

Список использованной литературы:

1. Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава. Падзеі. Людзі. Лесы / пад рэд. А.У. Русецкага, А.М. Дарафеева. – Віцебск, 1998. – 224 с.
2. Космач, В.А. Гісторыя гісторыкаў / В.А. Космач // Мы і час. – 2003. – № 9.
3. Острога, В.А. Развитие научных и образовательных центров по Новой и Новейшей истории в Белорусской ССР. 1919 – 1991. Мн.: РИВШ, 2016. – 428с.
4. Университетоведение: Предпосылки создания и история развития Витебского государственного университета имени П.М. Машерова: краткий курс лекций / сост.: А.Н. Дулов, Д.В. Юрчак и др. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 50 с.

Коткова М.И.

магистрант,

kotkova.masha@inbox.ru,

Соболевская Е.А.

магистрант,

sokatya18@gmail.com

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.9:331.101.3

РЕФЛЕКСИВНЫЕ МЕТОДИКИ КАК ТЕХНОЛОГИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ПЕРЕСАМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Данная статья посвящена теоретическому обоснованию рефлексивных методик в качестве эффективного инструмента психологического сопровождения личности в условиях динамичного рынка труда. В центре исследования находится анализ возможностей рефлексивных практик для решения ключевых задач профессионального развития: успешной адаптации к изменяющимся условиям, преодоления кризисов профессиональной идентичности и осознанного построения карьерной траектории.

Ключевые слова: рефлексивные методики, профессиональная адаптация, пересаммоопределение, профессиональные вызовы, психологическое сопровождение, карьерное развитие.

REFLECTIVE METHODS AS TECHNOLOGIES FOR SUPPORTING PROFESSIONAL ADAPTATION AND SELF-DETERMINATION

This article is devoted to the theoretical justification of reflective methods as an effective tool for psychological support of individuals in a dynamic labor market. The study focuses on the analysis of the potential of reflective practices for addressing key professional development challenges: successful adaptation to changing conditions, overcoming professional identity crises, and consciously constructing a career trajectory.

Keywords: reflective methods, professional adaptation, self-determination, professional challenges, psychological support, career development.

Введение. Современный этап социально-экономического развития, характеризующийся такими чертами, как глобализация, цифровая трансформация и нестабильностью рынка труда, привел к кардинальному пересмотру традиционных моделей профессионального пути личности. Уходящая в прошлое концепция «профессия на всю жизнь» сменяется необходимостью многократного профессионального переопределения в течение активной жизни человека. Данный процесс, известный в психологии как непрерывное образование и смена карьеры, порождается ряд острых психологических проблем, связанных с адаптацией к новым профессиональным ролям и среде, а также

с глубоким личностным кризисом, сопровождающим утрату прежней профессиональной идентичности.

В этом контексте профессиональная адаптация перестает быть единовременным событием на старте карьеры и превращаются в непрерывный процесс интеграции в изменяющиеся условия деятельности. Параллельно, профессиональное пересамопределение становится не исключением, а нормой, требующей от личности готовности к переосмыслению своих компетенций, ценностей и жизненных целей. Однако существует арсенал психолого-педагогического сопровождения, в частности, классические методы профориентации, зачастую оказываются недостаточно эффективными для работы со взрослыми людьми, находящимися в ситуации вынужденной или осознанной смены профессиональной траектории. Они направлены преимущественно на первичный выбор, но не на сопровождение сложных, внутренне противоречивых процессов перестройки «Я-концепции».

Таким образом, возникает основное противоречие между объективной потребностью общества и личности в технологиях поддержки непрерывного профессионального развития и недостаточной теоретической разработанностью и систематизацией таких технологий в психологической науке, которые были бы направлены на активизацию внутренних, личностных ресурсов человека для успешного преодоления кризисов профессионального становления.

