

## РЕФЛЕКСИЯ И СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПСИХОЛОГА

© 2018 г. Е. В. Тарасова

*Соискатель Института психологии РАН, медицинский психолог; Городская  
клиническая больница №39 Канавинского района, г. Нижний Новгород  
E-mail: tarkatrin@yandex.ru*

В статье рассматриваются понятия: «рефлексия», «профессиональная рефлексия», «смысложизненные ориентации». Рефлексия и смысложизненные ориентации описываются как компоненты жизнеспособности психолога-профессионала. Исследуются уровень рефлексии и структура смысложизненных ориентаций у психологов. Показано, что у специалистов преобладает средний уровень рефлексии, психологи склонны к осмыслению жизни, имеют способности к оценке и анализу своих действий. Психологи характеризуются умением ставить цели, жизнь для них наполнена смыслом и является интересным, увлекательным процессом.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, профессия психолога, рефлексия, смысложизненные ориентации, черты личности специалистов, продуктивность труда.

Профессия психолога является все более популярной и востребованной в современном обществе. Поэтому как профессия она требует научного описания и внимательного изучения. Традиционно в отечественной традиции профессиографии изучения профессии происходит посредством анализа профессионально важных качеств будущего психолога, среди которых «важно определить личностные черты, которым потребуется уделить особое внимание в ходе будущей профессиональной подготовки. К ним мы относим: способность к эмпатии, умение сосредоточиться на конкретной проблеме, искренность, уважение к клиенту, опыт

переживания эмоций, неудач, опыт заботы о других, соотношение *рефлексии и интуиции*, устойчивость, психологическая зрелость, адекватность и гибкость психологических защит» (Махнач, 2011, с. 212). В связи с этим актуальным является изучение качеств и свойств личности психологов. По нашему мнению, релевантными компонентами личности психолога являются смысловые ориентации и рефлексия.

В работе психолога необходимы целенаправленная деятельность и анализ результатов труда, а также саморегуляция, умение планировать, ставить цели и задачи, а значит, психолог должен обладать хорошими рефлексивными способностями.

Рассматривая рефлексия, как качество личности, стоит отметить, что рефлексия — это осознание внутренних переживаний, предполагающее самоанализ и стремление к осознанной деятельности. Рефлексия является профессионально важным качеством психолога, способствующим профессиональному развитию и развитию «Я-концепции». Профессиональная деятельность специалиста-психолога предполагает ответственность, дисциплинированность, умение правильно оценивать свою работу с позиции профессионала. Обращение к рефлексии, способствующей профессиональной деятельности происходит на супервизиях, во время которых полезно задавать самим супервизируемым вопросы, рассчитанные на саморефлексию: «Что-нибудь изменилось в позитивную сторону, с тех пор как клиент пришел на прием в первый раз?», «Хотел бы клиент больше изменений в его жизни?» (Махнач, 2001).

Ряд исследований посвящен профессиональной рефлексии у педагогов (Азбукина, 2012; Волгин, 2012; Литвиненко, 2009; Пузырева, 2014; Хутыз, Бгуашева, 2015; Эрнст, 2015). Проведён анализ рефлексии у будущих психологов МЧС России (Иванова, 2010), рефлексии в профессиональном развитии студентов-психологов (Лукова, Бондарькова, 2014), виды профессиональной рефлексии, в том числе, у студентов – будущих

педагогов-психологов (Романова, 2014). В исследованиях рассматривается в целом феномен профессиональной рефлексии (Журко, 2012; Метаева, 2006) и как механизм профилактики выгорания у психологов (Неруш, 2008), и как характеристика этнического самосознания (Троянская, 2009). И.А. Тихон (2013) пишет о рефлексии как о факторе формирования профессиональной компетентности. Таким образом, в проанализированных исследованиях рефлексия рассматривается, как профессиональное качество, как необходимая составляющая в деятельности психолога.

Уровень развития рефлексии у психологов характеризует их как компетентных специалистов, способных осознанно и ответственно относиться к своей деятельности. «Общие представления о процедуре рефлексии преломляются при описании профессиональной рефлексии, которая в исследованиях рассматривается в связи с понятием профессионализма, профессиональной компетентности, профессиональных способностей, готовности и т.д.» (Метаева, 2006).

Различные теоретические концепции о профессиональной рефлексии помогают исследовать этот феномен. Представим некоторые из них.

