

**Сухова Анна Михайловна**

психолог, психодиагност,

автор проекта,

"Твой психолог"

[tvoypsiholog@gmail.com](mailto:tvoypsiholog@gmail.com)

**Anna M. Sukhova**

Psychologist, psychodiagnostician

Author,

project "Your Psychologist"

[tvoypsiholog@gmail.com](mailto:tvoypsiholog@gmail.com)

### **Современные психолого-акмеологические методы коррекции личности**

#### **Modern psychological and acmeological methods of personality correction**

***Аннотация.** В статье раскрывается проблема современных психолого-акмеологических методов коррекции личности. Описаны основные теоретические положения акмеологии, которые являются теоретической основой психолого-акмеологической коррекции личности. Показано, что акмеологический подход к личности раскрывает ее развитие как самостоятельный процесс достижения акме. Проблемы развития и коррекции личности решаются в контексте актуализации процессов саморазвития, самореализации, аутопсихокоррекции. Описаны вариативные формы, методы и приемы психолого-акмеологической коррекции личности. Представлены различные психолого-акмеологические модели коррекции личности в различных сферах ее жизнедеятельности.*

***Ключевые слова:** личность, развитие личности, коррекция личности, акме, психолого-акмеологические методы.*

***Annotation.** The article reveals the problem of modern psychological and acmeological methods of personality correction. The main theoretical provisions of acmeology, which are the theoretical basis of psychological and acmeological correction of personality, are described. It is shown that the acmeological approach to personality reveals its development as an independent process of achieving acme. Problems of personality development and correction are solved in the context of actualization of the processes of self-development, self-realization, autopsychocorrection. Variable forms, methods and techniques of psychological and acmeological correction of personality are described. Various psychological and acmeological models of personality correction in various spheres of its life activity are presented.*

***Key words:** personality, personality development, personality correction, acme, psychological and acmeological methods.*

Проблема эффективных методов коррекции личности является одной из актуальных проблем практической психологии. Методология психокоррекционных методов опирается на научную картину современной психологии, которая представляет собой многообразное концептуально-теоретическое образование, включающее различные по своему содержанию психологические концепции личности. Психическая реальность является многоаспектным феноменом, исследование которого осуществляется с позиции разнообразных теоретических подходов к исследованию личности: психоанализа, поведенческой психологии, рациональной психологии, гуманистической психологии, экзистенциальной психологии, психологии развития и др. Разнообразие теоретических концепций личности, которые служат объяснительной моделью ее развития, привели к разработке современных методов психокоррекции личности, отличающихся своим многообразием.

В этой связи приобретает актуальность анализ современных психолого-акмеологических методов коррекции личности, в основе которых лежат теоретические положения психологии развития и акмеологии (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан и др.). Акмеологический подход к личности раскрывает ее развитие как самостоятельный процесс достижения акме посредством процессов саморазвития, самовыражения, самоидентификации, самоактуализации и самосовершенствования в русле развития аутопсихологических способностей и изучения социально-психологических механизмов развития аутопсихологической компетентности.

С позиции акмеологического подхода по-новому решаются проблемы личностного развития в контексте жизненного пути человека. Акмеологический подход позволяет раскрыть взаимосвязь сущностных характеристик человека и социальных условий его жизнедеятельности, объяснить и спрогнозировать особенности жизнедеятельности человека для достижения акме. В данном случае центром практической психологической помощи по коррекции личности становится саморазвитие личности, требующее понять сущность и феноменологию акта саморазвития, а также процессы, его порождающие. Поэтому фокус внимания в процессе коррекции личности смещается от социодетерминации к самодетерминации личности. С этих позиций под личностным развитием, согласно К.А. Абульхановой-Славской, понимается «выстраивание жизненной линии собственными возможностями и силами» [1, с.25], «не движение во времени жизни, вдоль жизни, а подъем вверх, к новому качеству ее осуществления, что приводит к глубине личности и глубине жизни» [1, с. 35]. Целью психологической коррекции личности, по мнению Р. Кочунаса, является оказание помощи в понимании происходящего в жизненном пространстве личности и в осмысленном достижении поставленной цели на основе

осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера [3].