Разрешение данного противоречия видится в обращении к категории рефлексии, понимаемой как способность личности к осознанному самоанализу, переосмыслению оснований своей деятельности и проектированию новых путей развития. В отличие от внешних инструментов поддержки, рефлексия запускает внутренние механизмы саморегуляции и смыслообразования, что делает её ключевым ресурсом для преодоления профессиональных трудностей. Однако, несмотря на признание важности рефлексии, потенциал конкретных рефлексивных методик как целенаправленного психологического сопровождения процессов адаптации и пересамопределения остается недостаточно систематизированным в современной научной литературе.

Целью исследования является описание рефлексивных методик, позволяющих личности успешно преодолевать вызовы профессиональной адаптации и осуществлять осознанное пересамосознание в условиях динамично изменяющегося рынка труда.

В работе применены теоретические методы, в частности методы анализа и синтеза научных подходов к изучению рефлексивных процессов, сравнительно-сопоставительный анализ рефлексивных практик, а также систематизация данных современных исследований в области психологии профессионального развития.

Рефлексия в современной психологической науке рассматривается как системообразующий компонент психической регуляции деятельности, обеспечивающий осознанное построение и коррекцию поведенческих моделей в профессиональной сфере [1, с. 124]. Её практическая ценность раскрывается через конкретные методики, эффективность которых подтверждается эмпирическими исследованиями. Одной из наиболее разработанных технологий является ведение структурированного рефлексивного дневника, где фиксация профессиональных ситуаций осуществляется по схеме «контекст – действия – результат – альтернативная стратегия». Данная методика позволяет не только анализировать прошлый опыт, но и формировать индивидуальный банк успешных поведенческих паттернов для будущего применения [1, с. 215].

Особого внимания заслуживает методика проспективной рефлексии, направленной на проектирование профессионального будущего. Современные исследования подтверждают эффективность техник карьерного моделирования и сценарного планирования в условиях нестабильности трудового рынка. Эти практики позволяют личности не только адаптироваться к текущим требованиям профессиональной среды, но и активно формировать собственную карьерную траекторию, учитывая как объективные возможности рынка труда, так и субъективные профессиональные предпочтения [1, с. 227].

Для работы с глубинными установками и ценностными противоречиями в профессиональном самоопределении эффективно применяется методика рефлексивного самоотчета в групповом консультировании. В рамках этой практики специалисты последовательно анализируют критические инциденты, фокусируясь на трех аспектах: когнитивном (анализ принятых решений), эмоциональном (осознание переживаний) и поведенческом (оценка действий и их последствий) [2, с. 78]. Этот подход способствует не только личному росту, но и развитию профессиональной рефлексии как устойчивого качества.

В контексте современных вызовов рынка труда особую значимость приобретают методики, направленные на развитие карьерной адаптивности – способности проактивно управлять своей профессиональной траекторией. Исследования демонстрируют, что комплексное применение рефлексивных практик, таких как анализ сильных сторон и ценностей, проектирование карьерных сценариев и регулярная самооценка компетенций, является надежным предиктором успешного профессионального самоопределения и психологического благополучия в условиях нестабильности [3, с. 108]. Таким образом, рефлексивные методики трансформируются из инструмента ситуативного анализа в технологию стратегического управления профессиональным развитием.

Для работы с профессиональными кризисами успешно применяется методика «рефлексивного анализа переломных моментов». Данная техника представляет собой структурированный процесс реконструкции и детального разбора ключевых ситуаций карьерного выбора, которые стали поворотными в профессиональной биографии личности. Затем осуществляется многоуровневый анализ каждого случая с рассмотрением обстоятельств и контекста ситуации, альтернативных вариантов выбора, фактора влияния как внешних, так и внутренних, эмоционального состояния в момент принятия решения, а также последствий и получаемого опыта. Особое значение имеет этап выявления повторяющихся паттернов, поскольку анализ серии переломных моментов позволяет обнаружить устойчивые схемы принятия решений, личные установки и характерные стратегии поведения в кризисных ситуациях. Важным аспектом методики является ее ориентированность не только на анализ будущего, поскольку понимание собственных поведенческих паттернов позволяет специалисту более осознанно выстраивать дальнейшую профессиональную траекторию и разрабатывать превентивные стратегии поведения в потенциально кризисных ситуациях [4, с. 156].

