

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



УДК 159.99

Научная статья

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72>



Рефлексия как предиктор отношения к временной перспективе

Михаил В. Годунов, Наталья Е. Комерова ✉

Донской государственный технический университет, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

✉ komerova.nata@gmail.com

Аннотация

Введение. Рефлексия как способность к самоанализу, критическому осмыслению настоящего и прогнозированию будущего, помогает личности справляться с текущей ситуацией неопределенности и является весьма актуальным объектом исследования. В статье проанализированы работы зарубежных и отечественных ученых в области рефлексии, самонаблюдения и отношения к временной перспективе, однако тема взаимосвязи ведущего типа рефлексии и временной перспективы не изучена.

Цель. Исследовать взаимосвязь типа рефлексии и отношения к временной перспективе у молодежи.

Материалы и методы. Основными инструментами исследования выбраны методики: «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Методика изучения образа возможного будущего» В. Н. Петровой; «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева, Е. М. Лаптевой, Е. Н. Осина и А. Ж. Салиховой; тест «Смыслоразнозначные ориентации» по Д. А. Леонтьеву. Для статистического анализа достоверности различий применялся Н-критерий Крускал-Уоллиса.

Результаты исследования. Исследование ответов респондентов ($n = 228$) позволили выявить различия в отношении к временной перспективе у респондентов с разным типом рефлексивности (системная рефлексия, квазирефлексия, интроспекция). Так, ведущий тип рефлексивности, квазирефлексия, отражается в большой направленности в будущее, фантазировании о нем, и поисках гедонизма в настоящем; преобладание интроспекции отражается в сложности осмысления прошлого опыта, вере в силу обстоятельств, более низким уровнем удовлетворенности процессом и результатом жизни; системная рефлексия отличается высоким уровнем самосознания, личностной зрелости, сформированности жизненных целей, ясности смысловых ориентаций.

Обсуждение и заключение. В заключении сделаны выводы о достоверности выявленных различий. Так, выявлены достоверные различия между группами по шкалам «фаталистическое настоящее», «процесс жизни», «результат жизни», «локус контроля Я», «локус контроля Жизнь», что говорит о том, что рефлексия служит одним из факторов, связанных с отношением к временной перспективе. Результаты исследования могут быть включены в обучающие курсы для студентов ВУЗов по предмету: «Психология жизненного пути».

Ключевые слова: рефлексия, образ будущего, временная перспектива, смысловые ориентации, осмысленность жизни, квазирефлексия, интроспекция

Для цитирования: Годунов, М. В., Комерова, Н. Е. (2023). Рефлексия как предиктор отношения к временной перспективе. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(4), 64–72. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72>

Reflection as a Predictor of Attitude Towards Time Perspective

Mikhail V. Godunov, Natalia E. Komerova ✉

Don State Technical University, 1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ komerova.nata@gmail.com

Abstract

Introduction. Reflection stands as an ability to self-analyze, critically comprehend the present, and predict the future. It helps a person to cope with a situation of uncertainty, therefore, justifies the study on this matter. In our article, we considered the works of Russian and foreign scientists regarding reflection, self-observation, and attitude towards time perspective. However, it appears that the connection between leading type of reflection and attitude towards time perspective remains undiscovered.

Purpose. We will study the relationship between reflection type and attitude towards time perspective in youth.

Materials and Methods. The following methods were chosen: the Zimbardo Time Perspective Inventory; “The Image of a Possible Future” method (V. N. Petrova), “Differential Type of Reflection” (D. A. Leontiev, E. M. Lapteva, E. N. Osin, A. Z. Salikhova); and “Life-Purpose Orientations” test (D. A. Leontiev). For the statistical analysis, we used Kruskal-Wallis H test.

Results. Examination of the answers ($n=228$) revealed the differences in attitude towards time perspective in the respondents with different types of reflection (systematic reflection, quasi-reflection, introspection). Thus, quasi-reflection as a leading reflection type expresses itself in higher focus on the future, daydreaming about it, and searching for the hedonism in the present. The predominance of introspection is seen through difficulties in understanding past experiences, belief in the force of circumstances, and a lower level of satisfaction with the process and result of life. Systematic reflection distinguishes itself in high level of self-awareness, personal maturity, shaped goals in life, and life-purpose orientations clearness.

Discussion and Conclusion. In this section, we justify the accuracy of the results obtained. Significant differences were found in the groups: “fatalistic present”, “life process”, “life productivity”, “locus of control self” and “locus of control life”. It confirms that reflection serves as one of the factors associated with attitude towards time perspective. The results can be applied in study courses made for university students’ subject “Psychology of the Life Path”.

