

## РАЗРЕШЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

*В статье нашли отражение результаты исследовательской работы авторов по проблемам университетской подготовки студентов-психологов. Результаты проведенного исследования показывают, что использование комплексной программы профессионально-личностной подготовки студентов-психологов существенно влияет на оптимизацию их состояний самосознания, растет число студентов, которым за годы учебы в вузе удалось разрешить свои внутриличностные проблемы или существенно проработать их. В статье приведены данные о динамике личностных характеристик студентов-психологов с 1-го по 5-й курс, которые были получены с помощью специально разработанной анкеты, а также апробированной авторами батареи психодиагностических методик. Полученные результаты обоснованы с помощью статистических методов.*

## Введение

Важной задачей высшего гуманитарного образования помимо передачи профессиональных знаний, умений и навыков, является содействие в становлении личности будущего специалиста, развитие у него социально-психологических качеств, способствующих полноценной жизни в обществе.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт обучения студентов-психологов, при создании в учебном заведении комплексной программы профессионально-личностной подготовки будущего специалиста в рамках учебной, научной и воспитательной деятельности возможно эффективное решение задач не только профессионального, но и социально-личностного развития [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

На факультете педагогики и психологии детства МГУ им. А.А. Кулешова процесс профессионально-личностной подготовки студентов-психологов осуществляется по четырем основным направлениям [9].

Первое направление – “Усиление профессиональной составляющей подготовки будущего психолога”. Оно связано с введением в программу профессионально ориентированных учебных предметов, специализированных практик, а также с привлечением к образовательному процессу высокопрофессиональных специалистов-психологов. Большое внимание на учебных занятиях уделялось использованию технологий активного обучения, позволяющих развивать рефлексивные умения у студентов. Широко используются учебные ситуации, моделирующие профессиональную деятельность психолога. Так, например, в ходе проведения “Практикума по основам профмастерства психолога” используются деловые игры, моделирующие разнообразные ситуации психологической деятельности, с использованием видеосъемки и последующим анализом.

Второе направление – “Использование методов и технологий профессионально-личностного развития студентов, его диагностики и коррекции”. Оно предполагало широкое использование в учебном процессе диагностических, развивающих и коррекционных процедур. Особая роль тут отводится социально-психологическим тренингам, а также спецкурсам, спецсеминарам и практикумам по развитию ценностно-смысловой сферы студентов, формированию у них навыков самоанализа, саморегуляции и саморазвития.

Третье направление – “Сотрудничество в рамках социально-психологического центра факультета”. Осуществляется активное взаимодействие студентов-психологов со специалистами социально-пси-

хологического центра. Студенты-психологи участвуют в просветительских и коррекционно-развивающих занятиях со студентами других специальностей.

Четвертое направление – “Поддержка информальных путей профессионально-личностного развития”. На факультете предусмотрен ряд возможностей для студентов-психологов проявлять личную инициативу, в том числе в написании тезисов, статей, учебных работ и т.п., в участии в конференциях, олимпиадах, тренингах, семинарах, проводимых сверх программы основной подготовки.

### Основная часть

В процессе адаптации комплексной программы профессионально-личностной подготовки на ФППД мы проводили исследование, целью которого было определить изменения в динамике состояний самосознания студентов-психологов с 1-го по 5-й курс. Нами решались задачи, связанные с описанием основных тенденций в развитии состояний самосознания студентов-психологов. Мы также определяли формы учебной и воспитательной работы, которые в максимальной степени способствовали их оптимизации.

В исследовании в качестве экспериментальной выступала реальная студенческая группа. Исследование проводилось на всем протяжении ее обучения – с 2004 по 2009 гг.

В студенческой группе, участвующей в исследовании, на первом курсе было 31 человек: 27 девушек и 4 юноши. Среди них было 6 сирот и 4 инвалида детства (2 человека – с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 1 – со снижением зрения, 1 – со снижением слуха). Несмотря на имеющиеся проблемы, эти студенты отличались выраженной мотивацией получения образования по специальности “Психология”, потребностью помогать себе и другим людям.

