 1) наявність рельєфного мислення, що дає змогу охоплювати різноманітність компонентів внутрішнього і зовнішнього світу; 2) наявність певного алгоритму мислення; 3) здатність рефлексувати власну самооцінку; 4) здатність до самовизначення; 5) наявність ресурсного середовища або ресурсної особи; 6) наявність мотивації та енергії для самореалізації на вчинковому рівні? Усе це досліджувалося на індивідуальному рівні протягом першого етапу. На другому етапі заплановано дослідити можливість створення ресурсного середовища в групі старшокласників через розвиток їхньої здатності опанувати перераховані вище умови, місце і роль особистісної та групової рефлексії. *Метою дослідження в цілому* було дослідити групову рефлексію старшокласників як середовищний чинник вибору копінг-стратегій у ситуації професійного самовизначення.

Мета статті: аналіз співвідношень між рефлексією, самооцінкою старшокласників та видами копінгу і рівнями його напруженості, що були зафіксовані в результаті анкетування. *Завдання:* 1) виділення ресурсних зон і зон ризиків особистісного розвитку старшокласників; 2) підведення підсумків психологічного супроводу дослідницької роботи учениці 10-го класу як можливість перевірки задуму дослідження на індивідуальному рівні.

Перший, констатувальний, етап дослідження передбачав роботу на двох рівнях: індивідуальному і колективному. На індивідуальному рівні здійснювалося рефлексивне управління дослідницькою діяльністю учениці 10-класу, яка готувала роботу із психології для Малої академії наук і проводила анкетування старшокласників, включаючи й себе як респондента. Її свідомим запитом було моє наукове керівництво роботою, а неусвідомленим запитом за змістом і смислами – здобуття свого статусу в групі однолітків через самовизначення в ситуації професійного вибору. Клас, де навчається дівчина, має математичну спеціалізацію, і вибір теми дослідження із психології фактично забезпечував унікальний статус, який потрібно було здобути через низку ефективних дій. Таких як: формулювання проблеми; знаходження й опанування теми, що не вивчається в ліцеї (психологія); розуміння суті дослідницької роботи, ознайомлення з науковим апаратом та оволодіння ним (предмет, об'єкт, суб'єкт, гіпотеза, мета, завдання дослідження, структура тексту, критерії оцінювання наукової роботи тощо); виникнення в суть статистичної обробки; проведення самого анкетування; аналіз та інтерпретація отриманих результатів; підготовка тексту, передзахист та захист роботи. Аби утвердити

свій статус у групі однолітків фактично, а не декларативно, усі ці ефективні дії потрібно було виконати вчасно, накопичуючи ресурси. Ця зовнішня сторона роботи, тобто кроки та послідовність їх виконання, була доступна для розуміння дівчини, а внутрішня сторона роботи – проживання й рефлексування суті вибору ефективного копінгу не на папері, а у своєму житті під час виконання всього циклу робіт – залишалася недоступною через брак досвіду. Багаточислове питання “психологічної ціни” виборювання статусу через професійне самовизначення не усвідомлювалося. Зовнішня і внутрішня частини роботи дівчини були предметом рефлексивного управління з мого боку. Критеріями вибору ефективного копінгу виступали: дотримання рефлексивної технології здійснення вибору та набування психологічних та соціально-психологічних ресурсів, а не втрата їх.

На колективному рівні було проведено анкетування старшокласників, що дало можливість зафіксувати рівні самооцінки учнів, рефлексії як психічної властивості та напруженості їхнього копінгу. Виявлено тенденції стихійного вибору копінгу, оскільки респонденти і уявлення не мали про існування такого феномена/терміна; проаналізовано сукупність взаємозв'язків між усіма показниками.

Наступний етап дослідження (2012–2013 роки) – проведення рефлексивного творчого тренінгу для старшокласників, щоб дослідити групову рефлексію як середовищний чинник вибору копінг-стратегії в ситуації професійного самовизначення. Заплановано також вирішення малих творчих задач експериментальною та контрольною групами з метою виявлення рефлексії як чинника особистісного свідомого вибору копінгу.