Психолого-акмеологические технологии психокоррекции личности, которые разрабатываются в рамках акмеологии, отражают стратегию коррекционной помощи от реального состояния, качества и уровня развития личности к будущему идеальному состоянию и качеству, которые обладают прогрессивным характером саморазвития личности на всем жизненном пути человека. Основными критериями акмеопсихологической коррекции личности являются индивидуализированный характер психологической помощи, ориентированность на клиента, достижение его зрелости и раскрытие творческого потенциала, развитие субъектных качеств [4; 6]. В отличие от психологической коррекции к психолого-акмеологической коррекции можно отнести любое психологическое воздействие, осуществляемое в интересах личности и целей ее развития – объекта воздействия – имеющее гуманистическую направленность [6]. В профессиональной сфере психолого-акмеологическая коррекция определяется как «особым образом организованное психолого-акмеологическое воздействие, направленное на перестройку, реконструкцию тех неблагоприятных психологических новообразований, которые определяются как психологические факторы риска и препятствуют эффективному решению профессиональных задач, на воссоздание гармоничных отношений профессионала с профессиональной средой» [4, с. 11].

Выбор конкретных форм, методов и приемов психокоррекции личности в рамках психолого-акмеологического подхода связан с интеграцией различных по своей направленности и содержанию методов, приемов и техник, позволяющих удовлетворить запрос на методы личностной терапии, личностного развития, переживания трансцендентного опыта, кризисных состояний сознания и др.

Традиционной формой индивидуальной коррекции личности является психологическое консультирование, которое в русле психолого-акмеологического подхода приобретает свою специфику. В научной литературе достаточно полно представлены теоретико-прикладные основы консультирования как одной из ведущих форм практической психологии. Многообразие научно-теоретических подходов, на которые опирается современная консультативная практика, позволяет психологу-консультанту использовать широкий арсенал методов и психотерапевтических техник в процессе ведения психологической консультации. Будучи тесно связанной с психотерапией и психокоррекцией, в психологическом консультировании широко применяются психотерапевтические методы и приемы: техники арт-терапии, гештальт-терапии, телесные и релаксационные техники и др. Коррекционные техники и приемы широко применяются в психологическом консультировании на этапе коррекционного воздействия, целью которого является изменение самосознания клиента,

обусловленное содержанием жизненной ситуации, спецификой переживаний, личностными особенностями и готовностью изменяться [3].

В психолого-акмеологической модели консультирования на этапах индивидуальной психологической коррекции, когда проводится совместная интерпретация проблемы и принятие решения клиентом, а также формирование новой модели поведения и оптимизация личностных механизмов саморегуляции и саморазвития, целесообразно применять разнообразные по своей сути психокоррекционные методы и приемы. Так, с позиции методов рациональной психотерапии можно объяснить причины и механизмы расстройств; методы психической саморегуляции позволяют осознать и провести редукцию негативных симптомов, методы когнитивной терапии – переосмыслить дезадаптивные когнитивные установки. Личностно-ориентированная терапия позволяет изменить отношение человека к кризисной и травмирующей ситуации и отношениям, принять ответственность и сформировать зрелое отношение к ним как к бесценному опыту жизненного пути. Развивающим ресурсом обладают техники позитивной терапии и гештальт-терапии, которые основаны на положении о том, что способами преодоления травмирующих обстоятельств обладает каждый человек, стоит лишь актуализировать личностные механизмы аутопсихокоррекции.

Рассматривая саморазвитие личности в контексте жизненного пути человека, следует обратить внимание на продуктивность психолого-акмеологического подхода в психологической помощи лицам, переживающим критические состояния и возрастные кризисы. Каждый возрастной кризис, выступая определенной вехой в рождении и развитии личности, раскрывает преобразование человеческих отношений, изменение которых определяет завершение одного этапа развития и открытие перспектив развития другого возрастного этапа [2]. Осознание личностью кризисных периодов, новообразований возраста и кризиса и их структурно-динамические связи, изменения в системе самоотношения, представлений о себе, отношений с другими и миром с позиции своего жизненного пути является важной задачей коррекции личности с позиции психолого-акмеологического подхода.

