

УДК 159.9

**Ретроспективная, ситуативная и проспективная рефлексия
в достижении профессиональной успешности студентов-психологов**

**Retrospective, situational and prospective reflection in achieving
professional success of psychology students**

Каяшева О.И., Московский государственный областной университет, art1230@list.ru

Ханова З.Г., Московский финансово-промышленный университет «Синергия»,
khanova309@yandex.ru

Kayasheva O., Moscow State Regional University, art1230@list.ru

Khanova Z., Moscow Financial and Industrial University «Synergy», khanova309@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.148.4.034

Ключевые слова: формы рефлексии, самопонимание, самопознание, временная перспектива, профессиональная рефлексия, профессиональная успешность.

Keywords: forms of reflection, self-understanding, self-knowledge, time perspective, professional reflection, professional success.

Аннотация. Актуальность исследования связана с тем, что рефлексия является одним из психологических факторов, способствующих достижению профессиональной успешности у студентов. Профессиональная деятельность будущих психологов сопряжена со многими сложностями, предполагающими высокий уровень профессиональной подготовки, самопознание своих качеств и характеристик, способность работать с трудными жизненными ситуациями клиентов. Рефлексия предполагает самопознание будущими психологами своих качеств, характеристик, интеграцию представлений о себе, основанных на прошлом опыте, в связи с настоящим временем и предполагаемым профессиональным будущим. Цель статьи: на основе теоретического исследования выявить значения ретроспективной, ситуативной и проспективной форм рефлексии в достижении профессиональной успешности студентов-психологов. В статье раскрыта характеристика временных форм рефлексии и их связь с достижением профессиональной успешности будущих психологов, отмечено, что высокий уровень ретроспективной рефлексии студентов-психологов характеризуется развитой способностью к анализу и оценке своего прошлого опыта, мотивов поведения и деятельности, установлению необходимых причинно-следственных связей и определению способов конструктивного поведения в сложных ситуациях. Ситуативная рефлексия студентов позволяет выйти за ограничения детерминизма и способствует адаптивности, осознанию субъектом сложной профессиональной ситуации и самоанализу; необходима для координации и контроля компонентов деятельности человека. Высокий уровень проспективной рефлексии обеспечивает успешность предстоящей деятельности и включает функции целеполагания, планирования, прогнозирования предполагаемых результатов профессиональной деятельности и эффективных способов ее осуществления.

Abstract. The relevance of the study is due to the fact that reflection is one of the psychological factors contributing to the achievement of professional success among students. The professional activity of future psychologists is associated with many difficulties, involving a high level of professional training, self-knowledge of their qualities and characteristics, the ability to work with difficult life situations of clients. Reflection involves self-knowledge by future psychologists of their qualities, characteristics, integration of self-concepts based on past experience in connection with the present time and the expected professional future. The purpose of the article: on the basis of a theoretical study, to identify the significance of retrospective, situational and prospective forms of reflection in achieving professional success of psychology students. The article reveals the characteristics of temporary forms of reflection and their connection with the achievement of professional success of future psychologists, it is noted that the high level of retrospective reflection of psychology students is characterized by a developed ability to analyze and evaluate their past experience, motives of behavior and activity, establish the necessary cause-and-effect relationships and determine ways of constructive behavior in difficult situations. Situational reflection of students allows you to go beyond the limitations of determinism and promotes adaptability, awareness of a complex professional situation by the subject and self-analysis; it is necessary for the coordination and control of the components of human activity. A high level of

prospective reflection ensures the success of the upcoming activity and includes the functions of goal-setting, planning, forecasting the expected results of professional activity and effective ways of its implementation.

Введение. Проблема рефлексии привлекала внимание исследователей в течение длительного времени (от философских изысканий Платона, Аристотеля и других ученых периода Античности до современного этапа), что связано с особым местом рефлексии в понимании самого человека и его места во взаимосвязях и взаимоотношениях с окружающим миром [6;9]. В настоящее время оформились различные направления изучения рефлексии – деятельностное, личностное, педагогическое, метакогнитивное и др. [4;10;12;16], что с одной стороны способствует многостороннему раскрытию проблемы рефлексии, но с другой стороны осложняет понимание данной психологической категории. В подходе А.В. Карпова рефлексия понимается как метаспособность, необходимая для саморегуляции системы и позволяющая человеку выйти за собственные пределы, обеспечивая необходимые адаптивность и гибкость психики [4].

