

Полоролевые особенности взаимосвязи рефлексии и самоотношения в профессиональной подготовке психологов-консультантов

С.В. Феоктистова

АНО ВО «Российский новый университет», г. Москва

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей взаимосвязи рефлексии и самоотношения у студентов, обучающихся по программам подготовки психологов-консультантов, (820 студентов-магистрантов российских вузов, 400 из которых – мужского пола и 420 – женского). Используются две бланковые методики: методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) и методика «Дифференциальный тип рефлексии» Д.А. Леонтьева, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осина и А.Ж. Салиховой. Выявлено, что процесс развития способности к саморефлексии будущих психологов-консультантов мужского и женского пола, во многом обусловлен полоролевыми особенностями и гендерными стереотипами. Будущие психологи-консультанты мужского пола, в отличие от обучающихся женского пола, в большей степени склонны к замкнутости при высоком уровне саморуководства и самопривязанности. Женщины, обучающиеся по программам психологического образования и профилю подготовки психологов-консультантов, напротив, склонны к анализу своих состояний и сосредоточению на себе, на своих чувствах и эмоциях, что не может не влиять на качество их психологического консультирования. В результате корреляционных анализов выявлены определенные взаимосвязи между рефлексией и самоотношением студентов мужского и женского пола. Такие связи оказались идентичными, что позволяет говорить о целесообразности разработки и реализации общих программ развития рефлексии, избирательно влияющей на самоотношение будущих психологов-консультантов, с учетом гендерных стереотипов и полоролевого развития специалистов-психологов.

Ключевые слова: *рефлексия, самоотношение, саморуководство, интроспекция, способность к саморефлексии, полоролевые особенности, психологи-консультанты.*

Введение

В условиях современного процесса профессиональной подготовки будущих специалистов особое внимание уделяется вопросам самоотношения и рефлексии, которые играют ключевую роль в формировании личностной и профессиональной идентичности [2]. Особенно это касается студентов, выбравших профессию психолога-

консультанта, где самопознание и осознание собственных эмоций становятся основополагающими для успешной психологической практики.

Рефлексия и самоотношение традиционно рассматриваются как профессионально важные качества личности субъекта труда, связанного с взаимодействием с другими людьми и с оказанием им профессиональной, в том числе, и психологической помощи [3].

Самоотношение и рефлексия не только обогащают индивидуальный опыт будущих специалистов, но и способствуют формированию их профессиональной идентичности [13]. В процессе обучения будущие психологи-консультанты учатся принимать свои эмоции и осознавать их природу, что помогает улучшить взаимодействие с клиентами в будущем. Открытость к собственным переживаниям и способность к самоанализу позволяют развивать эмпатию, важную для эффективной психологической практики.

Исследование особенностей взаимосвязи рефлексии и самоотношения у обучающихся представляет собой значимый шаг к пониманию механизмов формирования личностной идентичности и самоосознания будущих психологов. Рефлексия, как процесс осмысления собственных переживаний и действий [14], способствует углублению самоанализа и развитию критического мышления [9]. В свою очередь, позитивное самоотношение формирует основу для уверенности и открытости в профессиональной практике [6].

Теоретический анализ современных психологических исследований в области рефлексии позволяет выделить важную тенденцию, согласно которой данный феномен оказывается тесно связан с множеством других внутриличностных образований.

Так, в работе Е.Ю. Савина отмечается тесная связь рефлексии и протекания мотивационных внутриличностных процессов, а также ценностно-смысловых ориентаций [11]. В исследованиях А.В. Зобкова [8] выявлена тесная взаимосвязь рефлексии с элементами личности, которые отвечают за протекание процессов саморегуляции. Причём, данная связь отражает не только структуру и динамику протекания внутриличностных процессов, но и то, как человек взаимодействует с окружающим миром в деятельностном плане.