Рассматривая рефлексия, в качестве ориентира на путях самореализации, дающую возможность успешно выбирать направления деятельности, стоит отметить, что рефлексия «позволяет наиболее эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность на уровне творческой самореализации» (Лукова, Бондарькова, 2014). Творчество помогает реализовать потенциал человека, открыть оригинальный способ решения определённой проблемы. Именно процесс творческого решения задачи приводит к успешности в работе психолога. По мнению А.А. Деркача, «более высокая степень владения механизмом рефлексии означает более высокий уровень профессионализма» (Деркач, 2000). Профессионализм отражает понимание процесса труда, глубокое осознание своей деятельности, смыслы и ценности в работе.

Профессиональная рефлексия (рефлексивность) рассматривается как детерминанта успешности деятельности человека, она способствует организации его креативного мышления, росту профессионального мастерства, овладению новыми специальностями (Лукова, Бондарькова, 2014), что и является требованием к профессии психолога, указывает на уровень профессиональной зрелости личности. Под «профессиональной рефлексией» понимается соотнесение себя, возможностей своего «Я» с тем, чего требует избранная профессия с существующими о ней представлениями, с особенностями собственного опыта» (Вульф, 1994, с. 45), что подразумевает адекватную самооценку своих профессиональных способностей.

Рефлексия «является важнейшим фактором развития высокого профессионализма, проявляющегося в способности субъекта к постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию, к творческому росту на основе психологических механизмов самоанализа и саморегуляции» (Бизяева, 1993, с. 8). Способность к саморегуляции является составляющей жизнеспособности человека (Лактионова, 2017а, б; Рыльская, 2014) и интегрирует способности к успешной профессиональной деятельности, которые включают: планирование времени, способность к обучению, способность к восстановлению и профилактике эмоционального выгорания, регуляцию эмоционального состояния.

Профессиональная рефлексия так же включает профессиональное самосознание, осознание своей профессиональной деятельности (знания, умения, навыки в процессе работы, ответственность) и осознание принадлежности к определённой категории профессии. Профессиональная рефлексия позволяет увидеть ошибки в трудовом процессе, а также способность корректировать профессиональные задачи и находить креативный подход к их решению.

Таким образом, профессиональная рефлексия связана с успешным выполнением профессиональных требований и высоким уровнем профессионализма, а значит, в целом связана с жизнеспособностью профессионала. Анализ литературы показал, что рефлексия может быть представлена как процесс, как функция или как механизм. Мы будем рассматривать рефлексию, как психическую характеристику психолога-профессионала.

С точки зрения А.И. Лактионовой индивидуальные способности человека к сознанию и рефлексии являются компонентами жизнеспособности, выступая в качестве метапроцессуального регулятора активности человека – деятельностной, поведенческой, коммуникативной, определяя при этом оптимальный/неоптимальный способ индивидуальной интеграции всех компонентов регуляции и регулирующих факторов социальной среды (Лактионова, 2016). «В трактовке, созвучной сегодняшним представлениям, жизнеспособность – интегративное качество человека представляет собой неисчерпаемый источник, в котором всегда найдутся внутренние и внешние характеристики, делающие возможным существование человека в любых условиях. Важным становится понимание человеком его внутренних ресурсов и внешних возможностей, которые позволят ему воспользоваться этим интегративным качеством, когда в нем возникнет необходимость. Особая роль в этом отводится самообучению и рефлексии, получению информации о внешних ресурсах, обучению навыкам их поиска и обращения к существующим внутри или в окружении человека ресурсам, формирующим его жизнеспособность» (Махнач, 2016, с. 134). По-видимому, рефлексия является регулятором профессиональной деятельности и личности специалиста, что указывает на её балансирующую роль в труде.

Поскольку «становление смысла жизни способствует возникновению высшего уровня рефлексии» (Лебедева, 2015, с. 181), то, для психологов

важны смыслы жизни, в которых заключены гуманизм, развитие личности (в том числе профессиональное развитие), нацеленность на результат и успех в труде, что отражает жизнеспособность в профессии.

Рассматривая конструкт смыслов жизни более подробно, стоит отметить, что в ряде работ понятие смысла жизни отождествляется с понятием смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев, Г.В. Окопов, В.Э. Чудновский). По мнению Д.А. Леонтьева, смысложизненные ориентации как сложные социально-психологические образования порождаются реальными значимыми взаимоотношениями субъекта и бытия, они релевантны по отношению ко всему жизненному пути личности, задают границы и вектор самореализации личности как субъекта жизненного пути через структуру жизненных целей – ценностей (Леонтьев, 2002). Таким образом, смысложизненные ориентации являются основой самореализации личности и способствуют личностному развитию.