Keywords: reflection, image of the future, time perspective, life-purpose orientations, life meaning, quasi-reflection, introspection

For citation: Godunov, M. V., Komerova, N. E. (2023). Reflection as a Predictor of Attitude Towards Time Perspective. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(4), 64–72. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72>

Введение

Современная реальность вынуждает человека учиться гибкости, быстрой адаптации к новым условиям и способности к принятию ситуации неопределенности. В связи с этим, способность человека к рефлексии как навыка самодистанцирования и оценки себя и мира с позиции наблюдателя или критика, представляет особую актуальность. Концепт «рефлексия», зародившийся в философии, стал особенно востребован в психологии, и сегодня является интересным и сложно измеримым научным феноменом. С одной стороны ее сложно конкретизировать, структурировать, описать, но с другой — рефлексия служит средством обогащения внутреннего мира человека, наполнения его смыслом. Способность к рефлексированию определяет возможности анализа своих поступков, чувств, потребностей, сложностей и помогает найти способы изменения проблемной ситуации, своего отношения к ней. Временная перспектива отражает оценку человеком своего прошлого, настоящего, и его представления о своем будущем. Кайдановская (2011) отмечает, что «любая система, будь то живой организм, функционирующий в условиях естественного отбора или человек — в условиях социальной среды, развиваясь, достигает такой стадии, на которой возникает механизм типа рефлексии. Развитие таких систем направлено в сторону усиления в них процессов рефлексивного типа, поддерживающих устойчивость системы в пространстве и изменчивость во времени» (Кайдановская, 2011, с. 30).

Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова выделяют три типа рефлексивности: системная рефлексия, квазирефлексия и интроспекция. По их мнению, системная рефлексия относится к «хорошим» и определяется как возможность человека видеть ситуацию с разных сторон, оценивать и полюс субъекта, и полюс объекта, более четко представлять свои цели, оценивать процесс и результативность жизни. Одновременно, при ведущем интроспективном типе рефлексивности, человек видит ситуацию однобоко, только через призму внутренних переживаний, тем самым ограничивая реальное восприятие себя и мира. Также ученые выделили третий тип рефлексивности — квазирефлексия, определяемая как уход в мечтания, излишнее фантазирование

в ущерб реальной жизни и понимания ситуации (Леонтьев, Осин, 2014). Таким образом, в связи с отсутствием работ по данной тематике, научный интерес вызывает исследование взаимосвязи отношения к временной перспективе в зависимости от ведущего типа рефлексивности.

Исследование темы рефлексии и представлений о временной перспективе являются объектом изучения как зарубежных, так и отечественных ученых. Так, В. В. Подпругина анализирует взаимосвязь рефлексии и эмоций и выделяет среди прочих смыслотворческую и мотивационную функции рефлексии (Подпругина, 2022). О. И. Каяшева и З. Г. Ханова выделяют формы рефлексии в зависимости от выполняемых функций во времени (анализ прошлого опыта, оценка текущей ситуации и самоанализ, прогнозирование и целеполагание) (Каяшева & Ханова, 2021). Е. В. Голубева описывает профили рефлексивности молодых людей и констатирует, что у лиц, с неблагоприятным опытом отношений в родительской семье повышен показатель рефлексии настоящего (Голубева, 2019). С. В. Толстая и О. В. Бондаренко (2017) проводят анализ понятия рефлексия в психологической литературе (Толстая & Бондаренко, 2017). Л. С. Самсоненко изучает представления об образе будущего на разных этапах обучения (Самсоненко, 2019). Т. Э. Сизикова заключает, что полимодальность рефлексии влияет на стратегии самоорганизации личности (Сизикова, 2019). Г. А. Никонов и Т. Е. Егорова рассматривают соотношение уровня рефлексивности и психологической дифференцированности (Никонов & Егорова, 2016). К. В. Парфененкова раскрывает содержание многомерного концепта «временная перспектива» (Парфененкова, 2018). Н. Н. Авраменко выделяет роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов (Авраменко, 2016). Lau и Tov отмечают влияние позитивной переоценки и самодистанцирования на значимость повседневных негативных событий (Lau & Tov, 2023). Murdoch, Charman, Crane и Gucciardi (2023) изучают эффективность самодистанцирования и самопогруженных размышлений среди взрослых. Mertens, Deković, van Londen с коллегами дают научное осмысление роли самооценки, саморегуляции и саморефлексии в развитии молодежи (Mertens, Deković, van Londen et al., 2022).

