

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкилев Сергей Владимирович

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
НИУ «БелГУ», доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
Белгород, Россия*

Аннотация: в данной статье рассматриваются основные подходы к пониманию гештальт-терапии, как метода саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов. Особое внимание уделяется вопросу применения техник гештальт-терапии в системе учебно-профессиональной деятельности студентов.

Ключевые слова: гештальт-терапия, процесс саморегуляции, зоны осознания учебно-профессиональная деятельность.

GESTALT THERAPY AS METHOD OF SELF-CONTROL OF EDUCATIONAL PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

Shkilev Sergey Vladimirovich

*Belgorod State National Research University, Associate Professor of the Department
of Age and Social Psychology, Belgorod, Russia*

Abstract: In this article the main approaches to understanding of gestalt therapy as method of self-control of educational professional activity of students are considered. Special attention is paid to a question of application the technician of gestalt therapy in the system of educational professional activity of students.

Keywords: gestalt therapy, process of self-control, understanding zone, educational professional activity.

Метод, созданный американским психологом Ф. Перлзом под влиянием идей гештальтпсихологии, экзистенциализма, психоанализа, получил большую практическую популярность. Ф. Перлз перенес закономерности образования фигуры, установленные в гештальтпсихологии в сфере восприятия, в область мотивации человеческого поведения. Возникновение и удовлетворение потребностей он рассматривал как ритм формирования и завершения гештальтов.

Основным теоретическим принципом гештальт-терапии является убеждение, что способность индивида к саморегуляции ничем не может быть адекватно заменена. Поэтому особое внимание уделяется развитию у человека готовности принимать решения и делать выбор. Поскольку саморегуляция осуществляется в настоящем, гештальт возникает в «данный момент», то психотерапевтическая работа проводится сугубо в ситуации «сейчас».

Функционирование мотивационной сферы осуществляется (по Перлзу) по принципу саморегуляции организма.

Человек находится в равновесии с самим собой и окружающим его миром. Быть самим собой, осуществлять свое «Я», реализовать свои потребности, склонности – это путь гармоничной здоровой личности. Человек, который

хронически препятствует удовлетворению собственных потребностей, отказывается от реализации своего «Я», со временем начинает следовать ценностям, навязанным извне. И это приводит к нарушению процесса саморегуляции организма [4]

Согласно гештальт-терапии организм рассматривается как единое целое, и любой аспект поведения может быть проявлением целостного бытия человека. Человек является частью более широкого поля: организм – среда. У здоровой личности граница со средой является подвижной: возникновение определенной потребности требует «контакта» со средой и формирует гештальт, удовлетворение потребности завершает гештальт и требует «отхода» от среды. У невротической личности процессы «контакта» и «ухода» являются сильно искаженными и не обеспечивают адекватного удовлетворения потребностей.

Ф. Перлз рассматривал личностный рост как процесс расширения зон самоосознавания, что способствует саморегуляции и координирует равновесие между внутренним миром и средой. Он выделял три зоны сознания:

1. Внутреннюю – явления и процессы, происходящие в нашем теле.
2. Внешнюю – внешние события, которые отражаются сознанием.
3. Среднюю – фантазии, верования, отношения. При неврозе преобладает тенденция к сосредоточению на средней зоне за счет исключения из сознания двух первых. Такая излишняя склонность к фантазированию, интерпретации нарушает естественный ритм процесса сознания, вынуждает клиента сосредоточиваться на прошлом и будущем в ущерб настоящему, так как завершить гештальт (удовлетворить потребность) можно только в момент «здесь и сейчас» [4].

Гештальт-терапия стремится побудить человека переживать собственные фантазии, осознавать собственные эмоции, контролировать интонации голоса, движения рук и глаз, и понять прежде игнорировавшиеся им физические ощущения с тем, чтобы он снова смог восстановить связь между всеми своими аспектами личности и в результате достичь полного осознания собственного «Я». В основе всех нарушений лежат ограничения способности индивида к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции.