Смысл жизни многими исследователями описывается как процесс создания своего жизненного пути, приобретение опыта. Так В. Франкл рассматривает стоящую перед человеком задачу «сделать» свою жизнь. К.А. Абульханова-Славская (1991) говорит о задачах «строительства» собственной жизни и выработки своей индивидуальной «траектории».

Можно так же отметить, что «с одной стороны, смысл жизни выражает притязания личности, ее стремления, потребности, с другой (и это очень важно) – является подтверждением ее реальных достижений, реальной способности выразить себя в формах жизни» (Селезнёва и др., 2015, с. 40). Такими формами профессионального самовыражения у психологов могут быть активное участие в профессиональных сообществах, выступления на семинарах, конференциях, подготовка мастер-классов и публикаций.

«Смысл жизни выступает и как высшая ценность, и как цель жизни, и как источник энергии, который даёт человеку силу преодолевать жизненные невзгоды» (Чудновский, 2006). Преодолевая жизненные

трудности, в том, числе и профессиональные трудности, человек приобретает опыт, укрепляет профессионализм и повышает свою устойчивость к неблагоприятным ситуациям в деятельности (устойчивость к эмоциональному выгоранию), умение решать сложные профессиональные задачи, развивает быстроту и качество выполнения поставленных целей. «Смысл жизни отражает жизненную концепцию человека, осознанный и обобщенный принцип его жизни, его жизненную цель» (Селезнёва и др., 2015, с. 39), в том числе и профессиональную цель. Поэтому жизнеспособными целями в профессии психолога могут быть личностный рост и развитие, формирование профессиональной устойчивости и компетентности, улучшение качества жизни клиентов, повышение квалификации, положительная динамика в работе с клиентами, комфортные условия труда. Смыслоразнозначные ориентации в профессиональной деятельности психолога отражают структуру деятельности, направления работы, путь профессионального роста.

Профессиональные смыслы определяют ключевой тип деятельности. Благодаря смыслам субъект может создавать значимые отношения и важную для него деятельность. Например, смыслами в профессиональной деятельности могут быть успешность в работе, повышение профессиональной компетентности, развитие стратегий для получения положительных результатов труда, сохранение себя, как профессионала, устойчивость в профессии. По-видимому, осмысленность жизни в профессиональной деятельности является составляющей жизнеспособности (Селезнёва и др., 2015, с. 39), смыслоразнозначные ориентации могут быть важными компонентами личности профессионалов, если в их содержании преобладают жизненные цели, призвание, намерения в жизни, насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, внутренний локус контроля. Смыслоразнозначные ориентации являются определяющими компонентами успешности в

профессии психолога. Содержание смысловых компонентов, направленных на эффективность в профессиональной деятельности, осознанность, рефлексивность приводят не только к личностному, но и профессиональному развитию.

Согласно К.А. Абульхановой-Славской, наличие или отсутствие смысла жизни служит «критерием развития личности» (Абульханова-Славская, 1991), где саморазвитие является составляющей жизнеспособности (Рыльская, 2014). Исследований, посвящённых изучению смысложизненных ориентаций у психологов, проведено крайне мало. Вместе с тем встречаются исследования смысложизненных ориентаций у студентов-психологов (Дидык, 2016; Оловянников, 2015; Селезнёва и др., 2015; Скоморохова, Картавщикова, 2014; Трофимова, Нгуен, 2009; Федина, 2012), в которых изучается роль смысложизненных ориентаций в процессе личностной подготовки студентов-психологов к профессиональной деятельности (Власенкова, 2015), был проведён анализ формирования смысложизненных ориентаций у студентов-психологов (Аркаева, 2011). Также были исследованы смысложизненные ориентации личности (Сахарова, 2012) и смысложизненные ориентации специалистов по социальной работе (Лебедева, 2015).

Таким образом, изучение рефлексии и смысложизненных ориентаций будет способствовать многогранному исследованию особенностей самосознания, смыслов жизни и их влияния на эффективность труда и жизнеспособность профессионалов.

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ВЫБОРКА И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эмпирическом исследовании приняли участие 55 психологов из 25 городов России, из 2-х городов Белоруссии (Минск, Гомель) и Казахстана (Алма-Ата).