Таким образом, при большой разработанности заявленной тематики, отсутствуют исследования взаимосвязи ведущего типа рефлексии и отношения к временной перспективе.

Целью исследования является исследование взаимосвязи типа рефлексии и отношения к временной перспективе у молодежи.

В соответствии с целью были сформулированы следующие гипотезы:

- 1) отношение к временной перспективе может иметь различия в зависимости от ведущего типа рефлексии;
- 2) респонденты с выраженным типом рефлексивности «системная рефлексия» обладают большей направленностью в будущее, сформированностью смысложизненных ориентаций.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутых гипотез использовался следующий инструментарий: для диагностики отношения ко времени — методика «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо, «Методика изучения образа возможного будущего» В. Н. Петровой (Петрова, 2010); для определения ведущего типа рефлексии — опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова); для определения сформированности жизненных целей и общего уровня осмысленности — тест «Смысложизненные ориентации» Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптации Д. А. Леонтьева для статистического анализа достоверности различий — Н-критерий Круска-Уоллиса.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ДГТУ среди студентов 1–3 курсов, получающих психологическое образование, юношей (80 чел.) и девушек (128 чел.) возрастом 18–21 год, общей численностью 228 человек.

Результаты исследования

По результатам исследования с помощью опросника «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин, А. Ж. Салихова), респонденты были поделены на три группы: с ведущим типом «квазирефлексия» в количестве — 77 человек, «интроспекция» — 62 человека, «системная рефлексия» — 89 человек. Далее представлены результаты по методикам в рамках сравнения средних значений по выделенным группам респондентов.

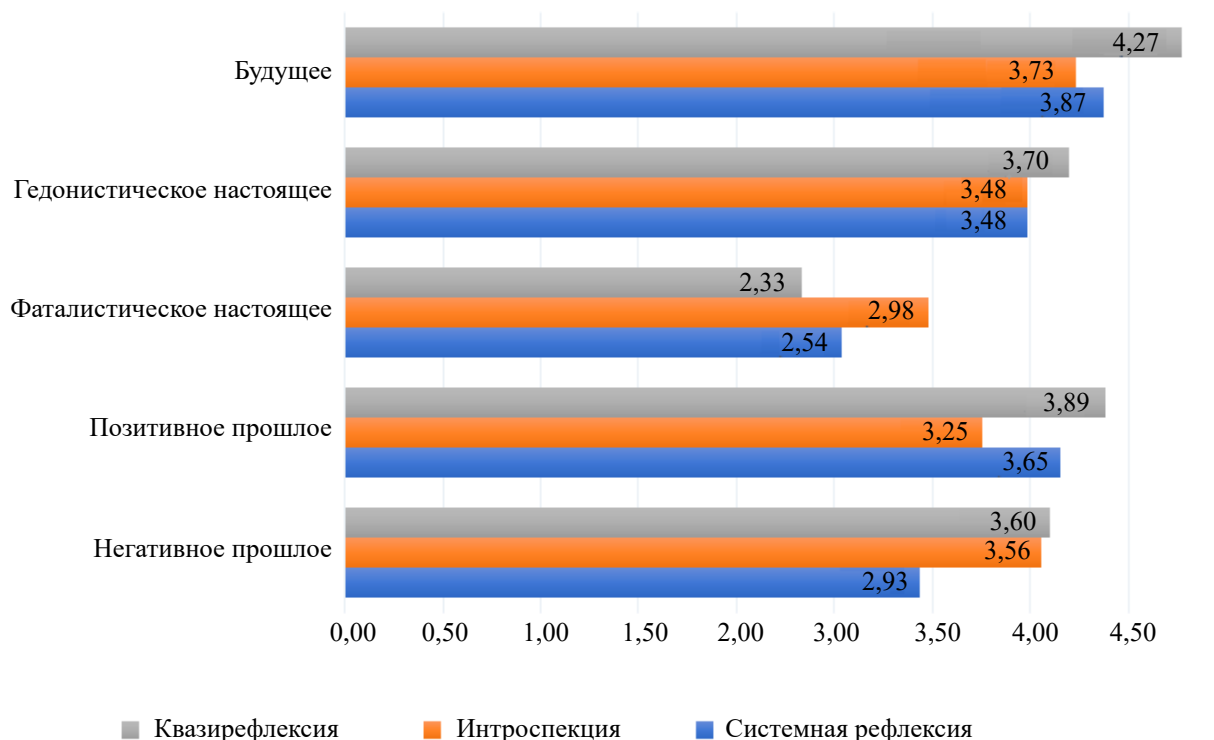
Анализ полученных результатов по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо представлен на рисунке 1.