Акмеопсихологическая коррекция психических состояний при переживании кризиса среднего возраста, согласно Е.Н. Скрипачевой, включает «развитие «возрастной терпимости» (толерантность, гибкость) к собственным изменениям; развитие гибкости в социальных отношениях; трансформацию негативной модальности психических состояний в новые смыслы, отражающие позитивное отношение к миру, себе и людям; рефлекссию своих ценностно-смысловых приоритетов и возможностей их реализации на уровне собственных ресурсов и значимых жизненных сред» [6, с. 62]. Показана результативность акмеопсихологической коррекции деструктивного типа переживания кризиса среднего возраста, которая «позволяет трансформировать негативные психические состояния в деятельность по преобразованию своей самоидентичности, в процесс

самореализации в новых условиях возрастной динамики. Поэтапное проведение разработанной дифференцированной программы акмеопсихологической коррекции обеспечивает формирование позитивных установок и реальных деятельностных возможностей, связанных с самореализацией личности в кризисе взрослости» [6, с. 13].

Интерес представляют групповые формы коррекции личности с позиции психолого-акмеологического подхода в форме акмеологического тренинга [5]. Акмеологический тренинг включает в себя широкий спектр акме-технологий, в основе которых лежит рефлексивный анализ жизненного опыта, который способствует развитию самосознания за счет актуализации бессознательных тенденций и ресурсов, рефлексивных и креативных качеств личности.

Научно-практические исследования в русле акмеологии показали, что проблемы развития и коррекции актуальны и в сфере профессиональной деятельности человека как субъекта профессиональной деятельности и профессионального развития [4; 5]. Акмеологическая система коррекционно-развивающей работы в процесс акмеологического сопровождения профессиональной деятельности кадров управления представлена в исследовании П.А. Лютова. Автором подчеркнута личностная ориентированность в коррекционно-развивающей работе с кадрами управления, вариативность используемых приемов и методов коррекции, которые предоставляют каждому участнику коррекционно-развивающих мероприятий возможность через субъект-субъектную деятельность раскрыть свои индивидуально-психологические особенности, реализовать творческий потенциал и удовлетворить индивидуальные запросы [4].

Итак, современные психолого-акмеологические модели коррекции развития личности в различных сферах ее жизнедеятельности позволяют осознать механизмы формирования адекватного самовосприятия и самоотношения, причины кризисов и конфликтов в сфере самосознания и отношений, нарушений адекватности самоотношения, искажений образа Я и отношений со значимыми Другими, актуализировать личностные механизмы аутопсихокоррекции, что обеспечивает эффективность психологической помощи человеку.

### ***Литература***

1. Абульханова-Славская К.А. *Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологи личности. - М.: Наука, 1982. - 299 с.*
2. Бершедова Л.И. *Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное новообразование критических периодов: дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 1999. – 314 с.*
3. Кочюнас Р. *Психологическое консультирование и групповая психотерапия. - М.: Академический проект, 2015. - 463 с.*
4. Лютый П.А. *Акмеологические особенности коррекционно-развивающей работы с кадрами управления: дис. ... кандидата психологических наук. - М., 2007. - 148 с.*

5. Ситников А.П. *Акмеологический тренинг: Теория, методика, психотехнологии.* - М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. - 428 с.

6. Скрипачева Е.Н. *Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции: дис. ... кандидата психологических наук.* - Томск, 2014. – 191 с.

#### **References**

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. *Personal mechanisms of regulation of activity // Problems of psychology of personality.* - М.: Nauka, 1982. - 299 p.

2. Bershedova L. I. *Psychological readiness to transition to a new stage of age development as a personal neoplasm of critical periods: diss. ... doctor of psychological Sciences.* - М., 1999 - 314 p.

3. Cochinas R. *Psychological counseling and group psychotherapy.* - М.: Academic project, 2015. - 463 p.

4. Lyutyi P. A. *Acmeological features of correctional and developmental work with management personnel: dis. ... candidate of psychological sciences.* – М., 2007. - 148 p.

5. Sitnikov A.P. *Acmeological training: Theory, methodology, psychotechnologies.* - М.: Technological school of business, 1996. - 428 p.

6. Skripacheva E. N. *Mental States of women in the midlife crisis and the possibility of their acmeopsychological correction: dis. ... candidate of psychological sciences.* - Tomsk, 2014. - 191 p.