Дослідники розглядають щонайменше **чотири аспекти вивчення рефлексії**. *Кооперативний* застосовується для аналізу суб'єкт-суб'єктних видів діяльності, а також у проектуванні колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій і групових ролей суб'єктів, а також кооперації їхніх спільних дій (Є. М. Ємельянов, А. В. Карпов, В. Є. Лепський, В. О. Лефевр, М. І. Найдьонов, Л. А. Найдьонова, Г. П. Щедровицький та ін.) [3]. *Комунікативний, або соціально-психологічний*, – аспект, де рефлексія розглядається як істотна складова розвиненого спілкування й міжособистісного сприйняття, як специфічна якість пізнання людини людиною (Г. М. Андреєва, О. О. Бодальов та ін.). *Когнітивний, або інтелектуальний*, охоплює розуміння рефлексії як уміння суб'єкта виділяти, аналізувати й співвідносити з предметною ситуацією власні дії, а також розгляд рефлексії у зв'язку з вивченням механізмів мислення (А. В. Брушлинський, Л. В. Григоровська, Т. В. Корнілова, Ю. М. Кулюткін, О. М. Матюшкін, М. І. Найдьонов, Л. А. Найдьонова, І. М. Семенов та ін.) [1; 2; 5]. *Особистісний, або загальнопсихологічний*, аспект охоплює побудову нових образів себе, свого “Я”, у результаті спілкування з іншими людьми й активної діяльності, а також вироблення нових знань про світ (В. М. Аллахвердов, Ф. Ю. Василюк, Н. І. Гуткіна, В. В. Знаков, Д. О. Леонтьєв, В. Ф. Петренко, В. А. Петровський, І. М. Семенов, С. Ю. Степанов, А. С. Шаров та ін.).

Теорія групової рефлексії охоплює міжперсональну сферу рефлексії, а саме: взаємодію, взаєморозуміння, взаємоузгодження. При цьому виділяється транзитарність рефлексії – як можливість користуватися рефлексією, здійснюваною іншою людиною (М. І. Найдьонов, Л. А. Найдьонова, Л. В. Григоровська та ін.) [5].

Ознакою адекватної самооцінки дослідники вважають уміння гнучко реагувати на зміну зовнішніх обставин, впевненість людини в собі, здатність без допомоги інших вирішувати актуальні задачі, конструктивно відстоювати особисту точку зору, протистояти тиску, налагоджувати і підтримувати соціальні контакти (Л. І. Божович, С. В. Березін, О. Л. Венгер, Ю. Б. Гіппенрейгер, І. С. Кон, К. С. Лисецький, В. С. Мухіна, А. О. Реан). Як прояв неадекватної самооцінки дослідники описують зворотні тренди [6]. Багато хто з дослідників вказує на неадекватну самооцінку як фактор ризику адиктивної поведінки підлітків (С. В. Березін, К. С. Лисецький, А. О. Реан, Н. О. Сирота, В. М. Ялтонський, В. Д. Менделевич, О. В. Змановська, П. Д. Шабанов) [4].

Копінг – це феномен, що активно досліджується. Серед зарубіжних психологів цю проблему вивчають А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та ін. Російські вчені активізували дослідження у 90-ті роки; ці розвідки представлені численними працями, авторами яких є: Л. І. Анциферова, В. І. Голованевська, Р. І. Грановська, К. Муздибаєв, І. М. Нікольська, С. К. Нартова-Бочавер та ін. Серед українських дослідників слід відзначити таких науковців, як С. В. Малазонія, О. Л. Марковець, О. І. Склень, Н. В. Родіна, С. В. Харченко та ін. [8]. За вихідне положення було взято визначення, згідно з яким копінг – це “безперервно змінювані когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини” [6]. У межах ресурсного підходу сьогодні розглядають широкий спектр середовищних і особових ресурсів.

Відтак повернімося до нашого дослідження. У першому його етапі (листопад 2011 р.) взяли участь 82 учні 9–10-х класів Ліцею “Наукова зміна” (м. Київ), 52 з яких воліли отримати результати дослідження, а 22 бажали взяти участь у тренінгу за результатами анкетування. Серед 82-х респондентів 43 юнаки і 34 дівчини (5 осіб не зазначили своєї статі). Вікові категорії опитаних: 13 років (2,4%), 14 років (37,8%), 15 років (43,9%), 16 років (12,2%). Не вказали свого віку 3,7%. Усі респонденти – учні двох 10-х (43,9 %) і трьох 9-х (56,1%) класів.

