

F. Mahbobeh [et al.] // International Journal of Fertility and Sterility. – 2013. – V. 7, №3. – P. 199–206.

21. Rooney, K. The relationship between stress and infertility / K. Rooney, A. Domar // Dialogues in Clinical Neuroscience. – 2018. – V. 20, №1. P. 41–47.

22. Ockhuijsen, H. Validation study of the SCREENIVF: An instrument to screen women or men on risk for emotional maladjustment before the start of a fertility treatment / H. Ockhuijsen [et al.] // Fertility and sterility. – 2017. – V. 107, №6. – P. 1370–1379.

УДК 159.9

**ДИНАМИКА СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ  
ХАРАКТЕРИСТИК САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ В ХОДЕ  
ОБУЧЕНИЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

**DYNAMICS OF STRUCTURAL AND CONTENT  
CHARACTERISTICS OF SELF-AWARENESS OF STUDENTS  
IN THE COURSE OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY**

*Д. Г. Дьяков,  
кандидат психологических наук, доцент,  
Институт психологии БГПУ (Минск, Беларусь)*

*В. В. Гаврилова,  
магистрант Института психологии  
БГПУ (Минск, Беларусь)*

*D. G. Dyakov,  
PhD in Psychology, associate Professor  
The Institute of Psychology of BSPU (Minsk, Belarus)*

*V. V. Gavrilova,  
Master's student at the Institute  
of Psychology BSPU (Minsk, Belarus)*

*Аннотация.* В статье представлены результаты изучения динамики структурно-содержательных компонентов самосознания у студентов в ходе обучения эмпирически обоснованному методу оказания психологической помощи – когнитивно-поведенческой

терапии. Установлено, что обучение основам когнитивно-поведенческого подхода положительно влияет на когнитивный, эмоциональный и регулятивный компоненты самосознания личности. Полученные в процессе исследования результаты могут быть использованы при разработке лекционных, семинарских занятий, а также программ обучающих проектов в области доказательной психотерапии.

*Ключевые слова:* когнитивно-поведенческая терапия; самосознание; динамика; обучение.

*Annotation.* The article presents the results of studying the dynamics of the structural and content components of self-awareness in students in the course of teaching an empirically grounded method of providing psychological assistance - cognitive-behavioral therapy. It has been found that teaching the basics of the cognitive-behavioral approach has a positive effect on the cognitive, emotional and regulatory components of the personality's self-awareness. The results obtained in the process of research can be used in the development of lectures, seminars, as well as programs of educational projects in the field of evidence-based psychotherapy.

*Keywords:* cognitive behavioral therapy; self-awareness; dynamics; training.

**Введение.** Особый интерес у отечественных и зарубежных психологов вызывает становление единой структуры самосознания. На сегодняшний день у учёных нет единства в описании конструкции самосознания. Преимущественно в работах отечественных психологов мы можем наблюдать трёхкомпонентную структуру самосознания (И. С. Кон, И. И. Чеснокова, В. В. Столин, Е. Т. Соколова и др.). Авторы рассматривают структуру самосознания, включающей три уровня: когнитивный, эмоциональный и регулятивный [8; 9; 11; 13; 14; 15 и др.].

В настоящем исследовании в основу положена традиционная для отечественной психологии трёхкомпонентная модель самосознания. **Когнитивный** компонент представлен самоидентификацией [3; 4]. **Эмоциональный** компонент – самоотношением личности [12]. **Регулятивный** – выражается в саморегуляции личности [10].

Целью программ обучения психотерапии выступает формирование совокупности психологических характеристик, повы-

шающих эффективность решения профессиональных задач. На сегодняшний день наиболее исследованным и действенным методом в психотерапии является когнитивно-поведенческая терапия. Когнитивно-поведенческий подход применяется в лечении самых разнообразных психических расстройств и решении ряда психологических проблем [1; 2; 17]. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии постоянно тестируется при помощи рандомизированных и плацебо-контролируемых исследований [7].

В Республике Беларусь когнитивно-поведенческий подход начал более активно развиваться в течение последних 5 лет: происходит становление компетентного сообщества когнитивно-поведенчески ориентированных специалистов, аккредитованными когнитивно-поведенческими психотерапевтами разрабатываются обучающие программы с целью ознакомления с основами подхода, получения знаний и навыков, необходимых как debutантам в психологии и психотерапии, так и профессионалам. Издается литература, базирующаяся на доказательных исследованиях эффективности метода.