В рамках исследований, посвящённых изучению взаимосвязи самоотношения и рефлексии, отмечаются достаточно интересные тенденции. Так, в работе по данной проблематике в контексте изучения данных процессов у студентов высших учебных заведений Т.В. Юрова подчёркивала, что рефлексия по своей сути является специфическим навыком, который позволяет человеку в рамках образовательного процесса, осуществлять оценочную деятельность продуктов своей деятельности, а также проводить аналогичные действия, направленные на других участников образовательного процесса [15].

А.В. Вошинин в рамках своего исследования подготовки специалистов тренерской направленности пришёл к выводу, что для того, чтобы процесс рефлексии носил наиболее продуктивный характер необходимо, чтобы внутриличностные процессы, связанные с отношением человека к самому себе, и, собственно, сами рефлексивные процессы носили определённый характер. Так, он указывал на то, что определённое влияние невротических проявлений психики человека обуславливает то, как будут протекать процессы рефлексии и самоотношения, более того, этот фактор также может оказать значительное влияние и на сам процесс рефлексии, его динамику и развитие [4].

Стоит также отметить результаты исследований А.З. Зака и В.В. Давыдова, которые установили, что процесс рефлексии выступает неотъемлемой частью когнитивных процессов, более того, они полагают, что данные процессы основываются именно на рефлексии. Учёные отмечают, что рефлексия выступает в качестве ключевого инструмента в формировании картины собственного «Я» у человека, а также всей окружающей действительности в целом. Без рефлексии невозможно выстроить рациональное представление о природе и сущности своей личности, осуществлять регуляторную деятельность процессов жизнедеятельности, выстраивания адекватных отношений с самим собой и окружающей действительностью [7].

В.Г. Маралова и А.А. Бодалёв установили, что рефлексия является неотъемлемой частью в процессе оценивания результативности деятельности. Рефлексия выступает той мерой, по которой человек оценивает то, чего он добился в своей жизни, как протекает его бытие, помогает сориентироваться в ценностно-смысловой составляющей бытия. Также она указывает на те области бытия человека, которые необходимо развивать. В данном контексте рефлексия является «внутренним компасом», который помогает человеку сориентироваться внутри себя самого и понять, какие аспекты его бытия необходимо улучшить для дальнейшего обеспечения процесса самореализации [12].

В рамках психологических исследований, посвящённых проблематике самоотношения и рефлексии и того, как они реализуются на различных возрастных этапах, следует упомянуть работу И.В. Арцимович, которая посвящена данной проблематике непосредственно в юношеском возрасте [3]. Так, автором было установлено, что наличие у личности развитой способности к рефлексии даёт ей возможность адекватно выстраивать взаимоотношения с миром, другими людьми и с самой собой, обогащая личность, помогая формировать и укреплять ценностно-смысловые структуры [3].

Ю.С. Мезина и Е.Г. Денисова отмечают, что рефлексия и самоотношение оказывают доминирующее влияние на становление психолога-профессионала [10]. Исследования других авторов, однако, свидетельствуют о достаточно сложном взаимодействии рефлексии и

самооценки и его зависимости от получаемой студентами специальности. Так, будущие психологи характеризуются высокой степенью выраженности обозначенных показателей, что может свидетельствовать об их благосклонном отношении к себе, другим людям и миру в целом [5].

В исследовании Е.А. Андреевой [1] было отмечено, что самоотношение выступает в качестве составного компонента рефлексии, который является одним из ключевых предикторов в процессе становления будущих специалистов различных направленностей. Существует мнение о том, что самоотношение у студентов не только оказывает значимое воздействие на поиск себя в мире профессий, но и выступает в качестве одного из элементов психики, позволяющего осуществлять рациональную и эмоциональную оценку самого себя и своих поступков, тем самым направляя развитие человека [5].

Целью настоящего исследования стало выявление полоролевых особенностей взаимосвязи рефлексии и самоотношения будущих психологов-консультантов. Знания о таких особенностях позволят разработать адресно направленные действенные программы, способные оказывать позитивное воздействие на становление профессиональной важных качеств будущих психологов в процессе их профессиональной подготовки.