В гештальттеории различают пять механизмов нарушения процесса саморегуляции:

- 1) интроекцию;
- 2) проекцию;
- 3) ретрофлексию;
- 4) дефлексию;
- 5) конфлуенцию.

При интроекции человек усваивает чувства, взгляды, убеждения, оценки, нормы, образцы поведения других людей, которые, вступая в противоречие с собственным опытом, не ассимилируются его личностью. Этот неассимилированный опыт – интроект – является чуждой для человека частью его личности. Наиболее ранними интроектами являются родительские поучения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления. Со временем становится трудно различить интроекты и свои собственные убеждения. «Он думает то, чего от него хотят другие».

Проекция – прямая противоположность интроекции. При проекции человек отчуждает присущие ему качества, поскольку они не соответствуют его «Я-концепции». Образующиеся в результате проекции дыры заполняются интроектами. «Он делает другим то, в чем сам их обвиняет».

Ретрофлексия – поворот на себя – наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлетворены из-за их блокирования социальной средой, и тогда энергия, предназначенная для манипулирования во внешней среде,

направляется на самого себя. Такими неудовлетворенными потребностями или незавершенными гештальтами часто являются агрессивные чувства. «Он делает себе то, что хотел бы делать другим». Ретрофлексия при этом проявляется в мышечных зажимах. Первоначальный конфликт между «Я» и другими превращается во внутриличностный конфликт. Показателями ретрофлексии является использование в речи возвратных местоимений и частиц. Например: «Я должен заставить себя сделать это» [6].

Дефлексия – уклонение от реального контакта. Человек, для которого характерна дефлексия, избегает непосредственного контакта с другими людьми, проблемами и ситуациями. Дефлексия выражается в форме болтливости, ритуальности, условности поведения, тенденции «сглаживания» конфликтных ситуаций.

Конфлуенция (или слияние) – выражается в стирании границ между «Я» и окружением. Такие клиенты с трудом отличают свои мысли, чувства и желания от чужих. Для людей с конфлуенцией характерно при описании собственного поведения употребление местоимения «мы» вместо «я». Конфлуенция представляет собой защитные механизмы, прибегая к которым индивид отказывается от своего подлинного «Я».

В результате действия перечисленных механизмов нарушается целостность личности, которая оказывается фрагментированной, разделенной на отдельные части.

Понятие «незаконченное дело» является одним из центральных в гештальткоррекции. «Незаконченное дело» означает, что неотреагированные эмоции препятствуют процессу актуального осознания происходящего [6].

Довершить незавершенное, освободиться от эмоциональных задержек – один из существенных моментов в гештальткоррекции.

Другим важным термином является «избегание». Понятие, с помощью которого отражаются особенности поведения, связанные со способами ухода от признания и принятие всего того, что связано с неприятным переживанием незавершенного дела. Гештальт-терапия поощряет выражение задержанных чувств, конфронтацию с ними и проработку их, достигая тем самым личностной интеграции.

Интерес к проблеме психической саморегуляции значительно повысился в последние десятилетия. Об этом свидетельствуют многочисленные обращения к феномену саморегуляции в самых различных психологических исследованиях. Например, в традиционных исследованиях регуляции психических состояний, в психологии принятия решений, в различных отраслях психологии: инженерной, возрастной, педагогической и других. Современное представление о саморегуляции (о содержании и механизмах этого процесса, его формировании и проявлениях) складывается на основе общих научных принципов детерминизма и развития, на основе отечественного субъектно-деятельностного подхода к изучению психических явлений (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.) [1].

В итоге анализа различных психологических исследований было выделено 74 типичных состояния, характерных для учебной-профессиональной деятельности студентов. Из них 29 состояний – отрицательные (апатия-вялость, беспокойство-тревога, злость-озлобленность, раздражительность-нервозность и др.).

