

Механизмы трансформационного процесса в аутотренинговой деятельности

Курамшина Дарья Романовна, аспирантка
Казанский инновационный университет имени В.Г.Тимирязова

Аннотация. В статье автор показывает пять механизмов процесса трансформационного действия. Процесс этот имеет динамический характер – от осознания своей цели – к установке ее достижения, к закреплению результата каждого этапа.

Ключевые слова: трансформация, аутотренинг, цели, деятельность.

The mechanisms of the transformation process in autotreninga activities

Kuramshina Darya Romanovna, postgraduate student
Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov

Abstract. In the article, the author shows five mechanisms of the transformational action process. This process has a dynamic nature - from the awareness of its goal - to the installation of its achievement to consolidate the result of each stage.

Keywords: transformation, auto-training, goals, activity

Человек-субъект социальных отношений. Как говорил английский философ и педагог Джон Локк, который в своих научных трактатах придерживался мнения, что все люди после рождения представляют собой «чистый лист бумаги» и в процессе жизни приходят к осознанию себя и мира лишь путем собственного опыта, через первичные ощущения, которые преобладают над разумом. Великий мыслитель в этом высказывании имел в виду роль воспитания и влияния общества (окружающей среды) на созревание и социализацию личности. Человек сознающий – это означает умение определять свои желания и управлять процессом исполнения желаний. Данный тип поведения возможен при наличии знаний механизмов трансформации социально-личностных установок.

Нами выстроена динамика достижения целей в аутотренинговой деятельности. Аутотренинг как вид психотерапевтического процесса предполагает самоуправление своим психическим состоянием. Мы рассматриваем всего пять механизмов достижения поставленной цели.

Первый механизм осознания своего состояния по принципу «Здесь и теперь (принцип гештальт психологии - Ф. Перлз)». Принцип «здесь и теперь» предполагает «рефлексию и «чувствование» своего сиюминутного состояния? [7].

Клиенты Центра «Мастер-кит» после разъяснения психологом сути этого механизма включились в этот процесс. Вот их высказывания: «Я чувствую, что ощущаю всю ответственность за происходящее со мной и близкими», «мне кажется, я ничего не понимаю, как поступить...», «я чувствую, что у меня есть мечта, но не могу определить, чего я хочу...» и т.д. На данном этапе около 30% клиентов не могли определить своих предпочтений своих целей. Психолог способствовал вербализации «чувствований», выделению существенных черт, углубляя их в свои переживания и прося говорить все, что они хотели говорить. Порою из сумбурных речей респондентов психологу приходилось «вылавливать» рациональ-

ные мысли и помогать их оформлять в смысловые формулы.

Второй механизм – это развитие образно-пространственного мышления. Образно-пространственное мышление - это залог творческой самореализации человека. Для оформления своих целей в виде образов психолог предлагал сравнить цель достижения в виде образа (предмета, животного, вещи и др.) и после чего этот образ обсуждался с клиентом для выяснения ее достижимости. Например, были такие образы, как «солнце», «облако», «вселенная», «цветок», «земля цветущая», «котенок», «птичка», «дорога», «чернота» и др.

Работая с этими образами, психолог помогал выявлению достижимости, реальности или эфемерности целевых установок личности и закреплять или отбрасывать такую цель, если она не соответствовала желанию человека. В таком процессе развивалось пространственное (правополушарное) мышление, человек учился проводить определенную «ревизию» своих внутренних ожиданий и мечтаний.

Третий механизм деятельности как совокупности взаимосвязанных действий – этот механизм трансформации обеспечивал следующий шаг в достижении целевых установок «Деятельность как взаимосвязанные действия по А.Н. Леонтьеву [3], требует осмысленных действий личности. В аутотренинговой деятельности задачей психолога является сопровождение клиента шаг за шагом в его интеллектуальной деятельности, которая развивается по тем же психологическим законам, как и любая другая деятельность.

Построив логически выверенные шаги своего движения к цели, клиенты могли начать движение, постоянно рефлексируя и сверяя свои шаги.

Четвертый механизм – это механизм психологической защиты. В осмыслении данного механизма мы изучили труды Гребенникова Л.Р и Романовой Е.С. [6].

Проводя тест «Психологическая защита» личности этих авторов, мы получали информацию об

уровне психологической защиты личности респондентов с целью выявления возможных отклонений от логически оправданных шагов. Это позволяло своевременно регулировать, оказывая фасилитационную поддержку, состояние респондентов.

Пятый механизм – это механизм саморегуляции. На этапе полного осознания своего пути трансформации социально-личностных установок респонденты должны усвоить технологию саморегуляции и само-

коррекции в аутотренинговом процессе. Наличие этого механизма как совокупности всех техник и методов аутотренинга свидетельствует об освоении человеком технологии трансформации, соответствующей заданной цели.

Выводы: В центре «Мастер Кит», в котором в течение 6 лет проходили тренинги с более 400 респондентами, до 49% из них освоили технологию аутотренинга и саморегуляции.

Литература:

1. Алейникова, Т. В. Психоанализ / Т.В. Алейникова. - Москва: **Синтег**, 2000. - 352 с.
2. А.Н. Леонтьев и современная психология. - М., 1983
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
4. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1980.
5. Узнадзе Д.Н. Психология установки - СПб.: Питер, 2001. - 416с.
6. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. — Мытищи, 1996.
7. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии: Пер. с англ. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2005.