

УДК 159.99

Юшкова Лариса Ананьевна**РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПСИХОЛОГА**

Аннотация. В статье представлена попытка осмысления психологического феномена рефлексивного анализа как одной из составляющих профессионализма психолога. Дан обзор основных подходов к изучению рефлексии. Подробно проанализированы пять основных параметров рефлексии: 1) объективность, т. е. точность самоанализа человека, его адекватность реально происходящим событиям; 2) полнота, т. е. учет в рефлексивном анализе всех имеющихся факторов, характеристик и объектов, имеющих какое-либо влияние на результат рефлексии; 3) системность, т. е. представленность всех пяти уровней рефлексивного анализа (остановка, фиксация, отстранение, объективация, оборачивание) и их промежуточных результатов; 4) глубина, т. е. выработка нового взгляда на предмет рефлексии; 5) значимость, т. е. важность этого рефлексивного анализа, субъективное понимание роли рефлексивного анализа в изменении психического состояния. Представлено современное научное описание значимости рефлексивности как профессионального качества психолога.

Ключевые слова: рефлексивный анализ, рефлексивность, рефлексия, профессионализм психолога.

Yushkova Larisa Anan'evna**REFLEXIVITY AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGIST'S
PROFESSIONALISM**

Abstract. The article represents an attempt to understand the psychological phenomenon of reflexive analysis as one of the components of the psychologist's professionalism. The main approaches to the study of reflection are reviewed. Five main parameters of reflection are analyzed in detail: 1) objectivity, i.e. the accuracy of the person's self-analysis, his adequacy to actual events; 2) completeness, i.e. consideration in reflexive analysis of all available factors, characteristics and objects that have any influence on the result of reflection; 3) systematic, i.e. Representation of all five levels of reflexive analysis (stop, fixation, removal, objectification, wrapping) and their intermediate results; 4) depth, i.e. the development of a new view on the subject of reflection; 5) significance, i.e. the importance of this reflexive analysis, the subjective understanding of the role of reflexive analysis in changing the mental state. Mod-

Юшкова Лариса Ананьевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии и истории психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», yushkova_l@mail.ru, г. Новосибирск (Россия).

Yushkova Larisa Anan'evna – Cand. of Sciences (Psychology), Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, yushkova_l@mail.ru, Novosibirsk (Russia).

ern scientific description of the significance of reflexivity as a professional quality of the psychologist is presented.

Keywords: reflexive analysis, reflexivity, reflection, professionalism of a psychologist.

Развитие современного человека невозможно представить без осмысления им своей жизни [10], своих профессиональных компетенций, понимания и принятия им своего жизненного пути, своих способностей, ресурсов и ограничений. Именно рефлексивный анализ представляет собой механизм, при помощи которого человек имеет возможность учиться на своих ошибках, приобретать опыт осознания своей жизни и отдельных психических состояний, получать важную для себя информацию из прежнего опыта, пересматривать и по-новому структурировать представления о себе и окружающем мире.

Рассмотрим рефлексивность как предмет изучения психологии, опишем ее специфику и основные характеристики. Рефлексивность как свойство личности стала предметом изучения отечественной психологии сравнительно недавно. Так, например, в Психологическом словаре 1999 года издания [5] нет статьи, посвященной рефлексивному анализу или рефлексивности, однако уже в Большом психологическом словаре 2004 года издания [1] есть статья, посвященная рефлексивности как качеству, противоположному импульсивности. Это противопоставление понимается как «гипотетическое измерение когнитивного стиля, основанное на наблюдении, что в решении проблем у некоторых людей имеется тенденция быть довольно «импульсивными» и реагировать быстро на основе первого, что приходит в голову, в то время как у других – тенденция быть более «рефлексивными», более систематическими, они обычно сначала обдумывают проблему до того, как действовать» [1, с. 823].

На сегодняшний день можно говорить о том, что рефлексивность является общенаучным понятием, распространенным в таких науках как математика, философия, социология и других. Психологическое понимание рефлексивности связывается с развитием и представленностью у личности рефлексии. В современной психологии под рефлексивным анализом понимается «особая психическая деятельность, направленная на самопознание субъектом своих психических действий и состояний, их переосмысление, а также регуляцию в случае необходимости» [7, с. 84].