Анализ особенностей саморегуляции обучающихся позволил выделить несколько основных и достаточно простых приемов.

Отключение-переключение стоит на первом месте по частоте использования в регуляции состояний.

Другой часто используемый способ саморегуляции – общение с друзьями и близкими, в процессе которого происходит освобождение от тягостных тревог, переживаний. Обучающийся высказывается, изливает душу, решает свои проблемы или забывает о них. Использование общения как способа саморегуляции отрицательных состояний может рассматриваться как эмпирически найденный и стихийно сложившийся способ групповой психотерапии.

Следующий по распространенности способ саморегуляции – использование самоприказов. Самоприказы вырабатывают своего рода четкую связь между внутренней речью и действием («Надо! Смелее! Держись!» и т.п.).

Кроме них обучающиеся используют еще 22 различных способа и приема. Среди них довольно часто встречаются приемы логики, размышления и рассуждения (саморегуляция состояний агрессивности, безысходности, волнения, гнева, досады), а также рационализация, связанная с упрощением ситуации (чаще всего этот способ используется школьниками при регуляции состояний страха, гнева, досады, нервозности, неприязни) [9].

Саморегуляция играет важную роль в процессе становления личности как субъекта учебно-профессиональной деятельности. Нарушения в структуре саморегуляции и ее функций являются одной из причин психологических проблем и академической неуспешности, студентов.

Значимость проблемы регуляции студентами учебной деятельности определена требованиями современного общества к профессиональным компетенциям специалиста. Исследования показали, что уровень сформированности системы саморегуляции является фактором, оптимизирующим и стабилизирующим процесс профессионального самоопределения [3; 13], является эффективным средством развития психологической готовности к профессиональной деятельности [10], является важным условием прохождения кризиса в карьере молодого специалиста [8], наряду с другими психологическими характеристиками обеспечивает высокий профессионализм практических психологов, применение студентами навыков саморегуляции в учебной деятельности помогает им достичь успехов в учебе и получать удовлетворение от процесса обучения.

В исследованиях Г.С. Прыгина, В.И. Степанского, В.П. Фарютина изучались типичные различия профессионального самоопределения в зависимости от индивидуально-типологических особенностей осознанной психической саморегуляции деятельности. Экспериментально было доказано, что личностные особенности, проявляющиеся в автономности или зависимости как типологическом стиле саморегуляции, выступают и как особенности профессионального самоопределения. Поэтому важно обращать внимание не только на формирование определенных склонностей, профессиональной направленности, но и на формирование личностных качеств, которые входят в комплекс эффективной самостоятельности (автономности) [3].

В качестве основной предпосылки успешного освоения профессии А.К. Осницкий рассматривает не только конкретные знания и умения и не столько психофизиологические характеристики, которые могут пригодиться в избранной профессии, сколько сформированную и отлаженную систему саморегуляции деятельности и субъектное отношение к своим действиям и поступкам. Успешность профессионального самоопределения учащихся обуславливает положительное отношение к данному виду труда и осознанным выбором профессии [8].

По мнению Ж.А. Сорокиной эффективным средством развития психологической готовности студентов к профессиональной деятельности выступает саморегуляция, которая понимается как процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Саморегуляция обладает собственным набором регуляционных средств (самоконтроль, самооэффективность, установки, индикаторы состояний). Автором разработана программа по развитию психологической готовности к профессиональной деятельности средствами саморегуляции, реализация которой требует создания следующих условий: наличие психологической службы в образовательном учреждении, учет возрастных особенностей и потребностей обучающегося, материально-техническая база. [10].

Таким образом, на основе теоретического анализа исследований саморегуляции учебной деятельности и саморегуляции учения можно сделать следующие выводы:

Теоретический анализ исследований по проблеме саморегуляции личности позволяет сделать вывод, что психология саморегуляции является актуальной и интенсивно развивающейся отраслью психологического знания. Наиболее перспективными в отечественной психологии являются исследования саморегуляции личности, базирующиеся на субъектном подходе, который провозглашает активную роль личности в регуляции своих отношений с действительностью и рассматривает саморегуляцию личности как психологический механизм обеспечения внутренней активности человека психическими средствами.