На етапі анкетування використовувалися методики: 1) дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн у редакції А. М. Прихожан (3 показники); 2) опитувальник А. В. Карпова “Рефлексія як психічна властивість” (1 показник); 3) копінг-тест

R. Lazarus,
(8 показників) та ін.

S. Folkman

Для перевірки задуму дослідження на індивідуальному рівні було розроблено модель рефлексивної інтенсифікації вибору копінг-стратегії в ситуації невизначеності (рис. 1). За середовище для моделі взято виклик невизначеності, оскільки він “виявляє” дефіцит ресурсів під кутом зору опанування себе та/або ситуації.

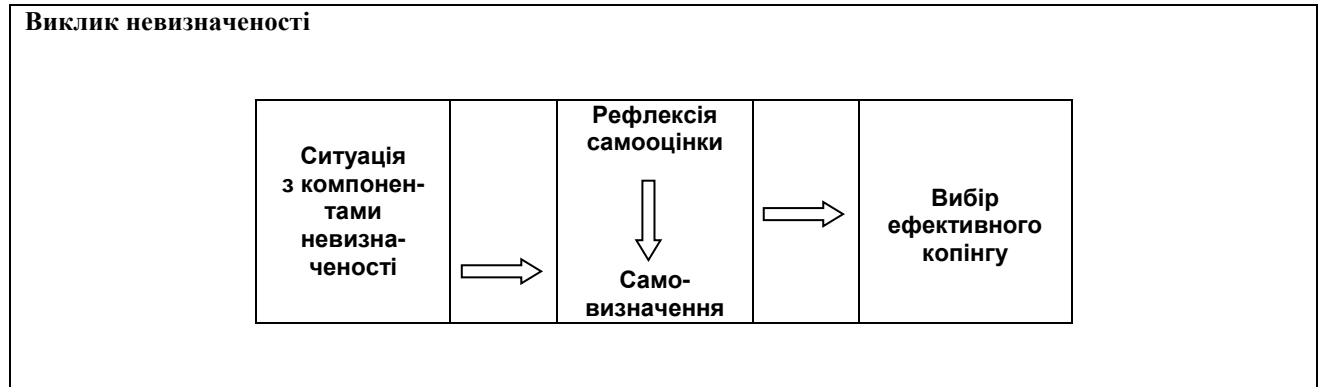


Рис. 1. Модель рефлексивної інтенсифікації вибору копінг-стратегії в ситуації невизначеності

На нашу думку, модель, зберігаючи психологічні та соціально-психологічні ресурси особистості, пропонує чітку послідовність кроків, а саме: виявлення всіх або основних компонентів невизначеності, які містить соціальна ситуація; далі – рефлексія власної самооцінки, свого місця і ролі в ситуації; відтак – самовизначення і тільки потім – свідомий вибір копінг-стратегії, яка буде ефективною для конкретної особистості в конкретній ситуації. Саме на основі цієї моделі здійснювалося рефлексивне управління дослідницькою роботою учениці 10-го класу Ліцею “Наукова зміна”.

Як видно з табл. 1, у переважній більшості старшокласників зафіксовано завищену (40,2% опитаних) і високу (36,6%) самооцінку, завищений (51,2%) та реалістичний (46,3%) рівні домагань; стабільну самооцінку виявлено у 52,4% респондентів на противагу нестійкій у бік завищення (31,7%) і в бік заниження (13,4%). Це свідчить про те, що самооцінка респондентів частково ґрунтується на ідентифікації себе з унікальним навчальним закладом, що має наукову спеціалізацію в навчанні, та на високому рівні успішності.

Значуща позитивна кореляція (Спірмена), виявлена між самооцінкою та рівнем домагань (0,554), і негативна кореляція між самооцінкою і її нестійкістю (-0,595) свідчать про дефіцит реалістичного погляду на себе і можливу потребу осмислення та стабілізації самооцінки.

Більшість учнів (68,3% опитаних) мають низький рівень рефлексії як психічної властивості, середній рівень – у 26,8% і високий – у 4,9%. Двовимірний розподіл рівнів рефлексії щодо статі і віку показав, що високий рівень рефлексії у двох дівчат 15 років, однієї дівчини 14 років і одного хлопця 15 років. Звідси випливає, що високі навчальні показники та належність до статусного навчального закладу ще не гарантують достатнього рівня розвитку рефлексії. І це зона ресурсного розвитку.