Необходимость учета влияния используемого метода на характеристики личности обучающихся и их динамику в ходе обучения побудила нас к изучению такого влияния в рамках лонгитюдного исследования. Существует достаточное количество исследований эффективности психообразования как метода психотерапии при разных психических расстройствах, а также влияния психологического образования на становление и коррекцию различных психических структур в норме, но недостаточно изученным остаётся влияние обучения когнитивно-поведенческой терапии на становление личности и самосознания обучающегося. Соответственно, авторами работы сформулирована **предсказательная гипотеза исследования**: обучение когнитивно-поведенческой психотерапии будет сопровождаться положительной динамикой самосознания в каждом из трех его компонентов.

Таким образом, **целью** работы является определение динамики структурных компонентов самосознания в ходе обучения студентов основам когнитивно-поведенческого подхода.

**Описание выборки.** Общий объем исследовательской выборки составил 60 испытуемых (30 человек контрольная группа; 30 человек экспериментальная группа) в возрастном диапазоне от 22 до 45 лет.

С участниками *экспериментальной* группы была организована работа, направленная на обучение основам когнитивно-поведенческого подхода (программа предполагает проведение шестнадцати двухдневных модулей общим объемом 230 часов, при этом участникам даются домашние задания, включающие в себя: интервизионную работу, тренировку техник и случаев, отработку навыков с потенциальными или реальными клиентами).

Обучающая программа включает в себя следующие блоки: методологические основы когнитивно-поведенческой терапии; обследование и формулирование в КПТ; модели работы с конкретными психическими расстройствами; тренировка когнитивных и поведенческих техник; введение в методы 3-й волны когнитивно-поведенческого подхода (схема-терапия, майнд-фуллесс-ориентированные программы, ДБТ); контрольные мероприятия и сертификация [17]. Обучение продолжалось в течение 20 месяцев.

Участники *контрольной* группы были исследованы через идентичный времени обучения участников экспериментальной группы временной промежуток. Таким образом, был использован экспериментальный дизайн для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием [16]. Исследование осуществлялось на базе Института психологии БГПУ.

#### **Методики исследования.**

*Когнитивный компонент самосознания:*

- Методика исследования функциональной структуры самоидентификации Д. Г. Дьякова [3].

*Эмоциональный компонент самосознания:*

- Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантеева [12].

*Регулятивный компонент самосознания:*

• Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В. И. Моросановой [10].

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием Т-критерия Вилкоксона – непараметрического статистического критерия, используемого для проверки различий между двумя выборками при парных измерениях. Расчеты производились с использованием программы Statistica версии 10.0.

**Результаты исследования динамики когнитивного компонента самосознания.** В контексте понимания самоидентификации через призму идей культурно-исторической теории мы рассматриваем ее как функциональный орган, реализующийся в трех основных функциях: 1) знаково-опосредствованного представления себя как целостного субъекта определенной социальной практики; 2) аксиоматизационно-детерминированного отбора и интегрирования феноменологии индивидуальной истории, а также представлений о событиях планируемого будущего при помощи знака (формирование самоидентификационных конструктов); 3) формирования интегральной идентичности субъекта на базе символически опосредствованного единства самоидентификационных конструктов (формирование метаидентификационного конструкта).

В результате исследования выявлены статистически значимые различия в сформированности метаидентификационного конструкта ( $T = 0,00$ ;  $p = 0,000060$ ), а также в показателях сформированности самоидентификации как функционального органа ( $T = 7,00$ ;  $p = 0,000105$ ) на начальном и завершающем этапах обучения (рисунок 1). При анализе изменений функции представления себя как целостного субъекта определённой социальной практики и функции формирования самоидентификационных конструктов, динамика не обнаружена ( $T = 0,00$ ;  $p = 0,108810$ ); ( $T = 16,50$ ;  $p = 0,077557$ ).