В исследовании использовался специально подобранный банк диагностических методик для исследования самосознания личности: модифицированный вариант “Q-сортировки” для оценки удовлетворенности испытуемых внешностью; опросник КСК (“Компетентность социально-коммуникативная”); “Методика диагностики социально-психологической адаптации” СПА К. Роджерса и Р. Даймонда, опросник МИС (“Многофакторное исследование самооотношения”) Р.С. Панталева; “Методика определения стрессоустойчивости” Т. Холмса. Эти методики зарекомендовали себя как надежные психодиагностические средства для практического и научного изучения разных сторон самосознания испытуемых, начиная с юношеского возраста.

В таблице 1 представлены данные о динамике внутриличностных проблем у студентов экспериментальной группы. Анализ таблицы показывает, что количество студентов с внутриличностными проблемами значительно сократилось с 1-го курса к 5-му. Основными внутриличностными проблемами студентов были коммуникативные проблемы (нетерпимость к неопределенности, стремление к избеганию неудач, фрустрационная нетолерантность, повышенное стремление к статусному росту, конформность), проблемы социально-психологической адаптации (доминирование, ведомость), проблемы самоотношения (закрытость, ожидаемое негативное отношение от других), проблемы внешности. К 5-му курсу у многих студентов были разрешены проблемы внешности, психологической закрытости, проблемы общения, связанные с избеганием возможных неудач, а также с фрустрационной нетолерантностью (вспыльчивостью). В меньшей степени оказались проработанными проблемы доминирования в общении.

Таблица 1

Диагностические признаки внутриличностных проблем у студентов экспериментальной группы по данным разных методик с учетом тестовых показателей

| Тестовые показатели по разным методикам      | Курсы |      |      |      |
|--|-------|------|------|------|
|  | 1     |      | 5    |      |
|  | 31    |      | 28   |      |
|  | Чел.  | %    | Чел. | %    |
| <b>Q-сортировка</b>                          |       |      |      |      |
| - Неудовлетворенность внешностью             | 7     | 22,6 | 2    | 7,1  |
| <b>Методика Холмса</b>                       |       |      |      |      |
| - Уровень стресса                            | 2     | 6,5  | 1    | 3,6  |
| <b>МИС (всего)</b>                           | 10    | 32,3 | 5    | 17,9 |
| - Закрытость                                 | 4     | 12,9 | 0    | 0    |
| - Самоуверенность низкая                     | 2     | 6,5  | 1    | 3,6  |
| - Саморуководство низкое                     | 2     | 6,5  | 4    | 14,3 |
| - Ожидаемое отношение от других - негативное | 4     | 12,9 | 2    | 7,1  |
| - Самоценность низкая                        | 1     | 3,2  | 1    | 3,6  |
| - Самопринятие низкое                        | 1     | 3,2  | 1    | 3,6  |
| - Внутренняя конфликтность                   | 1     | 3,2  | 2    | 7,1  |
| - Самообвинение                              | 1     | 3,2  | 0    | 0    |
| <b>КСК (всего)</b>                           | 21    | 67,7 | 12   | 42,9 |
| - Коммуникативная неуклюжесть                | 3     | 9,7  | 3    | 10,7 |
| - Нетерпимость к неопределенности            | 10    | 32,3 | 6    | 21,5 |
| - Конформность                               | 5     | 16,1 | 2    | 7,1  |
| - Повышенное стремление к статусному росту   | 6     | 19,4 | 5    | 17,9 |
| - Стремление к избеганию неудач              | 9     | 29,0 | 1    | 3,6  |
| - Фрустрационная нетолерантность             | 7     | 22,6 | 3    | 10,7 |