Таблиця 1

Показники, що характеризують середовище респондентів-старшокласників

Рівні самооцінки	Частка в заг. вибірці (%)	Рівні рефлексії	Частка в заг. вибірці (%)	Рівні домагань	Частка в заг. вибірці (%)	Стійкість самооцінки	Частка в заг. вибірці (%)
завищена	40,2	високий	4,9	завищений	51,2	стійка	52,4
висока	36,6	середній	26,8	реалістичний	46,3	нестійка (в бік завищення)	31,7
нормальна	14,6	низький	68,3	низький	1,2	нестійка (в бік заниження)	13,4
низька	4,9	–	–	–	–	–	–
занижена	1,2	–	–	–	–	–	–

Розгляньмо *копінгові стратегії*, які здебільшого обирають ліцеїсти (за копінг-тестом R. Lazarus і S. Folkman виділено 8 стратегій копінгу). Умовний рейтинг (за середніми значеннями) копінгових стратегій серед опитаних такий: самоконтроль (2,47), позитивна переоцінка (2,33), планування вирішення (2,3), втеча, уникнення (2,07), пошук соціальної підтримки (2,04), конфронтаційна (1,88), дистанціювання (1,87), прийняття відповідальності (1,67).

Виділено три рівні (ранги) напруженості копінгу: 1) адаптивний, 2) дезадаптивний та 3) середній (на межі адаптивного і дезадаптивного), а відповідно до них – *три тенденції несвідомого вибору старшокласниками копінгу, які проявляються в різних рівнях його напруженості* (табл. 2). Важливо наголосити на тому, що вибір сташокласників був несвідомим, оскільки вони не мали уявлення ані про сам копінг, ані про його стратегії, уже не кажучи про зміст кожної копінгової стратегії.

Перша тенденція виявила притаманний старшокласникам межовий рівень напруженості копінгу, який спостерігається за всіма стратегіями, окрім самоконтролю. Це свідчить про те, що ресурси учнів, коли йдеться про їхню спроможність протистояти всій сукупності стресорів, більшою мірою, виснажуються, ніж накопичуються.

Таблиця 2

Рівні напруженості копінгу старшокласників

№ пор.	Копінг-стратегія	Рівні напруженості копінгу (%)			
		адаптивний	середній	дезадаптивний	пропущені значення
1	Конфронтаційна	18,3	68,3	7,3	6,1
2	Дистанціювання	19,5	64,6	7,3	8,5
3	Втеча, уникнення	13,4	58,5	19,5	8,5
4	Пошук соціальної підтримки	17,1	57,3	20,7	4,9
5	Прийняття відповідальності	31,7	64,6	3,7	3,7
6	Самоконтроль	4,9	37,8	46,3	4,9
7	Планування вирішення	3,7	54,9	30,5	11
8	Позитивна переоцінка	1,2	61	32,9	4,9

Друга тенденція пов'язана з адаптивним рівнем напруженості і виявляється у виборі трьох стратегій: конфронтації, дистанціювання і прийняття відповідальності. Це свідчить про те, що наявних ресурсів, аби протистояти стресорам, вистачає у випадку агресивної реакції (конфронтація), відсторонення за рахунок збільшення дистанції між собою і стресорами та прийняття на себе відповідальності.

Третя тенденція – дезадаптивний рівень напруженості копінгу – виявляється в чотирьох стратегіях. Серед них такі: втеча/уникнення, пошук соціальної підтримки, планування вирішення, позитивна переоцінка. Ця тенденція відображає виснаженість ресурсів учнів та можливу амбівалентність почуттів у ситуації несвідомого вибору. Отже, учні шукають ресурсів підтримки, аби розв'язати проблему і позитивно переосмислити ситуацію, та за браку потрібних ресурсів можуть вдаватися до стратегії утечі від ситуації і уникання проблеми. Усі вищезазначені тенденції несвідомого вибору копінг-стратегій можна умовно об'єднати послідовністю вибору: спочатку середній рівень напруженості, за ним – адаптивний, потім – дезадаптивний.

