

УДК 378

## РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ В ФОРМИРОВАНИИ SOFT SKILLS

## THE ROLE OF REFLECTION IN FORMING SOFT SKILLS

Марчукова С.Ф.\*

*В данной статье рассматриваются возможности саногенной рефлексии в формировании гибких навыков (soft skill) у студентов психологических специальностей в процессе обучения.*

*This article discusses the possibilities of sanogenic reflection in the formation of soft skills in students in the learning process.*

**Ключевые слова:** рефлексия, саногенная рефлексия, психологическая культура, гибкие навыки, профессиональная деятельность.

**Key words:** reflection, sanogenic reflection, psychological culture, flexible skills, professional activity.

**DOI 10.37691/2619-0265-2022-0-4-314-320**

В настоящее время в психологической науке нет целостного представления как в определении, содержании, так и, соответственно, в формировании soft skills (гибких навыков).

Общеизвестно, что «гибкие навыки» — это больше 2/3 успеха человека в профессии. Современные исследователи определяют несколько важных «гибких навыков», среди них: коммуникация, критическое мышление, сервисность/ клиентоориентированность, управление проектами, людьми и собой, наставничество и менторинг, решение проблем, принятие решений, эмоциональный интеллект, работа в режиме неопределенности, бережливое производство, экологическое мышление и др. [4].

При различных подходах ученые рассматривают soft skills и как свойства личности, и как сформированные умения и навыки [5].

Очевидно, что при многообразии подходов и мнений существует

---

\* **Марчукова Светлана Федоровна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры Физкультурно-оздоровительного центра ФГБОУ ВО «ИГУ» Иркутский государственный университет, г. Иркутск, e-mail: [foz\\_igu@mail.ru](mailto:foz_igu@mail.ru)

**Marchukova Svetlana Fedorovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Wellness Center of the Irkutsk State University, Irkutsk, e-mail: [foz\\_igu@mail.ru](mailto:foz_igu@mail.ru)

социально обусловленная потребность в определении компонентов soft skills, которые являются ключевыми для конкретной деятельности и формируются в процессе профессионализации специалиста. Мы разделяем мнение автора, что гибкие навыки — это комплекс умений и навыков, которые вырабатываются и структурируются в специально организованном процессе обучения, выступая предикторами успешного взаимодействия в реальном и виртуально-цифровом пространствах, закрепляются или автоматизируются, вовлекаясь в профессиональную деятельность, в соответствии с её требованиями. В результате сбора теоретического материала определено, что soft skills, или гибкие навыки, понимаются через обширный набор их компонентов, которые влияют на эффективность деятельности человека, но не зависят от специфики его профессиональной деятельности, являются общими для различных видов профессиональной деятельности [1].

На наш взгляд, перечисленные качества можно объединить термином «психологическая гибкость», которая определяется уровнем развития и качеством рефлексии.

Основная функция рефлексии, независимо от направленности её проявлений, заключается, в регуляции эмоциональных состояний человека, в конечном итоге, в повышении эффективности личности в социуме и в деятельности. Отметим еще одну из важных функций рефлексии – достижение душевного благополучия.

Следовательно, именно рефлексивный компонент предполагает наивысшую степень интеграции, объединяя все компоненты гибких навыков.

Анализируя научные труды отечественных и зарубежных авторов, посвященных изучению рефлексии, мы обнаружили, что традиционно она исследуется в четырех основных аспектах: личностном, интеллектуальном, кооперативном и коммуникативном. Однако, во время современных преобразования государственного устройства, закономерно, появляются новые виды рефлексии такие как: социальная, профессиональная, учебная,

научная, экзистенциальная и т.д. Для нас особый интерес представляет саногенная рефлексия.

Саногенная рефлексия — это научное знание о механизме выработки эмоций и умение сознательно контролировать умственное поведение, вырабатывающее эти эмоции. Многочисленные исследования проиллюстрировали, что указанная технология является одним из совершенным видов управления эмоциональным состоянием человека, который заключается в конструктивном переосмыслении прошлого опыта, выявлении неэффективных рефлексивных стратегий, приводящих к страданию (агрессия, самоуничтожение, уход из ситуации, обесценивание объекта и др.), выбор нового умственного поведения, направленного на уменьшение страдания от переживания соответствующей эмоции. Усвоив механизм работы с эмоциями, человек в состоянии ослабить или нейтрализовать разрушительные действия отрицательных эмоций [3].

Таким образом, саногенная рефлексия позволяет контролировать свои эмоции, потребности, желания; помогает достойно, без ущерба для здоровья, пережить кризисные моменты жизни; предотвращает многие психосоматические заболевания.

Все вышеизложенное позволяет нам полагать, что саногенная рефлексия может выступать как в качестве фактора, так и обязательного условия становления профессионала. Поэтому на первоначальном этапе обучения необходимо включать в работу со студентами, и даже старшеклассниками, занятия по развитию саногенной рефлексии.

В работах Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк рассмотрена структура рефлексии и разработана технология её применения как средства и метода развития и коррекции характера в условиях социально-психологического тренинга, наиболее эффективной формы групповой работы.

Научно доказано, что «специально организованное обучение и рефлексия, взаимодействуя друг с другом обуславливают синергетические

эффекты, превосходящие их содержание» [1,2,3].

Для исследования необходимости включения в образовательный процесс дисциплин, предусматривающих формирование и совершенствование гибких навыков, нами проведен опрос студентов 1 и 2 курса факультета психологии. В нем приняли участие 25 студентов, девушки, 10 – первокурсниц и 15 – студентки 2 курса.

