

безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других. Более половины созависимых (60 %) используют неадекватные поведенческие копинг-стратегии, что предполагает избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Таким образом, в стрессовых ситуациях и ситуациях высокого эмоционального напряжения созависимые юноши и девушки отказываются от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы. У них преобладает подавленное эмоциональное состояние и стремление уйти от активных интерперсональных контактов и решения проблем. Созависимые молодые люди не умеют конструктивно решать проблемные и конфликтные ситуации, у них нереалистичный взгляд на жизнь, что приводит к неудачным попыткам взаимодействовать с окружающим миром.

Проведенное исследование позволило определить психокоррекционные мишени, воздействие на которые может привести к осознанию внутриличностных проблем, снижению деструктивных проявлений и усилению компенсаторных возможностей молодых людей.

Литература

- 1 Москаленко, В. Д. Зависимость и созависимость в семьях больных алкоголизмом / В. Д. Москаленко // Вопросы наркологии. – 1995. – С. 76–79.
- 2 Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. – М.: Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.
- 3 Делеви, В. С. Экзистенциальные аспекты формирования копинг-стратегий в процессе терапии зависимости от психоактивных веществ / В. С. Делеви // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. «Педагогика и психология», «Филология и искусствоведение». – 2008. – № 2. – С. 115–119.
- 4 Стоянова, И. Я. Психология созависимости: поиски новых направлений психологической помощи [Электронный ресурс] / И. Я. Стоянова, Л. В. Мазурова, Н. А. Бохан // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. – № 5. – URL: <http://medpsy.ru>. – Дата доступа: 14.04.2016.
- 5 Хазова, С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С. А. Хазова // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – № 5. – С. 59–69.
- 6 Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Т. 18. – 1997. – № 5. – С. 20–30.

УДК 159.923.5

Е. Н. Ткачёва

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ УСПЕШНОГО МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА-ПСИХОЛОГА

В статье рассмотрены понятия профессиональной компетентности психолога, требования, предъявляемые к молодому специалисту-психологу, проанализированы основные черты и характеристики личности, которые являются предпосылками успешности молодого специалиста-психолога. Кроме того, перечислены качества, которые не совместимы с образом успешного молодого специалиста. Представлены точки зрения различных зарубежных и отечественных авторов по проблеме профессиональной успешности психолога.

Основным инструментом работы специалиста-психолога является его личность. Это обуславливает необходимость постоянно роста и развития. А также предъявляет определённые требования к личности успешного молодого специалиста-психолога.

Важнейшее качество деятельности психолога – профессиональная компетентность, или профессионализм, включающее в себя профессиональные знания, умения, навыки, способности. В число характеристик профессиональной компетентности также входят: диапазон профессиональных возможностей, совершенное владение инструментарием, приёмами и технологиями профессиональной деятельности. Профессиональная компетентность психолога проявляется в творческом характере его деятельности, в активном поиске новаторских подходов и инновационных технологий, личной инициативе и профессиональной коммуникабельности [1].

Если говорить о подготовленности молодого специалиста-психолога, то в области психологии, специалист должен:

- 1) понимать цели, методологию и методы профессиональной деятельности психолога;
- 2) владеть инструментарием, методами организации и проведения психологических исследований;
- 3) понимать специфику предмета психологии, ее связи с другими дисциплинами; знать основные отрасли психологии и возможности применения психологических знаний в различных областях жизни;
- 4) знать историю развития и современные проблемы психологической науки;
- 5) знать закономерности эволюции психики животных, сходство и качественное различие психики животных и человека; филогенез и онтогенез человеческой психики;
- 6) понимать мозговые механизмы психических процессов и состояний;
- 7) знать природу деятельности человека, функции психики в жизнедеятельности человека;
- 8) знать закономерности формирования и функционирования его мотивационной сферы;
- 9) знать психологические закономерности познавательных процессов (ощущений, восприятия, памяти, воображения, мышления, речи);
- 10) знать механизмы внимания, эмоциональных явлений, процессы волевой регуляции;
- 11) иметь понятие о личности и индивидуальности, структуре личности и движущих силах ее развития;
- 12) и др. [2].

Профессиональное и личностное в деятельности психолога очень часто бывают тесно связаны. Трудно быть в личностном плане одним, а в профессиональной деятельности совершенно другим. Поэтому личностные качества составляют важный фундамент профессиональной успешности психолога.

Как считает К. А. Рамуль, для каждого ученого, в том числе и психолога, необходимы следующие черты личности:

- 1) энтузиазм по отношению к работе и ее задачам;
- 2) прилежание – способности и склонности к продолжительному и усидчивому труду;
- 3) дисциплинированность;
- 4) способность к критике и самокритике;
- 5) беспристрастие;
- 6) умение ладить с людьми [3].

Важными нравственными качествами психолога безусловно считаются доброжелательность, уважительное отношение к людям, чуткость, отзывчивость, альтруистичность, гуманность, интеллигентность.

