

## САМОПРИНЯТИЕ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Колкова С.М.

Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Статья посвящена проблеме подготовки студентов-психологов к будущей профессиональной деятельности. В ней рассматриваются безусловное принятие себя как начало и основа развития гуманистических качеств личности будущих психологов. На основе выделенных нами психологических условий, способствующих формированию безусловного самопринятия, был создан и описан тренинг безусловного принятия себя. Тренинг состоит из трех этапов: 1. Объективация эмоций и чувств, развитие чувственного и телесного осознания. 2. Осознание истинных эмоций, чувств и защитных форм реагирования. 3. Формирование целостности личности через работу с субличностями. Принятие себя и других.

**Ключевые слова:** личность, безусловное самопринятие, истинные эмоции, защитные формы реагирования, субличности.

**Постановка проблемы.** Проблема личностного развития студента – будущего психолога и формирования его готовности к будущей профессиональной деятельности является ключевой в теории и практике профессиональной подготовки специалиста. При этом значимым является построение такой системы учебно-образовательного процесса, которая оптимальным образом учитывала бы особенности и закономерности не только профессионального образования, но и личностного развития студентов.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Личностные характеристики будущего психолога должны выступать в роли непосредственных показателей его профессиональной зрелости, профессионального развития. Вопросы профессионально-личностного развития будущих психологов являются ключевыми в теории и практике совершенствования работы психологических факультетов современных высших учебных заведений. В научной литературе, посвященной подготовке практических психологов (Г.А. Берулава, И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, В.Н. Карандашев, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников и др.), недостаточно представлены конкретные психологические условия, способствующие развитию у будущих психологов гуманистических качеств личности, что конкретизирует проблему исследования личностного развития будущих психологов. Значимость личностного развития будущих психологов и сложившаяся система подготовки практических психологов, ориентированная в основном на операционально-функциональный аспект, обусловили актуальность настоящего исследования. Одной из задач подготовки практических психологов должно быть создание условий для развития гуманистических качеств личности: безусловного позитивного принятия других, эмпатического понимания и конгруэнтного самовыражения [4]. Психолог переживает *безусловное позитивное принятие*, если чувствует принятие каждого аспекта опыта клиента, как если бы он являлся его частью. Такое принятие означает, что не существует каких-либо условий принятия, ничего подобного на установку типа «Вы мне нравитесь, но только при условии, если вы такой или такая» [4]. Безусловное позитивное принятие представляет собой противоположный полюс по отношению к избирательной оценочной установке, к условному принятию. В случае *эмпатии* речь идет о сопереживании эмоциональному состоянию другого человека, а в случае *конгруэнтности* – о переживании своих собственных чувств, об их открытости себе и другим людям. Отсутствие каждого из этих качеств делает невозможным эффективное выполнение практическим психологом профессиональной деятельности и его личностный рост. Началом, основой развития гуманистических качеств

личности является ее безусловное самопринятие. Принятие себя означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. Обычно высокий уровень принятия себя связан с высоким уровнем социальной адаптации. Карл Роджерс считал, что самопринятие играет наиболее важную роль в развитии личности и её психического здоровья [4].

**Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.** Нами было проведено исследование, целью которого стало определение психологических условий, способствующих формированию безусловного самопринятия студентов – будущих психологов.

Мы предположили, что психологическими условиями, способствующими формированию безусловного самопринятия студентов – будущих психологов, являются телесное и чувственное осознание, осознание истинных эмоций и собственных бессознательных защитных форм реагирования, принятие собственных субличностей [2].

**Цель статьи.** Главной целью этой работы является выделение психологических условий развития самопринятия личности и описание успешной их реализации в форме тренинга.

**Изложение основного материала.** На основании представленных выше психологических условий, способствующих формированию безусловного самопринятия личности нами был разработан тренинг формирования безусловного самопринятия для студентов – будущих психологов.

Тренинг состоит из трех содержательных этапов работы:

1. Объективация эмоций и чувств, развитие чувственного и телесного осознания.
2. Осознание истинных эмоций, чувств и защитных форм поведения.
3. Формирование целостности личности через работу с субличностями. Принятие себя и других [3].

*1 этап тренинга – Объективация эмоций и чувств, развитие чувственного и телесного осознания*

На первом этапе тренинга происходит «прикосновение» студентов к собственным состояниям тела, эмоциям, чувствам – телесно-чувственное осознание.

1) Предварительно студентов просят представить себя практическими психологами, ожидающими клиента, а человека, которого она увидят по телевизору – клиентом, пришедшим на прием. Студентам демонстрируются кадры видеofilmа, где показана девушка (видна только голова девушки, она произносит монолог, звук отключен).

2) Студентов просят отметить на бланке ощущения в теле и эмоции, возникшие во время просмотра кадров видеофильма.

Таким образом, у студентов объективируются различные эмоциональные состояния.

Далее студенты получают новый опыт: осознают ощущения, не замечаемые раньше. Осознание информации, поступающей из органов чувств, осознание внутренних ощущений тела происходит во время специально организованных упражнений методом самонаблюдения. Для этого у студентов стимулируется внимание к частям тела «ускользающим» от осознания. Тело ощущается как целое, иногда происходит «примирение» человека со своим телом.

Самонаблюдение чувственного и телесного состояний является необходимым шагом на пути к развитию личности, т.к. позволяет человеку сосредоточиться на настоящем.

*2 этап тренинга – Осознание истинных эмоций, чувств и защитных форм поведения*

На втором этапе тренинга происходит «прикосновение» студентов к собственному бессознательному и осознание своих истинных чувств и эмоций, защитных форм поведения. Для этого у них объективируются аффективные состояния, которые, являясь амбивалентными, вызывают внутренний конфликт между социально одобряемыми и неодобряемыми эмоциями. Способствовать осознанию этого конфликта позволяет воображаемая ситуация встречи с необычным клиентом – девушкой инвалидом, у которой отсутствуют обе руки и функционирует одна нога. Это актуализирует бессознательные механизмы психологической защиты (идентификацию, проекцию и перенос).

Объективация аффективных состояний происходит с помощью метода сопереживания ситуации, модифицированного нами [5]. Схема использования нашей модификации метода:

*1. Уровень первых реакций*

А. Студентам демонстрируются кадры видеофильма, где показана девушка-инвалид, у которой отсутствуют обе руки и функционирует одна нога (это та же девушка, что была представлена на первом этапе тренинга, только сейчас она показана в движении и в полный рост).

Б. Студентов просят отметить в бланке ощущения в теле и эмоции, возникшие во время просмотра.

В. Студентов просят описать те моменты из собственного жизненного опыта, которые помогают понять и объяснить их первую реакцию.

*2. Уровень эмоциональных реакций*

А. Студентам предлагается представить себя в роли действующего лица видеофильма, проникнуться его чувствами и описать без оценки свои ощущения и эмоции.

Б. Студентам предлагается сравнить собственные чувства с чувствами действующего лица видеофильма и объяснить, в чем и почему они различны.

*3. Уровень рационального постижения*

А. Студенты определяют ключевые моменты при собственном восприятии видеофильма (дифференциация чувств на социально одобряемые и неодобряемые, этиология этих чувств, психологические механизмы защиты).

Б. Студенты актуализируют соответствующую научную психологическую информацию в связи с выделенными ключевыми моментами. В. Студенты используют научную информацию для осмысления собственного состояния во время просмотра видеофильма и прогнозируют собственные состояния в аналогичных ситуациях (при встрече с необычными людьми).

Итогом второго этапа тренинга является осознание студентами истинных чувств и эмоций, собственных механизмов бессознательной психологической защиты, участники тренинга осознают внутренний конфликт между социально одобряемыми и неодобряемыми эмоциями и чувствами.

*3 этап тренинга – Формирование целостности личности через работу с собственными сублимностями*

На третьем этапе тренинга студенты выделяют конфликтующие части собственного «Я», понимают сущность целостного «Я», усиливают собственное «Я», чтобы быть способными разрешать конфликты между сублимностями, принимать каждую из них.

Для этого в ходе упражнений студенты выделяют собственные сублимности, осознают деструктивные моменты в отношениях сублимностей. Путем создания ведущим группы атмосферы принятия, с помощью психодраматических упражнений, создаются условия «примирения конфликтных сторон». Одна из целей студентов во время психодрамы – больше понять центр, сущность собственного «Я», усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между сублимностями, принимать каждую из них. Студенты также используют научную информацию для осмысления собственного состояния. Вводится содержание о превентивных моментах самопонимания и самопринятия, и о стратегиях саморазвития в русле позитивной психологии.

Разработанный нами тренинг проводился со студентами 3-4 курсов, приняло участие 92 студента, которые составили экспериментальную группу. В качестве контрольной группы были выбраны также 92 студента, из тех учебных групп, членами которых были и участники тренинга.

Для подтверждения гипотезы в ходе исследования мы отслеживали формирование компонентов безусловного самопринятия студентов – будущих психологов:

- 1) чувственного и телесного осознания,
- 2) осознания истинных эмоций и собственных бессознательных защитных форм поведения,
- 3) целостности личности.

1	жалость
2	сострадание
3	сочувствие
4	страх
5	стыд
6	ужас
7	беспокойство
8	настороженность
9	смятение
10	тревога
11	волнение
12	раздражение
13	неприязнь
14	неопределенность
15	тяжесть в теле
16	сбои дыхания
17	напряжение в теле
18	изменение сердцебиения
19	удивление
20	интерес
21	восхищение
22	гордость за
23	радость
24	уважение
25	эмпатия
26	отвращение
27	брезгливость
28	любопытство

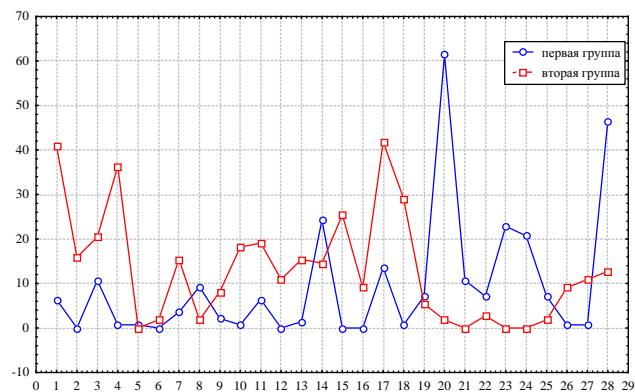
Рис. 1. Эмоции и состояния тела, используемые в нашей модификации шкалы К. Изарда и отраженные в следующих далее графиках

Для доказательства изменений, происшедших в первых двух компонентах безусловного самопринятия студентов, использовалась модифицированная нами шкала дифференциальных эмоций Кэрролла Э. Изарда (самооценка эмоционального состояния) (рис. 1).

Обследование экспериментальной группы по модифицированной нами шкале К. Изарда проводилось после каждого этапа тренинга.

С помощью метода кластерного анализа k-средних на каждом этапе тренинга участвующие студенты подразделялись на 2 кластера по типу чувственного и телесного осознания, осознания истинных эмоций и собственных бессознательных защитных форм поведения.

После первого этапа тренинга (см. рис. 2) у студентов, относящихся к первому кластеру, наиболее выражено осознание жалости и страха, ко второму – интерес. Столь разные проявления вызваны, видимо, фактором новизны, непривычности ситуации, где нужно быть «лицом к лицу» с клиентом.

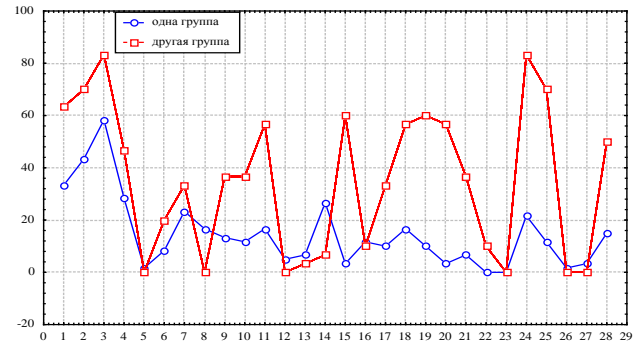


**Рис. 2. График первого кластерного анализа.**  
По оси OX – эмоции и состояния тела после первого этапа тренинга, по оси OY – расстояние между кластерами в условных единицах

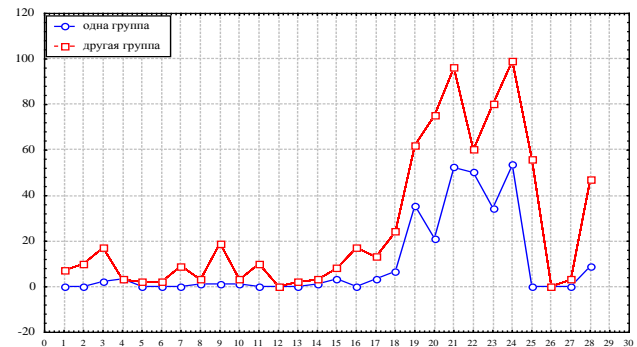
Во время второго этапа тренинга у студентов, относящихся к первому кластеру, интерес, наиболее выраженный после первого этапа тренинга, уступает свое место по выраженности сочувствию и уважению (см. рис. 3). Интересна динамика осознания «интереса», у студентов первого профиля оно было выражено на первом этапе тренинга, на втором наблюдалось снижение, а у второго профиля присутствует обратная динамика. Значимость изменений чувственного и телесного осознания, осознания истинных эмоций и собственных бессознательных защитных форм поведения определяется тем, что, следуя К. Роджерсу, «открытие неизвестных компонентов своего «Я», переживание чувств более свободно, во всей полноте (без защит), ведет человека к опыту целостного организма, а не закрывает его от осознания». От относительно равномерно представленной выраженности эмоций (состояний тела) у студентов во время осознания на первом этапе тренинга произошел переход к более яркой выраженности эмоций (в том числе негативных) при осознании на втором этапе тренинга. При осознании увеличение выраженности негативных эмоциональных состояний мы интерпретируем как усиление искренности, спонтанности, т.е. снижение защитных форм реагирования.

После третьего этапа тренинга (см. рис. 4) отсутствует выраженная разница в осознании студентов относящихся к разным кластерам. Наблюдается тенденция к положительным эмоциям: удивлению, радости, интересу, гордости, уважению. При этом

отсутствие жалости, стыда, ужаса, беспокойства, волнения, раздражения, неприязни, сбоев в дыхании, отвращения, брезгливости у студентов, относящихся к первому кластеру, можно объяснить тем, что у них произошло осознание истинных эмоций и собственных бессознательных защитных форм поведения.



**Рис. 3. График второго кластерного анализа.**  
По оси OX – эмоции и состояния тела во время второго этапа тренинга, по оси OY – расстояние между кластерами в условных единицах



**Рис. 4. График третьего кластерного анализа.**  
По оси OX – эмоции и состояния тела после третьего этапа тренинга, по оси OY – расстояние между кластерами в условных единицах

Итак, при переходе от результатов кластеризации после первого этапа тренинга к результатам после второго этапа, а от результатов тренинга после второго этапа к результатам после третьего мы видим выраженную динамику чувственного и телесного осознания, осознания истинных эмоций и собственных бессознательных защитных форм поведения участников тренинга

Для доказательства изменений, происшедших в третьем компоненте безусловного самопринятия студентов – целостности личности, использовался опросник личностной ориентации (шкала целостности). Сравнивались показатели целостности личности у студентов до и после тренинга. Использовался Н – критерий Крускала-Уоллиса, значение коэффициента – 3,54 и уровень достоверности 0,06, что доказывает существование тенденции к достоверным различиям по шкале целостности, причем после тренинга значения достоверно выше.

Подтвердим движение в развитии самопринятия от условного к безусловному уровню у студентов экспериментальной группы: сравним результаты обследования контрольной и экспериментальной групп по опроснику личностной ориентации (ЛИО), методике В.В. Столина по изучению самооотношений и нашей модификации шкалы Дембо-Рубинштейн.

Сравнение значений по шкале самопринятия опросника ЛИО (критерий сравнения Н. Краска-

ла-Уоллиса) контрольной и экспериментальной групп показало существование высоко достоверных различий, причем у студентов экспериментальной группы значения достоверно выше (значение коэффициента 11,516, уровень достоверности 0,001).

Сравнение значений по шкале самопринятия методики В.В. Столина (критерий сравнения Н. Краскала-Уоллиса) контрольной и экспериментальной групп показало существование высоко достоверных различий, причем у студентов экспериментальной группы значения достоверно выше (значение коэффициента 9,171, уровень достоверности 0,003).

Сравнение значений по шкале самопринятия (критерий сравнения  $\chi^2$  Фрийдмана) контрольной и экспериментальной групп показало существование высоко достоверных различий, причем у студентов экспериментальной группы значения достоверно выше (значение коэффициента 11,27, уровень достоверности 0,001).

Трижды сравнивая значения по шкале самопринятия у студентов контрольной и экспериментальной групп, мы можем сделать вывод о переходе студентов, участвовавших в тренинге, с уровня условного самопринятия на уровень безусловный, по сравнению со студентами контрольной группы.

**Выводы и предложения.** Т.о., бессознательное самопринятие возможно при следующих психологических условиях: телесное и чувственное осознание, осознание истинных эмоций и собственных бессознательных форм реагирования, принятие собственных субличностей. Переход от условного к безусловному самопринятию посредством перечисленных психологических условий оформлен в разработанной нами модели формирования безусловного самопринятия личности студентов – будущих психологов. На основании модели был разработан тренинг формирования безусловного самопринятия студентов – будущих психологов. Эффективность проведенного тренинга подтверждена.

### Список литературы:

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Перовой. – М., изд. ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
2. Колкова С. М. Развитие способности к безусловному позитивному принятию клиента у студентов – будущих психологов / С. М. Колкова, Т. Л. Ядрышникова // Психология, образование, практика: формы и способы интеграции: сб. материалов Всероссийской молодежной научно-практической конференции. – Москва, 2006. – С. 129-131.
3. Колкова С. М. Формирование безусловного самопринятия у студентов – будущих психологов / С. М. Колкова // Вестник КрасГУ. – Красноярск, 2006. – Гуманитарная серия. – 3/1. – С. 117-121.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс // Пер. с англ. Общ. ред. и предисл. Исеиной Е. И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Уни-верс», 1994. – 480 с.
5. Флэйк-Хобсон К. Мир входящему: Развитие ребенка и его отношений с окружающими: Пер. с англ. / Флэйк-Хобсон К., Робинсон Б. Е., Скин П. // Общ. ред. и предисл. М. С. Мацковского. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1992. – 511 с.

**Kolkova S.M.**

Krasnoyarsk State Medical University  
named after Professor V.F. Voyno-Yasenetsky

## SELF-ACCEPTANCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

### Summary

The Article is devoted to the training of students-psychologists for their future professional activities. It examines absolute acceptance as the beginning and basis for the development of the humanistic qualities of future psychologists. On the basis of our psychological conditions conducive to the formation of unconditional self-acceptance, was created and described the training of unconditional self-acceptance. The training consists of three stages: 1. The objectification of emotions and feelings, the development of sensory and bodily awareness. 2. The realization of our true emotions, feelings and protective responses. 3. The formation of personal integrity through working with subpersonalities. Acceptance of oneself and others.

**Keywords:** personality, unconditional self-acceptance, true emotions, protective forms of response, subpersonalities.