

ОСОБЛИВОСТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК ЧИННИКА САМОСТАВЛЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

PECULIARITIES OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A FACTOR OF SELF-ESTEEM IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION

Студентський вік – це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних функцій (сенсорно-перцептивних, мнемічних, психомоторних і мисленневих). В цей період відбувається становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації та ціннісно-сислової сфери особистості. В даний період дорослішання позитивне мислення може відіграти дуже значну роль в майбутньому житті людини, навчити правильно відноситися до себе і оточуючих.

Самооцінка – один з важливих компонентів Я-концепції особистості. Іноді про самооцінку говорять як про процес оцінювання, але частіше під самооцінкою розуміють результат оцінювання, підсумкову власну думку або відчуття людини стосовно самої себе. Проблема виникнення і розвитку самооцінки є однією з найважливіших у розвитку особистості. Розвиток емоційної сфери в юнацькому віці тісно пов'язаний з індивідуально – особистісними якостями, самосвідомістю та самооцінкою. У цей період життя відбувається становлення самосвідомості і образу «Я» – центрального психологічного новоутворення юнацького віку. У цей час складається система уявлень власне про себе, що впливає на психологічну реальність, яка породжує життєві переживання. В процесі написання статті було вивчено можливість впливу позитивної психотерапії на самоставлення юнаків (здобувачів вищої освіти). Виявлено рівень самоставлення здобувачів вищої освіти до проведення корекційної програми. Було проведено корекційну програму розвитку та оптимізації рівня самоставлення здобувачів вищої освіти. Виявлено рівень самоставлення здобувачів вищої освіти після проведення корекційної програми та порівняно з тим, що було до проведення корекційної програми, та визначено значну різницю між результатами до та після. Було визначено позитивний вплив корекційної програми, що включала позитивну психотерапію, на самоставлення здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: самосвідомість, самоставлення, позитивна психотерапія, позитивне мислення, юнацький вік.

Student age is the period of a person's life when a large part of psychophysiological functions (sensory-perceptual, mnemonic, psychomotor and thinking) reach their optimum. During this period, the formation of character and intelligence, the development of general and special abilities, the transformation of motivation and the value-meaning sphere of the individual takes place. In this period of growing up, positive thinking can play a very significant role in a person's future life, teach how to treat oneself and others correctly.

Self-esteem is one of the important components of the self-concept of an individual. Sometimes self-assessment is referred to as an assessment process, but more often self-assessment is understood as the result of an assessment, a person's final opinion or feeling about himself. The problem of emergence and development of self-esteem is one of the most important in personality development. The development of the emotional sphere in youth is closely related to individual – personal qualities, self-awareness and self-esteem. In this period of life, the formation of self-awareness and the image of «I» takes place – the central psychological neoplasm of youth. At this time, a system of ideas about oneself is formed, which affects psychological reality, which gives rise to life experiences.

In the process of writing the article, the possibility of the influence of positive psychotherapy on the self-esteem of young people (students of higher education) was studied. The level of self-advocacy of higher education seekers before the correctional program was revealed. A corrective program for the development and optimization of the level of self-esteem of higher education applicants was carried out. The level of self-esteem of students of higher education after the remedial program was revealed and compared to what it was before the remedial program, and a significant difference between the results before and after was determined. The positive impact of the correctional program, which included positive psychotherapy, on the self-esteem of students of higher education was determined.

Key words: self-awareness, self-attitude, positive psychotherapy, positive thinking, youth.

УДК 159.922:72

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.14>

Шукалова О. С.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Бужинська С. Н.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього
менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Зайцева О. О.

доктор філософії,
викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової освіти
та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Студентські роки – це час для самовизначення, формування світогляду, самосвідомості, соціальної позиції та психологічної зрілості юнаків. В цей період можливий і негативний вплив, який може зіштовхнути юнака з обраного шляху, тому слід звернути увагу на установки, комплекси людини та на встановлення нових, більш зрілих стосунків з оточуючими. Для цього батьки, викладачі та психологи повинні зберегти психічне здоров'я і емоційну сферу юнака в процесі його соціалізації та становлення як особистості.

Актуальність цього питання не викликає сумнівів, особливо останнім часом в кризовій ситуації, що склалася в Україні. Негативні чинники формують особистість, якій властиве негативне сприйняття навколишнього світу як джерела проблем, безвихідних і невірних ситуацій. Отже, у юнаків формується «негативне мислення».

На відміну від цього, позитивне мислення – це своєрідна інтелектуальна цінність, яка проявляється у здатності студента легко орієнтуватися в звичайних і несподіваних критичних

ситуаціях, не відчуваючи при цьому не яких труднощів і емоційних потрясінь. Така здатність і буде запорукою психічного і фізичного здоров'я особистості студента.