Большое знание для практического психолога имеют коммуникативные качества его личности: умение понимать других людей и психологически корректно воздействовать на них. Психолог должен уметь работать с людьми, разбираться в характерах,

обладать не только психологическими знаниями, но и психологической интуицией. Коммуникативными качествами психолога, важными для его профессиональной деятельности, можно считать привлекательность, общительность, тактичность, вежливость, умение слушать и понять другого человека. В целом комплекс этих качеств часто называют «талантом общения» [2].

Общее отношение к жизни и деятельности проявляется в таких значимых для психолога личностных качествах как ответственность, организованность, оптимизм, открытость, любознательность, наблюдательность, самостоятельность суждений, креативность, гибкость поведения, способность к рефлексии своих переживаний.

Для психолога важны такие эмоциональные проявления личности как непринужденность, естественность и искренность в общении, устойчивость к стрессу, эмоциональная стабильность, способность к сопереживанию.

К необходимым волевым качествам психолога относятся настойчивость, терпеливость, самообладание.

К числу необходимых личностных свойств практического психолога относят способность к эмпатии (сопереживанию), умение понять состояние клиента. Однако важно и умение сохранять некоторую дистанцию. При несоблюдении этого психогигиенического правила у психолога может возникнуть синдром выгорания и коммуникативной перегрузки [3].

Необходимое качество практического психолога – уверенность в поведении с клиентом. В то же время важным оказывается отсутствие чрезмерной самоуверенности и веры в непогрешимость своих психологических выводов. Нетактичность психолога проявляется в его склонности приписывать своей профессии сверхзначимость и исключительность. Демонстративность поведения и самолюбование психолога отталкивает клиента.

Профессиональному психологу важно иметь адекватную самооценку, понимать индивидуальные особенности своей личности, свои способности, сильные и слабые стороны характера. При этом полезно знать способы компенсации собственных личностных недостатков.

В профессиональной деятельности психолог не может быть успешным во всем. Не все методы и приемы работы получаются одинаково хорошо. Не ко всем видам деятельности проявляется интерес и склонность. Поэтому психологу важно формировать индивидуальный стиль профессиональной деятельности с учетом своих индивидуальных личностных особенностей.

Обратными характеристиками, несовместимыми с качествами успешного молодого специалиста-психолога, Р. В. Овчаровой названы: низкая сила «эго», низкий интеллект, отсутствие эмпатии, неумение решать свои проблемы, излишняя заторможенность, низкая организованность, плохое сопротивление стрессу, потребность в опеке, высокая тревожность. Конечно, эти требования абсолютизированы, трудно найти людей, у которых бы они органично сочетались. Поэтому данные требования нужно рассматривать как эталонные, которые могут служить общим ориентиром [2].

Таким образом, основой успешного профессионального становления педагога-психолога является высокий уровень развития личности специалиста, являющийся условием, обеспечивающим возможности системного видения профессиональной деятельности, построения концепции своей профессиональной деятельности и ее развития.

Литература

1 Дубровина, И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.

2 Карандашев, В. Н. Психология: Введение в профессию / В. Н. Карандашев. – М.: Смысл, 2000. – 288 с.

3 Занковский, А. Н. Введение в профессию : учебное пособие / А. Н. Занковский. – М.: ЕОАИ, 2009. – 71 с.

УДК 159.923-060:316.615

Е. Ф. Тужик

БОС-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СПОРТСМЕНОВ

Метод биологической обратной связи – современный метод реабилитации, представляющий собой комплекс процедур, при проведении которых человеку посредством специальных технических устройств передается информация о состоянии той или иной функции его собственного организма. Метод позволяет естественным способом оптимизировать нормальные физиологические функции организма и скорректировать нарушенные.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от лишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. Ведь психическое напряжение понижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению, а также нарушает координацию движения и многое другое.

При нарастании эмоционального напряжения у человека резко падает адекватность восприятия действительности. Так, стресс и тревога подавляет способность человека к поиску выхода из сложной ситуации, поэтому БОС-технологии и были изобретены для того, чтобы человек мог успокоить, и перебороть себя.

Саморегулирование эмоциональных состояний, а также поведенческих реакций позволяет обеспечить внутреннее освобождение от источников беспокойства, сохранение уравновешенности, невзирая на обстоятельства, а также позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты.

Биологическая обратная связь – это технология, включающая в себя комплекс нефармакологических профилактических и лечебных процедур, организованных с помощью компьютерной техники.

EmWave2 удобный портативный прибор для снижения уровня стресса, тревожности и обучению управлению эмоциями. С его помощью можно преобразовывать чувства напряженности, тревоги, беспокойства в умиротворённость, покой и ясность, развивается способность регулировать напряжение сердца и сосудов.

Программой задаётся ритм дыхания, под который нужно подстраиваться, там же отображается достигнутый уровень когерентности, имеется несколько уровней сложности.

Занятия могут проводиться как индивидуально, так и в группах по 4–8 человек. Перед началом занятий с учащимся проводится индивидуальная беседа, цель которой – установление психологического контакта, повышение мотивации к терапии.

Предпочтительно проводить занятия в положении сидя, поскольку затем приобретенные навыки релаксации легче используются в реальных жизненных ситуациях.

Каждое занятие начинается с беседы. В начале и в завершении следующих занятий проводится небольшой опрос каждого учащегося о его самочувствии, успешности освоения упражнений.