Особливу увагу хотілося б звернути на стратегію самоконтролю, коли учні виявляли спочатку дезадаптивний рівень напруженості копінгу (46,3% опитаних), потім – межовий (37,8%) і нарешті – адаптивний (4,9%). Це свідчить про труднощі саморегуляції в ситуації невизначеності і може вказувати на ризики особистісного розвитку в умовах дефіциту рефлексії.

Розгляньмо результати кореляційного аналізу (рангову кореляцію Спірмена з двосторонньою значущістю на рівні $p=0,01$). У ньому представлено 12 показників, а саме: рівень самооцінки, рівень домагань, стійкість самооцінки, рефлексію, 8 копінг-стратегій (рис. 2). Цікавими видаються при цьому коефіцієнти кореляції:

- рівень самооцінки до рівня домагань $r=0,554$;
- рівень самооцінки до стійкості самооцінки $r = -0,595$;
- рівень самооцінки до копінг-стратегії “позитивна переоцінка” $r=0,345$;
- між копінг-стратегіями “конфронтаційна” до “втеча, уникнення” (проблем) $r=0,393$;
- між копінг-стратегіями “конфронтаційна” до “дистанціювання” $r=0,252$;
- між копінг-стратегіями “прийняття відповідальності” до “планування вирішення” $r=0,340$;
- між копінг-стратегіями “пошук соціальної підтримки” до “позитивна переоцінка” $r=0,336$.

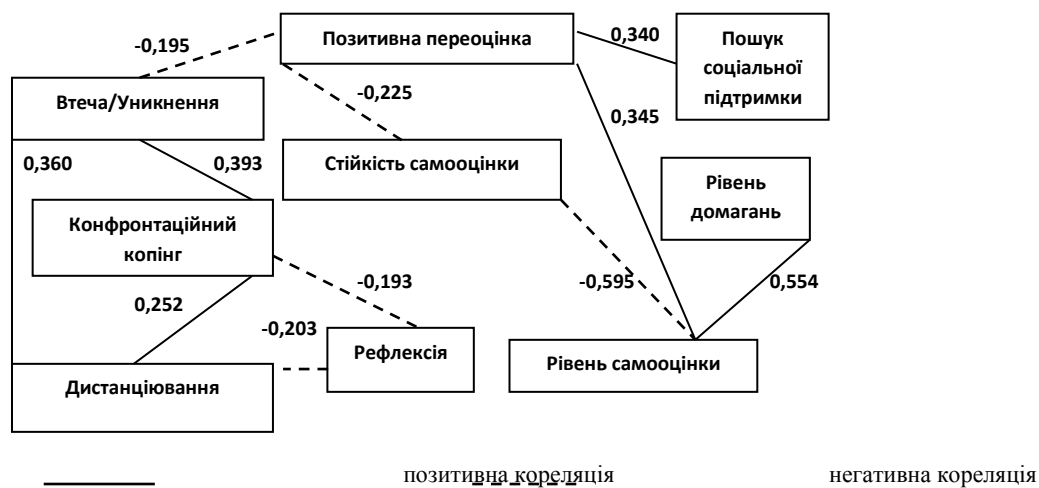


Рис. 2. Кореляційні зв'язки між показниками, що характеризують середовище респондентів

Перша лінія аналізу, де виявлено пряму позитивну кореляцію рівня самооцінки до рівня домагань (0,554) і позитивної переоцінки (0,345), свідчить про можливий зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань і здатністю до позитивної переоцінки ситуації та вибору ефективного копінгу. Разом з тим рівень самооцінки має негативну кореляцію до стійкості/стабільності самооцінки (-0,595), тобто стійкість самооцінки і її рівень можуть впливати одна на одну (що вища самооцінка, то нижча її стабільність); самооцінка, що коливається між заниженим і завищеним рівнем, може створювати ризики вибору ефективної долальної поведінки, що посилюватиме ризики втрати психологічних ресурсів та отримання результату, який навряд чи сприятиме задоволенню певної потреби.

