

## РОЛЬ ТРЕНИНГА В РАЗРЕШЕНИИ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Ильинич Н.В., г. Могилев

Направленность личности профессионального психолога двойственна: активность психолога, с одной стороны, должна быть направлена на оказание психологической помощи людям, а с другой стороны – на осуществление собственного личностного роста, проработку профессиональных и личностных проблем. Трудно представить специалиста-психолога, у которого нет и не было никаких серьёзных переживаний и внутренних проблем. Более того, если у психолога не было подобного опыта, то ему сложнее понимать проблемы других людей и реально помогать им. Однако во время работы с клиентом психолог должен уметь абстрагироваться от собственных проблем, отличать свои проблемы от проблем клиента – то есть психолог должен знать себя настолько, чтобы можно было говорить о его личностной проработанности.

Опросы абитуриентов, студентов и выпускников факультета педагогики и психологии детства МГУ им. А.А. Кулешова, выбирающих профессию психолога, беседы и дискуссии с ними во время учебных занятий и тренингов, а также индивидуальные консультации, проводимые сотрудниками кафедры специальных психолого-педагогических дисциплин, показывают повышенную чувствительность этих молодых людей к своим внутриличностным проблемам и переживаниям. Многие из них (от 30 до 40% опрошенных в разных выборках) в качестве мотивов выбора профессии называют потребность решить собственные проблемы, разобраться в себе.

Нами было проведено исследование внутриличностных проблем и их влияния на особенности самосознания у студентов-психологов. В исследовании принимали участие студенты 2-5 курсов факультета педагогики и психологии детства УО «МГУ им. А.А. Кулешова», которые обучаются по специальности «Психология». Было обследовано 68 человек в возрасте от 19 до 23-х лет, из них 63 девушки и 5 юношей. С помощью специально разработанной анкеты с открытыми и закрытыми вопросами мы опросили студентов с целью выяснить, приходилось ли им переживать внутриличностные проблемы, в каком возрасте, что их определяло, и как они разрешались.

Данные опроса показали, что студенты сталкивались с внутриличностными проблемами в переходном возрасте (от 15 до 23 лет). Среди разных видов профессиональной психологической помощи студенты отдают предпочтение посещению психологических курсов и тренингов, а также обращению к частному психологу-консультанту. Студенты не исключают также возможность обратиться в государственные психологические центры, позвонить по телефону доверия, получить консультацию психолога по месту учёбы.

Все опрошенные студенты отметили, что опыт разрешения собственных внутриличностных проблем помогает им в работе с другими людьми, способствует профессиональному росту.

Названные студентами внутриличностные проблемы мы обобщили по пяти категориям:

- проблемы непривлекательной внешности (недовольство своей внешностью, переживание по поводу её природных особенностей);
- проблемы духовного одиночества (отсутствие взаимопонимания с другими людьми, невозможность психологической близости, неразделённость чувств);

- проблемы психологической беспомощности (неуверенность в себе, низкая социальная активность, неспособность брать ответственность на себя);
- проблемы самопонимания (непонимание или неприятие своих психологических качеств, неадекватное подражание другим);
- проблемы застенчивости (робость в социальных контактах, невозможность познакомиться с интересными людьми).

Данные проведенного опроса студентов были сопоставлены с данными эмпирического исследования особенностей самосознания у студентов-психологов. В исследовании использовалась специально подобранная батарея психодиагностических методик: модифицированный вариант «Q-сортировки» (самооценка реальных и идеальных физических качеств); опросник «Компетентность социально-коммуникативная» – КСК (самооценка коммуникативных умений); опросник «Социально-психологическая адаптация» – СПА К. Роджерса и Р. Даймонда (самооценка личностных свойств); опросник «Многофакторное исследование самооотношения» – МИС Р.С. Пагилеева (оценка разных аспектов отношения к себе); методика определения стрессоустойчивости Р. Холмса (самооценка накопленного стресса).

Обработка результатов проводилась с помощью процедуры факторного анализа методом главных компонент Varimax с вращением. Было выделено 7 факторов, каждый из которых представлял собой обобщенное отражение состояний самосознания, типичных для студентов-психологов. 2 фактора («позитивное самооотношение» и «социально-коммуникативная адаптированность») определяли состояния самосознания испытуемых без внутриличностных проблем, и 5 факторов («беспомощное Я», «зависимое Я», «закрытое Я», «отгороженное Я», «ущербное Я») определяли состояния самосознания испытуемых с внутриличностными проблемами.

По нашему мнению, при организации учебно-воспитательного процесса нужно предусмотреть возможности по оказанию психологической помощи студентам-психологам в разрешении внутриличностных проблем, что является важным условием формирования профессионального самосознания. В частности, опыт переживания и разрешения внутриличностных проблем у студентов-психологов можно использовать целенаправленно для личностной подготовки к профессии в ходе психологических тренингов.

В программу подготовки студентов, обучающихся по специальности «Психология» в МГУ им. А.А. Кулешова включены 3 психологических тренинга: тренинг групповой сплоченности на первом курсе, тренинг личностного роста на втором и тренинг формирования профессионального самосознания психолога на пятом. Суть предлагаемых тренингов заключается в поиске внутренних ресурсов развития и самосовершенствования будущих психологов, отработке профессионально важных навыков и умений, активизации рефлексивных процессов и самосознания.

При проведении тренинга групповой сплоченности важно не только познакомить студентов с особенностями психологического тренинга как формы обучения, но раскрыть коррекционный потенциал групповой тренинговой работы. Решая задачи повышения групповой сплоченности студентов-психологов, можно также заниматься проработкой их коммуникативных проблем. Преодоление повышенной застенчивости, доминирования и отгороженности в общении с другими, будет способствовать развитию навыков диалогического общения столь важных для будущих психологов.

Тренинг личностного роста предполагает более глубокую проработку внутриличностных проблем студентов: от проблем внешности до проблем психологической беспомощности и духовного одиночества. Здесь важно помочь студентам освоить умение правильно взаимодействовать с другими, опираясь на личностный опыт

самопознания и самораскрытия, научить их быть аутентичными и способными к достижению собственных целей во взаимодействии с другими.

Главная цель тренинга формирования профессионального самосознания психолога – способствовать становлению профессионального мастерства молодого специалиста. В ходе проведения тренинга необходимо научить студентов правильному осознанию и разрешению собственных внутриличностных проблем как необходимому условию успешной психологической работы. При проведении тренинга важно использовать энергию кризиса, который закономерно возникает у многих студентов-выпускников. У них появляется неуверенность в том, что они правильно выбрали профессию и что они смогут состояться как профессионалы. Такой кризис будет способствовать проведению тренинговой работы на этом этапе, будет давать шанс для личностного роста.

Таким образом, в ходе тренинговых занятий со студентами-психологами можно решать не только образовательные, но и коррекционно-развивающие задачи. Это особенно важно, так как современное психологическое образование не только даёт запас традиционных знаний и умений, но способствует личностному росту будущего профессионала, развитию у него особой структуры самосознания, в основе которой лежат чёткие нравственные и профессиональные ориентиры.