Использовались следующие методики: методика определения уровня рефлексивности А.В. Карпова (Карпов, 2013); методика «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2000).

Статистическая обработка материала проводилась с помощью программы STATISTICA 10. В работе использовались методы статистической обработки данных\*, включавшие корреляционный анализ г-Пирсона и описательную статистику.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализируя данные по методике определения уровня рефлексивности А.В. Карпова было выявлено, что 70% респондентов имеют средний уровень рефлексивности, 17% имеют высокий уровень и 13% низкий уровень.

Полученные нами результаты подтверждают данные, полученные на выборке студентов-психологов. Студенты пятого курса также в основном обладают средним уровнем развития рефлексивности (Лукова, Бондарькова, 2014). Для психологов и студентов 5 курса характерна осознанная деятельность, способность к самоанализу в жизненных ситуациях, способность к пониманию других людей, эмпатии. Как известно, «рефлексивность – устойчиво развивающаяся черта личности» (Лукова, Бондарькова, 2014, с. 290). У психологов рефлексивность, как свойство, способствует выбору адекватных форм поведения в жизнедеятельности, а также повышает качество выполняемой работы. Рефлексия может рассматриваться, и как психическое свойство, и как процесс в деятельности и как состояние. Для профессии психолога рефлексия необходима как интеграция указанных психологических характеристик. Рефлексия отражает способность к самоанализу и осознанности, именно данные

---

\* Статистическая обработка данных осуществлена А.Д. Черемухиным, преподавателем кафедры "Физико-математические науки" Нижегородского государственного инженерно-экономического университета.

способности являются основными в деятельности психолога, поскольку специалисту приходится наблюдать, описывать и анализировать различные феномены в жизни клиентов. По мнению А.В. Махнача и Н.Л. Горобец «основными требованиями к личности психотерапевта являются стремление к профессиональному развитию, способность к анализу ситуации, способность к самоанализу и рефлексии; способность к всецелому принятию другого, терпимость, уравновешенность; способность быстро устанавливать контакт с незнакомыми людьми; уважение человека как личности, оптимистичность; способность к самоконтролю» (Махнач, Горобец, 2010, с. 273). Средний уровень рефлексии в выборке психологов отражает тенденцию к осмыслению жизнедеятельности, поэтому рефлексия является средством организации профессиональной деятельности и отражает наличие рефлексивного знания у психологов. Осмысленная деятельность психолога, способствует эмпатическому сопереживанию в консультировании. Рефлексивное знание в работе психолога отражает знание о личности человека, о собственной личности, понимание возможностей и ресурсов для успешной работы.

Среди требований к профессии психолога стоит отметить креативность, гибкость мышления и профессиональных навыков, которые невозможны без рефлексии. Преобладание среднего показателя рефлексии у практикующих психологов позволяет говорить о присутствии анализируемого профессионально важного качества в выборке. Полученные результаты свидетельствуют о том, что рефлексивные процессы у психологов проявляются как при непосредственном общении с клиентами, так и при самоанализе, в том числе планировании своей деятельности. У специалистов-психологов в обследуемой выборке есть тенденция к развитию своих профессиональных качеств, они склонны к анализу своей деятельности, а так же к действиям в интересах клиентов.

Рассмотрим результаты по методике «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (см. таблицу 1). По шкале «Цели в жизни» показатель составляет  $37.9 \pm 3.8$ , что характеризует психологов, как специалистов, которые имеют цели в будущем и придают жизни и профессии осмысленность, направленность и временную перспективу. Способность психологов ставить цели помогает им реализовать себя в труде, быть ориентированными на будущее, что придаёт их жизни динамичность.

**Таблица 1.** Результаты психологов по субшкалам теста СЖО

Субшкалы теста	Среднее значение и стандартное отклонение
Цели в жизни	37,9±3,8
Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни	33,9±5,6
Результативность жизни, или удовлетворённость самореализацией	29,3±3,2
Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)	24,1±3,2
Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни	23,1±2,7
Общий показатель осмысленности жизни (ОЖ)	148,3±16,35

Данные, полученные нами, подтверждаются результатами другого исследования, в котором изучались смысловые ориентации у специалистов по социальной работе до и после обучения на курсах повышения квалификации (Лебедева, 2015). Так же были выявлены высокие показатели по шкале «Цели в жизни» (до прохождения обучения  $29.19 \pm 7.01$  и после прохождения обучения  $33.95 \pm 6.78$ ) (Лебедева, 2015). Таким образом, можно предположить, что для психологов, как и для социальных работников характерна определённая цель в будущем.