Как видно из рисунка 1, по шкале «будущее» высокие баллы получены подгруппой с типом «квазирефлексия» (4,27), в подгруппах «системная рефлексия» (3,87) и «интроспекция» (3,73) баллы находятся в рамках средних значений. Так же по шкалам «гедонистическое настоящее» (3,70), «позитивное прошлое» (3,89) и «негативное прошлое» (3,60) респонденты с ведущим типом рефлексии «квазирефлексия» транслируют большую выраженность, чем другие группы. Поскольку квазирефлексия связана с отрывом от актуальной жизненной ситуации и уходом в «мудрствования», то и временная перспектива отражает эту характеристику, как определенную черту личности. Размышления о прошлом и будущем, склонность к гедонизму в настоящем характеризуют отношение ко времени

у данной категории респондентов. Группа «системная рефлексия» транслирует средние баллы по шкале «негативное прошлое» (2,93) и высокие по шкале «позитивное прошлое» (3,65), что говорит о высокой степени осмысления прошлого и отношении к нему как к опыту, из которого нужно извлечь уроки, что противопоставляется результатам по эти шкалам у группы «интроспекция» (3,56 и 3,25) и говорит, что чрезмерная направленность в свой внутренний мир ограничивает способности к оценке ситуации и тем самым позволяет оценивать прошлое как негативное и смещать локус-контроля на внешние обстоятельства как причины происходящего. Данный факт подтверждается результатом по шкале «фаталистическое настоящее» (2,98), который у данной группы респондентов выше, чем у других.

Рисунок 1

Результаты исследования по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо



Рассмотрим результаты по тесту В.Н. Петровой «Методика изучения образа возможного будущего», представленные на рисунке 2.

По шкалам «Готовность к профессиональному самоопределению» (2,61), «Влияние микросоциума. Социальная зрелость» (3,42), «Влияние макросоциума. Социальная зрелость» (2,26), «Уровень самосознания» (4,30) результаты у группы «Системная рефлексия» выше, чем у двух других, которые указывают на то, что способность самодистанцироваться, видеть ситуацию с разных сторон дает возможности для более полного и реалистичного представления о себе и мире, своих способностях, возможностях и ресурсах внешней среды. Самые низкие баллы по заданным шкалам у группы «Интроспекция», что объясняется направленностью респондентов на свой внутренний мир, и, как следствие, меньшая заинтересованность в социальной активности. Однако, уровень самосознания (4,13) и смысловой жизненной перспективы (3,23) у подгруппы «Интроспекция» находится в рамках высоких значений, что демонстрирует высокую готовность к самопознанию и саморазвитию, а также активность в реализации личной перспективы. Таким образом, образ будущего у респондентов всех групп позитивный, выявлена большая значимость микросреды (семьи, личной жизни) для респондентов, чем макросреды, высокая сформированность жизненных смыслов, уровня самосознания. Полученные результаты свидетельствуют в пользу подтверждения гипотезы 1.

Результаты по методике «Смыслжизненные ориентации» в адаптации Д. А. Леонтьева представлены на рисунке 3.

Результаты по тесту «Смыслжизненные ориентации» позволяют констатировать, что вся выборка в среднем характеризуется сформированностью жизненных целей, представлений о будущем, в общем удовлетворена результатами и процессом жизни. Общий уровень осмысленности жизни представлен самыми высокими показателями у группы «Системная рефлексия» (105,29), затем «Квазирефлексия» (98,68), и «Интроспекция» (90,94), все эти результаты находятся в пределах средних значений.

Рисунок 2

Результаты исследования по тесту В. Н. Петровой «Методика изучения образа возможного будущего»

