

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ С ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ

Н. В. Ильинич (г. Могилев)

Вопрос о роли самосознания в структуре профессионально-личностных качеств психолога активно обсуждается в психологической литературе. А. Маслоу [15], К. Роджерс [2], Г. С. Абрамова [1], Н. С. Пряжников, И. В. Вачков [3], Л. Н. Собчик [11], С. Т. Посохова [8] и другие в своих работах подчеркивают, что профессия психолога предполагает наличие у специалиста особой структуры самосознания, в основе которой лежат сформированные нравственные и профессиональные ориентиров.

Важными функциями профессионально-личностного самосознания психолога является функции самопознания и саморегуляции. Как пишет И. В. Вачков: «Психолог должен уметь абстрагироваться от своих проблем хотя бы на время работы с клиентом, отличать его проблемы от своих — то есть психолог должен знать себя настолько, чтобы можно было говорить о его личностной проработанности» [3, с. 304].

Вместе с тем, если у психолога не было опыта переживания собственных серьезных проблем, то ему сложно понимать проблемы других людей. Опросы абитуриентов, студентов и выпускников факультета педагогики и психологии детства МГУ им. А. А. Кулешова, выбирающих профессию психолога, беседы с ними во время учебных занятий и индивидуальных консультаций показывают повышенную чувствительность этих молодых людей к внутриличностным проблемам и переживаниям. Многие из них (30—70 % опрошенных в разных выборках) в качестве мотивов выбора профессии называют потребность решить собственные проблемы и помочь другим в их решении.

Поэтому при организации учебно-воспитательного процесса важно предусмотреть возможности оказания психологической помощи студентам-психологам в разрешении внутриличностных проблем, что является важным условием формирования профессионально-личностного самосознания. А опыт их личных переживаний можно использовать в ходе развивающих занятий.

Психологическая работа по укреплению, развитию и коррекции самосознания студентов-психологов может осуществляться в разных формах: участие в обучающих тренингах, применение на практике методов самоанализа и самокоррекции, индивидуальное консультирование у специалистов психологической службы вуза. Кроме того, положительное влияние на развитие и коррекцию самосознания студентов-психологов может оказывать сам процесс учебной подготовки по психологическим дисциплинам при условии введения в него соответствующего формирующего содержания [6].

В программу подготовки студентов-психологов в МГУ им. А. А. Кулешова входят три обучающих тренинга: тренинг групповой сплоченности на первом курсе, тренинг личностного роста на втором и тренинг формирования профессионального самосознания психолога на пятом. Суть предлагаемых тренингов заключается не только в отработке профессионально важных навыков и умений, но и в поиске внутренних ресурсов для развития личностных качеств будущих психологов, активизации рефлексивных процессов и самосознания [14; 2].

Уже при проведении тренинга групповой сплоченности важно актуализировать коррекционный потенциал групповой тренинговой работы. Одной из задач тренинга является развитие навыков группового общения. Решая ее, студенты с помощью опытного ведущего занимаются проработкой собственных коммуникативных проблем (повышенной застенчивости, отгороженности, доминирования и т. п.).

Тренинг личностного роста предполагает более глубокую проработку внутриличностных проблем: от проблем внешности до проблем психологической беспомощности и духовного одиночества. Здесь важно помочь студентам освоить умение правильно взаимодействовать с другими, опираясь на личный опыт самопознания и самораскрытия, научить их быть, с одной стороны, аутентичными, а с другой — способными к решению совместных задач.

Главная цель тренинга формирования профессионального самосознания психолога — организация профессионально-личностного роста через актуализацию творческого потенциала студенческой группы. При проведении тренинга важно использовать энергию кризиса, который закономерно возникает у студентов-выпускников. У них может появиться неуверенность в том, что они правильно выбрали профессию и смогут состояться как профессионалы. Психическое напряжение, возникающее во время кризиса, способствует проведению тренинговой работы на этом этапе, дает шанс для профессионально-личностного развития.

Помочь в разрешении внутриличностных проблем студентов-психологов может и использование в ходе профессионально-личностной подготовки методик психологического самоанализа и самокоррекции [7]. Опрос студентов выпускного курса МГУ им. А. А. Кулешова показал, что многие из них владеют и часто применяют такие средства, как дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, самоисповедь (ведение дневника),



самоприказ, внушение позитивных установок, самоподкрепление и самонаказание, медитация, библиотерапия, самоактуализация. Проблемы использования средств самоанализа и самокоррекции обсуждаются со студентами в ходе учебных и учебно-развивающих занятий.