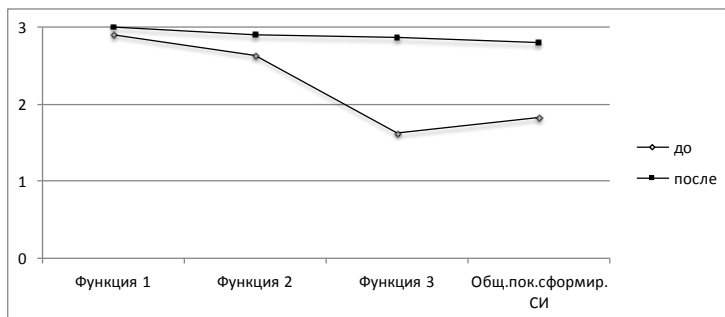


Рисунок 1 – Динамика когнитивного компонента самосознания

**Результаты исследования динамики эмоционального компонента самосознания.** Эмоциональный компонент самосознания обучающихся исследовался при помощи методики самооотношения личности С. Р. Пантилеева [12]. Результаты статистического анализа демонстрируют наличие положительных изменений основных параметров самооотношения у участников исследования. Так, у обучающихся когнитивно-поведенческому подходу обнаружены статистически значимые различия в следующих шкалах: «открытость» ( $T = 0,00$ ;  $p = 0,000012$ ); «самоуверенность» ( $T = 7,00$ ;  $p = 0,000005$ ); «саморуководство» ( $T = 7,50$ ;  $p = 0,000013$ ); «зеркальное Я» ( $T = 1,50$ ;  $p = 0,000004$ ); «самоценность» ( $T = 0,00$ ;  $p = 0,000008$ ); «самопринятие» ( $T = 7,00$ ;  $p = 0,000019$ ); «самопривязанность» ( $T = 59,00$ ;  $p = 0,003088$ ).

Как можно увидеть на графике (рисунок 2) показатели по шкалам «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» у участников снизились: ( $T = 10,00$ ;  $p = 0,000007$ ) и ( $T = 16,00$ ;  $p = 0,000008$ ), соответственно. Отрицательный сдвиг по данным переменным позволяет сделать вывод об улучшении соответствующих результатов в экспериментальной группе.

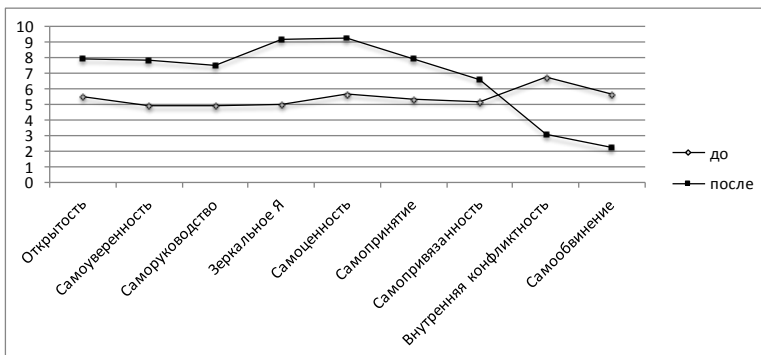


Рисунок 2 – Динамика эмоционального компонента самосознания

**Результаты исследования динамики регулятивного компонента самосознания.** Регулятивный компонент самосознания представлен саморегуляцией личности. Рассмотрим результаты статистического анализа динамики саморегуляции студентов, обучающихся основам когнитивно-поведенческой терапии.

Статистически значимые положительные сдвиги в экспериментальной группе выявлены по следующим параметрам: «планирование» ( $T = 44,50$ ;  $p = 0,013595$ ); «моделирование» ( $T = 14,50$ ;  $p = 0,000028$ ); «программирование» ( $T = 45,50$ ;  $p = 0,000120$ ); «оценивание результатов» ( $T = 13,00$ ;  $p = 0,000058$ ); «гибкость» ( $T = 5,00$ ;  $p = 0,000023$ ). Также выявлены статистически значимые различия в общем уровне саморегуляции ( $T = 17,50$ ;  $p = 0,000010$ ), это подтверждает то, что обучение когнитивно-поведенческой терапии положительно сказывается на саморегуляции личности как функции самосознания.

Статистически значимый отрицательный сдвиг (рисунок 3) обнаружен в параметре «самостоятельность» ( $T = 83,00$ ;  $p = 0,032428$ ). Полученный результат по данной шкале можно объяснить в первую очередь тем, что обучение когнитивно-поведенческому подходу на учебно-практических модулях осуществлялось под руководством тренера программы. Вся работа участников эксперимента (обучения КПТ) проходила под

супервизией ведущего и приглашённых на обучающие модули тренеров: оценивалось и корректировалось осуществление техник, интервизионная работа, выполнение домашних заданий. Возможно, не было уделено внимание интериоризации испытуемыми процедур оценки своей практической деятельности в области применения знаний и навыков когнитивно-поведенческой терапии.

