

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ И СПОСОБОВ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Внутриличностные проблемы характерны для психологии людей юношеского возраста. Для развития личности они имеют двойственное значение: с одной стороны, их переживание и разрешение требует значительных психологических усилий, часто помощи других людей, в том числе психологов, с другой стороны, внутренняя работа способствует развитию качеств субъекта, укреплению личности и самосознания. Желательно, чтобы, работая с детьми и взрослыми, молодые специалисты-психологи уже умели осознавать свои внутриличностные проблемы и могли правильно разрешать их. Отсутствие внутриличностного напряжения будет способствовать творческой работе, даст возможность открыто и с пониманием относиться к другим людям, как к детям, так и взрослым.

С помощью специально разработанной анкеты с открытыми и закрытыми вопросами мы опросили студентов факультета педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета им. А.А.Кулешова: всего 68 человек, 3 юноши и 65 девушек в возрасте от 18 до 24 лет, из них обучаются по специальности «Психология» – 32 человека, по специальности «Дошкольное воспитание. Практическая психология» – 36 человек. Все они согласились, что им самим, а также знакомым им людям молодого возраста приходилось переживать внутриличностные проблемы. Данные опроса показали, что внутриличностные проблемы наиболее характерны для молодых людей в возрасте от 15 до 23 лет, но у каждого из опрошенных студенток границы периода обострения внутриличностных проблем носили индивидуальный характер.

Все внутриличностные проблемы, названные опрошенными студентами, мы обобщили по пяти категориям:

- проблема непривлекательной внешности (недовольство своей внешностью, переживание по поводу ее природных особенностей и т.п.);
- проблема духовного одиночества (отсутствие взаимопонимания с другими людьми, невозможность психологической близости, неразделенность взглядов, убеждений, эмоций и чувств);
- проблема психологической беспомощности (неуверенность в себе, низкая социальная активность, неспособность брать ответственность за собственную жизнь, ожидание помощи и поддержки от других, смирение перед обстоятельствами);
- проблема самопонимания (непонимание или неприятие своих индивидуально-психологических качеств, выбор неправильных форм самоидентичности, неадекватное подражание другим);
- проблема застенчивости (робость в социальных контактах, коммуникативные барьеры, невозможность познакомиться с интересными людьми).

Как наиболее распространённая в молодежной среде проблема непривлекательной внешности выделяется у 32,3% опрошенных студентов. Далее следуют: проблема духовного одиночества – у 29,4% опрошенных, проблема психологической беспомощности – у 20,6%, проблема самопонимания – у 20,6%, проблема застенчивости – у 7,3%.

91,2% опрошенных студентов считают, что внутриличностные проблемы в молодом возрасте могут быть разрешены. Основными помощниками в разрешении внутриличностных проблем могут быть друзья, любимые люди, родители, психологи, новые знакомые. Разрешить внутриличностные проблемы, по мнению студентов, можно также занимаясь учебой, творчеством, спортом, чтением книг, самоанализом и помогая другим людям.

К помощи психологов-профессионалов по поводу разрешения внутриличностных проблем обращались 22,0% опрошенных студентов, все они отметили эффективность оказанной помощи. Среди различных видов психологической помощи предпочтение отдается посещению психологических курсов и тренингов, а также обра-

щению к частному психологу-консультанту. Студенты не исключают также возможность обратиться в государственные психологические центры, позвонить по телефону доверия, получить консультацию психолога по месту учебы.

Все опрошенные студенты отметили, что опыт разрешения собственных внутриличностных проблем помогает им в работе с другими людьми, способствует профессиональному росту. Многие из опрошенных признали, что внутренняя критическая ситуация актуализировала их личностный ресурс: усиливались тенденции к пониманию себя и других, стремление к самоидентичности, стремление к более глубокому общению. Как положительный результат переживания и разрешения внутриличностных проблем многие студенты-психологи отметили возможность утвердиться в своих интерличностных (понимание других) и интраличностных (понимание себя) способностях, почувствовать собственный стиль в общении с другими людьми.

Данные проведенного опроса студентов предполагается сопоставить с данными, полученными с помощью психодиагностических методик. Для диагностики внутриличностных проблем у студентов-психологов используется батарея методик: модифицированный вариант методики «Q-сортировка» («Физическое Я-реальное» и «Физическое Я-идеальное»); КСК («Компетентность социально-коммуникативная»); СПА («Социально-психологическая адаптация») К.Роджерса и Р.Даймонда, МИС («Многофакторное исследование самооотношения») Р.С.Пантилеева; «Методика определения стрессоустойчивости» Холмса. Экспериментальный материал в настоящее время обрабатывается.