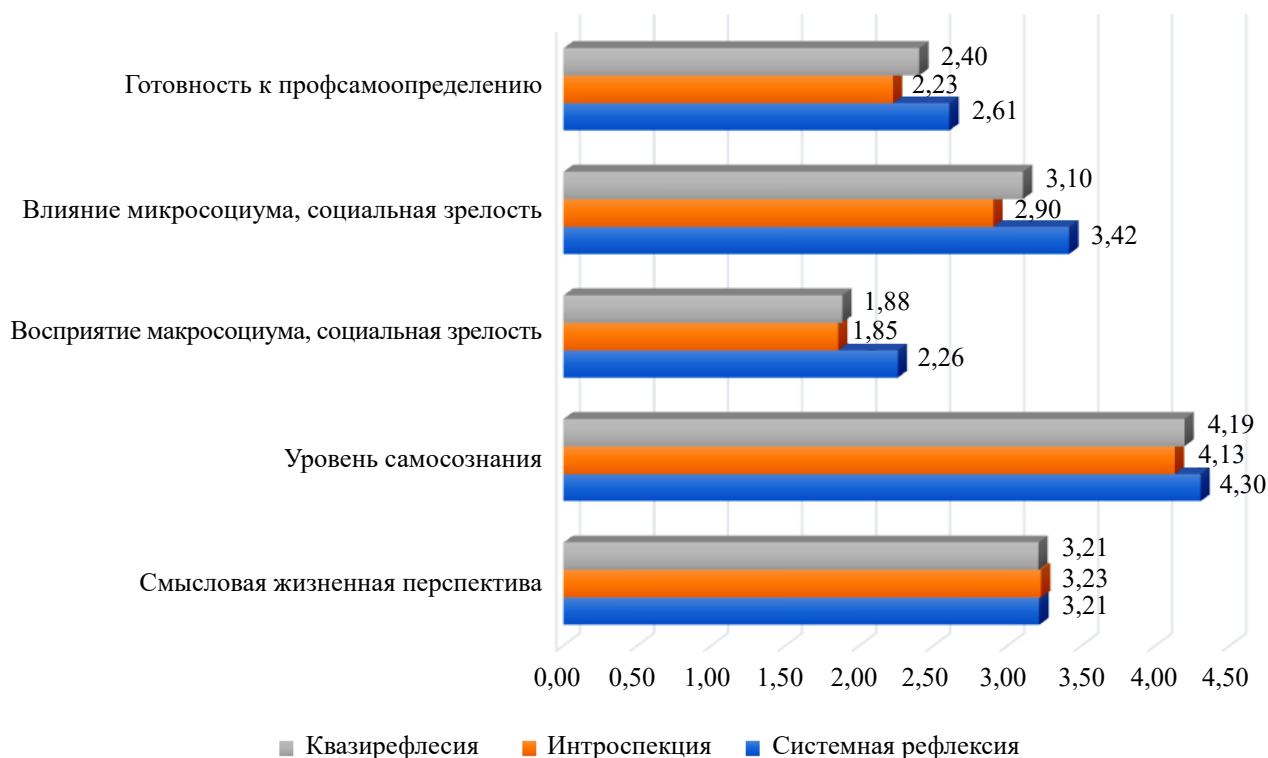
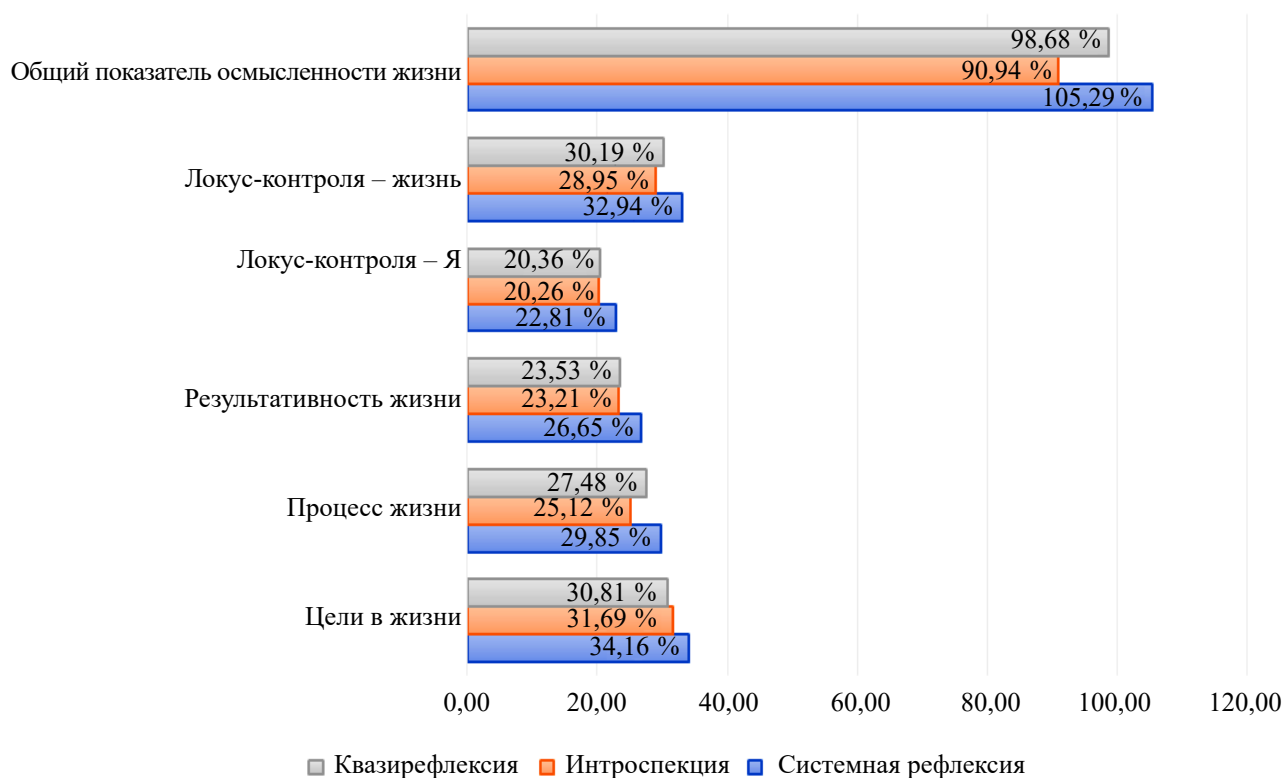