Рефлексия изучается в контексте профессионального опыта, профессиональной идентичности, компетентности, оценки перспективы и как самосознание личности [10]. В связи с высокой динамичностью, изменчивостью и непредсказуемостью современной жизни рефлексия становится необходимой для самопознания студентом себя как будущего профессионала и разрешения сложных ситуаций, возникающих при взаимодействии с клиентами в процессе психологического консультирования, проведении групповых форм работы (коррекционных, тренинговых и психотерапевтических групп). Профессия психолога относится к профессиям не связанным с жесткой регламентацией и сопряжена с высоким уровнем неопределенности [11].

Под профессиональной успешностью мы будем понимать сложную интегрирующую характеристику, которая выражается в совокупности объективных и субъективных показателей. Среди объективных показателей отметим способности к эффективному построению профессиональной деятельности, усвоению необходимых учебно-профессиональных знаний и успеваемость, способности конструктивно разрешать сложные ситуации и т.д., субъективными составляющими являются удовлетворенность субъектом своей профессиональной деятельностью, уровень притязаний личности, профессиональная самооценка, интернальность и др. [14;16].

Рефлексия, как мы полагаем, необходима для достижения профессиональной успешности личности и выполняет различные функции, среди которых осуществление процесса принятия решений [4], обеспечение саморегуляции и др.

Подготовка студентов, как субъектов образовательного процесса, в высших учебных заведениях предполагает обращение к их рефлексии. Побуждение к рефлексии для студентов, обусловленное внешними воздействиями (со стороны педагогов, администрации вуза, однокурсников и др.), может привести как к положительным, так и негативным результатам. К положительным последствиям целесообразно отнести повышение уровня профессиональной компетентности студента, развитие профессиональной идентичности психолога и др., к негативным – снижение степени социально-психологической адаптированности студентов (если проблемы в данной сфере у них уже присутствовали), чрезмерное углубление в собственные переживания и самоанализ имеющейся и предполагаемой (объективно не подтверждаемой) личностной проблематики, что обуславливает снижение активности субъекта и др. У хорошо адаптированных студентов рефлексия способствует адекватной оценке и осознанию своей активности, установлению соответствия между имеющимися реальными возможностями личности и предъявляемыми требованиями [2].

Цель статьи: на основе теоретического исследования выявить значения ретроспективной, ситуативной и проспективной форм рефлексии в достижении профессиональной успешности студентов-психологов. Задачами стали: уточнение понятий рефлексии и профессиональной успешности, характеристик временных форм рефлексии; на основе теоретического анализа и обобщения научной литературы по проблеме исследования выявить связи временных форм рефлексии с временной перспективой личности и профессиональной рефлексией; определение места временных форм рефлексии в обеспечении профессиональной успешности будущих психологов с учетом специфики их предстоящей деятельности.

Методология исследования. Для достижения поставленных цели и задач применялись теоретические методы исследования: анализа, синтеза, сравнения, конкретизации и обобщения научной литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования.

1. В предложенном теоретическом исследовании были отмечены взаимосвязи временных форм рефлексии с профессиональной успешностью будущих психологов. Среди временных форм рефлексии предложены – ситуативная, ретроспективная и проспективная [4]. Предложенные формы, выделенные на основе функций, выполняемых ими во времени, позволяют с нашей точки зрения раскрыть рефлексию студентов в контексте достижения ими профессиональной успешности в выбранной сфере деятельности. Для будущих психологов данные аспекты являются важными в связи с тем, что их предстоящая профессиональная деятельность предполагает осуществление помощи клиентам, находящимся в трудных жизненных ситуациях, переживающих внутриличностные кризисы, межличностные конфликты и др.

2. Ретроспективная рефлексия необходима для анализа и оценки прошлого опыта личности, ее деятельности. Данная форма рефлексии позволяет провести необходимые причинно-следственные связи, углубиться в анализ мотивов собственного поведения, имеющиеся психологические проблемы и прийти к осознанию возможных конструктивных способов их разрешения [4]. В тоже время оценка студентами своего прошлого и его рефлексия способны снижать адаптивный процесс, непосредственно связанный с настоящим и будущим студентов [2]. Высокий уровень ретроспективно рефлексии необходим для достижения профессиональной успешности будущего психолога.

3. Обращение к собственному опыту в контексте ретроспективной рефлексии непосредственно пересекается с категориями профессиональной рефлексии и профессиональной идентичности [10]. Изначально рефлексия предполагала обращение к своему опыту, т.е. отмечалось акцентирование внимания на прошлом, но в психологической практике также важны настоящее и будущее время личности. Обращенность к прошлому клиента характерно для психоаналитической парадигмы. Иные приоритеты обнаруживаются в других подходах. В гештальт-подходе внимание акцентируется на настоящем времени (принцип «здесь и сейчас»). В экзистенциальном подходе приоритетны самодетерминация человека, его трансцендентность; прошлое же стало частью настоящего (как и будущее, становящееся частью настоящего человека) [5-7;15].