Психологической проработке проблем у студентов-психологов способствует и то обстоятельство, что они часто обращаются за индивидуальной психологической помощью к психологам-консультантам (40 % опрошенных), посещают психологические курсы, семинары и тренинги сверх учебной программы (70 % опрошенных).

Чтобы оценить действенность средств психологической коррекции и самокоррекции самосознания, которые используются в процессе профессионально-личностной подготовки студентов-психологов, мы провели исследование возрастной динамики их внутриличностных проблем по сравнению со студентами других специальностей.

Учитывая то, что внутриличностные проблемы человека всегда находят отражение в его самосознании, мы выбрали батарею психодиагностических методик сензитивных к разноуровневым особенностям самосознания испытуемых: от физического комфорта и отношения к внешности до способности к социально-психологической адаптации на основе нравственной регуляции поведения [9]. В исследовании использовались методики: модифицированный вариант «Q-сортировки» для оценки отношения к внешности; методика определения стрессоустойчивости и уровня внутреннего напряжения Холмса и Праге; опросник МИС Р. С. Панталева («Методика исследования самоотношения»); опросник КСК («Компетентность социально-коммуникативная»); опросник СПА К. Роджерса и Р. Даймонда («Социально-психологическая адаптация»).

В исследовании принимали участие 74 студента, обучающихся по специальности «Психология», и 82 студента, обучающихся по другим специальностям. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица — Признаки внутриличностных проблем у студентов МГУ им. А. А. Кулешова (по данным диагностики разноуровневых особенностей самосознания испытуемых)

Диагностический признак	Студенты-психологи (74 чел.)				Студенты других специальностей (82 чел.)			
	1—2 курс (34 чел.)		4—5 курс (40 чел.)		1—2 курс (59 чел.)		4—5 курс (23 чел.)	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Проблемы внешности	8	23,5	3	7,5	24	40,7	6	26,1
Проблемы самоотношения	9	26,5	3	5,0	14	23,7	9	39,1
Социально-коммуникативные проблемы	23	67,5	17	42,5	37	62,7	19	82,6
Проблемы социально-психологической адаптации	19	55,9	19	47,5	21	35,6	11	47,8
По всем признакам	31	91,2	30	75,0	47	80,0	20	86,9

Анализ таблицы показывает, что на младших курсах (1—2-й) количество студентов с признаками внутриличностных проблем среди студентов-психологов выше, чем среди студентов других специальностей, а проблемы их носят более разнообразный характер. Вместе с тем на старших курсах (4—5-й) количество таких студентов среди психологов значительно уменьшается и по сравнению со студентами-психологами младших курсов и по сравнению со старшекурсниками других (не психологических) специальностей.

По нашему мнению, именно использование средств психологической коррекции и самокоррекции при профессионально-личностной подготовке способствует значительному снижению количества студентов-психологов с внутриличностными проблемами на старших курсах. Поэтому важно предусмотреть все возможности использования этих средств при организации учебно-воспитательного процесса по специальности «Психология» и по другим специальностям вуза.

Большую роль в разрешении внутриличностных проблем как студентов-психологов, так и студентов других специальностей может играть консультативная работа, проводимая специалистами психологической службы вуза. Хотя в настоящее время психологи этих служб не всегда имеют достаточные методические и технические возможности по оказанию помощи студентам с внутриличностными проблемами, коррекционно-развивающий потенциал их работы в этой области очень большой. Принципиально важным является то, что психологическая помощь в этом случае может предусматривать целенаправленное психокоррекционное воздействие на конкретную личность, что невозможно осуществить во время учебных занятий.

В условиях психологической службы вуза индивидуальные консультации могут быть дополнены участием студентов в специально организованных тренинговых занятиях. На групповых занятиях с участием студентов разных специальностей студенты-психологи могут не только заниматься проработкой собственных проблем, но и делиться своим профессиональным и личностным опытом со студентами других специальностей. Поскольку их роль в таких тренингах более активная, чем в условиях их обучения, соответственно, психокоррекционный эффект может быть большим благодаря снижению эгоцентрической направленности самосознания, появлению стремления помочь другим.

