



УДК: 159.9:316.6:575.1

Рухсора КУДРАТУЛЛАЕВА,

Кандидат психологических наук, доцент, Национальный университет Узбекистана

E-mail: kudratullaevaruhsora@gmail.com, ORCID: 0009-0004-3096-8538

Рецензент: профессора Университета Альфраганус, доктора психологических наук У.Б.Шамсиев

РЕФЛЕКСИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК РЕСУРС ГОТОВНОСТИ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье рассматривается рефлексивная культура как значимый ресурс готовности психологов-консультантов к профессиональной деятельности. Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к профессиональной компетентности специалистов помогающих профессий, их эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции и постоянному профессиональному развитию. Проведен анализ научных подходов к пониманию рефлексии, рефлексивной культуры и профессиональной готовности личности. Обосновано, что высокий уровень развития рефлексивной культуры способствует формированию профессиональной идентичности, эмоциональной устойчивости, коммуникативной компетентности и эффективности консультативной деятельности. Раскрыты психолого-педагогические условия развития рефлексивной культуры у будущих специалистов.

Ключевые слова: Рефлексия, рефлексивная культура, психолог-консультант, профессиональная готовность, саморегуляция, профессиональная идентичность, консультативная деятельность.

REFLEKTIV MADANIYAT KASBIY FAOLIYATGA MASLAHAT PSIXOLOGLAR TAYYORGARLIGI RESURSI SIFATIDA

Annotatsiya

Maqolada reflektiv madaniyat psixolog-konsultantlarning kasbiy faoliyatga tayyorligining muhim psixologik resursi sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning dolzarbligi yordam beruvchi kasb vakillariga qo'yilayotgan kasbiy kompetentlik, emotsional barqarorlik, o'zini boshqarish hamda uzluksiz kasbiy rivojlanish talablarining ortib borayotgani bilan izohlanadi. Refleksiya, reflektiv madaniyat va shaxsning kasbiy tayyorgarligiga oid ilmiy yondashuvlar tahlil qilingan. Reflektiv madaniyatning yuqori darajada rivojlanganligi professional identifikatsiya, kommunikativ kompetentlik, emotsional barqarorlik hamda konsultativ faoliyat samaradorligini shakllantirishga xizmat qilishi asoslab berilgan. Bo'lajak mutaxassislarda reflektiv madaniyatni rivojlantirishning psixologik-pedagogik shart-sharoitlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Refleksiya, reflektiv madaniyat, psixolog-konsultant, kasbiy tayyorgarlik, professional identifikatsiya, o'zini boshqarish, konsultativ faoliyat, kasbiy yetuklik, emotsional barqarorlik, kommunikativ kompetentlik.

REFLECTIVE CULTURE AS A RESOURCE FOR THE READINESS OF CONSULTING PSYCHOLOGISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES

Annotation

The article examines reflective culture as an important resource of psychologists-counselors' readiness for professional activity. The relevance of the study is determined by the increasing demands placed on helping professionals regarding their competence, emotional stability, self-regulation, and continuous professional growth. Scientific approaches to understanding reflection, reflective culture, and professional readiness are analyzed. It is substantiated that a high level of reflective culture contributes to the formation of professional identity, emotional resilience, communicative competence, and counseling effectiveness.

Key words: Reflection, reflective culture, psychologist-counselor, professional readiness, self-regulation, professional identity, counseling activity.

Введение. Современное общество предъявляет высокие требования к личности психолога-консультанта как специалиста, работающего в условиях эмоциональной напряженности, высокой ответственности и сложных межличностных взаимодействий. Сегодня недостаточно владения только теоретическими знаниями и консультативными техниками. Существенное значение приобретают внутренние личностные ресурсы специалиста, обеспечивающие осознанность, эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю и непрерывному профессиональному развитию.

В этой связи особую актуальность приобретает проблема формирования рефлексивной культуры будущих психологов-консультантов. Именно она позволяет

специалисту анализировать собственную деятельность, осознавать профессиональные ошибки, регулировать эмоциональные реакции и совершенствовать качество консультативной помощи.

На наш взгляд, уровень развития рефлексивной культуры может выступать одним из ведущих критериев готовности психологов-консультантов к профессиональной деятельности.

Обзор литературы. Проблема рефлексивной культуры как ресурса профессиональной готовности психологов-консультантов рассматривается в трудах многих отечественных и зарубежных исследователей. Теоретико-методологические основы осмысления сознания, деятельности и саморегуляции личности представлены в работах С.Л. Рубинштейна [1].

Психологические механизмы рефлексии, её роль в регуляции деятельности и профессиональном развитии подробно раскрыты А.В. Карповым [2].

Вопросы профессионализма личности, профессиональной зрелости и саморазвития специалиста исследованы А.К. Марковой [3]. Проблемы самосознания личности, её становления как субъекта деятельности и познания получили отражение в трудах Б.Г. Ананьева [4]. Особенности профессионального становления, адаптации и развития специалиста в профессии рассмотрены Э.Ф. Зеером [5].

В зарубежной психологии значительный вклад в разработку концепции рефлексивной практики внёс D.A. Schön, который рассматривал способность специалиста анализировать собственные действия в процессе профессиональной деятельности как основу профессионального мастерства [6].

Анализ представленных научных подходов позволяет сделать вывод о том, что рефлексивная культура является важнейшим условием профессиональной готовности психологов-консультантов, поскольку обеспечивает осознанность, саморегуляцию, способность к самоанализу и непрерывному профессиональному развитию.