4. Ситуативная рефлексия связана с настоящим временем и способствует

осознаванию субъектом жизненной ситуации, ее составляющих и самоанализу. Субъективно успешные люди ориентированы в большей степени на настоящее, неуспешные люди ориентированы на прошлое и будущее (будущее оценивается ими как неопределенное, неструктурированное и др.) [13]. Ситуативная рефлексия необходима для координации и контроля компонентов деятельности человека в соответствии со сложившейся ситуацией, особенностями саморегуляции человека [4]. Во многих консультативных и психотерапевтических подходах стало приоритетным настоящее время, естественное, эмоционально насыщенное проживание жизни с ориентацией на свои внутренние потребности. Помимо получаемых преимуществ могут наблюдаться и негативные последствия: эгоцентризм, сложности с прогнозированием дальнейшей деятельности, подмена приоритетных целей на второстепенные и др. Отметим, что для российских студентов характерны чувство личного контроля над своим временем и полихронности (склонность к выполнению нескольких дел, многозадачности) [3].

5. Проспективная (перспективная или опережающая) рефлексия включает в себя размышления о предстоящей деятельности, функции целеполагания, планирования, прогнозирования предполагаемых результатов деятельности и эффективных способов ее осуществления [4]. Для людей, ориентированных на достижения, получение результата, будущее время становится приоритетным. Данный аспект может рассматриваться в контексте реализации защитных механизмов личности. При бегстве от травматичного прошлого и сложного настоящего человек полностью сосредотачивается на своей профессиональной деятельности (трудоголизм, как возможный вариант) и отдаленных перспективах. Уход в фантазии о своем будущем, успешной карьере и др. при отсутствии необходимой активности в настоящем является неконструктивным защитным механизмом.

6. Описанные формы рефлексии способствуют развитию профессиональной рефлексии обучающихся, способствуя обретению будущими психологами целостного представления о самих себе, своих качествах и способностях, ценностях и смысложизненных ориентациях, необходимых для осуществления эффективной профессиональной деятельности.

Интеграция ретроспективной, ситуативной и проспективной форм рефлексии способствует достижению личностной целостности будущих профессионалов, обеспечивая возможности

трансцендентности (выхода за пределы непосредственного опыта, ограничений, диктуемых рамками определенного времени, стереотипов и ограничивающих установок). В данном случае мы также приблизились к категории временной перспективы личности [1;8]. Упорядочивание, структурирование и осмысление приобретенного и приобретаемого

профессионального опыта необходимы для обеспечения профессиональной успешности студентов-психологов. Наделение смыслами во всех временных периодах своей профессиональной деятельности является значимым аспектом в становлении практических психологов.