Друга лінія аналізу виявила позитивну кореляцію між стратегіями копінгу, а саме: конфронтаційний копінг до дистанціювання (0,252) і втечі, уникнення проблеми (0,393). Припускаємо, що учні зі стабільною самооцінкою частіше будуть обирати позитивну переоцінку, а учні з нестабільною самооцінкою – конфронтацію, знецінення проблеми та уникнення її вирішення. Перевірка цього припущення є завданням наступного етапу дослідження.

Третя лінія аналізу висвітлила позитивну кореляцію між пошуком соціальної підтримки і позитивною переоцінкою (0,340). Очевидно, учні, які відчувають потребу в емоційній підтримці і дієвій допомозі з боку інших людей, здатні визначити свою самооцінку в ситуації, визнати, що їхніх ресурсів бракує, і розпочати пошук з метою переосмислення ситуації і подолання наявних труднощів. Можливо, вони потребують саме рефлексії як додаткового ресурсу осмислення і творчого виходу із ситуації.

Четверта лінія аналізу свідчить про існування позитивного кореляційного зв'язку між стратегіями прийняття відповідальності і планування вирішення (0,336). Коли учні спроможні приймати власні внески у створення і розвиток ситуації без ризику падіння самооцінки, вони здатні проаналізувати, як саме виникла ця ситуація, або увійти в уже створену кимось і, як за ниткою Аріадни, йти вперед у пошуках виходу, задіюючи ті психологічні та/або соціально-психологічні ресурси, які були проігноровані/знецінені на вході в ситуацію. У будь-якому випадку кожна людина, незалежно від її віку та досвіду, вибудовує власні рішення для різних ситуацій з урахуванням всіх обставин і залучених до ситуації людей.

Для перевірки гіпотези про можливий зв'язок між рефлексією і ефективним копінгом ми створили кореляційну матрицю Спірмена з односторонньою значущістю на рівні $p=0,01$ і $p=0,05$:

- стійкість самооцінки до копінг-стратегії “позитивна переоцінка” $r=-0,225$;
- рефлексія до копінг-стратегії “конфронтаційна” $r=-0,193$;
- рефлексія до копінг-стратегії “дистанціювання” $r=-0,203$;
- між копінг-стратегіями “дистанціювання” до “втеча, уникнення” (проблем) $r=0,360$;
- між копінг-стратегіями “втеча, уникнення” (проблем) до “позитивна переоцінка” $r=-0,195$.

Чи дістали ми якийсь додатковий бачення можливих зв'язків? Окрім вищезазначених, виявлено такі: 1) негативна кореляція між стійкістю самооцінки і позитивною переоцінкою ситуації (-0,225), що підтверджує на умовному рівні припущення, що учні з нестабільною самооцінкою навряд чи оберуть ефективний копінг; 2) негативна кореляція між рефлексією та конфронтаційним копінгом (-0,193) і дистанціюванням (-0,203), отож є підстави говорити про те, що рефлексія надає необхідні психологічні ресурси для переосмислення і творчого виходу, а її брак спричиняє ризик обрання захисних стратегій, що не розв'язують проблему, а загострюють її; 3) позитивна кореляція між дистанціюванням і втечею/уникненням проблеми (0,360), що обґрунтовує попередню тезу про непродуктивні стратегії уникання і знецінення проблеми; 4) негативна кореляція між

втечею/ уникненням проблеми і позитивною переоцінкою (-0,195) також дає підстави для визначення межі між продуктивними і ризиковими стратегіями, де нарощуються відповідно ресурси або ризики.

В основу рефлексивного управління дослідницькою роботою учениці 10-го класу Ліцею “Наукова зміна” було покладено концепцію рефлексивного управління М. І. Найдьонова [5], принцип вирішення задач-підказок Я. О. Пономарева, прийом додавання ресурсу експериментатора в процесі вирішення малих творчих задач І. М. Семенова [1; 2; 7] та підказка щодо виду дефіциту рефлексії М. І. Найдьонова. Принцип вирішення задач-підказок застосовувався дівчиною на всіх етапах виконання дослідницької роботи, оскільки я виявила в неї стереотип “заучки”, тобто алгоритм успішності в школі: “вивчу текст підручника, підніму руку, розповім – і отримаю “відмінно”. Думати не потрібно”. Моїм завданням було навчити її думати, осмислювати, зіставляти, міркувати, усвідомлювати і рефлексувати. Прийом додавання ресурсу експериментатора, який давав ресурс на кшталт “зимно-тепло” в процесі вирішення малих творчих задач з метою редукування непродуктивних стратегій взаємодії, я активно застосовувала в процесі “якісного пророкування роботи” в мисленнєвий апарат дівчини, оскільки вона досить часто діяла за стереотипом “заучки”. Для мене важливо було надати їй простір для формування рельєфного мислення і своєчасно обмежувати непродуктивні варіанти роботи, саме через такий вдалий прийом. Підказки стосовно виду дефіциту рефлексії я застосовувала у випадках, коли дівчина непомітно для себе “виходила” з рефлексії, тобто переходила від рефлексії до стереотипу, не усвідомлюючи цього.