По шкале «Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» показатель составляет  $33.9 \pm 5.6$ , что свидетельствует о том, что психологи воспринимают процесс жизнедеятельности, как интересный, увлекательный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Полученные данные аналогичны

результатам исследования Н.В. Лебедевой (Лебедева, 2015) (показатели по шкале «Процесс жизни» у социальных работников до обучения составляет  $27.69 \pm 6.54$ , после обучения составляет  $32.05 \pm 6.37$ ). По шкале «Результативность жизни, или удовлетворённость самореализацией» у специалистов были получены следующие результаты:  $29.3 \pm 3.2$ . Результаты отражают продуктивность и осмысленность прожитого отрезка жизни. У специалистов есть склонность рассматривать свой опыт, как что-то ценное и имеющее смысл.

По шкале «Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)» наблюдаются следующие показатели:  $24.1 \pm 3.2$ . По сравнению с другими данными настоящего исследования субшкал это невысокий показатель. Следовательно, для психологов менее характерно представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о её смысле. У специалистов есть тенденция, характеризующаяся неверием в свои силы

По шкале «Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни» показатель составляет  $23.1 \pm 2.7$ . Можно предположить, что для психологов характерно представление о том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю.

Общий показатель ОЖ (осмысленность жизни) составляет  $148.32 \pm 16.35$ , указывает на достаточно высокий уровень осмысленности жизни по сравнению с показателями у социальных работников (Лебедева, 2015). По-видимому, осмысленность жизни у психологов включает цель в жизни ( $37.9 \pm 3.8$ ) и эмоциональную насыщенность жизни ( $33.9 \pm 5.6$ ), поскольку преобладают показатели именно по этим составляющим СЖО.

Кроме того, был проведён кластерный анализ на основе метода Варда с использованием Евклидова расстояния. Так, в первый кластер вошли специалисты со средними значениями по всем субшкалам, во второй

кластер – с низкими значениями, в третий – с высокими. Исходя из данных кластеризации, было выявлено преобладание высоких и средних значений по субшкалам СЖО (см. таблицу 2).

**Таблица 2.** Средние значения баллов по субшкалам теста СЖО в разрезе кластеров

№ кластера	1	2	3
Цели	37,36	30,00	40,86
Процесс	32,89	23,00	38,43
Результат	28,43	23,50	32,00
Локус контроля - Я	23,68	17,67	26,62
Локус контроля - жизнь	22,32	18,67	25,43
ОЖ	144,68	112,84	163,34

Анализ таблицы средних позволяет сделать вывод об однонаправленности изменений значений показателей в разрезе кластеров. Схожесть законов распределения показателей, а также однонаправленность изменения средних значений показателей по кластерам определяет тенденцию прямой корреляции между данными субшкал. Наличие прямой корреляция подтверждается корреляционным анализом шкал методики СЖО. Между всеми показателями шкал существует статистически достоверная прямая корреляция ( $p \leq 0,05$ ). По-видимому, у психологов с осмысленностью жизни связаны постановка цели в будущем и определённость.

В профессиональной деятельности психолога важны и смысловые установки в конкретной деятельности (консультирование, групповые тренинги, супервизия и пр.). Установка определённой направленности формирует профессиональные задачи, содержание деятельности и влияет на отношения с коллегами, клиентами, а так же на поведение в целом. Обладая установками, направленными на успех в деятельности, результативность в труде психологи способны корректировать цели и задачи своей деятельности, где необходима смысловая регуляция. Смысловая регуляция важна в работе психолога для построения плана

деятельности. Базой смысловой регуляции в профессии являются ценности. Такими ценностями в деятельности психолога могут быть: гуманистические ценности, желание помогать людям, развивать уровень профессиональных знаний и навыков, работать над улучшением качества своей жизни и жизни окружающих, забота о здоровье и благополучии, стремление к успеху. Психологи называются такие гуманистические ценности как: любовь, добро, улучшение духовного состояния, счастье, благополучие, здоровье, созидание, тепло среди наиболее важных (Махнач, 2009) Смыслоразностные ориентации в профессии психолога имеют многоуровневую структуру, где можно обозначить следующие составляющие: саморегуляция, профессиональные установки, восприятие процесса труда, как увлекательного занятия. Полученные данные свидетельствуют о том, что у специалистов-психологов преобладает целеустремленность, стремление жить сегодняшним днем, наблюдается тенденция к восприятию своей жизни, как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом процесса.