Рисунок 1. – Формы рефлексии – ретроспективная, ситуативная и проспективная

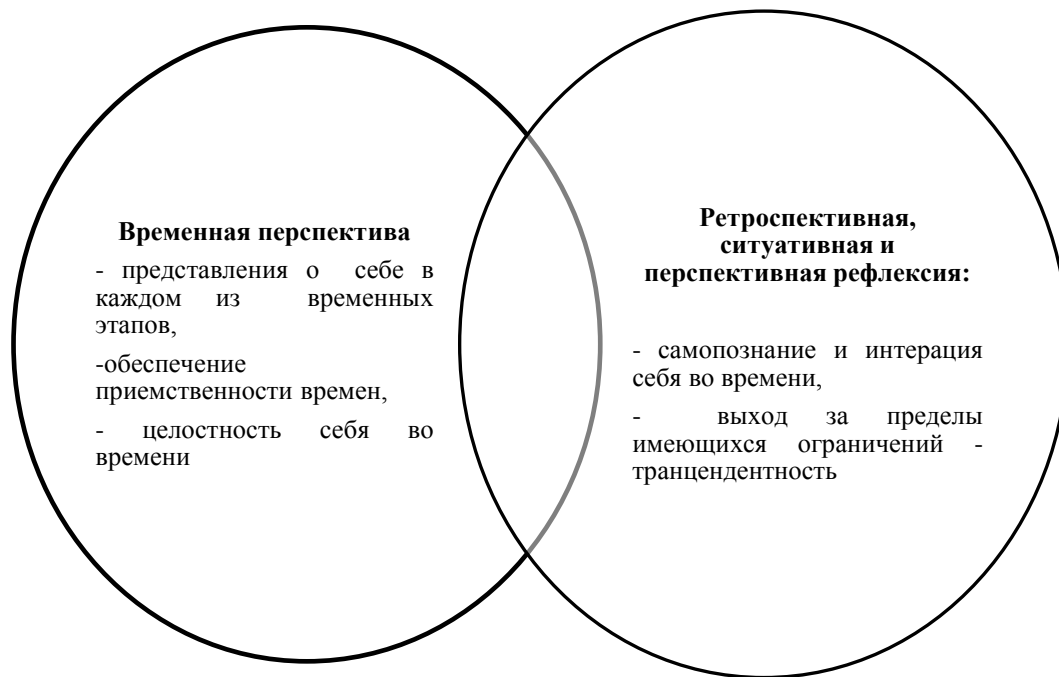


Рисунок 2. – Связь временной перспективы и форм рефлексии

Заключение. В предложенной статье нами были прослежены связи временных форм рефлексии (ретроспективной, ситуативной и проспективной) с профессиональной успешностью будущих психологов. Мы полагаем, что самопознание будущими профессионалами своих качеств, характеристик и способность к трансцендентности необходимы для обеспечения успешности студентов-психологов в их сложной профессиональной деятельности. Интеграция себя во времени способствует повышению эффективности

решения поставленных профессиональных целей и задач, расширяет возможности для самоанализа и вариативность поведения специалиста в трудных ситуациях неопределенности, способствует нахождению лично и социально значимых смыслов в профессиональной деятельности и обеспечивает высокую активность, самодетерминацию студента как будущего профессионала, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию в выбранном направлении деятельности.

Литература:

1. Вязовова Н.В., Толстошеина В.М. Временная перспектива будущего и проблема ее проектирования в юношеском возрасте / Н.В. Вязовова, В.М. Толстошеина // Человек. Общество. Инклюзия. - 2015. - № 1(25). - С. 135-147.
2. Григорьева М.В., Шамионов Р.М., Голубева Н.М. Роль рефлексии в адаптационном процессе студентов к условиям обучения в вузе / М.В. Григорьева, Р.М. Шамионов, Н.М. Голубева // Психологическая наука и образование. - 2017. – Т. 22. - № 5. - С. 23-30.
3. Забелина Е.В. Психологическое время личности и жизненные ценности студенческой молодежи в глобальном обществе (на материале Японии и России) / Е.В. Забелина // Научно-педагогическое обозрение. - 2020. - № 4(32). - С. 180-187.
4. Карпов А.В. Психология рефлексивных процессов деятельности / А.В. Карпов. - М.: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с.
5. Каяшева О.И. Проблема свободы личности в экзистенциальном подходе / О.И. Каяшева // Гуманитарный научный вестник. - 2020. - № 1. - С. 73-79.
6. Каяшева О.И. Самопонимание как фактор успешной профессиональной деятельности преподавателя вуза в контексте экзистенциального подхода / О.И. Каяшева // Высшее образование сегодня. - 2020. - № 4. - С. 59-62.
7. Костенко В.Ю., Леонтьев Д.А. Взгляд на себя со стороны: роль рефлексии и самодетерминации в развитии личности / В.Ю. Костенко, Д.А. Леонтьев // Мир психологии. - 2016. - № 3(87). - С. 97-108.
8. Кошельская Т.В. Содержание понятия «Временная перспектива личности» / Т.В. Кошельская // Инновационная наука. - 2016. - № 1. - С. 256-257.
9. Лебедев С.А. Проблема научного метода в античной философии / С.А. Лебедев // Журнал

философских исследований. - 2019. – Т. 5. - № 2. - С. 10-20.

10. Медведев А.М., Жуланова И.В., Мысина Т.Ю. Педагогическая рефлексия – два контекста: опыт, интроспекция и самосознание или персонализация и деятельность [Электронный ресурс] / А.М. Медведев, И.В. Жуланова, Т.Ю. Мысина // Мир науки. Педагогика и психология. - 2020. – Ч. 1. - № 3. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN320.pdf>

11. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективная и личностная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека / Н.С. Павлова, Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. - 2016. – Т. 37. - № 2. - С. 43-56.

12. Ростовцева П.П., Гусева Н.В. Развитие мышления у студентов с использованием рефлексивных технологий в процессе обучения / П.П.

Ростовцева, Н.В. Гусева // Мир науки, культуры, образования. - 2021. - № 2(87). - С. 314-316.

13. Саковская О.Н. Временная перспектива и направленность рефлексии у субъективно успешных и неуспешных людей / О.Н. Саковская // Ярославский психологический вестник. - 2016. - № 34. - С. 119-123.