Окончание табл. 1

| Тестовые показатели<br>по разным методикам | Курсы     |             |           |             |
|--|-----------|-------------|-----------|-------------|
|  | 1         |             | 5         |             |
|  | 31        |             | 28        |             |
|  | Чел.      | %           | Чел.      | %           |
| <b>СПА (всего)</b>                         | <b>18</b> | <b>58,1</b> | <b>11</b> | <b>39,3</b> |
| - Эмоциональный дискомфорт                 | 1         | 3,2         | 2         | 7,1         |
| - Внешний контроль                         | 1         | 3,2         | 0         | 0           |
| - Доминирование                            | 13        | 41,9        | 9         | 32,1        |
| - Ведомость                                | 4         | 12,9        | 3         | 10,7        |
| - Эскапизм                                 | 3         | 9,7         | 4         | 14,3        |

В таблице 2 представлена динамика внутриличностных проблем, относящихся к разным уровням самосознания. Результаты свидетельствуют об укреплении всех уровней самосознания испытуемых, в том числе личностного самосознания. По нашему мнению, это является отражением проводимой со студентами психологической работы. Так, при проведении психологических тренингов много внимания уделялось повышению самостоятельности студентов, формированию у них активной позиции по отношению к разнообразным жизненным и профессиональным ситуациям.

Таблица 2

Динамика внутриличностных проблем у студентов экспериментальной группы, относящихся к разным уровням самосознания

| Внутриличностные проблемы<br>разных уровней самосознания          | Курсы     |             |           |             |
|---|-----------|-------------|-----------|-------------|
|   | 1         |             | 5         |             |
|   | 31        |             | 28        |             |
|   | Чел.      | %           | Чел.      | %           |
| <b>Проблемы телесно-организмического<br/>уровня самосознания</b>  | <b>8</b>  | <b>25,8</b> | <b>3</b>  | <b>10,7</b> |
| - Неприятие внешности   | 7         | 22,6        | 2         | 7,1         |
| - Снижение стрессоустойчивости                                    | 2         | 6,5         | 1         | 3,6         |
| <b>Проблемы социально-индивидуального<br/>уровня самосознания</b> | <b>19</b> | <b>61,3</b> | <b>9</b>  | <b>32,1</b> |
| - Закрытость  | 4         | 12,9        | 0         | 0           |
| - Ожидаемое негатив. отношение других                             | 4         | 12,9        | 2         | 7,1         |
| - Коммуникативная неуклюжесть                                     | 3         | 9,7         | 3         | 10,7        |
| - Нетерпимость к неопределенности                                 | 10        | 32,3        | 6         | 21,5        |
| - Фрустрационная нетолерантность                                  | 7         | 22,6        | 3         | 10,7        |
| <b>Проблемы личностного уровня самосознания</b>                   | <b>20</b> | <b>64,5</b> | <b>12</b> | <b>42,9</b> |
| - Доминирование   | 13        | 41,9        | 9         | 32,1        |
| - Ведомость   | 4         | 12,9        | 3         | 10,7        |
| - Эскапизм  | 3         | 9,7         | 4         | 14,3        |
| - Конформность  | 5         | 16,1        | 2         | 7,1         |
| - Повышенное стремление к статусному росту                        | 6         | 19,4        | 5         | 17,9        |
| - Повышенное стремление к избеганию неудач                        | 9         | 29,0        | 1         | 3,6         |

В таблице 3 представлены данные о динамике состояний самосознания студентов с внутриличностными проблемами в соответствии со специально выделенными факторами [10]. Анализ таблицы показывает, что с 1-го по 5-й курс наблюдается снижение количества студентов, у которых состояния самосознания определяются факторами “психологическая беспомощность”, “коммуникативная зависимость”, “внутренняя конфликтность”, “психологическая отгороженность”, “внешняя непривлекательность”.