Рисунок 3

Результаты исследования по методике «Смыслжизненные ориентации» в адаптации Д. А. Леонтьева



Однако, очевидно, что группа с выраженным типом мышления «Системная рефлексия» практически по всем шкалам транслирует более высокие результаты. Так можно заключить, что оценка ситуации, как с полюса субъекта, так и с полюса объекта, способность к самодистанцированию помогает сформировать более четкие пред-

ставления о целях в жизни, оценить процесс жизни, соотнести его с текущими результатами. Полученные данные свидетельствуют в пользу гипотезы 2.

Для оценки достоверности различий рассмотрим результаты статистического анализа значимости различий между группами с помощью Н-критерия Крускала-Уоллеса представлен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты статистической обработки данных с помощью Н-критерия Крускала-Уоллеса

Название шкалы	Интроспекция	Квазирефлексия	Системная рефлексия	Уровень значимости	Значимость различий
Фаталистическое настоящее	2,980	2,330	2,540	13,861	0,001***
Процесс жизни	25,120	27,480	29,850	9,976	0,007**
Результат жизни	23,210	23,530	26,650	7,504	0,023*
Локус контроля Я	20,260	20,360	22,810	9,605	0,008**
Локус контроля Ж	28,950	30,190	32,940	8,568	0,014*
Общий уровень осмысленности жизни	90,940	98,680	105,290	17,199	0,000***

Примечание. * – $p < 0,05$. ** – $p < 0,01$. *** – $p < 0,001$.

По результатам статистического анализа данных по всем методикам выявлено, что различия между группами по шкале «фаталистическое настоящее» являются достоверными, что свидетельствует в пользу гипотезы 1 и показывает, что в зависимости от типа рефлексии меняется отношение к настоящему, а также вера в то, насколько большое влияние на жизнь респондента оказывают обстоятельства или «судьба». Тот же самый акцент на настоящее подтверждают различия по шкалам «Процесс жизни» и «Локус контроля – Жизнь», то есть в зависимости от типа рефлексии, человек по-разному оценивает свои возможности управления жизнью, удовлетворенность ее течением в настоящем времени.

Обсуждение и заключение

Сравнивая полученные результаты со сходными работами, отметим, что рефлексия, как категория, влияющая на отношения ко времени жизни и смысложизненные ориентации личности прослеживается в работах некоторых авторов.

Так, В. В. Подпругина пишет «... способность к рефлексии является необходимым навыком личностного и профессионального роста. Активность, может быть направлена вовне, на взаимодействия с другими, проявления себя в обществе, но и внутрь себя, как процесс рефлексии на чувства, эмоции, переживания, состояния» (Подпругина, с. 121)

О. И. Каяшева и З. Г. Ханова выделяют ретроспективную, ситуативную и проспективную рефлексии как необходимые факторы для личностного роста студентов. Они отмечают, что «...оценка студентами своего прошлого и его рефлексия способны снижать адаптивный процесс, непосредственно связанный с настоящим и будущим студентов», «ситуативная рефлексия связана с настоящим временем и способствует осознанию субъектом жизненной ситуации, ее составляющих и самоанализу», «проспективная рефлексия включает в себя размышления о предстоящей деятельности, функции целеполагания» (Каяшева и Ханова, с. 254). Таким образом, полученные нами результаты о том, что ведущий тип рефлексии связан с переживанием временной перспективы согласуется с результатами данных авторов.