Методы

Для организации и проведения данного исследования были использованы две известные бланковые методики, ориентированные на определение уровня развития у испытуемых самоотношения и рефлексии: методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) и методика «Дифференциальный тип рефлексии», авторами которой являются Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и А.Ж. Салихова.

Совокупная выборка составила 820 человек, из них 400 – мужчины, 420 – женщины. Возраст испытуемых от 19 до 27 лет.

Использовались количественные и качественные методы математико-статистического анализа: среднее значение, стандартное отклонение, метод корреляционного анализа по Пирсону для выявления достоверной взаимосвязи между компонентами самоотношения и рефлексии. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакетов прикладных программ «SPSS Statistic» и «Excel».

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования самоотношения по методике С.Р. Пантелеева (МИС) занесены в табл. 1 и проанализированы. В соответствии с рекомендациями по интерпретации результатов, сырые баллы, полученные в результате опроса испытуемых, были переведены в баллы.

Данные по шкале «Самообвинение» отражают достаточно позитивное отношение к своему «Я», выраженность негативных эмоций находится на среднем уровне ($4,84 \pm 1,77$). Недостаточная удовлетворенность социальным одобрением отражается и в показателях шкалы «Отраженное самоотношение» ($5,30 \pm 2,66$). Выраженность

чувства симпатии по отношению к себе и личностная мотивация к изменению своих качеств соответствует средним показателям по шкалам «Самопринятие» ($5,32 \pm 1,44$) и «Самопривязанность» ($5,34 \pm 1,80$). Согласно значениям по шкалам «Саморуководство» ($6,34 \pm 1,85$) и «Самоуверенность» ($6,78 \pm 2,02$), активность, личностный контроль и уверенность в собственной состоятельности студентов зависит от привычности ситуаций, в которых они находятся, изменение средовых условий приводит к дезорганизации, подчинению внешним воздействиям, снижению уверенности в себе, появлению тревоги. Средние показатели по шкале «Самоценность» ($6,32 \pm 2,12$) указывают на недостаточную уверенность в правильности оценки себя, так как эта оценка может быть снижена за счет критики окружающих.

Таблица 1
Результаты исследования самооотношения будущих психологов-консультантов (общая выборка)

Показатели	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Замкнутость	5,32	1,46
Самоуверенность	6,32	2,12
Саморуководство	6,34	1,85
Отраженное самооотношение	5,30	2,66
Самоценность	6,74	1,91
Самопринятие	5,32	1,44
Самопривязанность	5,34	1,80
Внутренняя конфликтность	7,57	1,74
Самообвинение	4,84	1,77

В соответствии с гендерной принадлежностью, определялась частота встречаемости высоких, средних и низких показателей особенностей самооотношения у будущих психологов-консультантов (рис. 1, 2).



Рис. 1. Процентное распределение будущих психологов мужского пола по уровню самооотношения

Результаты исследования в мужской подвыборке демонстрируют высокую степень замкнутости и выраженную склонность к избеганию внутренней рефлексии на свои эмоциональные состояния у 10% студентов мужского пола.

В группе девушек респондентов с высокой выраженностью показателей замкнутости не было выявлено. У 95,2 % девушек имеется некоторая открытость, умение избирательно рефлексировать за счет преодоления определенных психологических защит (рис. 2).

Высокие показатели по шкале «Саморуководство» зафиксированы у 17,5 % мужчин и 11,9 % женщин. Данные респонденты чувствуют себя эмоционально устойчивыми, способными к самоконтролю и самоорганизации в различных ситуациях. Высокая выраженность ощущения принятия себя окружающими, согласно результатам по шкале «Отраженное самоотношение», определена у 12,5 % мужчин и 7,1 % женщин. По шкале «Самопринятие» высоких показателей не выявлено в обеих группах респондентов. Достаточно высокий процент студентов в группе мужчин (32,5 %) по данной шкале имеют негативное отношение к себе, повышенный уровень критичности, снижающих объективность оценки себя. В группе девушек низкая выраженность по данному критерию выявлена у 11,9 % испытуемых.