Проблема розвитку позитивного мислення як нового феномену сучасної психології також чекає розроблення відповідних психологічних концепцій і технологій. Неоднозначне ставлення до теорії позитивного мислення та інтерес до цього напрямку й викликали необхідність проведення даного дослідження, вивченню якого було присвячено роботи таких визначних науковців як Д. Аллен, Д. Дойч, М. Зелігман, З. Зиглар, Дж. Кехо, Н. Пілл, Н. Пезешкіан, Н. Правдіна, Н. Пив, А. Свіяш, Ю. Свіяш, Х. Сільва, У. Уотлз, Л. Хей, Е. Хейч та ін. [1; 4; 7; 9].

Аналіз досліджень та публікацій. В США в 20 ті роки відбулася криза, яка і стала історичною причиною становлення теорії позитивного мислення. Через зміни, які відбувалися в країні, населення необхідно було вивести із стану депресії. Тоді американці мали гостру потребу в надії на майбутнє. Саме це і стало стимулом для заснування ідейного руху, названого New Thought («Нове мислення»), другою назвою якого був «Рух віри» або неохаризматичний рух. Слово «харизма» походить від грецького слова «благодать» і перекладається на українську мову як слово «дар». Завдяки ідеям батька «Нового мислення», відомого в свій час екстрасенса і цілителя Фінеаса Паркхерст Куїмбі (1802–1866), цей рух став популярним.

В основі «Нового мислення» лежала думка, що причина хвороб і страждань криється в неправильному мисленні. П. Куїмбі разом зі своїми учнями стверджували, що людина здатна творити свою власну реальність за допомогою сили позитивного визнання, або «позитивного мислення». Вважалося, що людина повинна намалювати в своїй уяві образ здоров'я і багатства, а потім фіксувати або сповідувати цей образ вустами і способом життя. Таким шляхом невловимий образ міг втілитися в відчутну реальність. Письменник Уоррен Фелті Еванс вважав, що віра – це найбільш інтенсивна форма прояву розуму. Він стверджував, що «результатом віри людини є ефект сугестії (тобто позитивного твердження, що пацієнт здоровий), бо він завжди проявляється пропорційно тому, наскільки пацієнт вірить вашим твердженням» (Роберт Боумен) [3].

Мартін Селигман численними дослідженнями довів, що здатність радіти і цінувати життя не приходить одразу, коли хоче людина. Цьому треба вчитися, як і вмінню віртуозно грати на скрипці. Вчений стверджував: «Позитивна психологія тримається на трьох стовпах: перший – вивчення позитивних почуттів, другий – виявлення позитивних рис характеру і таких корисних особливостей, як інтелект і фізичний

розвиток, третій – дослідження позитивних явищ та установ у суспільстві (таких, як демократія і сім'я), які сприяють розвитку кращих людських властивостей. Надія, любов і довіра особливо необхідні у важкі часи. В такі моменти підтримка позитивних інституцій – демократії, сім'ї, вільної преси – просто неоціненна. В часи випробувань людина демонструє свої найвищі чесноти: мужність, цілісність природи, справедливості, відданість і т. п.».

Американський письменник, церковнослужитель Норман Пив вважав, що непохитна віра в себе і свої роздуми неодмінно приводять людину до успіху. Вчений впроваджував практику позитивного мислення та був упевнений, що якщо очистити свій розум від жалю, злості, страху, образи, почуття власної неповноцінності і ненависті, то після, вже чисту свідомість, можна буде заповнити добротою і здоровими, творчими, тобто «правильними» думками. Це допоможе сконцентруватися і залучити в своє життя успіх, щастя і радість! Норман Пив помер у віці 95 років щасливою людиною. За основу в житті виступав закон – «подібне притягує подібне».

У 1968 році, завдяки роботі іранського професора, доктора медичних наук і фахівця в області психології, психотерапії і неврології Носсрата Пезешкіана, з'явився особливий метод, в якому філософія і мудрість Сходу з'єднується з раціональністю Заходу – позитивна психотерапія. В основі даного методу лежать транс культурні дослідження, які були проведені в більш ніж двадцяти різних культурах. В 2009 році Н. Пезешкіан був номінований за ці дослідження на Нобелівську премію в області медицини і фізіології. Розроблена Н. Пезешкіаном у 1972 р Позитивна психотерапія являє собою короткострокову психотерапію, у якій простежується взаємозв'язок системи «хвороба – культура – сім'я – виховання і психотерапія» [7].