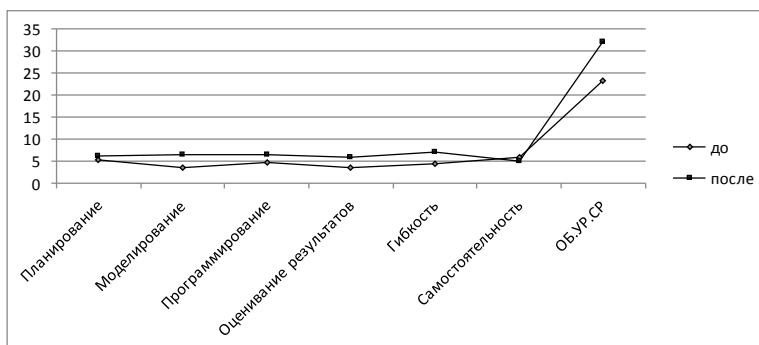


Рисунок 3 – Динамика регулятивного компонента самосознания

**Результаты исследования динамики структурных и содержательных характеристик самосознания студентов контрольной группы.** В контрольной группе изменений в динамике исследуемых показателей не обнаружено.

Исключение составляют статистически значимые изменения в эмоциональном компоненте самосознания в шкале «самоценность» ( $T = 1,50$ ;  $p = 0,012852$ ).

**Результаты исследования динамики рефлексивности, как механизма развития самоидентификации (когнитивного компонента самосознания).**

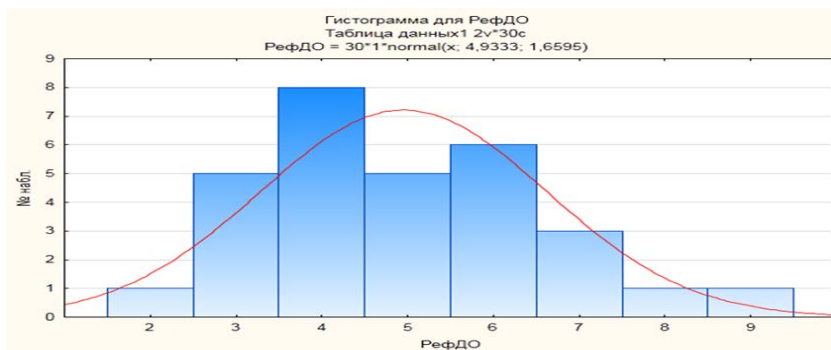
В результате многочисленных исследований была выявлена взаимосвязь между самоидентификацией и центральными механизмами ее развития [5; 6 и др.]. Одним из центральных механизмов самоидентификации является рефлексия. Статистически доказано, что существуют различия в развитии



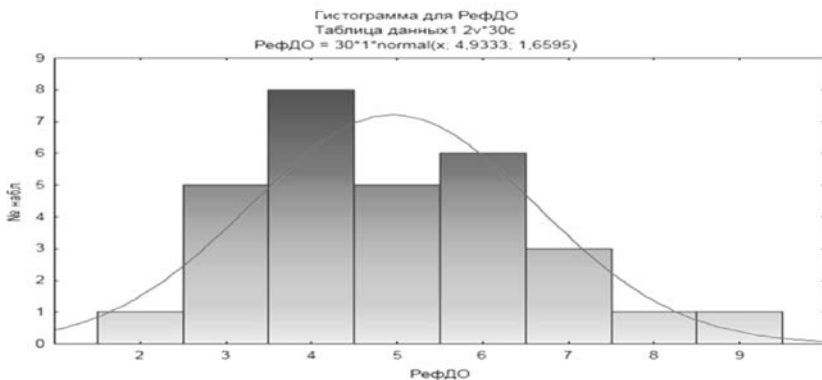
самоидентификации у лиц с разным уровнем рефлексии [6]. Для изучения изменений этого механизма самоидентификации, в исследовании также изучалась его динамика.

Мы предположили, что получение обратной связи в рамках интервизионной работы, психообразование и интериоризация этих знаний, интерпретация своих внутриспсихологических процессов с опорой на эти знания, рефлексия относительно персональной внутренней динамики в конце обучения, – все эти составляющие могли повлиять на развитие рефлексивности участников экспериментальной группы.

Анализ данных свидетельствует о наличии положительного сдвига в экспериментальной группе. Так, до начала обучения рефлексивность на низком уровне была выявлена у 20,00 %, на среднем – у 73,33 % и на высоком – у 6,67 % участников курсов. Во втором срезе наблюдается улучшение показателей рефлексивности: на низком уровне этот механизм самоидентификации был развит у 3,33 %, на среднем – у 40,00 %, на высоком – у 56,67 % участников исследования.



