



ISSN 2072-8468

## ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<http://elibrary.miu.by/journals/item.iot.html>

Сапего, Е.И. Возможности когнитивного тренинга как средства профилактики учебно-профессиональных деформаций личности студентов / Е.И. Сапего // Инновационные образовательные технологии. – 2013. – № 3 (35). – С. 69–73.

УДК 159.923.3

## ВОЗМОЖНОСТИ КОГНИТИВНОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Сапего Е.И.<sup>a</sup>

### Аннотация

В статье рассматриваются результаты формирующего эксперимента – проведения когнитивного тренинга, направленного на оптимизацию и профилактику потенциальных профессиональных деформаций личности у студентов, будущих преподавателей психологии. Автором предлагаются методики, отобранные для диагностики выделенных структурных элементов деформаций – догматизма, доминантности и негативизма. Анализируется эффективность тренинга по результатам повторного заполнения методик студентами. Приводятся рекомендации по дальнейшему совершенствованию методов профилактики учебно-профессиональных деформаций.

**Ключевые слова:** когнитивный тренинг, будущий преподаватель психологии, профилактика деформаций личности.

**Веб:** <http://elibrary.miu.by/journals/item.iot/issue.35/article.11.html>

**Поступила в редакцию:** 20.09.2013.

## POSSIBILITIES OF COGNITIVE TRAINING AS A MEANS OF PREVENTION OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL DEFORMATIONS OF STUDENTS' PERSONALITY

Sapeha K.I.<sup>a</sup>

### Abstract

The article considers results of the “forming” experiment in the form of cognitive training, aimed at optimization and prevention of potential professional personality deformations of future teachers of psychology. The author proposes diagnostic methods of the following structural elements of deformations – dogmatism, dominance and negativism. The effectiveness of training is analyzed according to the results of questionnaire re-completion by students. Recommendations on further improvement of preventive methods of personality deformation are given.

**Keywords:** cognitive training, future teacher of psychology, prevention of personality deformation.

**Web:** <http://elibrary.miu.by/journals/item.iot/issue.35/article.11.html>

**Received:** 20.09.2013.

Профессиональные деформации являются распространённым явлением в сфере преподавательской деятельности [1, 2]. Среди них можно выделить наиболее часто встречающиеся: стереотипы и штампы

мышления, жёсткая ролевая позиция, оценочность суждений, стремление поучать окружающих, уверенность в собственной правоте. По словам профессора Э.Ф. Зеера, деформации можно отнести к разнообразно-

<sup>a</sup> Сапего Екатерина Ивановна, магистр педагогических наук, психолог ООО «Белорусская Ассоциация психотерапевтов»  
Master of Pedagogic sciences, psychologist at Belarusian Association of Psychotherapists  
miltcom@tut.by

сти профзаболеваний, и их появление неизбежно. Проблема заключается в их профилактике и технологиях преодоления [3].

На степень и форму деформации профессионала в немалой степени оказывает влияние и преподаваемый предмет. Преподавание психологии имеет свою специфику и определённые отличия от преподавания других дисциплин в связи с контекстуальной связанностью данной дисциплины с жизненным и личностным пространством участников процесса обучения. Параллельно с преподаванием психологии могут происходить процессы личностного развития, изменения взглядов и установок студентов, даже психотерапия с помощью психологических знаний. Поэтому представляется важным формирование профессиональной компетентности преподавателя психологии уже на этапе обучения в высшем учебном заведении.

*Профессиональная деформация* (от лат. *deformatio* — искажение, изменение формы, конфигурации свойств) — психологически деструктивные изменения качеств и свойств личности (ценностных ориентаций, характера, способов мышления, общения и поведения), которые наступают под влиянием осуществления профессиональной деятельности [1, с. 181].

Под *учебно-профессиональной деформацией* можно понимать отрицательное изменение личности студента, вызванное вхождением в мир избранной профессии на стадии обучения в результате высокой специализации, возникающее в психике и приобретающее со временем стойкий характер психических качеств. Эти изменения могут быть обусловлены и связаны с тем, как входит студент в мир выбранной профессии, спецификой самой образовательной среды и взаимодействием с ней студента.

Наряду с организационными факторами, существуют и личностные факторы, напрямую оказывающие воздействие на развитие учебно-профессиональных деформаций студентов: склонность к доминантности, консервативность и ригидность мышления, мотивация избегания неудач, неадекватный уровень самооценки [2, 3]. Такие факторы являются динамичными и попадают в сферу интересов системы образования. Следовательно, их можно корректировать и нивелировать благодаря своевременной диагностике и профилактике.

Взаимосвязь мышления, эмоций и поведения была известна ещё древнегреческим философам как способ, которым человек интерпретирует свой опыт, определяет то, как он будет себя чувствовать и действовать. Американский психолог А.