Бехтер, А., Куфтяк, Е., и Филатова, О. заключают, что связи между рефлексивностью и временной перспективой отсутствуют и указывают, что молодые люди действуют ситуативно, минуя рефлексивный анализ ситуации в контексте отношения ко времени. Стоит отметить, что данными авторами не проводилось исследование ведущего типа рефлексии у респондентов, поэтому результаты сложно соотнести с полученными нами (Бехтер, Куфтяк, и Филатова, 2022).

В заключение можно констатировать, что ведущий тип рефлексивности человека взаимосвязан с его отношением к временной перспективе. Так, респонденты с ведущим типом «квазирефлексия» отличаются более высокой направленностью в будущее, уровнем гедонистического настоящего и позитивного прошлого, чем другие группы, а также относительно высоким уровнем готовности к профессиональному самоопределению и уровнем самосознания. Полученные данные позволяют констатировать, что любовь к фантазированию, уходу в мечтания отразилась и на отношении к временной перспективе.

Группа «интроспекция» показала более низкий уровень баллов по группам, однако результаты находятся в рамках средних значений. Так, ведущий тип рефлексии «интроспекция» отражает направленность внутрь себя, акцент на личных переживаниях, слабую способность к самодистанцированию. Результаты по шкалам «нега-

тивное прошлое» выше, чем по шкале «позитивное прошлое» транслируют сложности в осмыслении прошлого опыта. Более высокие баллы из трех групп по шкале «фаталистическое настоящее» отражают большую, чем у других, веру в то, что внешние обстоятельства и судьба оказывают влияние на течение жизни. Также группа «интроспекция» характеризуется более низкой готовностью к профессиональному самоопределению, уровнем самосознания, социальной зрелости, осмысленностью жизни, чем другие группы, что можно истолковать как меньшая адаптивность.

Результаты исследования респондентов с ведущим типом рефлексивности «системная рефлексия» позволили выявить более высокие значения среди групп по шкалам «позитивное прошлое», «готовность к профессиональному самоопределению», «социальная зрелость», «локус-контроля Я», «локус-контроля Жизнь», «процесс жизни», «результативность жизни», «общий уровень осмысленности жизни». Что говорит о способности успешно осмысления прошлого опыта, большей сформированности жизненных целей, удовлетворенности процессом и результатами жизни, понимании и принятии себя и мира, умении взаимодействовать с ним.

Результаты статистической обработки данных позволили выявить различия между группами по шкалам «фаталистическое настоящее», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля Я», «локус контроля — Жизнь», «общий уровень осмысленности жизни», что позволяет утверждать, что рефлексия является одним из факторов, связанных с отношением к временной перспективе.

Таким образом, обе гипотезы исследования подтвердились.

Список литературы

Авраменко, Н. Н. (2016). Роль рефлексивных процессов в выборе стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями у студентов. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 22(3), 128–132.

Бехтер, А., Куфтяк, Е., и Филатова, О. (2022). Взаимосвязь временной перспективы и рефлексивности в реактивно-проактивном совладании у молодых людей (на примере ранней взрослости). *Психологические исследования*, 15(85–86), 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v15i85.1276>

Голубева, Е. В. (2019). Профили рефлексивности молодых людей с разным опытом отношений в родительской семье. *Studia Humanitatis*, 2, 13–13. <https://doi.org/10.24411/2308-8079-2019-00007>

Каяшева, О. И., и Ханова, З. Г. (2021). Ретроспективная, ситуативная и проспективная рефлексия в достижении профессиональной успешности студентов-психологов. *Казанский педагогический журнал*, 4(147), 252–257.

Кайдановская, И. А. (2011). К вопросу о рефлексии. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 9(2), 26–30.

Леонтьев, Д. А., и Осин, Е. Н. (2014). Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(4), 110–135.

Никонов, Г. А., и Егорова, Т. Е. (2016). Соотношение уровня рефлексивности и психологической дифференцированности. *Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета*, 1, 50–55.

Парфененкова, К. В. (2018). Понятие временной перспективы в психологическом осмыслении. *Теория и практика современной науки*, 5(35), 653–656.

Петрова, В. Н. (2010). Онтологические основания изучения образа будущего. *Вестник Томского государственного университета*, 332, 163–165.

Подпругина, В. В. (2022). Роль рефлексии эмоций в успешности профессиональной деятельности. *Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт*, 1, 118–122. <https://doi.org/10.24412/cl-36922-2022-1-118-122>

Самсоненко, Л. С. (2019). Изучение представлений о будущем у студентов на разных этапах обучения. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 8(4(29)), 355–358.

Сизикова, Т. Э. (2019). Влияние полимодальности рефлексии на самоорганизацию личности. *Science for Education Today*, 9(1), 57–75.