Таблица 3

Динамика состояний самосознания испытуемых с внутриличностными проблемами в экспериментальной группе

| Курс  | 1         |             | 5         |             |
|---|-----------|-------------|-----------|-------------|
|   | 31        |             | 28        |             |
| Количество испытуемых                                 |           |             |           |             |
| <b>Факторы состояний самосознания</b>                 | Чел.      | %           | Чел.      | %           |
| Психологическая беспомощность                         | 7         | 22,6        | 4         | 14,3        |
| Коммуникативная зависимость                           | 9         | 29,0        | 3         | 10,7        |
| Внутренняя конфликтность                              | 4         | 12,9        | 2         | 7,1         |
| Психологическая отгороженность                        | 10        | 32,3        | 7         | 25,0        |
| Внешняя непривлекательность                           | 6         | 19,4        | 2         | 7,1         |
| <b>Всего студентов с внутриличностными проблемами</b> | <b>27</b> | <b>87,0</b> | <b>18</b> | <b>64,7</b> |

Одновременно в экспериментальной группе существенно возрастает количество студентов без внутриличностных проблем. Их состояния самосознания определяются двумя факторами – “социально-психологическая адаптивность” и “позитивное самоотношение” (Таблица 4).

Таблица 4

Динамика состояний самосознания испытуемых без внутриличностных проблем в экспериментальной группе

| Курс  | 1        |             | 5         |             |
|---|----------|-------------|-----------|-------------|
|   | 31       |             | 28        |             |
| Количество испытуемых                               |          |             |           |             |
| <b>Факторы состояний самосознания</b>               | Чел.     | %           | Чел.      | %           |
| Социально-психологическая адаптивность              | 4        | 12,9        | 10        | 35,7        |
| Позитивное самоотношение                            | 3        | 9,7         | 9         | 32,1        |
| <b>Всего студентов без внутриличностных проблем</b> | <b>4</b> | <b>12,9</b> | <b>10</b> | <b>35,7</b> |

По данным опроса студентов экспериментальной группы на 5-м курсе с помощью специальной анкеты было выяснено, что многие студенты за годы учебы добились существенных успехов в разрешении внутриличностных проблем, развили у себя необходимые рефлексивные и коммуникативные качества, стали более организованными и целеустремленными. Они приобрели многие профессиональные навыки, в том числе навыки педагогической, научно-исследовательской, психодиагностической и психокоррекционной

деятельности, а также навыки психологического консультирования и разрешения конфликтных ситуаций.

Кроме того, у студентов-психологов за это время сформировались многие навыки, важные для эффективной деятельности современного человека: работы на компьютере в разных редакторах, работы в Интернете, навыки использования разных технических средств воспроизведения и переработки информации, а также навыки написания текстов, публичных выступлений и т.д. Общее повышение компетенций, несомненно, способствовало укреплению личности студентов, формированию у них позитивного самосознания.

Психологической проработке внутриличностных проблем студентов-психологов способствовало и то обстоятельство, что они часто обращались за психологической помощью к психологам-консультантам (39,3% опрошенных); посещали психологические курсы, семинары и тренинги сверх программы учебной подготовки (71,5% опрошенных).

Опрос студентов-выпускников также показал, что многие из них владеют и часто применяют техники психологического самоанализа и самокоррекции, такие как: дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, ведение дневника, самовнушение позитивных установок, медитация, библиотерапия и т.д. Проблемы использования средств самоанализа и самокоррекции обсуждались со студентами в ходе проведения спецсеминара "Основы психической саморегуляции".

В ходе анкетирования выяснилось, что студенты выпускного курса в целом удовлетворены своим профессиональным выбором (диапазон субъективных оценок удовлетворенности выбором профессии составляет от 65% до 100%). Респонденты также считают, что обладают личностными качествами и способностями для работы в области психологии (от 65% до 100%).

Как отметили студенты, наиболее важным средством разрешения их внутриличностных проблем явились социально-психологические тренинги, которые проводились в рамках учебной программы. Всего проводилось три тренинга: тренинг групповой сплоченности на первом курсе, тренинг личностного роста на втором и тренинг формирования профессионального самосознания психолога на пятом. Суть предлагаемых тренингов заключалась не только в отработке профессионально важных навыков и умений, но и в поиске внутренних ресурсов для развития личности будущих психологов, активизации рефлексивных процессов и ук-

репления самосознания. В ходе проведения тренингов в максимальной степени использовался их коррекционно-развивающий потенциал.

Уже при проведении тренинга групповой сплоченности уделялось большое внимание актуализации самосознания студентов. Одной из задач тренинга явилось также развитие навыков группового общения.