*Рисунок 4 – Рефлексивность до воздействия обучающей программы в экспериментальной группе*



*Рисунок 5 – Рефлексивность после воздействия обучающей программы в экспериментальной группе*

Также в экспериментальной группе выявлены статистически значимые различия по критерию рефлексивности ( $T = 18,50$ ;  $p = 0,000454$ ), что свидетельствует о ее значительной динамике по мере прохождения обучающей программы.

**Выводы.** Таким образом, динамика *когнитивной* составляющей самосознания характеризуется: развитием сформированности метаидентификационного конструкта, а также развитием самоидентификации как функционального органа.

Динамика *эмоциональной* составляющей самосознания характеризуется: улучшением показателей самоотношения («открытость», «самоуверенность», «саморуководство», «зеркальное Я», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность»); снизились показатели по шкалам «внутренняя конфликтность» и «самообвинение».

Динамика *регулятивного* компонента самосознания характеризуется: развитием показателей саморегуляции («планирование», «моделирование», «программирование», «оценивание результатов», «гибкость»), а также общего уровня саморегуляции. Отрицательный сдвиг обнаружен в параметре «самостоятельность».

В контрольной группе изменений в динамике самосознания не обнаружено. Статистически значимые изменения обнаружены

в эмоциональном компоненте самосознания в шкале «самоценность». Также, в контрольной группе обнаружена незначительная динамика рефлексивности ( $T = 2,50$   $p = 0,029975$ ), как одного из центральных механизмов развития самоидентификации.

Резюмируя, можно заключить, что в результате обучения основам когнитивно-поведенческого подхода происходят положительные и важные изменения в структуре самосознания личности.

Выявленные закономерности могут быть использованы с целью совершенствования учебных программ курсов по когнитивно-поведенческой психотерапии и другим подходам к оказанию психологической помощи с доказанной эффективностью.

### ***Литература***

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб. : Питер, 2003. – 301 с.
2. Бек, Дж. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. Бек. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Дьяков, Д. Г. Методика исследования функциональной структуры самоидентификации : учеб.-метод. пособие / Д. Г. Дьяков, Е. С. Малаховская. – 2-е изд., доп. и испр. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 92 с.
4. Дьяков, Д. Г. Типология и функциональная структура самоидентификации как высшей психической функции. Часть I: Понятие и функциональная структура самоидентификации / Д. Г. Дьяков // Педагогическая наука и образование. – 2015. – № 2. – С. 11–18.
5. Дьяков, Д. Г. Переживание затруднительных ситуаций и внутренний диалог как центральные механизмы самоидентификации личности / Д. Г. Дьяков // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – № 3. – С. 22–28.
6. Дьяков, Д. Г. Рефлексивность как условие развития самоидентификации личности / Д. Г. Дьяков, В. Н. Юренков, В. В. Гаврилова // Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2019: Тези III міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року, м. Київ) / Відп. ред. О.В. Дробот; Національний авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій. – Київ, 2019. – С. 168–174.

7. Дьяков, Д. Г. Когнитивно-поведенческая терапия как «золотой стандарт» психотерапии / Д. Г. Дьяков, Л. Г. Пономарёва, А. И. Слонова // Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии : материалы Междунар. науч. практ. конф., г. Минск, 5–7 октября 2018 г. / БГПУ; редкол. : С. И. Коптева [и др.]. – Минск : БГПУ, 2018. – С. 10–18.
8. Кон, И. С. В поисках себя: личность и её самосознание / И. С. Кон. – М. : Наука, 1984. – 335 с.
9. Мерлин, В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание : учеб. пособие к спец. курсу «Основы психологии личности» / В. С. Мерлин. – Пермь : Перм. гос. пед. ин-т, 1990. – 110 с.
10. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопр. психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.
11. Мохова, Ю. А. К вопросу о структуре самосознания личности / Ю. А. Мохова // Омс. науч. вестн. – 2012. – № 1 (105). – С. 157–160.
12. Пантिलеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – М. : Смысл, 1993. – 32 с.
13. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : МГУ, 1983. – 286 с.
14. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Прагма, 1997. – 260 с.
15. Щербина, А. И. Основные подходы к изучению проблемы самосознания в отечественной психологии / А. И. Щербина // Культур. жизнь Юга России. – 2009. – № 2 (31). – С. 146–148.
16. Campbell, D. T. Experimental and quasi-experimental designs for research / D. T. Campbell, J. Stanley. – Wadsworth Publishing, 1963. – 84 p.
17. Westbrook, D. An introduction to cognitive behaviour therapy: skills and application / D. Westbrook, H. Kennerley, J. Kirk. – London: Sage Publications, 2007. – 296 p.