Основываясь на работах по психологии профессионального развития, выделяется методика «Рефлексивного баланса», направленная на системный анализ и гармонизацию различных аспектов профессиональной деятельности через оценку четырех ключевых векторов развития: операционально-деятельностного (совершенствование навыков и компетенций), ценностно-смысловой (соответствие деятельности профессиональным ценностям и убеждениям), коммуникативного (эффективность взаимодействия с коллегами и клиентами) и перспективного (реализация карьерных устремлений и планов) [5, с. 147]. Данная методика позволяет не только фиксировать текущее состояние профессионального развития, но и отслеживать динамику изменений, своевременно корректируя индивидуальную траекторию роста.

Значительный потенциал в контексте профессионального развития содержит техника «Профессиональных рефлексивных сессий», представляющая собой структурированный процесс групповой рефлексии, организованной в формате регулярных встреч. Методика предполагает последовательное обсуждение профессиональных кейсов участников по определенному алгоритму, включающему этапы презентации ситуаций, анализ ключевых факторов влияния, выявление альтернативных стратегий поведения и проектирования оптимальных решений [5, с. 150]. Особую эффективность данная практика демонстрирует в условиях организационных изменений, способствуя не только индивидуальному профессиональному росту участников, но и формированию общей

корпоративной культуры, основанной на принципах непрерывного обучения и взаимного профессионального обогащения.

Для решения задач профессиональной адаптации и профилактики выгорания продуктивно применяется методика «Рефлексивного картирования профессионального пространства», ориентированная на визуализацию и анализ текущей профессиональной ситуации человека. Практическая реализация методики предполагает создание индивидуальных карт, отражающих основные компоненты профессиональной среды: зоны успешности и компетентности, области профессиональных затруднений, ресурсные источники развития и потенциальные риски. Последующий анализ созданных карт позволяет выявить диспропорции в распределении профессиональных усилий, идентифицировать дефицитные аспекты профессиональной деятельности и разработать сбалансированную программу профессионального совершенствования [5, с. 153].

Таким образом, значение рефлексивных методик в современном профессиональном мире невозможно переоценить. Они трансформируются из вспомогательного инструмента психологического сопровождения в ключевую технологию стратегического управления профессиональным развитием. Рефлексивные практики обеспечивают личности возможность не просто адаптироваться к изменениям, а активно формировать свою карьерную траекторию, осознанно преодолевать кризисы и выстраивать профессиональное будущее, соответствующее личностным ценностям и устремлениям.

Список использованной литературы:

1. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – 424 с.
2. Штроо, В.А. Рефлексивные практики в групповом консультировании сотрудников, переживающих организационные изменения / В.А. Штроо, Л.В. Базалева // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 1. – С. 70–89.
3. Hirschi, A. Contemporary career orientations and career self-management: a meta-analysis / A. Hirschi, J. Koen // Journal of Vocational Behavior. – 2021. – Vol. 130. – P. 103–115.
4. Семенов, И.Н. Психология рефлексии в профессиональном самоопределении / И.Н. Семенов. – Санкт-Петербург : Нестор-История, 2021. – 318 с.
5. Поваренко, Ю. А. Технологии рефлексивного сопровождения профессионального развития // Мир психологии. – 2020. – № 3. – С. 145–156.

Кравец Ю.А.

студентка,

europa.yulya@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 373.2.011.3-051

РАЗВИТИЕ ВОООБРАЖЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье представлены результаты исследования, которое направлено на выявление эффективности разработанной игровой программы по развитию воображения у детей старшего дошкольного возраста. Экспериментальная работа подтвердила, что целенаправленное использование игр и творческих упражнений способствует значительному повышению уровня творческого воображения и оригинальности образов у дошкольников.

Ключевые слова: воображение, старший дошкольный возраст, игровая деятельность, творчество, диагностика воображения, развивающая программа.