Большое значение в работе по оказанию помощи студентам в условиях психологической службы вуза придается диагностике их самосознания и личности. В ходе консультирования целесообразно использовать следующие диагностические методы и методики: беседа в форме полуструктурированного или структурированного интервью; анкетирование; методики для определения особенностей когнитивного компонента самосознания («Личностный дифференциал», «Q-сортировка», «Кто Я»), аффективного компонента самосознания



(«Лестница самооценки», КИСС, МИС) и поведенческого компонента самосознания (опросники УСК, САМО-АП, тест «Смысложизненные ориентации», опросник «Механизмы психологической защиты»); методики исследования особенностей социально-психологической адаптации (опросники КСК и СПА), методики для оценки психических состояний (методика стрессоустойчивости Холмса и Раге, цветовой тест М. Люшера, шкалы Т. А. Немчина); методики оценки развития профессионально важных личностных качеств и способностей (опросник КОС, тест-опросники на эмпатию, 16-PF Кэттелла) [5].

Результаты диагностики определяют содержание и формы психологического воздействия на личность конкретного студента, зависящие от особенностей его психического состояния, характера внутриличностных проблем, силы — слабости разных уровней самосознания, а также от степени психологической подготовленности студента и его опыта участия в психологических консультациях и тренингах.

Коррекционное воздействие в условиях психологической службы вуза может проводиться с использованием комплексных средств. Как показывают исследования [4; 12; 13], именно комплексное использование методов и методик разных психологических подходов в ходе психокоррекции дает возможность достичь максимально возможного эффекта при условии активного привлечения студентов с внутриличностными проблемами к процессу продуктивного взаимодействия с окружающими, в том числе и в рамках групповой тренинговой работы.

По нашему мнению, работая со студентами, целесообразно сочетать методы и методики экзистенциально-гуманистического, когнитивно-поведенческого и телесно ориентированного подходов, так как в рамках этих подходов возможно укрепление разных уровней самосознания, соответствующих специфике имеющихся у студентов проблем. Так, средства экзистенциально-гуманистического подхода преимущественно направлены на укрепление личностного уровня самосознания (проблемы психологической адаптации и самоотношения), когнитивно-поведенческого подхода — на укрепление социально-индивидуального уровня (социально-коммуникативные проблемы), а телесно ориентированного подхода — на укрепление организмического уровня самосознания (проблемы внешности).

Таким образом, грамотное использование средств диагностики и коррекции самосознания при подготовке студентов-психологов может способствовать осознанию и разрешению их внутриличностных проблем, что является важным условием самореализации личности будущего психолога в профессиональной деятельности.

Литература:

1. *Абрамова, Г. С.* Практическая психология : учеб. для студ. вузов / Г. С. Абрамова. — М., 1998. — 480 с.
2. *Битянова, Н. Р.* Психология личностного роста : практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. — М., 1995. — 63 с.
3. Введение в профессию «психолог» / И. В. Вачков [и др.]. — М. : Воронеж, 2004. — 463 с.
4. *Ильинич, Н. В.* Проблемы внешности у подростков : методы психологической диагностики и коррекции / Н. В. Ильинич, Н. А. Иванова // Веснік МДУ ім. А. А. Куляшова. — 2006. — № 4. — С. 261—267.
5. *Касьяник, Е. Л.* Психологическая диагностика самосознания личности / Е. Л. Касьяник, Е. С. Макеева. — Мозырь, 2007. — 224 с.
6. *Коптева, С. И.* Познай себя : актуальные проблемы психологии самосознания / С. И. Коптева, А. П. Лобанов. — Минск, 2002. — 112 с.
7. *Петровская, Л. А.* Основы психологической самокоррекции (сапомощи) : поведенческий подход / Л. А. Петровская // Журнал практического психолога. — 2007. — № 5. — С. 9—23.
8. *Посохова, С. Т.* Требования к личностным и профессиональным качествам психолога / С. Т. Посохова // Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С. Т. Посоховой. — М. ; СПб., 2006. — С. 136—144.
9. Практикум по психодиагностике / авт.-сост. Н. В. Ильинич. — Могилев, 2006. — 24 с.
10. *Роджерс, К.* Клиент-центрированная психотерапия / К. Роджерс. — М., 2007. — 558 с.
11. *Собчик, Л. Н.* Психодиагностика в профориентации и кадровом отборе / Л. Н. Собчик. — СПб., 2002. — 72 с.
12. *Соколова, Е. Т.* Исследование образа физического Я в парадигме личностного подхода / Е. Т. Соколова // Самосознание и самооценка при аномалиях личности. — М., 1989. — С. 6—62.
13. *Столин, В. В.* Самосознание личности / В. В. Столин. — М., 1983. — 284 с.
14. Тренинг профессионально-личностного роста психолога / сост. : В. И. Слепкова [и др.]. — Минск, 2001. — 80 с.
15. *Фейдимен, Дж.* Абрахам Маслоу и психология самоактуализации / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер // Хрестоматия по гуманистической психотерапии. — М., 1995. — С. 111—152.