Можна сказати, що я застосувала прийом рефлексивного аутсорсингу щодо всього циклу дослідницької роботи старшокласниці. Це стало можливим завдяки феноменові транзитарності рефлексії, коли носій рефлексії насичує необхідними ресурсами того, хто звернувся із запитом, у процесі спільної діяльності, у нашому випадку – наукового і рефлексивного наставництва. Механізм, через який така робота стала можливою, – аутсорсинг – дав змогу досягати результату нової діяльності учениці за рахунок рефлексії наставника, аж до моменту виникнення рефлексії у самої дівчини. Це було схоже на те, як дитина вчиться робити перші кроки і ти підтримуєш її, і супроводжуєш, і надихаєш, ідеш позаду – аж до того часу, поки вона сама не почне впевнено ходити без жодної допомоги.

Результати дослідницької роботи учениці 10-го класу Ліцею “Наукова зміна” свідчать про: 1) стабілізацію самооцінки випробуваної через рефлексію себе, своєї мети, наявних ресурсів, засобів отримання необхідних ресурсів через співпрацю; 2) самовизначення у власній позиції/ролі в ситуації; 3) тренування навичок мислення та виконання різних видів робіт у процесі дослідження; 4) усвідомлений вибір ефективного копінгу в ситуаціях невизначеності (презентація роботи в групі однолітків, захист на засіданні секції МАН, на засіданні слухачів МАН для виходу на всеукраїнський рівень тощо); 5) збереження психологічних ресурсів у процесі досягнення мети (професійного самовизначення та здобуття бажаного статусу в групі – визнання). Такі результати підтверджують гіпотезу про можливість свідомого вибору ефективного копінгу через рефлексивну схему: виявлення компонентів невизначеності в ситуації, рефлексію власної самооцінки, самовизначення і потім – вибір найбільш ефективно опановувальної стратегії в конкретній ситуації. На індивідуальному рівні *модель рефлексивної інтенсифікації вибору копінг-стратегії в ситуації невизначеності* підтвердила свою доцільність.

Висновки.

1. Результатом рефлексивного управління дослідницькою роботою учениці 10-го класу Ліцею “Наукова зміна” стало: перше місце серед старшокласників м. Києва, які захищали свої роботи в МАН; здобуття бажаного лідерського статусу серед однолітків ліцею; оволодіння моделлю рефлексивної інтенсифікації вибору копінг-стратегії в ситуації невизначеності; усвідомлений вибір копінгу для вирішення такого роду завдань.

2. *Модель рефлексивної інтенсифікації вибору копінг-стратегії в ситуації невизначеності* підтвердила свою доцільність на індивідуальному рівні як інструмент створення ресурсного середовища.

3. Кореляційний аналіз усіх 12 показників самооцінки, рефлексії і копінг-стратегій дає змогу обґрунтувати ідею, що дефіцит рефлексії, пов’язаний із самооцінкою, впливає на вибір ефективного або неефективного копінгу. Зоною ресурсного розвитку старшокласників є стабілізація самооцінки через її осмислення.

4. Виявлено певні кореляційні зв’язки, що є підставою, аби говорити про певні сукупності ознак досліджуваних явищ, а саме:

- стабільна самооцінка сприяє вибору продуктивної стратегії подолання через позитивну переоцінку ситуації, себе, свого місця і ролі в ній;
- рефлексія передбачає вибір продуктивних стратегій копінгу через негативну кореляцію з непродуктивними стратегіями, де ситуація знецінюється і психологічні ресурси втрачаються;
- продуктивні копінг-стратегії позитивно корелюють між собою, наприклад, стратегії пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки.