Важно отметить, что во многом благодаря свойству рефлексивности возникает психологическая наука как таковая, поскольку оно позволяет выделить психическое на «познающее» и «познаваемое». Это в известном смысле позволяет говорить о некоторой «вторичности» психологического знания по отношению к самому свойству рефлексивности и обусловленности им. Поэтому можно утверждать, что само психологическое знание возникает только после развития у человека свойства рефлексивности.

Можно выделить некоторые специфические признаки данного феномена. Во-первых, рефлексивность обладает общенаучным и всепроникающим качеством, что формирует ее мультидисциплинарный статус; во-вторых, многовековые традиции осмысления рефлексии исходят из философского знания и в связи с этим имеют универсальный характер. В то же время интегративный характер

рефлексивности позволяет прогнозировать обширное комплексное психологическое будущее ее изучения.

В современной психологии уже существуют несколько основных подходов к описанию и изучению данного феномена [4, с. 48].

Многообразии подходов к изучению рефлексии дает возможность для построения различных типологических моделей рефлексивного анализа, выделения разных видов рефлексии.

Очевидно, что рефлексивный анализ представляет собой сложную многоуровневую психическую реальность, которая не вписывается ни в одну психологическую категорию, а демонстрирует признаки сразу и психического процесса, и психического состояния, и свойства личности. Более того, сущность рефлексии реализуется через синтез указанных категорий, что и составляет ее специфическое своеобразие.

Особое значение развитие рефлексивного анализа приобретает как составная часть профессиональной подготовки психолога, поскольку рефлексия не только позволяет самому психологу находить новые смыслы в своем опыте, но и, используемая в качестве элемента психотерапии в практике психологической работы с клиентом, предоставляет возможность саморазвития последнего, обогащение опыта его осознаний и расширение горизонтов самопознания.

Мы полагаем, что профессиональное развитие психолога подразумевает высокий уровень развития рефлексивности.

Анализируя современные научные представления о специфике профессиональной идентичности студентов гуманитарного профиля [3], можно предположить стержневую роль рефлексивности в успешности ее формирования. Именно результаты рефлексивного анализа способны дать человеку истинную образованность, а не дипломированность, совершенствование профессиональных свойств и, наконец, возможности карьерного роста.

Рассмотрим вопрос о профессионализме психолога. Психологическим анализом можно выделить несколько групп факторов, его составляющих:

- 1) психологические знания;
- 2) профессиональные умения;
- 3) психологические позиции и установки, необходимые для эффективной реализации профессиональных компетенций;
- 4) личностные особенности, способствующие овладению профессионально значимыми умениями и навыками.

Наиболее важными с точки зрения приобретения профессионально значимых качеств психолога являются такие личностные свойства как: развитие мотивационной сферы (целеполагание, мотивационная направленность личности и др.), развитая познавательная сфера (наблюдательность, развитие когнитивных функций и др.), психологическая эрудиция и интуиция, а также другие важные личностные качества. Рефлексивность очевидно относится к этой, четвертой группе личностных свойств.

На сегодняшний день высокая актуальность развития навыков профессиональной рефлексии определяется необходимостью развития данных профессиональных компетенций, что является государственным заказом по повышению

профессионализма педагогов-психологов, отраженном в Государственной программе развития образования 2013–2020 гг. [1]. Основные положения данной программы, направленные на модернизацию современной системы образования и касающиеся преобразования психолого-педагогических служб в образовании, невозможны без рефлексивного осмысления имеющегося профессионального опыта.

Рассмотрев важность и профессиональную ценность развития рефлексивности, обратим внимание на ее качественные характеристики. Для операционализации рефлексии нами было выделено «пять основных параметров рефлексии: объективность, т. е. точность самоанализа человека, его адекватность реально происходящим событиям; полнота, т. е. учет в рефлексивном анализе всех имеющихся факторов, характеристик и объектов, имеющих какое-либо влияние на результат рефлексии; системность, т.е. представленность всех пяти уровней рефлексивного анализа (остановка, фиксация, отстранение, объективация, оборачивание) и их промежуточных результатов; глубина, т.е. выработка нового взгляда на предмет рефлексии; значимость, т. е. важность этого рефлексивного анализа, субъективное понимание роли рефлексивного анализа в изменении психического состояния» [9].