Бек использовал этот факт как фундамент для построения краткосрочной методики когнитивной терапии [4]. Поскольку эмоции и поведение человека во многом определяются его мышлением (когнициями), следовательно, меняя мышление, можно изменить эмоциональное состояние и повлиять на поведенческую активность. Поэтому главное значение в когнитивных техниках придаётся изменению процесса обработки информации и трансформации мышления.

В связи с этим, нами *были выдвинуты гипотезы*:

1. У будущих преподавателей психологии ярко выраженными являются наиболее часто встречающиеся структурные элементы деформаций — догматизм, доминантность и негативизм.
2. Когнитивный тренинг является эффективным средством профилактики и оптимизации выделенных структурных элементов деформаций личности студентов в части уменьшения их выраженности.

#### Методы исследования

В основу пилотажного исследования положен формирующий (психолого-педагогический) эксперимент, целью которого является проведение психологического тренинга профилактики деформаций, состоящего из 8 занятий, с применением когнитивного подхода в психологии, методов когнитивной терапии А. Бека и Дж. Бека. Эффективность применения когнитивных техник при различных личностных нарушениях, психологических проблемах доказательно подтверждена научными исследованиями [4]. Когнитивная психология изучает, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, хранится в памяти, преобразуется в знания, влияющие на мышление и поведение. Когнитивная модель предполагает, что в основе психологических нарушений лежит искажённое мышление (которое, в свою очередь, искажает эмоции и поведение). Реалистичная оценка и изменение такого мышления ведут к гармонизации поведения и улучшению самочувствия [4, с. 19].

Процесс исследования включал в себя следующие этапы: 1. *Подготовительный* — анализ литературы по изучаемой теме и определение теоретико-методологических основ работы, осуществление подбора диагностического и тренингового инструментария; 2. *Диагностический* — заполнение двух отобранных методик; 3. *Экспериментальный* — проведение формирующего эксперимента - когнитивного тренинга с участием двух групп: экспериментальной

и контрольной; 4. *Повторный диагностический* — заполнение группами тех же отобранных методик после завершения тренинга; 5. *Заключительный* — обработка и обобщение полученных данных с помощью интерпретации шкал методик, методов математической статистики, рефлексивного анализа тренинга.

Исследование проводилось на факультете психологии БГПУ им. М. Танка среди 14 студентов, будущих преподавателей психологии 2-го курса дневного отделения. В работе экспериментальной и контрольной групп приняли участие по семь студентов в каждой, с возрастным диапазоном от 18-ти до 21 года, среднее значение возраста — 19 лет.

Нами были выделены предположительно наиболее ярко выраженные структурные элементы деформаций личности студентов:

1. *Догматизм* — включает наличие твердых неизменных установок в мышлении, принимаемых без критического переосмысления и сомнений, ригидность при восприятии новой противоречащей информации.

2. *Доминантность* — характеризуется наличием жёсткой ролевой установки на управление другими людьми, их подавление и подчинение, стремлением и способностью занимать в группе главенствующее положение и диктовать другим свою волю.

3. *Негативизм (в значении пессимизма)* — проявляется в возникающих автоматических мыслях, направленных на поиск негативных тенденций в различных ситуациях, явлениях, в себе и других людях, преувеличения степени происходящих негативных событий по сравнению с позитивными.

Выбор диагностических методик обусловлен необходимостью использования психологических тестов в качестве инструментов для измерения различий между показателями элементов деформаций одного и того же состава участников как экспериментальной и контрольной группы в разных условиях (до проведения тренинга и после). Заполнение студентами методик позволило им использовать полученные результаты для улучшения самопонимания, выявления у себя предпосылок к формированию деформаций.

1. *«Калифорнийский личностный опросник»*, разработанный американским социологом, психологом Г. Гоухом (H. G. Gough), предназначен для определения личностного типа и стиля взаимодействия, успешности овладения различными профессиональными сферами. Была выбрана шкала *«гибкость»*, определяющая элемент дефор-

мации «догматизм» и шкала «доминирование» — элемент «доминантность».

2. *«Тест на иррациональные установки»* А. Эллиса, разработанный американским психологом. Тест способствует определению степени рациональности-иррациональности мышления, наличию и выраженности иррациональных установок и включает отобранную для диагностики шкалу «катастрофизация», которая определяет элемент деформации «негативизм». Шкала отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл свидетельствует о том, что испытуемому свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит о лояльном отношении к негативным событиям.