Таким образом, уровень развития рефлексии и особенности смыслоразностных ориентаций являются важными составляющими жизнеспособности профессионалов, поскольку обеспечивают регуляцию, осмысленность, самоанализ, целенаправленность и самореализацию в профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования можно продолжить с целью выявления содержания смысловых компонентов, направленных на эффективность в профессиональной деятельности и изучения составляющих жизнеспособности в профессии психолога.

#### ЛИТЕРАТУРА

*Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.*

- Азбукина Е.Ю.* Роль рефлексии в профессиональном становлении педагога // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 2. С. 90-94.
- Аркаева Н.И.* Системный анализ формирования смысложизненных ориентаций студентов-психологов // Вестник Орловского государственного университета. Серия: гуманитарные исследования. 2011. №4 (18). С. 277-279.
- Бизяева А.А.* Рефлексивные процессы в сознании и деятельности учителя: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1993.
- Власенкова Е.Г.* Роль смысложизненных ориентаций в процессе личностной подготовки студентов-психологов к профессиональной деятельности // От истоков к современности. Сб. мат-лов юбилейной конф. в 5 томах / Отв. ред. Д.Б. Богоявленская. М.: Когито-Центр, 2015. С. 149-152.
- Волгин С.И.* Профессиональная рефлексия и её место в формировании профессиональной компетенции педагогов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия Гуманитарные науки. 2012. Т. 18. № 1-2. С. 82-84.
- Вульфов Б.З.* Профессиональная рефлексия в непрерывном образовании // Гуманизация образования. 1994. № 2. С. 43-50.
- Деркач А.А.* Психология развития профессионала: Учебное пособие. М.: РАГС, 2000
- Дидык Н.М.* Диагностика смысложизненных ориентаций будущих психологов // International Scientific Review. 2016. № 2 (12). С. 307-308.
- Журко В.Н.* Профессиональная рефлексия, её сущностные и формальные характеристики // Вестник университета (Государственный университет управления). 2012. №1. С. 127-129.
- Иванова С.П.* Исследование выраженности рефлексии у будущих психологов МЧС России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 1 (40). С. 31-36.

- Карпов А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
- Красильникова В.Г.* Педагогическая рефлексия и локус контроля в структуре профессионально значимых качеств личности учителя // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. Вып. 30. С. 56-60.
- Лактионова А.И.* Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 88–110.
- Лактионова А.И.* Структурно-уровневый анализ феномена жизнеспособности человека // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 4. С.106-133. (а)
- Лактионова А.И.* Взаимосвязь смысловых образований и рефлексивности с жизнеспособностью человека // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 5. С. 37–50. (б)
- Лебедева Н.В.* Исследование смысложизненных ориентаций специалистов по социальной работе: сравнительный анализ // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2015. № 2. С. 179-190.
- Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки каф. общ. психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Изд-во МГУ, 2002. Вып. 1. С. 37–42.
- Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
- Литвиненко Т.В.* Формирование педагогической рефлексии как профессионально важного качества личности педагога // Омский научный вестник. 2009. Вып. 5-81. С. 135-138.



- Лукова М.С., Бондарькова М.А.* О роли рефлексии в профессиональном развитии студентов-психологов // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: проблемы гетерогенных групп и групп и инклюзивного образования. Рязань: Рязанский гос. ун-т им. С.А. Есенина, 2014. С. 286-291.
- Махнач А.В.* Концептуализация случая как методика проведения супервизии // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 4. С. 81-92.
- Махнач А.В.* Представления о профессии у будущих семейных психотерапевтов и психоаналитиков как основание для их профессионального отбора // Семейная психология и семейная психотерапия. 2009. № 3. С. 39–50.
- Махнач А.В.* Актуальные вопросы профессионального отбора и обучения профессии «психотерапевт» // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 2. С. 192-219.
- Махнач А.В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Махнач А.В., Горобец Н.Л.* Психологический анализ деятельности и личности психотерапевта // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 255–278.
- Метаева В.А.* Профессиональная рефлексия: сущностное и формальное // Научные исследования в образовании. 2006. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-refleksiya-suschnostnoe-i-formalnoe> (дата обращения: 24.03.2017).
- Михеев В.А.* Профессиональная деятельность как приоритетная ценность и ее формирование у студентов-психологов // Психология сегодня. Ежегодник Российского психологического общества. М., 1996. Т. 2. Вып. 2. С. 173-174.