Результаты исследования рефлексии в общей исследовательской выборке свидетельствуют о том, что большинство будущих психологов характеризуются средним уровнем развития системной рефлексии.

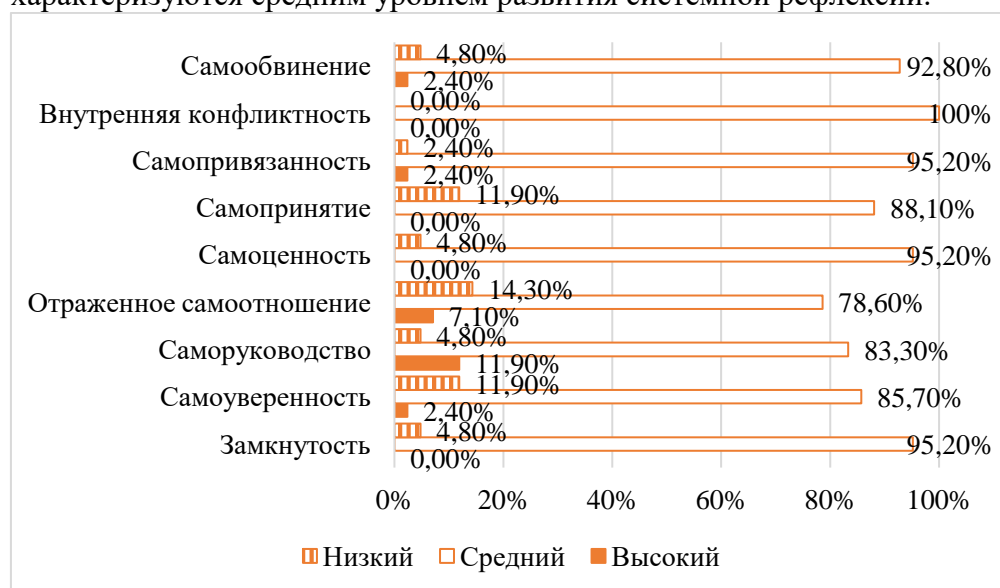


Рис. 2. Процентное распределение будущих психологов женского пола по уровню самооценки

При этом, процентное распределение будущих психологов-консультантов мужского и женского пола показало определенные особенности (рис. 3).