Толстая, С. В., и Бондаренко, О. В. (2017). Анализ понятия рефлексия в психологической литературе. *Проблемы современной науки и образования*, 33(115), 60–65.

Lau, C. Y. H., & Tov, W. (2023) Effects of positive reappraisal and self-distancing on the meaningfulness of everyday negative events. *Frontiers in Psychology*, 14, 1093412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093412>

Mertens, E. C., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23, 502–512 <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>

Murdoch, E. M., Chapman, M. T., Crane, M., & Gucciardi, D. F. (2023). The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Stress and Health*, 39(2), 255–271. <https://doi.org/10.1002/smi.3199>

References

- Avramenko, N. N. (2016). The role of reflective processes in choosing coping strategies for difficult life situations among students. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 22(3), 128–132. (In Russ.).
- Bekhter, A., Kuftyak, E., & Filatova, O. (2022). Relationship between time perspective and reflexivity in reactive-proactive coping in young people (on the example of early adulthood). *Psychological Studies*, 15(85–86), 5. <https://doi.org/10.54359/ps.v15i85.1276> (In Russ.).
- Golubeva, E. V. (2019). Profiles of reflexivity of young people with different experience of relations in parental family. *Studia Humanitatis*, 2, 13–13. <https://doi.org/10.24411/2308-8079-2019-00007> (In Russ.).
- Kayasheva, O. I., & Khanova, Z. G. (2021). Retrospective, situational and prospective reflection in achieving professional success of psychology students. *Kazan Pedagogical Journal*, 4(147), 252–257. (In Russ.).
- Kaidanovskaya, I. A. (2011). On the issue of reflection. *North Caucasian Psychological Bulletin*, 9(2), 26–30. (In Russ.).
- Lau, C. Y. H., & Tov, W. (2023) Effects of positive reappraisal and self-distancing on the meaningfulness of everyday negative events. *Frontiers in Psychology*, 14, 1093412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093412>
- Leontiev, D. A., & Osin, E. N. (2014). “Good” and “bad” reflection: From an explanatory model to differential assessment. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 11(4), 110–135. (In Russ.).
- Mertens, E. C., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23, 502–512 <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>
- Murdoch, E. M., Chapman, M. T., Crane, M., & Gucciardi, D. F. (2023). The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Stress and Health*, 39(2), 255–271. <https://doi.org/10.1002/smi.3199>
- Nikonov, G. A., & Egorova, T. E. (2016). The ratio of reflexivity level and psychological differentiation. *The Herald of South-Ural State Humanities-Pedagogical University*, 1, 50–55. (In Russ.).
- Parfenenkova, K. V. (2018). Concept of the time perspective in psychological reflection. *Theory and Practice of Modern Science*, 5(35), 653–656. (In Russ.).
- Petrova, V. N. (2010). Ontological foundations for the study on the image of the future. *Bulletin of Tomsk State University*, 332, 163–165. (In Russ.).
- Podprugina, V. V. (2022). The role of reflection of emotions in the success of professional activity. *Meaning-making and its contexts: life, structure, culture, experience*, 1, 118–122. <https://doi.org/10.24412/cl-36922-2022-1-118-122> (In Russ.).
- Samsonenko, L. S. (2019). The study on the future of students at different stages of learning. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 8(4(29)), 355–358. (In Russ.).
- Sizikova, T. E. (2019). The impact of multimodality of reflection on personality self-organization. *Science for Education Today*, 9(1), 57–75. (In Russ.).
- Tolstaia, S. V., & Bondarenko, O. V. (2017). Analysis of the concept of reflection in psychological literature. *Problems of Modern Science and Education*, 33(115), 60–65. (In Russ.).

Об авторах:

Годунов Михаил Викторович, доктор психологических наук, профессор кафедры «Общая и консультативная психология», Донской государственный технический университет (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-9151), godunmv997@gmail.com

Комерова Наталья Евгеньевна, ассистент кафедры «Общая и консультативная психология», Донской государственной технической университет (344003, РФ, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-9151), komerova.nata@gmail.com

Поступила в редакцию 31.07.2023

Поступила после рецензирования 16.08.2023

Принята к публикации 18.08.2023

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Godunov Mikhail V., Dr. Sci. (Psychology), Professor of the “General and Consulting Psychology” Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), [ORCID](#), godunmv997@gmail.com

Komerova Natalia E., Assistant of the “General and Consulting Psychology” Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), [ORCID](#), [komeroa.nata@gmail.com](mailto:komerova.nata@gmail.com)

Received 31.07.2023

Revised 16.08.2023

Accepted 18.08.2023

Conflict of interest statement

The authors do not have any conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.