

КОГНИТИВНАЯ РЕФЛЕКСИЯ В ЛИЧНОСТНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ БУДУЩЕГО ПСИХОЛОГА

Новикова Н.А., Дормидонтов Р.А.

Россия, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского

fedorovanata94@mail.ru, dormi1976@mail.ru

Феномен рефлексии (от позднелат. reflexio «обращение назад») сегодня находится в процессе активного изучения в контексте философских и психолого-педагогических дисциплин. Данное субъектно-психологическое явление имеет определяющее значение для реализации личностной парадигмы в образовании, когда речь идет о подготовке специалистов психологического направления.

Изучая различные подходы к пониманию рефлексии, мы можем убедиться в педагогической наполняемости данного термина и его значимости для образовательного процесса, а также формирования профессионального самосознания будущих специалистов в области психологии.

Традиционно в психологической науке рефлексия определяется как обращение внимания субъекта на содержание и функции собственного сознания, в состав которых входят личностные структуры (ценности, интересы, мотивы), мышление, механизмы принятия решений и эмоционального реагирования, поведенческие шаблоны и т. д. [1].

В качестве когнитивного (интеллектуального) аспекта рефлексии выделяются аналитико-синтетические навыки личности и способность к соотношению собственных действий с предметной ситуацией. Рефлексивные способности субъекта в контексте данного подхода рассматриваются в тесной связи с изучением механизмов мышления, прежде всего – теоретического. Рефлексия в данном аспекте изучалась А.В. Брушлинским, Т.В. Корниловой, А.М. Матюшкиным, И.Н. Семеновым [2, 3, 4, 5].

Когнитивная сторона рефлексивного процесса имеет, на наш взгляд, решающее значение на всех стадиях формирования профессионального сознания практического психолога. На этапе профессионального самоопределения (когда человек определяет для себя вид профессиональной деятельности и выбирает психологическое направление) когнитивный аспект рефлексии выступает в роли инструмента оценки собственных возможностей. Старшеклассник определяет направленность своей личности (скорее всего, она будет просоциальной), интеллектуальные возможности (в деятельности практического психолога решающими являются эмоциональный и социальный интеллект), основные научные интересы.

На этапе профессиональной подготовки в ВУЗе когнитивная рефлексия выступает инструментом к поиску собственных личностных противоречий, без устранения которых консультативная (коррекционная) деятельность может стать не продуктивной. Эффективность деятельности психолога может существенно снизиться ввиду неразрешенных личностных проблем самого психолога, так как эмоциональная нестабильность, сосредоточенность на себе значительно искажает восприятие информации, исходящей от клиента. При достаточном уровне развития когнитивной рефлексии студент способен определить свои личностные особенности, объективно существующие проблемы и возможные риски, а также осознать необходимость обращения к специалисту в том в случае, если личностные противоречия могут помешать дальнейшей профессиональной деятельности.

На стадии непосредственного осуществления профессиональной деятельности психолог использует когнитивную рефлексию как путь всестороннего анализа личностных проблем клиента и собственное эмоциональное отношение к ним. Когнитивная рефлексия может и должна препятствовать явлению трансфера (бессознательного переноса собственных чувств и отношений на клиента). Трансфер не только сводит эффективность психологической работы к минимуму, но и может сформировать деструктивные личностные образования у самого психолога (при условии повышенной восприимчивости к определенной спектру ситуаций, уязвимому состоянию на момент консультирования и т.п.).

Следует помнить, что психологу так же, как и любому другому человеку свойственно реагировать на колебания внешней среды, поэтому мы не говорим об исключении эмоционального ответа на переживания клиента. Эмпатийность также является значимым качеством в профессиональной деятельности психолога, однако углубленная эмпатия может стать причиной

искажения восприятия ситуации. Именно в данном случае развитая интеллектуальная рефлексия помогает обойти субъективизм и нерациональные переживания в процессе работы с клиентом.

Когда профессиональная деятельность осуществляется психологом уже достаточно долгое время, когнитивный аспект рефлексии помогает искать пути профессионального роста, постоянного совершенствования в профессиональной деятельности, расширения сферы научных интересов. В противном случае, если профессионального роста не происходит, это может явиться одной из причин формирования синдрома эмоционального выгорания. Данное кризисное явление становится ощутимым препятствием в психологической работе, так как деятельность психолога предполагает многозадачность, эмоциональное участие, анализ и синтез, а также множество других аспектов, без которых работа с клиентом становится невозможной.

Избежать эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (или минимизировать его последствия) также помогает когнитивная рефлексия. Это происходит путем нахождения психологом альтернативных источников энергии, мотивации к профессиональному росту. Рефлексивный процесс, обусловленный интеллектуальным потенциалом психолога, здесь будет направлен на формирование конструктивной позиции по отношению к собственной профессиональной деятельности, на поиск допущенных ошибок в прошлом. Здесь мы говорим о *ретроспективной рефлексии*, когда специалист анализирует уже выполненную деятельность.

После успешного решения данного спектра проблем, имеет место *проспективная рефлексия* (также обусловленная интеллектуальным потенциалом). Она включает в себя планирование предстоящей деятельности, выбор наиболее эффективных способов её осуществления, а также прогнозирование возможных результатов.

Таким образом, поступательное развитие когнитивной рефлексии у специалистов в области психологии имеет решающее значение для профессионального и личностного становления. На всех этапах формирования профессионального самосознания психолога интеллектуальный аспект рефлексии является инструментом для решения закономерно возникающих кризисных ситуаций. Интеллектуальный потенциал психолога обуславливает его рефлексивные возможности, без которых невозможна объективная оценка информации, поступающей от клиента. Только специалист с развитой интеллектуальной рефлексией способен к рациональному разрешению личностных противоречий, а также постоянному профессиональному росту в условиях изменяющейся среды.

Литература

1. Степанов С.Ю., Семёнов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. 1985. № 3. С. 31-40.
2. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. М., 1996.
3. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология. Теория и методы. М., 2005.
4. Матюшкин А.М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций. М., 2017.
5. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия. М., 2005.