Методология исследования. В статье использованы методы теоретического анализа, сравнительного анализа, системного подхода, научного

Таблица 1

Влияние рефлексивной культуры на готовность психолога-консультанта

Компонент готовности	Влияние рефлексивной культуры
Профессиональная идентичность	Осознание себя как специалиста
Эмоциональная устойчивость	Контроль стрессовых реакций
Коммуникативная компетентность	Анализ и улучшение взаимодействия
Этическая позиция	Ответственное принятие решений
Саморазвитие	Постоянное профессиональное совершенствование

Результаты анализа показывают, что недостаточный уровень рефлексивной культуры может приводить к профессиональной неуверенности, эмоциональному истощению, стереотипности мышления и снижению эффективности консультативной помощи.

Рефлексивная культура выступает важнейшим внутренним ресурсом профессиональной готовности психолога-консультанта. Она обеспечивает способность специалиста осознанно относиться к собственной деятельности, анализировать профессиональный опыт, корректировать поведение и поддерживать высокий уровень профессиональной эффективности. В структуре готовности психолога-консультанта влияние рефлексивной культуры проявляется по нескольким ключевым направлениям.

1. Профессиональная идентичность

Рефлексивная культура способствует формированию устойчивой профессиональной идентичности, то есть осознанию себя как специалиста, пониманию собственной профессиональной роли, миссии и ответственности. Психолог-консультант с развитой рефлексией лучше осознаёт свои профессиональные возможности, ограничения, ценности и цели.

Это позволяет ему уверенно позиционировать себя в профессии, сохранять внутреннюю целостность и выстраивать осмысленную траекторию профессионального роста. Недостаточная сформированность данного компонента может приводить

к обобщения и интерпретации. Методологической основой исследования выступили личностно-деятельностный подход, компетентностный подход и концепции профессионального развития личности.

Анализ и результаты. Профессиональная готовность психолога-консультанта включает несколько взаимосвязанных компонентов:

теоретическую подготовленность;
владение диагностическими и консультативными технологиями;

коммуникативную компетентность;

эмоциональную устойчивость;

этическую ответственность;

рефлексивную культуру.

Именно рефлексивная культура интегрирует перечисленные компоненты в единую систему профессиональной готовности. Она проявляется в следующих способностях специалиста:

Анализировать собственную профессиональную деятельность;

Осознавать ошибки и своевременно их корректировать;

Прогнозировать последствия принимаемых решений;

Регулировать эмоциональные состояния;

Поддерживать профессиональное саморазвитие.

к сомнениям в собственной компетентности, ролевой неопределённости и профессиональной неустойчивости.

2. Эмоциональная устойчивость

Деятельность психолога-консультанта связана с постоянным взаимодействием с людьми, переживающими стресс, тревогу, кризисные состояния, межличностные конфликты. В этих условиях особенно важна способность специалиста сохранять эмоциональное равновесие и профессиональную устойчивость.

Рефлексивная культура помогает осознавать собственные эмоциональные реакции, своевременно замечать признаки усталости, перенапряжения или эмоционального вовлечения в проблемы клиента. Благодаря этому специалист способен контролировать стрессовые реакции, предотвращать эмоциональное выгорание и поддерживать ресурсное состояние.

3. Коммуникативная компетентность

Эффективность консультативной помощи во многом зависит от качества взаимодействия между психологом и клиентом. Развитая рефлексивная культура позволяет специалисту анализировать особенности общения, замечать невербальные сигналы, оценивать эмоциональную атмосферу контакта и корректировать собственный стиль взаимодействия.

Психолог-консультант способен понимать, каким образом его слова, интонации, поведение и личностные особенности влияют на клиента. Это повышает доверие,

способствует установлению рабочего альянса и улучшает результаты консультирования.

4. Этическая позиция

Психологическая практика требует соблюдения высоких профессионально-этических стандартов: конфиденциальности, уважения личности клиента, недопустимости манипуляции, ответственности за последствия вмешательства.

Рефлексивная культура способствует осознанию собственных мотивов, профессиональных границ и ответственности за принимаемые решения. Специалист способен критически оценивать свои действия, избегать субъективных и импульсивных решений, соблюдать нормы профессиональной этики даже в сложных ситуациях.

5. Саморазвитие и профессиональное совершенствование

Одним из важнейших проявлений рефлексивной культуры является установка на постоянное саморазвитие. Психолог-консультант с высоким уровнем рефлексии способен анализировать пробелы в знаниях, замечать зоны профессионального роста и целенаправленно работать над их развитием.

Такой специалист активно участвует в супервизии, повышении квалификации, изучении новых методов работы, совершенствует навыки консультирования и расширяет профессиональный кругозор.

Авторская позиция

Считаем, что рефлексивную культуру необходимо рассматривать не как отдельное качество личности, а как системообразующий ресурс профессиональной готовности

психолога-консультанта. Именно способность специалиста осознавать себя в профессиональной роли, понимать влияние собственной личности на консультативный процесс и непрерывно совершенствоваться делает психологическую помощь по-настоящему профессиональной.

В этой связи целесообразно включать в образовательные программы по психологии тренинги самопознания, супервизию, анализ кейсов, ведение рефлексивных дневников и технологии профессиональной саморегуляции.

Заключение и рекомендации. Таким образом, рефлексивная культура выступает важным ресурсом готовности психологов-консультантов к профессиональной деятельности. Она способствует формированию профессиональной идентичности, эмоциональной устойчивости, коммуникативной компетентности и способности к непрерывному развитию.

Для повышения качества подготовки специалистов рекомендуется:

внедрение рефлексивных технологий обучения;
организация супервизорской практики;
развитие навыков саморегуляции;

использование тренингов профессионального самосознания;

диагностика уровня рефлексивной культуры студентов-психологов.

Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка психодиагностических программ оценки рефлексивной культуры и её влияния на профессиональную успешность консультантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
2. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Институт психологии РАН, 2004.
3. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Знание, 1996.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
6. Schön D.A. The Reflective Practitioner. – New York: Basic Books, 1983.