Метод проведения исследования в форме тренинга представляет собой систему многофункциональных изменений психологических феноменов личности с целью гармонизации учебно-профессиональной деятельности студентов. Когнитивный тренинг выполняет образовательную, диагностическую и коррекционную функции. В ходе проведения тренинга подлежали изменению знания, навыки, умения, когнитивные установки и убеждения студентов. В программе использовались методические приемы: проигрывание личных проблем участников группы, психогимнастические упражнения, групповая дискуссия, метафоры, управляемое воображение и когнитивно-ориентированные техники, благодаря которым участникам становились очевидными различные взаимосвязи, существующие между когнициями, эмоциями и поведением [2].

Когнитивный социально-психологический тренинг как вид образовательной практики способствует решению задач профилактики деформаций, поскольку является активным и коммуникативным по своей форме, использует преимущества интерактивного группового психологического воздействия. В ходе тренинга (как способа опытного обучения) создается определённая среда взаимодействия, где участники имеют возможность выявить предрасположенность к формированию профессиональных деформаций у себя и однокурсников, приобрести навыки по обнаружению в мышлении автоматических мыслей, переструктурированию дисфункциональных убеждений с заменой их на рациональное самовосприятие и адекватное восприятие фактов, событий и окружающих людей [2, 4].

### Обсуждение результатов

Анализ полученных данных осуществлялся с помощью интерпретации тестовых шкал методик и обработки эмпирических данных с помощью программы STATISTICA v. 6.0, где по каждому показателю структурного элемента деформации применялся двухфакторный дисперсионный анализ для смешанной схемы, так как одной независимой переменной (фактором) была «группа», а второй — «условия измерения» (до и после тренинга).

По элементу «догматизм» шкалы Калифорнийского опросника «гибкость» до начала тренинга у 36 % испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявлен высокий показатель, у 57 % — низкий показатель, у 7 % — очень низкий. Средний балл по шкале составил 45,9 и выявил низкий уровень гибкости. Испытуемые с таким показателем осмотрительны, практичны, не склонны искать новые подходы, медленно приспосабливаются к переменам и чувствуют себя некомфортно перед лицом неопределенности. Это говорит о том, что у большинства студентов элемент «догматизм» является выраженным в силу присутствия консерватизма и ригидности мышления.

По элементу «доминантность» шкалы Калифорнийского опросника «доминирование» у 57 % испытуемых до начала эксперимента выявлен высокий показатель, у 43 % — низкий. Среднее значение элемента составило 46,9 баллов, что обнаруживает превышение низкого показателя по данной шкале. Это говорит о том, что студенты с такими показателями достаточно доминантны и сильны, обычно принимают на себя лидерские функции, когда в этом возникает необходимость.

По элементу деформации «негативизм» по тесту А. Эллиса у 78 % студентов было обнаружено выраженное наличие иррациональной установки по шкале «катастрофизация», у 22 % — наличие такой установки. Отсутствия иррациональной установки у испытуемых выявлено не было. Среднее значение по шкале — 24,6 баллов, что показывает наличие выраженной иррациональной установки у испытуемых двух групп до начала эксперимента.

По данным статистического анализа показателя «гибкость», взаимодействие пе-

ременных «группа» и «условие измерения» оказалось незначимым ( $F(1,12) = 0,95$ ;  $p = 0,35$ ). Таблица средних значений и апостериорный критерий Дункана показывают, что никаких значимых изменений не произошло ни в контрольной ( $p = 0,17$ ), ни в экспериментальной группе ( $p = 0,94$ ).

По показателю «доминирование» взаимодействие переменных до и после тренинга оказалось незначимым ( $F(1,12) = 1,83$ ;  $p = 0,2$ ). Таблица средних значений и апостериорный критерий обнаруживают, что никаких изменений не произошло ни в контрольной ( $p = 0,3$ ), ни в экспериментальной группе ( $p = 0,47$ ).

Статистический анализ данных показал, что по шкале «катастрофизация» взаимодействие переменных «группа» и «условие измерения» (до-после тренинга) оказалось значимым ( $F(1,12) = 4,02$ ;  $p = 0,07$ ). Таблица средних значений и апостериорный критерий Дункана свидетельствуют, что произошли значимые изменения в экспериментальной группе ( $p = 0,005$ ), а в контрольной группе при этом изменений не произошло ( $p = 0,61$ ).

Проведенное сравнение полученных данных свидетельствует о том, что тренинг оказал наибольшее влияние на уменьшение степени выраженности иррациональных установок по шкале «катастрофизация» в экспериментальной группе. Это говорит о том, что у студентов произошло изменение (уменьшение) негативных установок, — тенденции оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, и преувеличивать негативный характер явления или ситуации.

Изменения остальных показателей не произошло, возможно по организационным причинам — из-за отсутствия необходимого времени для более глубокой проработки дисфункциональных установок, а также раннего знакомства участников экспериментальной группы (она включала студентов из одной университетской группы). На полученные результаты мог повлиять тот фактор, что повторная диагностика проводилась фактически сразу после завершения занятий, поэтому студенты не имели достаточно времени для проведения надлежащей рефлексии и закрепления полученных навыков гибкого, рационального мышления.