Рассмотрим параметры рефлексии подробнее. Объективность рефлексивного анализа – крайне неоднозначный параметр, достижение которого невозможно без специальной работы по снижению субъективности собственных суждений. Важно помнить, что для человека нет ничего более объективного, чем собственные переживания, данные ему в ощущениях. Однако для успешных результатов рефлексивного анализа человеку требуется выйти за пределы своей субъективности, рассмотреть проблему по возможности объективно и совершенно беспристрастно. Возможности решения этой сложной задачи мы видим в осознании собственной субъективности, признании субъективных позиций других людей и принятию некоторых изначально не разделявшихся позиций или точек зрения. Терпимое отношение к позициям других – первый шаг на пути снижения субъективности в рефлексивном анализе.

При наличии соответствующих условий, желательно проводить эту работу в группе под руководством наставника-психолога с высоким уровнем рефлексивности. Мировой опыт супервизии и проведения так называемых балинтовских групп в практической психотерапии преследует цель, в частности, объективировать субъективные заключения, расширить горизонт самопознания за счет привнесения в сознание выходящих за рамки субъективности позиций и точек зрения.

Полнота как параметр рефлексивного анализа во многом задается шириной кругозора человека, его возможностями включать в рассмотрение проблемы как можно более широкий спектр вопросов и оперировать разноуровневыми факторами при изучении какой-либо психической реальности.

Полнота рефлексивного анализа реализуется так же в той мере, в какой субъект рефлексии способен удержать в поле своего внимания несколько наиболее важных для него позиций, установок или точек зрения и прогнозировать разного рода взаимодействия между ними. Таким образом, становится очевид-

но, что параметры рефлексивного анализа теснейшим образом связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга, что указывает на его системное свойство.

Основные стадии механизма рефлексии (остановка, фиксация, отстранение, объективация и оборачивание) имеют свои промежуточные результаты и организованы циклически, при необходимости способны повторяться. Системность как параметр рефлексии еще раз указывает на системные свойства самого рефлексивного анализа и позволяет проследить этапы его проведения, от выраженности, последовательности и качества результатов которых напрямую зависит эффективность самого рефлексивного анализа.

Достаточная глубина проведения рефлексии обеспечивает новый взгляд на анализируемую ситуацию или иную психическую реальность. Именно благодаря глубине проведения рефлексии возникает творческий результат, способный изменить психическое состояние человека. Поверхностное рассмотрение вопроса не может в полной мере считаться рефлексивным анализом, поскольку не несет в себе потенциала для оптимизации психического состояния субъекта рефлексии.

Значимость рефлексии – это осознание субъектом анализа важности его результатов для него самого, для саморазвития, самооценки или социальной успешности его как социального субъекта. Осознание высокой значимости рефлексии позволяет провести ее максимально ответственно, получить значимый для личности результат.

Используя данные параметры рефлексии в обучающих целях, целесообразно проводить рефлексивный анализ самого рефлексивного анализа, чтобы осознать выраженность каждого из качеств рефлексии и иметь возможность его дальнейшего их совершенствования.

Каждое свойство рефлексии может быть развито с помощью разработанных методов самоанализа и практики рефлексии. Тем самым, можно предполагать, что развитие рефлексии – вполне доступная планомерная деятельность в рамках приобретения психологической профессии.

Важно отметить, что рефлексивный анализ является сущностно творческой деятельностью, т.к. по его завершении появляется новый, творческий, продукт – новое видение ситуации и измененное психическое состояние. Это позволяет активно использовать потенциал данного механизма как в целях обучения студентов-психологов, так и в практике психотерапии для регуляции негативных психических состояний человека.

Следуя логике описания рефлексивности, остановимся подробнее на описании условий возникновения рефлексивного анализа. Исследователи рефлексии отмечают, что, как правило, спонтанно рефлексивный анализ у человека с развитой рефлексивностью следует после неуспешной деятельности, когда результат либо меньше ожидаемого, либо не совпадает с планируемым. Еще одним условием возникновения рефлексивного анализа является желание человека «разобраться» в своем психическом состоянии, выяснить, что вызывает эмоциональный дискомфорт, понять, что именно в конкретной ситуации было не так.