5. Тенденції напруженості копінгу старшокласників свідчать про те, що несвідомий вибір стратегії опанування себе в ситуації невизначеності виснажує психологічні та соціально-психологічні ресурси учнів, що становить ризики розвитку.

Завданням наступного етапу дослідження має стати: з’ясування способів стабілізації самооцінки і реалістичності рівня домагань через виявлення стереотипів власних можливостей учнів, а також їхніх уявлень

Хоріна О.І. Групова рефлексія як чинник вибору старшокласниками копінг стратегій. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.] – К. : Міленіум, 2012. – Вип. 30 (33). – 338 с. , стр.125-139.

про вибір професії; виявлення ситуацій, що спонукають обирати ефективні чи ризикові стратегії долаальної поведінки, у форматі рефлексивного творчого тренінгу і вирішення малих творчих задач.

Література

1. Давыдова Г. И. Рефлексивно-диалогический подход к развитию направленности личности ребенка как субъекта общества / Г. И. Давыдова, И. Н. Семенов // Новые ценности образования. – 2009. – № 1 (33). – С. 93–107.
2. Давыдова Г. И. Формирование рефлексивной самооценки в психолого-педагогической поддержке развития личности / Г. И. Давыдова, И. Н. Семенов // Новые ценности в образовании: Миссия классного руководителя. – 2007. – № 1 (33). – С. 167–182.
3. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – 424 с.
4. Корнев К. И. Специфіка копінгу в умовах невизначеності / К. И. Корнев // Збірник матеріалів Загальноросійської конференції 18-19 травня 2006 р. – М., 2006. – С. 24–30.
5. Найдьонов М. И. Формування системи рефлексивного управління в організаціях / М. И. Найдьонов. – К. : Міленіум, 2008. – 484 с.
6. Словарь психолога практика / сост. С. Ю. Головин. – 2 изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест, 2005. – 654 с.
7. Степанов С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семёнов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31–40.
8. Тавровецька Н. І. Різні підходи до змісту та дослідження складових Я-образу особистості / Н. І. Тавровецька // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2011. – № 10. – С. 74–78.

Хоріна Е. И. Групповая рефлексия как фактор выбора старшекласниками копінг-стратегий

В статье рассмотрены результаты первого этапа исследования, направленного на выявление связи между самооценкой старшекласников, уровнем их рефлексии и выбором копінга. Исследование проводилось на двух уровнях: групповом – в формате анкетирования старшекласников и индивидуальном – в формате управления исследовательской деятельностью старшекласницы. Показано, что высокий уровень самооценки старшекласников при низком уровне рефлексии создает риски неэффективного совладания в ситуации неопределенности. Выявлена основная тенденция напряженности копінга старшекласников, которая свидетельствует о вероятной потере ими ресурсов в ситуации неопределенности. Предложена модель рефлексивной интенсификации выбора копінга в ситуации неопределенности. Модель проверена в процессе осуществления старшекласницей исследовательской работы.

Ключевые слова: старшекласники, самооценка, рефлексия, копінг, рефлексивная интенсификация, ситуация неопределенности, личностное развитие.

Khorina O. I. The group reflection as a factor of choice the coping strategies for high school students

The results of the first stage of research are considered. Aim of this stage – to educe connection of indexes of self-appraisal of high school students, their level of reflection and coping. There are two levels of research: group in the format of questionnaire of high school students and individual in the format of management research activity of high school students are conducted. The results of questionnaire are presented: the high level of self-appraisal of high school students at the low level of reflection is created by risk of the uneffective controlling in the situation of the uncertainty. The basic tendency of coping tension of high school students is executed that testifies to the credible loss the students of resources in the situation of the uncertainty. A model of reflection intensification coping choice in the situation of vagueness are offered. The model in the process of realization by the senior pupil of research work is tested.

Key words: high school students, self-appraisal, reflection, coping, reflection intensification, situation of the uncertainty, personality development.

© Хоріна О. І.

Опубліковано:

Хоріна О.І. Групова рефлексія як чинник вибору старшокласниками копінг стратегій. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редакційна рада: М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко та ін.] – К. : Міленіум, 2012. – Вип. 30 (33). – 338 с. , стр.125-139.