

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ САМОПОЗНАНИЯ, САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОРРЕКЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СЕМЕЙНЫХ ПСИХОЛОГОВ

*Н.В. Ильинич, В.В. Куликова,
Республика Беларусь, г. Могилев, Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова
ilinich_123@mail.ru*

*Использование средств самопознания, саморегуляции и самокоррекции
при подготовке семейных психологов способствует решению задач оказания*

себе психологической помощи. Наиболее адекватной формой учебной подготовки для овладения этими средствами являются спецсеминары. Помимо изучения конкретных техник и методик во время занятий используются разнообразные задания, направленные на помощь студентам в разрешении собственных проблем.

В настоящее время при осуществлении учебно-профессиональной подготовки семейных психологов предусматриваются возможности проведения спецсеминаров по проблеме использования средств самопонимания, саморегуляции и самокоррекции, которые предполагают изучение истории и современного состояния проблемы, а также усвоение методологии, методов и методик использования этих средств с позиций разных научных подходов для решения задач развития собственного Я.

С методологических позиций психоанализа использование средств самоанализа, саморегуляции и самокоррекции возможно в качестве дополнительного средства работы с психоаналитиком. В связи с этим Р. Мэй отмечал: «Понять себя до конца невозможно – слишком извратно наше “Я”, чтобы позволить вытащить себя из своего укромного логова. Без посторонней помощи здесь не обойтись. И все же можно значительно продвинуться на пути самопознания, а это уже будет подспорьем для консультанта» (Мэй Р., 1994).

Если человек уже имеет определенный опыт работы с психологом, в благоприятных условиях он может работать самостоятельно с надеждой на достижение значительных результатов по саморазвитию. В этом смысле студенты-психологи находятся в благоприятной ситуации, так как не только имеют некоторый опыт работы в качестве клиента психолога, но и определенные психологические знания, которые позволяют преодолевать ограничения самоанализа.

Многие исследователи считают, что решение задач саморазвития может наиболее эффективно осуществляться в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Как пишет Л.А. Петровская, хотя когнитивно-поведенческий подход не предполагает глубокой проработки внутриличностных проблем, для решения задач развития личности будущего психолога он подходит больше всего, так как дает возможность за относительно непродолжительный срок добиться видимых результатов. Несмотря на то, что работа ведется на уровне сознания и поведения, положительный результат отражается на личности и ее самосознании. При этом, как пишет Л.А. Петровская, нужно учитывать и тот факт, что обычно по окончании вуза начинающий психолог может реально работать с клиентами именно в рамках когнитивно-поведенческого подхода (Л.А. Петровская, 2007).

При подготовке семейных психологов предлагается использовать средства саморегуляции разных уровней активности в триаде: *организм – социальный индивид – личность*. К ним относятся:

- средства саморегуляции уровня психической активности организма. Помимо аутогенной тренировки к ним относят техники двигательного «отреагирования», катарсиса, ритуальных действий. Саморегуляция на этом

уровне осуществляется за счет изменений информационно-энергетических потенциалов организма;

- средства саморегуляции на эмоционально-волевом уровне жизнедеятельности: самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление;

- средства саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности, которые могут носить непосредственный (самовнушение) и опосредованный характер (медитация);

- средства самокорретировки личности – самоорганизация и самоутверждение (Л.П. Гримак, 1991).

Грамотное использование этих средств дает возможность студентам задействовать весь энергетический потенциал организма, психики и личности для саморазвития.

Помимо изучения конкретных техник и методик, проведение спецкурсов и спецсеминаров по проблемам применения средств самопонимания, саморегуляции и самокоррекции предполагает использование разнообразных заданий, связанных с разрешением внутриличностных проблем студентов. Например, возможна проработка проблем, связанных с личными взаимоотношениями путем конкретизации и последующего анализа проблемы. Здесь важно использовать задания, развивающие поведенческий опыт студентов-психологов, в том числе опыт реальной объективной обращенности к другим.

Проработка проблем самоотношения возможна путем фиксации аутодиалогов, включая характер обращения к себе с последующим контент-анализом записей.

Для решения проблем зависящего поведения возможно использование средств самоподкрепления и самонаказания. Положительный смысл самоподкрепления и самонаказания заключается в том, что обеспечивает возможность для молодого человека освободиться от зависимости от внешних оценок. Такой значимый психогигиенический прием, как похвала самого себя после достижения результата работы, способен защитить от многих обид и проблем, связанных с тем, что другие не замечают и не отмечают успехов, достигнутых личностью.

В Могилевском государственном университете им. А.А. Кулешова реализуется комплексная программа профессионально-личностной подготовки семейных психологов, в рамках которой студенты получают необходимые знания и навыки в области использования средств самоанализа, саморегуляции и самокоррекции. Опрос студентов выпускного курса 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. Проблемы использования этих средств обсуждаются со студентами в ходе проведения спецсеминара по основам саморегуляции, так как не всегда углубленный самоанализ и попытки самокоррекции дают положительный результат.

Литература

1. *Гримак, Л.П.* Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
2. *Мэй, Р.* Личность консультанта / Р. Мэй // Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – С. 102 – 111.
3. *Петровская, Л.А.* Основы психологической самокоррекции (самопомощи): поведенческий подход / Л.А. Петровская // Журнал практического психолога. – 2007. – № 5. – С. 9 – 23.
4. *Слепкова, В.И.* Возможности и ограничения университетской подготовки семейных психологов / В.И. Слепкова // 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. 55–57.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова