

- студенчество ориентировано на выполнение профессиональных ролей и реализацию себя в них, что требует поиска возможностей в рамках образовательного пространства для усиления содержательной стороны развития их предпринимательского потенциала.

Список использованных источников

1. Шумпетер, Й. А. Теория экономического развития. Капитализм, социализм и демократия / Й. А. Шумпетер. – М.: Эксмо, 2007. – 864 с.
2. Корнилова, Т. В. Психология риска и принятия решений / Т. В. Корнилова. – М.: Аспект-пресс, 2003. – 286 с.
3. Гадилия, А. М. Коммуникативные способности в структуре деятельности студентов экономического профиля / А. М. Гадилия // Психология в системе социально-производственных отношений: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 20 апр. 2018 г. / СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2018. – С. 18–20.
4. Ларионова, В. Г. Лидерство в предпринимательстве / В. Г. Ларионова, О. Н. Мельникова // Российское предпринимательство. – 2001. – № 2(14). – С. 54–58.
5. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы: сб. ст / под ред. Б. Г. Ананьева, Н. В. Кузьминой. – Вып. 2. – Л.: ЛГУ, 1974. – С. 3–15.
6. Белова, Е. В. Личностные особенности успешных предпринимателей малого и среднего бизнеса: автореферат дис. ... канд. психологических наук: 19.00.03 / С.-Петерб. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.

(Дата подачи: 23.02.2022 г.)

A. V. Galetskiy

Республиканский институт высшей школы, Минск

V. Galetski

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.99 (ГРНТИ 15.21.45)

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY METHODS FOR DEVELOPING CONSCIOUS SELF-REGULATION SKILLS IN STUDENTS

Представлено описание коррекционно-развивающей программы тренинга навыков осознанной саморегуляции у студентов: описаны принципы составления программы, этапы и содержание тренинга. Подтверждена эффективность предложенной программы тренинга навыков осознанной саморегуляции. Анализ эмпирических данных показал обоснованность используемых методов когнитивно-поведенческой терапии в формировании навыков осознанной саморегуляции у студентов.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция; когнитивно-поведенческая терапия; учебная деятельность; гибкое обучение; тренинг саморегуляции.

In this article, a description of a correctional and developmental program for improving the skills of conscious self-regulation among students is proposed: the main principles of compiling the program, the stages and content of training. The effectiveness of the proposed program for teaching the skills of conscious self-regulation has been confirmed. The analysis of empirical data showed the validity of the methods of cognitive-behavioral therapy in identifying signs of self-regulation in students.

Keywords: conscious self-regulation; cognitive behavioral therapy; educational activity; flexible learning; self-regulation training.

Социальное и эмоциональное благополучие молодежи является областью повышенного внимания молодежной политики и образовательной практики Республики Беларусь. Необходимость совершенствования технологий развития саморегуляции студентов обусловлена задачами образовательной практики и продиктована вызовами современности: возросшим ежедневным стрессом, высоким темпом жизни, преобразованиями рынка труда и прочими особенностями информационного общества, создающими высокую нагрузку для молодых специалистов. Эти условия повышают значение психокоррекционной составляющей в программах сопровождения развития психической саморегуляции молодых членов общества; внедрения в процесс обучения технологий, влияющих на повышение успеваемости и учебной мотивации студентов, в том числе на основе гибких моделей обучения и преподавания [2; 3], а также специалистов в сфере образования, проходящих повышение квалификации.

Хотя основное внимание в учреждениях высшего образования уделяется обеспечению успешного академического обучения, зачастую сложно четко отделить академический прогресс от других факторов в жизни студента. Обучение знаниям, умениям и навыкам также требует внимания к социальным, эмоциональным и когнитивным аспектам развития студентов. Это находит отражение во все большем числе инициатив, поддерживающих учреждения образования в целях обеспечения благополучия, раннего вмешательства и профилактики, а также обеспечения целенаправленных вмешательств в обществе, где собственное эмоциональное и психическое здоровье является не только делом каждого сознательного гражданина, но и делом общества. Таким образом, четко поставив эмоциональное и психическое благополучие в сферу компетенции образования при межведомственном сотрудничестве, мы хотим подчеркнуть важность подходов, основанных на понимании того, что между психологическим благополучием и академической успеваемостью существует прямая связь. Соответственно, подходы, нацеленные на одну область, могут положительно влиять на другие [18].

Вместе с тем, универсальные программы имеют как свои плюсы, так и минусы. С одной стороны, такие программы привлекательны, поскольку устраняют необходимость в скрининге, уменьшают потенциальные стигма-

тизирующие эффекты, связанные с узкоспециализированными программами, и облегчают широкое предоставление услуг учащимся, которые в противном случае не могли бы быть идентифицированы как нуждающиеся или не имеющие доступа к услугам психологической помощи [18]. С другой стороны, подобные программы требуют дополнительных усилий для реализации, могут иметь факторы, затрудняющие обнаружение эффектов, и быть недостаточно сфокусированными, частыми или достаточно продолжительными, чтобы быть эффективными для студентов из групп риска [11; 15; 17; 18], тогда как данные систематических обзоров свидетельствуют о том, что наиболее эффективными являются именно таргетированные подходы [18]. Однако это не означает, что универсальные профилактические программы не должны иметь место.

Обзор 42 рандомизированных контролируемых испытаний 28 программ по улучшению психологического благополучия, социальной адаптации и повышения успеваемости показал, что большая их часть была основана на когнитивно-поведенческой терапии, и проводилась в течение 8–12 сеансов [10]. Несмотря на то, что ввиду отсутствия надежного дизайна исследований, связанных с эффективностью различных вариаций тренингов навыков на основе КПТ, бывает довольно сложно надежно обобщить результаты. Ряд исследователей делает вывод, что использование таких программ в качестве вмешательств по улучшению самочувствия для тех, кто не соответствует критериям конкретных психических расстройств, является многообещающим (С. Хастингс, Р. П. Хастингс, М. Суэйлс, Дж. К. Хьюз, К. Джонс).

Разработанная нами программа тренинга навыков осознанной саморегуляции студентов на основе методов когнитивно-поведенческой терапии так называемой «третьей волны», эффективность которых подтверждена данными многочисленных научных исследований [14], соответствует актуальным концепциям эвристического обучения (А. Д. Король) и роли диалектического мышления в развитии взрослых (М. Бессечес). «Третья волна» когнитивно-поведенческой терапии включает в себя группу методов на основе когнитивных и поведенческих терапий в сочетании с технологией mindfulness (в современной русскоязычной клинической и научной литературе используется термин «Осознанность»), получающей все больше доказательств практической эффективности [1], а также другими родственными методами (DBT, АСТ, СФТ, МВСТ, МСТ и др.).

Отчасти из-за ее большого внимания к процессам, современная КПТ как научно обоснованное психологическое вмешательство с наиболее масштабной эмпирической доказанностью [14] оказалась наиболее открыта исследованиям и объединила различные направления в научно обоснованном поиске когерентных и убедительных совокупностей процессов изменения. Поскольку эмоциональное, поведенческое и психическое здоровье означает полное здоровье, а не только отсутствие расстройств, процесс-ориентированный подход, усиливающий процветание человека, ускоряет переход

научно обоснованного подхода к лечению в сторону интеграции полного спектра психосоциальных и контекстуальных биологических процессов [12].

Цель исследования – анализ эффективности техник когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны» в развитии навыков осознанной саморегуляции студентов.

Гипотеза исследования – программа тренинга навыков на основе техник когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны» – оказывает влияние на развитие осознанной саморегуляции студентов.

Методы исследования – анализ научной и методической литературы по теме исследования, метод экспертных оценок, наблюдение, тестирование, формирующий эксперимент, направленный на определение эффективности краткосрочной программы тренинга навыков осознанной саморегуляции, метод статистической обработки результатов исследования.

Этапы исследования – теоретический анализ проблемы, разработка программы тренинга, выявление регуляторно-личностных особенностей студента, проведение эксперимента, анализ результатов исследования.

Экспериментальная выборка: 50 студентов (36 девушек, 14 юношей) в возрасте от 18 до 19 лет. Для оценки регуляторных свойств студентов до и после тренинга навыков использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ» (Моросанова, 2004). Контрольная выборка: 50 студентов (38 девушек, 12 юношей) в возрасте от 18 до 20 лет.

Разработанная нами коррекционно-развивающая программа была призвана решить задачи следующего характера:

- оценка уровня развития регуляторных свойств и общего уровня саморегуляции студентов;
- обучение студентов методам когнитивной, эмоциональной, волевой, поведенческой и ценностно-смысловой регуляции;
- коррекция индивидуальных трудностей в саморегуляции студентов.

Принципы составления коррекционно-развивающей программы: единства коррекции и диагностики, системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, деятельностный, комплексности методов психологического воздействия, программируемого, активного, проблемного, интерактивного обучения, диалектического и рационально-критического мышления, эвристического обучения, структурно-функциональный подход в развитии основных регуляторных процессов, биопсихосоциальная модель.

Этапы и методы составления программы. На предварительном этапе был осуществлен сбор информации, подготовлены методики и упражнения тренинга. На диагностическом этапе изучались регуляторные особенности студентов и уровень их стресса. На коррекционно-развивающем этапе был проведен тренинг навыков и коррекция индивидуальных затруднений, связанных со стрессом и особенностями саморегуляции. На заключительном этапе были проанализированы результаты тренинга навыков, составлены индивидуальные планы развития студентов, предоставлены рекомендации.

Содержание программы тренинга навыков осознанной саморегуляции студентов. Тренинг навыков представляет собой серию теоретических и практических интерактивных занятий, включающих в себя теоретическую часть, практические групповые и индивидуальные упражнения, бланки и формы саморефлексии. Общая продолжительность тренинга – 16 часов (8 еженедельных занятий по 2 часа каждое). Тренинг проводился на базе биологического факультета Белорусского государственного университета в формате факультативного обучения. Занятия проводил специалист, сертифицированный стандартами Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии (Российская Федерация), Белорусской Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Терапии, а также американского института Behavioral Tech.

Неделя 1. Диагностика саморегуляции. Представления о саморегуляции. Понимание себя. Мои сильные и слабые стороны. Мои навыки и достижения. Анализ обратной связи: какие мои качества мои знакомые считают сильными, а какие слабыми. Поведенческие образцы. Дневник стойка: на что я могу влиять.

Неделя 2. Цели и ценности. Техника «Цели и ценности». Определение приоритетов. Техника «Самоопределение будущего». Система постановки целей SMART. «Достижение: 10 шагов от результата к началу».

Неделя 3. Саморегуляция как управление поведением. Функциональный анализ поведения. Управление импульсивным поведением. Поведенческая игра «Положительное подкрепление». Противоположное действие. Альтернативное действие. Базовые эмоциональные потребности.

Неделя 4. Принятие решений. Алгоритмы достижения цели. Техника «Цикл Деминга-Шухарта». SWOT-анализ. Дерево принятия решений. Матрица Эйзенхауэра. Техники решения проблем. Техники принятия решений. Квадрат Декарта. Противоположное действие. Альтернативное поведение.

Неделя 5. Техники когнитивной реструктуризации. Падающая стрела. Подъем по лестнице смысла. Работа с когнитивными искажениями. Иррациональные установки. Деадаптивные схемы. Логический, функциональный, эмпирический, метафорический, имагинативный (расцепление) диспут проблемных убеждений. Техника «100 спартанцев».

Неделя 6. Эмоциональная регуляция. Способы наблюдения и описания эмоций. Мифы об эмоциях. Проверка эмоций на соответствие фактам. Изменение нежелательных эмоций. Самоуспокоение каждого из пяти органов чувств. Антикризисный план. Работа с телом (ТРУД). Нейромышечная релаксация. Поведенческая активация. Список приятных занятий. Самоподдержка и самоинструктаж. Алгоритм ОПС. Экспозиция к болезненным эмоциям. Работа со страхами.

Неделя 7. Практики Осознанности. Изюмная медитация. Осознанное дыхание. Сканирование тела. Осознанность к текущим мыслям. Практика Отстраненной Осознанности. Формальные и неформальные практики Осознанности. Осознанная ходьба. Осознанность к текущим мыслям.

Осознанность к текущим ощущениям и переживаниям. Внутренний источник. Еженедельный план Осознанности.

Неделя 8. Заключение диагностика. Подведение итогов.

Результаты исследования. Посттренинговая диагностика показала эффективность тренинга навыков, что подтверждается достоверным ростом общего уровня саморегуляции и основных регуляторных показателей. Анализ эксперимента выявил значимый рост у участников Планирования (15,4 %), Программирования действий (12 %), Оценки результата (8 %), Гибкости (10,6 %), Самостоятельности (10 %). Результат по шкале Моделирования оказался единственным статистически незначимым, процентное увеличение показателя составило 4 %. Рост общего уровня саморегуляции является статистически значимым и составил 9,6 %.

Показатели компонентов саморегуляции до и после тренинга

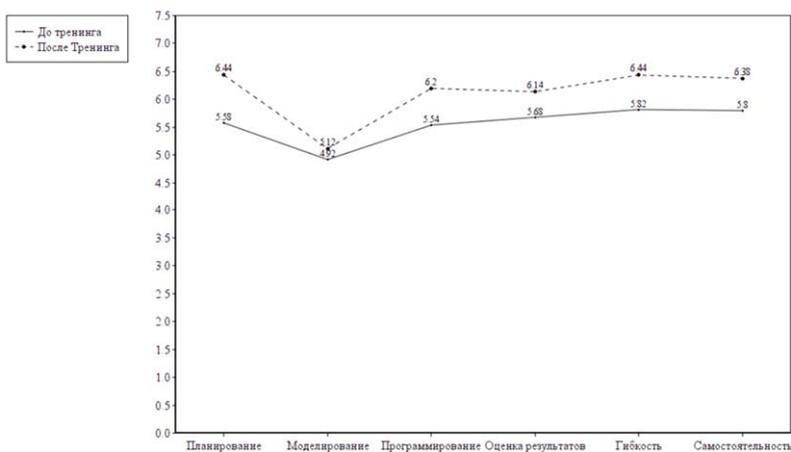


Рис. 1. Показатели компонентов саморегуляции у студентов до и после тренинга

Для сравнения изменения уровня регуляторных показателей в экспериментальной группе до и после тренинга был использован парный t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Данные представлены в таблице 1.

Для качественного анализа динамики был применен метод рефлексивного эссе, в котором участникам было предложено описать свои впечатления от тренинга и обозначить субъективно отмечаемые ими изменения либо их отсутствие. Анализ выявил основные сферы, изменения в которых указывались участниками: улучшение мыслительной деятельности (60 %), более высокая скорость и качество выполнения задач (44 %), улучшение самочувствия (78 %), повышение стрессоустойчивости (72 %) и уверенности (64 %), уменьшение симптомов тревоги (64 %), симптомов стресса

(66 %), более эффективное поведение (62 %), повышение уровня благополучия (68 %).

Контрольная группа, воздействие на которую не оказывалось, не обнаружила существенных изменений в показателях саморегуляции – по результатам тестов по отдельным параметрам были обнаружены отклонения в сторону ухудшения, однако эти изменения не являлись статистически значимыми.

Таблица 1

Показатели саморегуляции студентов экспериментальной группы до и после тренинга

| Показатель | Среднее значение в группе «Тест 1» | Среднее значение в группе «Тест 2» | Эмпирическое значение критерия | Уровень значимости | Рост показателя (%) |
|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| Общий уровень саморегуляции | 28,32 ± 5,453 | 31,12 ± 4,885 | -6,210 | 0 | 9,6 |
| Планирование | 5,58 ± 2,269 | 6,44 ± 1,897 | -4,344 | 0 | 15,4 |
| Моделирование | 4,92 ± 1,482 | 5,12 ± 1,757 | -1,021 | 0,312 | 4 |
| Программирование | 5,54 ± 1,929 | 6,2 ± 1,539 | -2,573 | 0,013 | 12 |
| Оценка результата | 5,68 ± 1,491 | 6,14 ± 1,385 | -2,250 | 0,029 | 8 |
| Гибкость | 5,82 ± 2,106 | 6,44 ± 1,897 | -2,929 | 0,005 | 10,6 |
| Самостоятельность | 5,8 ± 1,959 | 6,38 ± 2,019 | -2,082 | 0,043 | 10 |

Анализ результатов проведенного исследования позволяет заключить, что использующий технологии когнитивно-поведенческой терапии «третьей волны» тренинг навыков осознанной саморегуляции оказал положительное влияние на показатели общей саморегуляции студентов. При повторном тестировании уровня саморегуляции у участников эксперимента обнаружилось значимое улучшение данных параметров. Результаты работы расширяют представления о возможностях использования психокоррекционных методик в рамках задач высшей школы. Таким образом, выдвинутая гипотеза может считаться в целом подтвержденной; технология развития навыков осознанной саморегуляции будет дорабатываться и совершенствоваться. Целесообразно обсуждение дальнейших перспектив применения данных технологий, в том числе в рамках школьного обучения.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на: измерение потенциальных изменений уровня эмоциональных, когнитивных, поведенческих, социальных навыков студентов и школьников; измерение эффективности других программ, основанных на методах так называемой «доказательной эффективности»; оптимизацию административного и социального потенциала для реализации целевых и универсальных программ.