- Неруш Т.Г.* Профессиональная рефлексия как механизм профилактики выгорания психологов // Психолого-экономические исследования. 2008. Т. 1. № 1-2. С. 70-75.
- Оловянников А.А.* Взаимосвязь мотивации учебной деятельности со смысложизненными ориентациями студентов-психологов // Актуальные проблемы общества, науки и образования: современное состояние и перспективы развития. Мат-лы 2-международной научно-практической конференции / Под ред. Ю.В. Фурмана, В.А. Озеровой, Е.Г. Шатохиной. Курск: Перо, 2015. С. 159-165.
- Пузырева Л.О.* Рефлексивность как профессиональное качество банковских работников и педагогов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 1 (17). С. 67-70.
- Романова М.В.* Виды профессиональной рефлексии студентов будущих педагогов-психологов // Теория и практика общественного развития. 2014. № 2. С. 120-122.
- Романова М.В., Константинов В.В.* Профессиональная рефлексия и личностные характеристики студентов будущих педагогов-психологов // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1330-1333.
- Рыльская Е.А.* Психология жизнеспособности человека: Дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.
- Сахарова Т.Н.* Возрастная динамика смысложизненных ориентаций личности // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2012. Т. 8. № 10-2. С. 156-160.
- Селезнёва Н.Т., Рубленко Н.В., Тодышева Т.Ю.* Жизнеспособность личности: монография. Красноярск, 2015.
- Скоморохова М.Ю., Картавщикова Е.В.* Смысложизненные ориентации студентов-психологов // Наука и знание. Мат-лы XVI Межвузовской

научно-практической конференции. Красноярск: Краснодарский центр научно-технической информации. 2014. С. 222-227.

Тест на рефлексю. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В.  
URL::<http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diaagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v#ixzz3dhdxA8Nz>

*Тихон И.А.* Рефлексия как фактор формирования профессиональной компетентности // Челябинский гуманитарий. 2013. № 2 (23). С. 56-58.

*Трофимова Н.М., Нгуен Т.Ч.* Особенности смысловых ориентаций студентов-психологов // Высшее образование сегодня. 2009. № 9. С. 46-50.

*Троянская А.И.* Профессиональная рефлексия: кросскультурный ракурс // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2009. № 53. С. 77-79.

*Федина Л.В.* Содержание смысловых ориентаций студентов педагогов-психологов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. №9 (17). С. 78.

*Хутыз З.М., Бгуашева З.К.* Роль рефлексии в профессиональном становлении педагога // The seventh international conference on Eurasian scientific development. Vienna: East Wes, Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH, 2015. С. 118-120.

*Чудновский В.Э.* Становление личности и проблема смысла жизни. М.: Изд-во МПСИ, 2006.

*Эрнст Г.Г.* Профессиональная рефлексия как механизм саморазвития будущего педагога // Концепт. 2015. № 12. С. 31-35.

Статья поступила в редакцию: 07.11.2016. Статья опубликована: 30.03.2018

## REFLECTION AND LIFE ORIENTATIONS AS RESILIENCE COMPONENTS OF THE PSYCHOLOGIST

© 2018 Ekaterina V. Tarasova

*Applicant of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, medical psychologist; City Clinical Hospital No. 39 of the Kanavinsky District, Nizhny Novgorod*

*E-mail: tarkatrin@yandex.ru*

The article discusses the concept of "reflection", "professional reflection", "meaning of life orientation." Reflection and the meaning of life orientation are described as resilience components of the personality of the professional psychologist. We study the structure and level of reflection life orientations psychologists. Specialists have dominated the average reflection, psychologists tend to a meaningful life, have the ability to evaluate and analyze their actions. Specialists in psychology characterized by the ability to set goals for their life filled with meaning and is an interesting, fascinating process.

*Keywords:* the psychology as a profession, reflexivity, life orientation, personality traits, productivity.

Библиографическая ссылка на статью:

Тарасова Е.В. Рефлексия и смысложизненные ориентации как компоненты жизнеспособности психолога // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 1. С. 109–128.

Адрес статьи:

<http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document324.pdf>