

ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА

The article deals with the problems of the development of professional self-awareness of a psychologist. The author pays special attention to the methods of formation of professional self-awareness of the students-psychologists.

Вопрос о внутриличностных проблемах профессиональных психологов и студентов, обучающихся по специальности «Психология», а также способах их разрешения широко обсуждается в современной психологической литературе. Он рассматривается в разных контекстах, в том числе при составлении этических кодексов и стандартов, регламентирующих практическую и научную деятельность психологов при решении вопросов профессионального отбора на психологические специальности, а так же профессионального обучения и развития.

Внутриличностные проблемы имеют двойственное значение для развития самосознания и личности студента-психолога и молодого психолога-профессионала: с одной стороны, их переживание и разрешение требует значительных психологических усилий, часто помощи других людей, в том числе коллег-психологов, с другой, внутренняя работа способствует развитию качеств субъекта, интеграции личного и профессионального опыта, становлению профессиональной идентичности.

И.А. Погодин выдвигает гипотезу о том, что неиссякаемый с годами работы интерес психолога к другим людям основывается на энергии, черпаемой из собственных психологических проблем и конфликтов [1].

По мнению О.В. Хухлаевой, психолог вправе иметь те или иные внутренние напряжения и проблемы или некоторые невротические склонности. Но, адекватно осознавая, он может не только контролировать их, но и использовать для творческого роста. Кроме того, это дает возможность консультанту «применять» проблемы клиента на себя. Это важно для психолога, помогает избежать гордыни и высокомерия по отношению к другим [2].

С.С. Харин считает, что психолог должен постоянно прорабатывать собственную личность, постоянно находится в процессе самопознания и самопонимания. Для этого ему следует быть открытым к восприятию реальностей мира внешнего и своего внутреннего, доверять личному жизненному опыту, научиться принимать и понимать себя и людей [3].

По мнению Л.А. Пергаменщика, психологу требуется постоянная рефлексия внутриличностных проблем, их обсуждение в профессиональном кругу, понимание собственных профессиональных границ [4].

Среди внутриличностных проблем студентов-психологов и молодых специалистов-психологов можно выделить проблемы типичные для юношеского возраста и профессионально обусловленные проблемы. К первым относят *проблемы внешности, неуверенности, психологической беспомощности, зависимости*. Ко вторым – *проблемы доминирования, абстрактного гуманизма, демонстративности, амбициозности, субъективизма, иррациональности*.

Как пишет Л.А. Пергаменщик, ссылаясь на работу О.В. Бермант-Поляковой, «среди иррациональных тенденций в работе психолога выделяют *желание подглядывать, желание повелевать, желание предсказывать, желание спасать*. Иррациональные тенденции не только препятствуют работе, они развивают психолога, углубляют его умения и ответственность и оттачивают его профессионализм» [4, с. 132]. При этом нужно иметь в виду, что подобные тенденции присущи травмированной личности.

По нашим данным проблемы самоотношения личности имеют до 65% студентов-психологов. Эти проблемы обусловлены тем, что личность, такая как она есть, не может достичь желаемого результата в значи-

мых для себя видах деятельности. Для будущего психолога значимым видом деятельности является профессиональное самоопределение. Можно предположить, что по мере приобщения к профессиональной деятельности психолога проблемы личностного самоотношения у студентов будут разрешаться. Они не только будут получать всё больше информации о своей будущей профессии, но у них разовьются качества, необходимые для профессиональной деятельности, в том числе, способность к рефлексивному анализу собственного Я, своего раннего травмирующего опыта.

По нашему мнению, для коррекции проблем самоотношения личности в процессе вузовской подготовки нужно усилить профессиональную составляющую обучения и предусмотреть возможности для развития профессиональной идентичности студентов-психологов.

Здесь мы выделили 2 направления работы: участие студентов в социально-психологических тренингах, предусмотренных программой обучения, и проведение факультативных занятий по развитию навыков самоанализа, саморегуляции и самокоррекции.

По мнению многих специалистов, обучающий тренинг имеет определённый психотерапевтический и психокоррекционный эффект. Вместе с тем, обучающий тренинг нельзя отнести к психотерапии. Хотя при его проведении решаются задачи психотерапии и психокоррекции, они не являются главными: в обучающем тренинге больше внимания уделяется объяснению содержания и динамики группового процесса.

Чтобы повысить коррекционный и психотерапевтический эффект обучающих тренингов, в нём используют разные приёмы, например, включение в группу наблюдателя-супервизора, ко-терапевта или просмотр видеозаписей. Это обеспечивает обратную связь для студентов-психологов, участвующих в группе, помогает в раскрытии многих слепых пятен в их поведении и отношениях, например таких как, избегание конфликта, склонность к самоутверждению, страх близости и т.п.

Вместе с тем, опыт разрешения внутриличностных проблем в ходе обучающего тренинга важен не только для личностного развития студента-психолога, но и для приобретения им определённых профессиональных навыков. Только лично пережив, что такое сопротивление, страхи в группе, что значит быть объектом нападок, что означает учиться по-новому смотреть на себя и свою жизнь, можно понять динамику группового процесса «изнутри» и перейти к осознанному оказанию помощи и поддержки другим участникам тренинговой работы как в роли участника тренинга, так и в роли ведущего.

Большой проблемой личностного развития студентов-психологов является нарастание от младших к старшим курсам тенденций доминирования. В ходе проведения тренингов студенты нуждаются в особой проработке такой модели поведения, где психолог выступает в качестве *доминирующего лица* в системе профессиональных и межличностных отношений, навязывающего другим свою *коммуникабельность, дружелюбие, самоуверенность, самодостаточность и готовность помочь любой ценой*. Неестественность подобной модели должна стать очевидной для студентов.