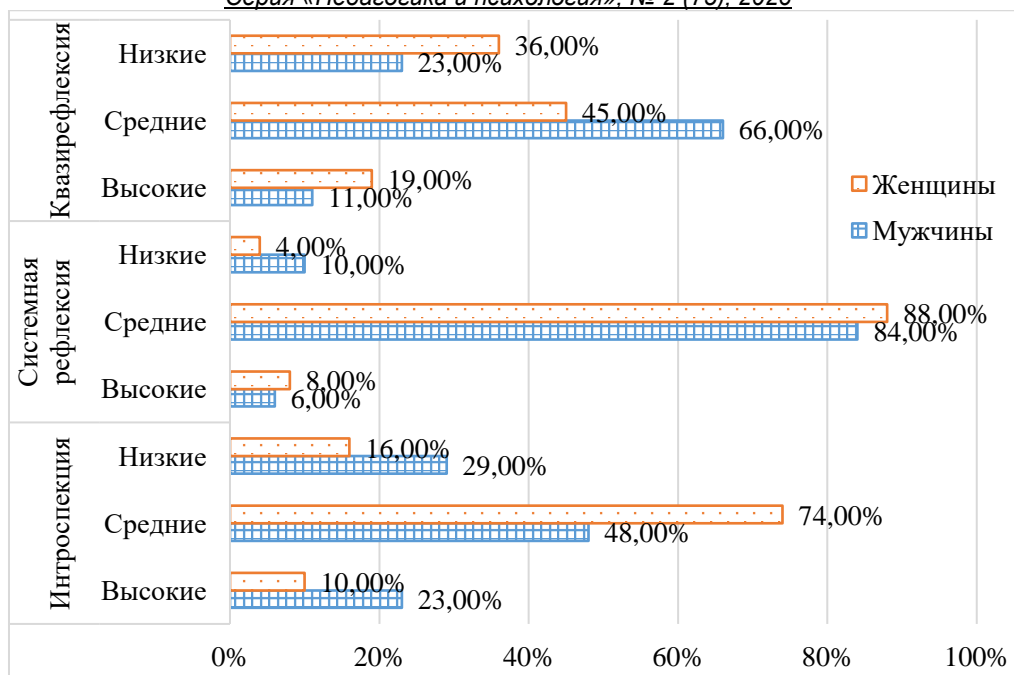


Рис. 3. Процентное распределение будущих психологов мужского и женского пола по уровню развития рефлексии

Результаты исследования по шкале «Интроспекция» демонстрируют высокую степень погруженности в свои внутренние переживания и состояния у 23 % студентов мужского пола.

Открыться и обсудить свои внутренние переживания оказывается значительно сложнее, что порождает потребность отвлекаться на внешние факторы вместо работы над самим собой.

10 % испытуемых женского пола, обучающихся по программам психологического образования, имеют высокие показатели по шкале «Интроспекция»: для них характерна чрезмерная сосредоточенность на своих внутренних ощущениях и состояниях. Подобное можно объяснить тем, что женщины, часто стремясь к более глубокому пониманию себя и своих эмоций, в процессе обучения психологическим практикам становятся чрезмерно погруженными в свои переживания. Это может быть как положительным, так и отрицательным аспектом, так как такая сосредоточенность дает возможность находить источники своих чувств и поведения, но в то же время препятствует объективному взгляду на окружающую реальность. Низкие показатели по шкале «Интроспекция», зафиксированные у 16% студентов женского пола, могут указывать на высокий уровень их социальной активности. В мужской подвыборке низкие показатели интроспекции выявлены почти у трети студентов (29 %).

Большинство как мужчин, так и женщин характеризуются средним уровнем развития системной рефлексии. Только у незначительной части мужской выборки (6 %) была выявлена высокая

степень развития системной рефлексии. Социальные стереотипы о мужественности и ограничения эмоциональной экспрессии могут служить источником препятствия развитию способности к саморефлексии. Мужчины, как правило, воспитаны в соответствии с культурой, где проявление уязвимости воспринимается как слабость, что затрудняет их способность к самодистанцированию, столь необходимую для психолога-консультанта.

Результаты корреляционных анализов, проведенных в каждой из исследовательских групп, позволили выделить 10 корреляционных связей между компонентами рефлексии и самоотношения.

При этом 4 связи имеют слабую выраженность, 4 умеренно выражены и 2 корреляции имеют сильную взаимосвязь. В связи с отсутствием различий в результатах корреляционного анализа, проведенного в двух исследовательских группах, приведем результаты такого анализа на общей выборке респондентов (табл. 2).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей самоотношения и рефлексии будущих психологов-консультантов

Показатели	Интроспекция	Системная рефлексия	Квазирефлексия
Замкнутость	0,249	-0,156	-0,008
Самоуверенность	0,006	0,002	0,071
Саморуководство	-0,012	0,311	-0,216
Отраженное самоотношение	0,122	0,235	-0,142
Самоценность	0,194	0,105	0,033
Самопринятие	0,294	-0,056	-0,251
Самопривязанность	0,117	-0,004	0,034
Внутренняя конфликтность	-0,212	-0,188	0,114
Самообвинение	-0,244	0,020	-0,116

Прямая умеренная взаимосвязь была выявлена между шкалами «Замкнутость» и «Интроспекция» (0,249) как в группе студентов мужского пола, так и в группе студентов женского пола. Психологическое консультирование предполагает работу с собственными установками и убеждениями, что также может способствовать формированию замкнутости. Студенты могут научиться ценить свои внутренние процессы выше внешних ожиданий, что ведет к снижению потребности в одобрении со стороны окружающих. Это может быть как положительным, так и отрицательным аспектом, поскольку чрезмерная замкнутость может мешать взаимодействию с группой.