Тренинг личностного роста предполагал более глубокую проработку внутриличностных проблем: от проблем внешности до проблем психологической беспомощности и духовного одиночества. Здесь много внимания уделялось развитию у студентов психологически адекватных отношений с другими людьми. В ходе тренинга было важно добиться у студентов состояний аутентичности в общении, с одной стороны, и способности к сотрудничеству, с другой.

Главная цель тренинга формирования профессионального самосознания психолога – организация профессионально-личностного роста через актуализацию творческого потенциала студенческой группы. При проведении тренинга использовалась энергия кризиса, который закономерно возникает у выпускников. Психологическое напряжение содействовало проведению тренинговой работы на этом этапе. Энергия кризиса способствовала продвижению студентов в познании своих внутренних ресурсов и имеющихся проблем в контексте будущей профессиональной деятельности.

В ходе проведения психологических тренингов специальное внимание уделялось проработке моделей поведения человека при разных состояниях самосознания, обусловленных внутриличностными проблемами. Как показывали полученные результаты, такая работа имела положительный эффект.

### Заключение

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что использование комплексной программы профессионально-личностной подготовки студентов-психологов существенно влияет на оптимизацию их состояний самосознания, растет число студентов, которым за годы учебы в вузе удалось разрешить собственные внутриличностные проблемы. Это происходит благодаря использованию коррекционно-развивающего потенциала различных форм учебных и воспитательных занятий, прежде всего таких, как обучающие социально-психологические тренинги, практикумы по основам профмастерства, факультативы по обучению приемам психической саморегуляции. Разрешению внутриличност-

ных проблем студентов-психологов способствует также обсуждение вопросов, связанных с феноменами состояний самосознания человека, их диагностики и коррекции на учебных занятиях. Большое значение имеет также опыт сотрудничества студентов-психологов со специалистами социально-психологического центра факультета, проведение просветительских и коррекционно-развивающих занятий, а также работа с психологами-консультантами. Разрешение внутриличностных проблем студентов-психологов происходит в процессе повышения их социально-личностных и профессиональных компетенций, в том числе способности к саморегуляции на телесном, социально-индивидуальном и личностном уровнях.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Буякас, Т.М.** Основания и условия профессионального становления студентов-психологов / Т.М. Буякас // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. – 2005. – № 2. – С. 7–17.
2. **Васильева, Г.И.** Динамика профессиональной самооценки будущих педагогов-психологов: дис. ...псих. наук: 19.00.07 / Г.И. Васильева. – М., 2008.
3. **Коломинская, О.Я.** Обучающий социально-психологический тренинг / О.Я. Коломинская // Психология. – 2006. – № 3. – С. 32–36.
4. **Кринчик, Е.П.** К проблеме психологического сопровождения профессионального становления студентов-психологов / Е.П. Кринчик // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – № 2. – 2005. – С. 45–55.
5. **Плотникова, М.Ю.** Обогащение профессионального опыта будущих психологов как условие становления профессионального самосознания: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07 / М.Ю. Плотникова. – Иркутск, 2008.
6. Тренинг профессионально-личностного роста психолога / сост. В.И. Слепкова [и др.]. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 80 с.
7. **Ялом, И.** Обучение группового терапевта / И. Ялом // Групповая психотерапия. Теория и практика. – М.: Апрель Пресс, Изд-во "ЭКСМО-Пресс", 2001. – С. 550–570.
8. **Яценко, Т.С.** Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально психологічне навчання / Т.С. Яценко. – К.: Вища школа, 2004. – 679 с.
9. **Ильинич, Н.В.** Становление профессионального самосознания студентов-психологов в вузе – учет специфики психологического образования и личностных особенностей студентов-психологов / Н.В. Ильинич // Психология. – 2008. – № 3. – С. 48–52.
10. **Ильинич, Н.В.** Применение уровневого подхода к изучению состояний самосознания у студентов-психологов / Н.В. Ильинич // Веснік МДУ імя А.А. Куляшова. – 2008. – № 1. – С. 218–223.