В зарубежной психологии наиболее актуальные исследования психической регуляторики проводятся на основе теории саморегуляции учения, в которой процесс саморегуляции понимается как активный и конструктивный поиск обучающимися целей учения, моделирование, регуляция и контроль процесса познания под влиянием внешних условий.

Современная психология саморегуляции располагает достоверными знаниями об основных закономерностях формирования и развития регуляторики психики и сознания. К их числу относятся устойчивые представления о саморегуляции как личностной системе, формирующейся и проявляющейся в спортивной, учебной, профессиональной деятельности. Установлено, что система саморегуляции личности является фактором оптимизации и стабилизации процесса профессионального самоопределения, выступает эффективным средством развития психологической готовности студентов к профессиональной деятельности, играет решающую роль в профессионализации личности.

Все вышеперечисленные проблемы, также можно эффективно решать при помощи такого практико-ориентированного метода, как гештальт-терапия.

Умение быть собой, принятие своей личности, открытие своего Я не только для себя, но и для других это то, чему учит гештальт-подход, и это то, что так необходимо любому человеку. Человек находится в равновесии с самим собой и окружающим его миром. Быть самим собой, осуществлять свое «Я», реализовать свои потребности, способности – это путь гармоничной здоровой личности, которому способствует саморегуляция в гештальттерапии.

Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. С.Л. Рубинштейн – ретроспектива и перспектива / К.А. Абульханова-Славская, // Проблема субъекта в психологической науке / под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина. – М., 2000.
2. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Астахова, Н.В. Психологические особенности саморегуляции учебной деятельности у подростков в условиях коррекционно-развивающего обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Астахова. – М., 2007. – 24 с.
4. Вербина Г.Г. Саморегуляция в гештальттерапии. / Г.Г. Вербина // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2007. – № 5. – С. 42-44.
5. Влияние особенностей саморегуляции деятельности на профессиональное самоопределение старшеклассников / Г.С. Прыгин [и др.] // Вопросы психологии. – 1987. – №4. – С. 45 – 51.
6. Гингер С. Гештальт: искусство контакта. / С. Гингер – М., 2002.
7. Могилевкин Е.А. Психолого-акмеологическая концепция карьеры профессионала / Е.А. Могилевкин. – Владивосток, Изд-во ВГУЭС, 2005. – 266 с.
8. Осницкий А.К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1992. – № 1-2. – С. 52-59.
9. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О. Прохоров // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 156-161.
10. Сорокина Ж.А. Развитие психологической готовности студентов к профессиональной деятельности средствами саморегуляции: автореф. дис ... канд. психол. наук / Ж.А. Сорокина. – Курск, 2006. – 23 с.
11. Энрайт Д. Гештальт ведущий к просветлению. – СПб.: Центр гуманистических технологий «Человек» / Д. Энрайт – СПб., 1994. – 100 с.

МОТИВЫ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Шилова Вера Сергеевна

Белгородский государственный национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ», профессор кафедры педагогики, г. Белгород, Россия

Аннотация: в статье отражены некоторые результаты исследования проблемы мотивов социально-экологического образования студентов, обусловленных соответствующими потребностями: анатомо-физиологическими, этолого-поведенческими, этническими, трудовыми, экономическими и социальными, объединенными материально-энергетической, информационной и эстетической составляющими. Установлено, что *под мотивами образования в области социально-экологической деятельности* понимаются такие побудители, которые определяют направленность активности личности на овладение ею социально-экологическими знаниями, социально-экологическими умениями, опытом творческого и эмоционального отношения к природе.

Ключевые слова: социально-экологическое образование студентов, потребности, мотивы, группы соответствующих потребностей и мотивов.