В процессе опроса требовалось ответить на 3 вопроса:

1. Какие качества и навыки, на ваш взгляд, необходимы, чтобы стать профессионалами в выбранной вами профессии? Перечислите 10 качеств и навыков.

2. Soft skills

а) никогда не слышал

б) имею смутное представление

в) для профессионала они не обязательны

3. Что, по-вашему мнению, такое гибкие навыки.

Анализ опроса показал следующее:

Приведем ТОП-5 качеств и навыков (рис.1):

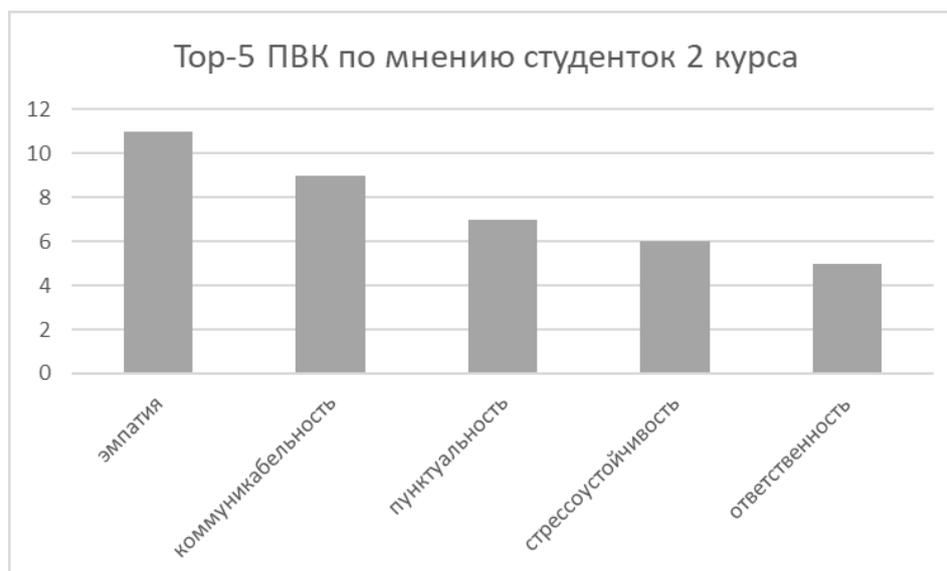
На 1 курсе: Эмпатия - 8, стрессоустойчивость – 5, толерантность – 4, умение слушать и аналитические способности по 3.

Были и другие варианты ответов в единичных количествах: Гибкость в суждениях, бережное отношение к клиентам, умение рефлексировать, дипломатичность, импровизация и т.д.



**Рис.1. Ответы студенток 2го курса**

Ответы второкурсниц, приведены на рис.2



**Рис. 2. Ответы студенток 2го курса**

Ответы были следующие: эмпатия - 11, коммуникабельность - 9, пунктуальность - 7, стрессоустойчивость - 6, ответственность - 5

Другие варианты ответов: эмоциональный интеллект - 4,

Умение подготовить атмосферу, креативность, доброта, энтузиазм, отзывчивость, рефлексия, любознательность и др.

Результаты ответов на 2й вопрос, следующие:

Первокурсницы ответили:

а) 2 – 20%, б) 8 – 80%, в) 0

Студентки 2го курса

а) 3-12% б) 20 – 80% в) 2 – 8%

Ответы респондентов распределились примерно одинаково. Большая часть студентов по 80% выбрали ответ «имею смутное представление».

Ответы на 3й вопрос подтвердили, что большинство студентов действительно «имеет смутное представление». Варианты ответов были: «гибкий график работы», «умение находить выход из ситуации», «умение подстраиваться» под партнера и т.д. Можно предположить, что в процессе обучения данная тема не включена в содержание учебных дисциплин первого курса, либо недостаточно разработана.

Возвращаясь к вопросу формирования гибких навыков у студентов психологических специальностей в процессе обучения, мы считаем, что требуется включение в учебный процесс либо отдельной дисциплины, направленной на формирование гибких навыков в процессе обучения, либо корректировка содержания специальных дисциплин, в которые необходимо включать занятия, предусматривающие формирование и совершенствование гибких навыков у студентов.

Например, в учебном плане 37.03.01 «Психология», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» на 1 м курсе дисциплине «Введение в профессию» отводится 108 часов. Мы считаем, что именно в рамках данной дисциплины можно предусмотреть специально организованное обучение рефлексии и как следствие, формированию soft skills.

Так, О.Б. Ганпанцуровой для реализации программы формирования гибких навыков у студентов психолого-педагогического направления были внесены коррективы в учебный план ППО ПО, (15 учебных дисциплин, с первого по четвертый курс), поскольку формирование указанных навыков у студентов носит системный характер.

Резюмируя выше сказанное, обращаем внимание, что формирование гибких навыков у студентов, где ключевую роль играет рефлексия, требует специального обучения, предусматривающего системный характер в период всего обучения.

### **Литература**

1. Ганпанцурова О.Б. Формирование гибких навыков коммуникации у студентов психолого-педагогического направления <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-gibkikh-navykov-kommunikatsii-u-studentov-psikhologo-pedagogicheskogo-napravlen>
2. Марчукова С.Ф. Возможности саногенной рефлексии в оптимизации адаптации курсантов <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-sanogennoy-refleksii-v-optimizatsii-adaptatsii-kursantov>
3. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 217 с.
4. Огарева Е. И., Лик Н.В., Возможности формирования "гибких навыков" (soft skills) в образовательной системе вуза <https://cyberleninka.ru/journal/n/gumanizatsiya-obrazovaniya-1>
5. Что такое soft skills и как их развивать. Полный гид <https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523>