Выявлена слабая прямая связь между шкалой «Интроспекция» и ощущением собственной самооценности (0,194). Подобный результат демонстрирует, что студенты-гештальтисты, ориентированные на свои внутренние переживания, обладают позитивным представлением о себе, а также уверены, что и другие высоко их оценивают.

Практика интроспекции помогает развивать навыки самосострадания. Через осознание своих внутренних конфликтов, как показывают результаты исследования, и уязвимостей студенты могут преодолеть механизмы самоосуждения, которые препятствуют самопринятию.

Слабая обратная взаимосвязь (-0,212) была выявлена между показателями «Интроспекция» и «Внутренний конфликт». Студенты, сконцентрированные в первую очередь на своих внутриличностных процессах и состояниях, не имеют внутриличностных противоречий, испытывают внутреннюю согласованность.

Была выявлена сильная прямая связь (0,311) между шкалами «Системная рефлексия» и «Саморуководство». Между шкалами «Системная рефлексия» и «Отражённое самоотношение» была выявлена прямая умеренная взаимосвязь (0,235).

Таким образом, отдельные компоненты рефлексии взаимосвязаны с различными элементами самоотношения. Причём, одна из контрпродуктивных форм рефлексии (шкала «Интроспекция») оказалась взаимосвязана со многими положительными компонентами самоотношения.

Заключение

Проведенное исследование было направлено на выявление полоролевых особенностей взаимосвязи рефлексии и самоотношения как профессионально важных качеств личности психологов-консультантов. Учет таких особенностей позволяет разработать программы адресного психологического обеспечения профессионализации будущих психологов-консультантов.

В процессе исследования установлено, что отдельные компоненты рефлексии взаимосвязаны с различными элементами самоотношения. Причём, одна из контрпродуктивных форм рефлексии (шкала «Интроспекция») оказалась взаимосвязана со многими положительными компонентами самоотношения. Данный результат исследования можно объяснить тем, что интроспективная форма рефлексии может оказывать положительный эффект именно в процессе обучения психологическому консультированию, что обусловлено как спецификой самого направления подготовки, так и необходимостью четко отслеживать свои внутренние переживания и состояния для формирования своей профессиональной позиции.

Результаты исследования и их интерпретация в контексте особенностей профессиональной подготовки будущих психологов-консультантов показали, что развитие рефлексии и самоотношения у обучающихся является важной частью их профессионального становления.

Рефлексия помогает выявить и осознать внутренние процессы, что способствует глубокому пониманию себя и своих эмоций. Чтобы развивать рефлексивные навыки, рекомендуется вести дневник, в который можно записывать переживания, мысли и подходы к консультированию. Такой процесс позволяет не только систематизировать опыт, но и

выявить повторы, которые могут указывать на неразрешенные внутренние конфликты. Групповые супервизии и обсуждения случаев практической работы могут служить основой для рефлексии.

Важным аспектом является создание безопасного пространства для обмена опытом и переживаниями. Участие в практических группах или психотерапевтических сессиях способствует формированию доверительной атмосферы, где обучающиеся могут делиться своими внутренними переживаниями, не опасаясь осуждения. Это позволяет активизировать процесс самоисследования и углубляет личностное развитие.

