

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Использование тренинга самоактуализации для активизации профессионально-личностного роста студентов-психологов.

Научный руководитель – Кузовкин Виктор Владимирович

Исайкина Ольга Николаевна

Студент (магистр)

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

E-mail: olga-isaykina@bk.ru

Профессиональная деятельность представляет собой основной вид деятельности, характерный для взрослого человека и занимающий значительную часть его жизни. В связи с этим проблемы, связанные с профессионализацией личности, традиционно находятся в центре внимания не только психологов, но и специалистов смежных направлений (социологов, педагогов и др.).

В данной работе мы видим смысл в расширении представлений о взаимосвязях профессионально-личностного роста и самоактуализации и теоретического представления об использовании тренинга самоактуализации для активизации профессионально-личностного роста у студентов-психологов. Также данная работа является актуальной в разработке тренинговых программ для активизации профессионально-личностного роста у студентов-психологов, апробации данных программ и проверки их эффективности.

Мы следуем за определением профессионального роста, которое предложил Э.Ф. Зеер [1, 2]. Автор понимал профессиональный рост как "постоянное обогащение направленности, компетентности и профессионально-важных качеств, повышение эффективности трудового функционирования" [2]. Следуя логике данного высказывания, мы полагаем, что особенности профессионального роста конкретного специалиста определяются как его индивидуальными характеристиками, так и особенностями профессиональной среды, действующими как единое целое. Особенно это является важным для студентов-психологов в целом, и для будущих психологов-консультантов в частности, поскольку личность консультанта, как отмечал К. Роджерс, является инструментом его работы [4].

Таким образом, нам следует рассмотреть проблему и определение личностного роста. Личностный рост в узком понимании, В.В. Кузовкин определяет, как активизацию субъекта по обретению способностей, присущих самоактуализирующейся личности на основе задействования механизмов самопознания, самопобуждения, планирования профессионального и личностного роста и самореализации [3].

Проведя теоретический анализ работ многих авторов к пониманию профессионального и личностного роста, мы видим необходимым представить определение профессионально-личностного роста, которое должно наиболее полно отражать наш подход к заявленной теме работы. Таким образом, за основу нашего рабочего определения мы берем определение профессионального роста, предложенное Э.Ф. Зеером и определение В.В. Кузовкина о личностном росте в его узком понимании [1, 3]. Следствием чего в нашем представлении **профессионально-личностный рост** понимается как активизация и положительно направленный процесс по обретению субъектом (студентом-психологом) профессиональных способностей, профессионально важных качеств, присущих самоактуализирующейся личности, также включающий в себя трудности и кризисы профессионально-личностного роста, способствующие его становлению.

Однако нами остался не освещен вопрос взаимосвязи профессионально-личностного роста и самоактуализации личности.

Стоит отметить, что термины "самоактуализация" и "личностный рост" в работах многих зарубежных и отечественных авторов, выступали синонимами. Также в научной литературе существует понятие "профессиональной самоактуализации". Так, например, Э.Ф. Зеер определяет профессиональную самоактуализацию как "ускорение профессионального роста путем активизации потенциала личности, проявление сверхнормативной профессиональной активности, а также участие в разного рода развивающих психотехнологиях" [2].

Говоря о самоактуализации, в целом, и профессиональной самоактуализации, в частности, с нашей точки зрения, важно обратить внимание на их тесную взаимосвязь и взаимообусловленность. Осознание и развитие личностью своего собственного потенциала позволяет эффективно воплощать свои способности в профессиональной жизни, ощущать удовлетворение от собственных профессиональных достижений.

На наш взгляд, одной из главных задач в подготовке психологов-консультантов можно считать создание условий, благоприятствующих реализации процесса самоактуализации, в том числе в процессе профессионального обучения. Мы полагаем, что наиболее эффективно с этой задачей сможет справиться групповой психологический тренинг, одной из разновидностей которого может рассматриваться тренинг личностного роста или более конкретизированный по содержанию - тренинг самоактуализации.

Анализ теоретических аспектов организации группового психологического тренинга позволяет рассматривать его как перспективный метод для развития самоактуализации и профессионально-личностного роста лиц разного возраста. М.В. Шамардина и С.С. Даренских отмечают, что через ситуации межличностного взаимодействия, рефлексии в тренинге появляется адекватное самовосприятие и последующее самосовершенствование [5]. В связи с этим авторы полагают, что участие в тренинге позволит участникам принять на себя личную ответственность за развитие и проектирование своей жизни в целом, а, следовательно, может стать условием профессиональной самореализации личности в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, мы видим высокую практическую значимость психологического сопровождения профессионально-личностного роста специалиста, причем с самых ранних этапов его профессионального самоопределения. Перспективным способом активизации процесса профессионально-личностного роста нам представляется тренинг самоактуализации, поскольку профессионально-личностный рост можно рассматривать как часть процесса самоактуализации человека. И тогда организация тренингов самоактуализации должна быть направлена на создание атмосферы доброжелательности и творчества, участники должны иметь возможность свободно высказываться и взаимодействовать с другими членами группы. Главным условием эффективного решения задач психологического тренинга, в частности тренинга самоактуализации, на наш взгляд, является поддержание климата психологической безопасности. Мы полагаем, что разработанные в будущем тренинговые программы будут апробированы на группах студентов-психологов, что, посредством активизации их профессионально-личностного роста, приведет к повышению профессионального уровня будущих специалистов.

Источники и литература

- 1) 1. Зеер Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования. Екатеринбург, 2000.
- 2) 2. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М., 2003.
- 3) 3. Кузовкин В.В. Психотехника личностного роста. М., 2014.
- 4) 4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. Прогресс, 1994.

- 5) 5. Шамардина М.В., Даренских С.С. Тренинг личностного роста как условие профессиональной самореализации личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №2. С. 351-353.