Подобный трансдиагностический подход в образовании повышает роль преподавателей, психологов, молодежных организаций, учреждений

высшего образования в улучшении психологического благополучия общества, открывая потенциал для решения проблем раннего вмешательства и профилактики и обеспечивающего практичный и действенный способ распространения стратегий, которые можно применять в ряде ситуаций для целевой группы с высоким уровнем различных сопутствующих проблем [18]. Для обеспечения успешной интеграции подобных программ в повседневную образовательную практику и положительных результатов для студентов необходима гибкость реализации, которая объединит подобные программы в учреждениях образования на разных уровнях, сделав их естественной частью повседневной практики.

Список использованных источников

1. *Добсон, Д.* Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии / Д. Добсон, К. Добсон. – СПб.: Питер, 2021. – 400 с.
2. *Дьяков, Д. Г.* Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 1. – С. 30–47.
3. *Журавков, М. А.* Задачи общенациональной значимости. О развитии системы образования в Республике Беларусь (начало) / М. А. Журавков // Беларуская думка. – 2016. – № 2. – С. 3–11.
4. *Журавков, М. А.* Задачи общенациональной значимости. О развитии системы образования в Республике Беларусь (окончание) / М. А. Журавков // Беларуская думка. – 2016. – № 3. – С. 9–17.
5. *Лайнен, М.* Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности / М. Лайнен. – М.: Вильямс, 2018. – 336 с.
6. *Лихи, Р.* Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – СПб.: Питер, 2020. – 656 с.
7. *Моросанова, В. И.* Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – М.: Когито-центр, 2015. – 304 с.
8. *Прохоров, А. О.* Технологии психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 360 с.
9. *Ризви, Ш.* Цепной анализ в диалектической поведенческой терапии / Ш. Ризви. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 256 с.
10. *Callear, A.* Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression / A. Callear, H. Christensen // Journal Of Adolescence. – 2010. – Vol. 33. – Issue 3. – P. 429–438.
11. Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents / C. Johnson [et al.] // Behaviour Research and Therapy. – 2016. – № 81(12). – P. 1–11.
12. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses / S. G. Hofmann [et al.] // Cognitive Therapy and Research. – 2021. – № 36. – P. 427–440.
13. *Forman, S. G.* Cognitive-behavioral therapy in the schools: bringing research to practice through effective implementation / S. G. Forman, N. M. Barakat // Psychology in the School. – 2011. – № 48(3). – P. 83–96.

14. Hayes, S. C. Process-based CBT: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy / S. H. Hayes, S. G. Hofmann. – Oakland: New Harbinger, 2017. – 464 p.

15. Horowitz, J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: a meta-analytic review / J. Horowitz, J. Garber // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – № 74(3). – P. 401–415.

16. Mental health interventions in schools in high-income countries / M. Fazel [et al.] // Lancet Psychiatry. – 2014. – Vol. 1(5). – P. 377–387.

17. Practitioner Review: School-based interventions in child mental health / F. W. Paulus [et al.] // Journal of Child Psychology & Psychiatry. – 2016. – № 57(12). – P. 1337–1359.

18. Universal delivery of a dialectical behaviour therapy skills programme (DBT STEPS-A) for adolescents in a mainstream school: feasibility study [Electronic resource] / S. Hastings [et al.] // Discover Psychology. – 2022. – Vol. 2. – Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44202-022-00021-x>. – Date of access: 15.01.2022.

(Дата подачи: 25.02.2022 г.)

A. B. Gonta

Республиканский институт высшей школы, Минск

H. I. Olyfirovich

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

V. Gonta

National Institute for Higher Education, Minsk

N. Olyfirovich

Belorussian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ-ТРАВМАТИКАМ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO TRAUMATIC STUDENTS BY MEANS OF ART THERAPY

Статья посвящена методическим аспектам оказания психологической помощи студентам, пережившим психологическую травму. Даны характеристики арт-терапии как экологичного, ресурсного, бережного и эффективного метода психологической помощи студентам-травматикам. Приведены техники и методики арт-терапии, доказавшие свою эффективность при помощи людям с травматическим опытом.

Ключевые слова: студенческая молодежь; психологическая травма; арт-терапия.

The article dedicated to the methodological aspects of providing psychological assistance to students who have experienced psychological trauma. The characteristics of art therapy as an ecological, resourceful, careful and effective method of psychological assistance to trauma