14. Толочек В.А. Профессиональная успешность: понятия «способность» и «ресурсность» в объяснении феномена / В.А. Толочек // Человек, общество и управление. - 2010. - № 11. - С. 20-38.

15. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. - М: Класс, 2019. - 576 с.

16. Kayasheva O.I., Khanova Z.G. The role of psychology students' reflexivity in securing professional success / O.I. Kayasheva, Z.G. Khanova // EurAsian Journal of BioSciences. - 2019. - № 13. - Pp. 2051-2056.

References:

1. Vyazova N.V., Tolstosheina V.M. Time perspective of the future and the problem of its design in youth / N.V. Vyazov, V.M. Tolstosheina // Man. Society. Inclusion. - 2015. - № 1(25). - S. 135-147.

2. Grigorieva M.V., Shamionov R.M., Golubeva N.M. The role of reflection in the adaptation process of students to the conditions of education at a university / M.V. Grigorieva, R.M. Shamionov, N.M. Golubeva // Psychological Science and Education. - 2017. - Т. 22. - № 5. - S. 23-30.

3. Zabelina E.V. Psychological time of personality and life values of student youth in a global society (based on the material of Japan and Russia) / E.V. Zabelina // Scientific and pedagogical review. - 2020. - № 4(32). - S. 180-187.

4. Karpov A.V. Psychology of reflexive processes of activity / A.V. Karpov. - М.: Institute of Psychology RAS, 2004. - 424 p.

5. Kayasheva O.I. The problem of personality freedom in the existential approach / O.I. Kayasheva // Humanitarian Scientific Bulletin. - 2020. - № 1. - P. 73-79.

6. Kayasheva O.I. Self-understanding as a factor in the successful professional activity of a university teacher in the context of an existential approach / O.I. Kayasheva // Higher education today. - 2020. - № 4. - S. 59-62.

7. Kostenko V.Yu., Leontiev D.A. A look at oneself from the outside: the role of reflection and self-determination in personality development / V.Yu. Kostenko, D.A. Leontiev // World of psychology. - 2016. - № 3(87). - S. 97-108.

8. Koshelskaya T.V. The content of the concept "Temporary perspective of personality" / T.V. Koshelskaya // Innovative Science. - 2016. - № 1. - P. 256-257.

9. Lebedev S.A. The problem of the scientific method in ancient philosophy / S.A. Lebedev // Journal of

Philosophical Research. - 2019. - Т. 5. - № 2. - S. 10-20.

10. Medvedev A.M., Zhulanova I.V., Mysina T.Yu. Pedagogical reflection - two contexts: experience, introspection and self-awareness or personalization and activity [Electronic resource] / A.M. Medvedev, I.V. Zhulanova, T.Yu. Mysina // World of Science. Pedagogy and psychology. - 2020. - Part 1. - № 3. - Access mode: <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN320.pdf>

11. Pavlova N.S., Sergienko E.A. Subjective and personal regulation of behavior as a manifestation of human individuality. Pavlova, E.A. Sergienko // Psychological journal. - 2016. - Т. 37. - № 2. - S. 43-56.

12. Rostovtseva P.P., Guseva N.V. The development of students' thinking with the use of reflexive technologies in the learning process / P.P. Rostovtseva, N.V. Guseva // World of Science, Culture, Education. - 2021. - № 2(87). - S. 314-316.

13. Sakovskaya O.N. Time perspective and focus of reflection in subjectively successful and unsuccessful people / O.N. Sakovskaya // Yaroslavl psychological bulletin. - 2016. - № 34. - S. 119-123.

14. Tolochev V.A. Professional success: the concept of "ability" and "resource" in explaining the phenomenon / V.A. Tolochev // Man, Society and Management. - 2010. - № 11. - S. 20-38.

15. Yalom I. Existential psychotherapy / I. Yalom. - М: Class, 2019. - 576 p.

16. Kayasheva O.I., Khanova Z.G. The role of psychology students' reflexivity in securing professional success / O.I. Kayasheva, Z.G. Khanova // EurAsian Journal of BioSciences. - 2019. - № 13. - Pp. 2051-2056.

19.00.01 – Общая психология, история психологии, психология личности

Сведения об авторах:

Каяшева Ольга Игоревна (г. Москва, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования ГОУ ВО МО Московского государственного областного университета, e-mail: art1230@list.ru

Ханова Зоя Гаджиалиевна (г. Москва, Россия), доктор психологических наук, профессор НОЧУ ВО Московский финансово-промышленный университет «Синергия», e-mail: khanova309@yandex.ru