Однако рефлексивный анализ не возникает в случае успешной деятельности, и в этом кроется серьезная опасность для начинающего психолога, которому не всегда удастся распознать проблему, даже в случае ее наличия, а в некоторые случаях и выраженности. Поэтому нам представляется важным обязательное проведение рефлексивного анализа в любой профессиональной деятельности студента-психолога.

Сегодня активно осуществляется опытно-экспериментальная работа по развитию профессиональной рефлексии студентов педагогов-психологов в образовательном процессе вуза [4]. Доказано, что подобная работа действительно развивает как рефлексивность личности, так и положительно сказывается на профессионализме педагогов-психологов. На основе анализа внедрения опытной работы по развитию профессиональной рефлексии у студентов, получающих психологическое образование, можно сделать вывод о том, что развитие рефлексии целесообразно осуществлять в два этапа.

На первом этапе будущие профессионалы актуализируют потребность в реализации своих личностных ресурсов и развивают профессиональную рефлексию в рамках учебной деятельности. Результатом данного этапа можно считать не только развитие рефлексивности студентов, но и построение ими собственной образовательной траектории, учитывающей опыты профессионального осознания.

На втором этапе работы осуществляется рефлексивный самоанализ, в результате которого осмысливается полученный опыт. Рефлексивный самоанализ дает возможность студентам оценить и осмыслить освоенные знания и приобретенный опыт, результат – осознание механизмов профессионального развития и принятие ответственности за его результаты.

Таким образом, можно говорить о том, что рефлексивный анализ следует считать стержневым навыком, от успешности формирования которого зависит профессиональная компетентность психолога, его способность реализоваться в профессиональной сфере, осознавая специфику собственного профессионального пути, намечая цели и честно оценивая результаты своих профессиональных достижений.

В качестве заключения можно сказать о том, что развитая рефлексивность как свойство личности влияет на весь процесс получения и осознания личностью самой себя, обогащая ее жизнь новыми смыслами и уровнями. Только личность с высоко развитой рефлексивностью способна осознать собственную уникальность и соотнести специфику своей субъективной картины мира с картинами мира других людей. Только человек с развитой способностью к рефлексивному анализу имеет возможность учиться, используя свой опыт, и выстраивать горизонты своего развития и совершенствования. И, наконец, являясь важной составляющей компетентности психолога, рефлексивность является важным условием повышения конкурентоспособности психолога как профессионала на современном рынке труда.

Список литературы

1. *Большой психологический словарь* / сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. М.: Олма-пресс, 2004. 1825 с.
2. *Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013–2020 гг.»* [Электронный ресурс]. URL: <http://edu-lider.ru/проект-государственной-программы-ро/> (дата обращения: 05.11.2017).
3. *Добрина О. А.* Специфика формирования профессиональной идентичности студентов гуманитарного профиля // *Гуманитарные науки и образование в Сибири*. 2013. № 2(12). С. 127–137.
4. *Дубинская Т. В.* Организация и результаты опытно-экспериментальной работы по развитию профессиональной рефлексии студентов педагогов-психологов в образовательном процессе вуза // *Alma mater*. 2017. № 10. С. 118–120.
5. *Карпов А. В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // *Психологический журнал*. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.
6. *Психологический словарь* / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.
7. *Пузырева Л. О.* Рефлексивность как профессиональное качество. Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2014. 88 с.
8. *Савинкина Л. А.* Рефлексивная саморегуляция психических состояний // *Проблемы регуляции активности личности: материалы межвузовской научной конференции*. Новосибирск: НГПУ, 2000. С. 84–85.
9. *Савинкина Л. А.* Рефлексивный механизм саморегуляции психических состояний человека: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2000. 18 с.
10. *Тайгулова Г. С.* Теоретические подходы к изучению самосознания в современной психологической науке // *Развитие человека в современном мире: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием* / под ред. Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой. 2016. С. 221–226.