Список литературы

1. Андреева Е.А. Особенности самоотношения юношей и девушек // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 1. С. 79–83.
2. Антилогова Л.Н, Емельянцева К.С. Профессиональная рефлексия обучающихся профессиональных образовательных организаций и ее особенности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2025. Т. 30. № 2(101). С. 167–172. DOI: 10. 24412/1999-6241-2025-2101-167-172
3. Арцимович И.В. Рефлексия как основа формирования и развития самоотношения личности // Культурная жизнь Юга России. 2008. №4. С. 36–38.
4. Вощинин А.В. Роль самоотношения в формировании рефлексивной позиции тренера // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №11. С. 12–19.
5. Голубь О.В., Тимофеева Т.С., Быстрова А.О., Ким И.Э. Самоотношение и ценностно-смысловые ориентации молодежи в период обучения в вузе // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/93PSMN124.pdf>
6. Ермакова Е.С. Креативность, самоактуализация и субъективное благополучие студентов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2023. № 2. С. 169–186.
7. Зак А.З. Диагностика теоретического мышления у младших школьников // Психологическая наука и образование. 1997. Т. 2. № 2. С. 5. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997_n2/Zak
8. Зобков А.В. К вопросу о прокрастинации как психологической защите субъектности // Психологические исследования. 2023. Т. 16. № 92. С. 470–483.
9. Медведев А.М., Жуланова И.В., Санина С.П. Формирование рефлексии у студентов педагогических специальностей в процессе их обучения в вузе // Мир науки. Педагогика и психология. 2025. Т. 13. № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN325.pdf>.
10. Мезин Ю.С., Денисова Е.Г. Самоотношение и рефлексия как предикторы профессионального самоопределения психологов // Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 92. С. 4–10. DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i92.1492>
11. Савин Е.Ю. Соотношение самомониторинга и коммуникативной рефлексии у студентов вуза // Мир науки. Педагогика и психология, 2022. №1. С. 181–190.
12. Семенов И.Н. Рефлексия жизнедеятельности А.А. Бодалева и развития психологии общения и акмеологии выдающихся личностей // Акмеология. 2015. № 2 (54). С. 23–30; № 4 (56). С. 22–29.

13. Сынтимирова З.Я. Способность к рефлексии как фактор успешной профессиональной деятельности педагога // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5. № 6. С. 94–96.
14. Шаповалова И.С. Рефлексия выпускниками образовательной среды вуза: оценка через призму практики и трудоустройства // Работа и Карьера. 2022. № 1(3). С. 10–20. <https://doi.org/10.56414/jeac.2022.21>
15. Юрова Т.В. Рефлексивное образование педагогическая инноватика в профессиональной деятельности преподавателя вуза // Территория новых возможностей. 2009. №2. С. 248–255.

Об авторе:

ФЕОКТИСТОВА Светлана Васильевна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, д.22), e-mail: rosnou@rosnou.ru

Gender-role features of the relationship between reflection and self-attitude in the professional training of consulting psychologists

S.V. Feoktistova

Russian New University, Moscow

This article presents the results of an empirical study examining the relationship between reflection and self-concept in male and female students enrolled in counseling psychology programs (820 master's students from Russian universities, 400 of whom were male and 420 female). Two questionnaire-based methods were used: S.R. Panteleev's self-concept study method (MIS) and the "Differential Type of Reflection" method developed by D.A. Leontiev, E.M. Lapteva, E.N. Osin, and A.Zh. Salikhova. It was found that the development of self-reflection in future male and female counseling psychologists, a professionally important quality for practicing psychologists, is largely determined by gender role characteristics and gender stereotypes. Male future counseling psychologists, unlike female students, are more prone to isolation, while demonstrating a high level of self-direction and self-attachment. Women studying in psychological education programs and training as counseling psychologists, on the other hand, tend to analyze their states and focus on themselves, their feelings, and emotions, which inevitably impacts the quality of their psychological counseling. Correlation analyses revealed certain relationships between reflection and self-esteem in male and female students. These relationships were found to be identical, suggesting the feasibility of developing and implementing general programs for developing reflection that selectively influence the self-esteem of future counseling psychologists, taking into account gender stereotypes and the gender role development of psychologists.
Keywords: *reflection, self-attitude, self-management, introspection, ability to self-reflect, gender-role characteristics, counseling psychologists.*

Принято в редакцию: 16.02.2026 г.
Подписано в печать: 14.04.2026 г.