Наибольшую опасность для практического психолога представляет видение людей «через призму собственных предрассудков». По мнению Р. Мэя, будущий практический психолог, должен избавиться от многих комплексов, в том числе, *комплекса мессии – спасителя человеческих душ*, он должен тщательно изучить особенности этой невротической модели личности и определить, как она проявляется в нём самом. «Выяснив истоки чувства своей неполноценности, консультант четко увидит и эгоистическую направленность своих амбиций, что поможет значительно их умерить» [5, с. 110]. Именно обучающие тренинги дают будущим психологам шанс для интенсивной работы над собственным Я.

Как показали результаты нашего исследования [6], традиционное содержание обучающих социально-психологических тренингов для студентов-психологов способствует разрешению многих проблем: от проблем, связанных с внешностью, до социально-коммуникативных проблем. Но проблемы самоотношения в ходе обучающего тренинга решаются хуже всего и нуждаются в дополнительной проработке.

В экспериментальных целях мы в течение 2-х лет (на 3-4 курсе) занимались с группой студентов-психологов – 11 человек, у которых в ходе диагностического обследования были выявлены проблемы самоотношения: либо повышенная зависимость личностного поведения (5 человек), либо склонность доминировать над другими (6 человек). С ними проводились факультативные занятия по развитию навыков самс-анализа, саморегуляции и самокоррекции.

Программа факультатива предполагала изучение истории и современного состояния проблемы, а также освоение методологии, методов и методик использования этих средств с позиций разных научных подходов, в том числе, для решения задач развития собственного Я, разрешения проблем самоотношения личности.

Если социально-психологические тренинги, в первую очередь, направлены на усвоение студентами-психологами определённых социальных и профессиональных программ, то использование средств самс-анализа, саморегуляции и самокоррекции в большей степени способствует решению задач саморазвития и оказания себе психологической помощи. Достижение психокоррекционного эффекта носит долгосрочный характер – от 1,5 до 2 лет.

При этом мы учитывали, что если человек уже имеет определённый опыт работы с психологом, в благоприятных условиях он может работать самостоятельно с надеждой на достижение значительных ре-

зультатов по саморазвитию. В этом смысле большинство наших испытуемых (9 человек) находились в благоприятной ситуации, так как не только имели определённые психологические знания, но некоторый опыт работы в качестве клиента психолога, что позволило более эффективно преодолевать ограничения самоанализа.

В ходе проведения факультатива использовались разнообразные задания, связанные с разрешением внутриличностных проблем студентов. Например, проработка проблем, связанных с личными взаимоотношениями путём конкретизации и последующего анализа проблемы. Здесь использовались задания, развивающие опыт студентов-психологов в области реальной объективной обращённости к другим в общении.

Для решения проблем психологической зависимости использовались средства самоподкрепления и самонаказания. Положительный смысл самоподкрепления и самонаказания заключался в том, что обеспечивал возможность для испытуемого освободиться от зависимости от внешних оценок. Такой значимый психогигиенический приём, как похвала самого себя после достижения результата работы, защищает от многих обид и проблем, связанных с тем, что другие не замечают и не отмечают успехов, достигнутых личностью.

С помощью методов самоанализа, саморегуляции и самокоррекции студенты пытались решить проблему доминирования. Здесь работа заключалась в преодолении тенденций доминирования в реальной жизни, которые фиксировались студентами в дневниковых записях. Одним из методов проработки проблем доминирования явился метод фиксации аутодиалогов, включая характер обращения к себе с последующим контент-анализом записей.

Факультативная работа со студентами продолжалась в течение 2 лет на 3-4 курсе. Опрос испытуемых на 5 курсе показал, что многие из них владеют и часто применяют такие методы как: дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, самоисповедь (ведение дневника), самоприказ, внушение позитивных установок, самоподкрепление и самонаказание, медитация, библиотерапия. Повторная психологическая диагностика подтвердила достижение положительного результата в работе студентов над собственным Я. Диагностические признаки внутриличностных проблем снизились по большинству показателей.

Таким образом, использование коррекционно-развивающего потенциала таких форм занятий со студентами-психологами, как обучающие тренинги и факультативы по развитию навыков самоанализа, саморегуляции и самокоррекции, способствуют разрешению проблем самоотношения и становлению профессиональной идентичности будущего психолога.

Список литературы

1. Погодин, И.А. Постмодернистская ревизия традиционных психологических ценностей / И.А. Погодин // Журнал практического психолога. – 2008. – № 1. – С. 9–25.
2. Хухлаева, О.В. Трудная ситуация для консультанта / О.В. Хухлаева // Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. 169–174.
3. Харин, С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт / С.С. Харин. – Минск : Изд. В.П. Ильин, 1998. – 352 с.
4. Пергаменщик, Л.А. Профессиональный спасатель: между жертвой и палачом (ролевой треугольник травмированной личности) / Л.А. Пергаменщик // Психологические проблемы профессионального развития и профессионального образования личности : сборник статей ; под ред. В.В. Валетова (гл. ред.) [и др.]. – Мозырь : УО «МГПУ им. И.П. Шамякина», 2008. – С. 132–134.
5. Мэй, Р. Личность консультанта / Р. Мэй // Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М. : Независимая фирма «Класс», 1994. – С. 102–111.
6. Ильинич, Н.В. Разрешение внутриличностных проблем студентов-психологов в процессе учебно-профессиональной подготовки в вузе / Н.В. Ильинич, И.Р. Иванова // «Вісник МДУ імя А.А. Куляшова. Серія С. Психолога-педагогічні навукі». – 2012. – № 1. – С. 20–28.