Таблица — Описательная статистика для групп до и после тренинга

Группа	Условие измерения	Среднее значение «гибкость»	Среднее значение «доминирование»	Среднее значение «катастрофизация»
экспериментальная	до	46,14	46,14	21,86
экспериментальная	после	46	48	26,43
контрольная	до	45,57	47,71	27,43
контрольная	после	42,71	45	28,14



Отсутствие значимых изменений по другим элементам — «догматизм» и «доминантность» можно объяснить тем, что они являются более устойчивыми к преобразованию. Элемент «негативизм» является эмоционально окрашенным, и соответственно, проявляющимся в первую очередь. Другие элементы в большей степени задействуют ригидные установки в мышлении, которые подлежат длительному переосмыслению.

### Заключение

Полученные в ходе исследования результаты позволили сделать следующие выводы. Выдвинутая нами гипотеза о выраженности диагностируемых личностных свойств будущих преподавателей психологии подтвердилась. У большинства испытуемых обнаружены высокие показатели по элементам деформаций «догматизм», «доминантность» и «негативизм». Гипотеза об эффективности когнитивного тренинга в уменьшении выраженности элементов выделенных структурных элементов подтвердилась частично. Тренинг оказал наибольшее влияние на элемент «негативизм».

Изменение показателя «катастрофизация» может говорить о том, что у студентов экспериментальной группы не произошло достаточного самораскрытия с целью выявления дисфункциональных убеждений, ригидности мышления, склонности к доминированию поскольку участники обучались в одной университетской группе. Само понятие деформации содержит в себе негативный оттенок, и не каждый испытуемый способен признаться в наличии деформаций перед однокурсниками. Возможно, это оказало сдерживающее влияние, поскольку при формировании тренинговой группы желательно придерживаться принципа гетерогенности — объединения людей, различающихся по полу, степени знакомства, возрасту. Решением может стать формирование группы и проведе-

ние тренинга на факультативных занятиях, где представится возможность отобрать в качестве участников малоизвестных студентов из различных групп, с разных курсов обучения.

На эффективность когнитивного тренинга могло повлиять также и то, что он проводился среди студентов 2 курса. Вероятно, на данном этапе у них ещё не было сформировано соответствующее представление о будущей профессии, не была пройдена педагогическая практика, а изучался, по большей части, цикл общеобразовательных и вводных психолого-педагогических дисциплин. Тренинг рассчитан на работу с ситуациями, близкими к специфике профессии «преподаватель психологии». В связи с этим, более целесообразным представляется проведение социально-психологического тренинга по профилактике деформаций среди студентов старших курсов (4-й, 5-й).

Можно предположить, что для изменения остальных показателей необходима длительная, порой индивидуальная проработка деформаций, поскольку при проведении эксперимента время занятия было ограничено аудиторной парой 1—1,2 ч, что не всегда позволяло уложиться в рамки планируемых упражнений, провести необходимые обсуждения и рефлексию, закрепить полученные знания и навыки. Желательно увеличить время каждого занятия до 2,5—3 часов. Целесообразно уделять проработке каждого элемента по два занятия: например, формированию адекватной самооценке, снижению доминантности, увеличив количество занятий до 10—12-ти.

Результаты данного исследования могут быть использованы преподавателями для осуществления профилактики и оптимизации профессиональных деформаций личности у студентов, будущих преподавателей психологии, и ознакомления с возможностями когнитивного подхода в психологии.

### Литература / References

1. Вайнштейн, Л.А. Психология труда / Л.А. Вайнштейн. — Минск: БГУ, 2008. — 219 с.  
Vainshtein, L.A. Psihologija truda / L.A. Vainshtein. — Minsk: BGU, 2008. — 219 p.
2. Полякова, О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О.Б. Полякова. — М.: НОУ ВПО МПСИ, 2008. — 304 с.  
Poliakiova, O.B. Psihogigiena i profilaktika professionalnix deformacij lichnosti / O.B. Poliakiova. — M.: NOU VPO MPSI, 2008. — 304 p.
3. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. — Екатеринбург: УГППУ, 1997. — 244 с.  
Zeer, E.F. Psihologija professii / E.F. Zeer. — Ekaterinburg: UGPPU, 1997. — 244 p.
4. Бек, Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство / Джудит С. Бек. — М.: Вильямс, 2006. — 400 с.  
Bek, Djudit S. Kognitivnaia terapia: polnoe rukovodstvo / Djudit S. Bek. — M.: Viliams, 2006. — 400 p.