У кожній людини є доступ до невичерпного джерела життя, який можна використовувати для свого особистісного зростання та індивідуального розкриття. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана базується на вірі в те, що всі люди наділені всім необхідним, щоб жити щасливим життям. Людина може застосувати свої природні задатки для повної самореалізація та виконати своє життєве призначення, використовуючи свої внутрішні ресурси для вирішення проблем, та постановки цілей.

У кожній людини образ власного «Я» виступає як установка по відношенню до самої себе, утворюючи систему уявлень про себе. У процесі самопізнання у людини формується самосвідомість, яка складається з усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, моральних якостей та їх самооцінки. Саме самооцінка людини є передумовою до успішного розвитку особистості й визначає її поведінку. Петровський А. В. стверджує, що «самооцінка

є результат... свого роду проекція реального «Я» на «Я» ідеальне». Самооцінка виступає як відносно стійке структурне утворення, компонент Я – концепції, самопізнання і як процес самооцінювання.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено 2021 році на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В дослідженні брали участь шістдесят здобувачів вищої освіти різних курсів.

Були обрані діагностичні методики у відповідності до мети і завдань дослідження.

Перша методика – опитувальник «Дослідження самооцінки особистості» С. Будассі.

Друга методика – методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Було створено психокорекційну програму на основі позитивної психотерапії.

На першому етапі емпіричного дослідження було виявлено співвідношення рівня самооцінки здобувачів вищої освіти до корекційної програми.

В результаті дослідження по методу С. А. Будассі, виявлено наступні співвідношення, що наведені в таблиці 2.1.

У ході дослідження виявлено, що завищену самооцінку має 10 відсотків учасників дослідження. Випробовувані з завищеною самооцінкою переоцінюють свої можливості, результати діяльності, особистісні якості. 23,3 відсотка випробовуваних мають адекватну самооцінку. Для даних індивідів характерна тенденція к позитивному відношенню до себе, к самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. У 30% відсотках досліджених, виявлена занижена самооцінка, яка може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності. Середня адекватна самооцінка була виявлена всього у 36,7% досліджуваних.

В ході дослідження виявлено, що завищену самооцінку має 10 відсотків учасників дослідження. Випробовувані з завищеною самооцінкою переоцінюють свої можливості, результати діяльності, особистісні якості. 23,3 відсотка випробовуваних мають адекватную самооценку. Для даних індивідів характерна тенденція до позитивного відношенню до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. У 30 відсотках досліджених, виявлена занижена самооцінка, яка може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

Висновок у відсотковому співвідношенні показника кількості осіб, згідно з методом Дембо-Рубінштейн наведений у таблиці 2.2.

Отже, на даному етапі статистичного дослідження було встановлено значну адекватну задоволеність своєю зовнішністю.

На етапі статистичного дослідження показників самоставлення до авторитету у однолітків, спостерігається високий відсоток завищеної самооцінки до цього показника, що вказує на завищене бажання особистого впливу на однолітків, також толерантного відношення одноліток до висловлювання та самоставлення одне до одного в спілкуванні, також в результаті дослідження виявлено, що у багатьох студентів спостерігається

На етапі статистичного дослідження адекватну самооцінку мають менше половини випробовуваних, ще частина припадає на неадекватну самооцінку, або як у наших досліджуваних – занижену.

Наступним етапом дослідження було виявлення співвідношення рівня самооцінки здобувачів вищої освіти після корекційної програми.

В результаті дослідження по методу С. А. Будассі, виявлено наступні співвідношення, що наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.1

Співвідношення рівня самооцінки за методикою С.А. Будассі, (%)

№ з/п	Самооцінка	Співвідношення, (%)
1	Самооцінка висока неадекватна	10,00
2	Самооцінка висока адекватна	23,30
3	Самооцінка середня адекватна	36,70
4	Самооцінка низька адекватна	30,00

Таблиця 2.2

Співвідношення рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, (%)

	Ум, здібності	Характер	Авторитет у однолітків	Зовнішність	Впевненість у собі
Завищена самооцінка	-	36,7	25,0	20,0	26,7
Адекватна самооцінка	70,0	40,0	37,0	45,0	40,0
Занижена самооцінка	30,0	23,3	38,0	35,0	33,3

Таблиця 2.3

Співвідношення рівня самооцінки за методикою С.А. Будассі після проведення корекційної програми, (%)

№ з/п	Самооцінка	Співвідношення, (%)
1	Самооцінка висока неадекватна	7
2	Самооцінка висока адекватна	35,7
3	Самооцінка середня адекватна	45,3
4	Самооцінка низька адекватна	12

Таблиця 2.4

Співвідношення рівня самооцінки здобувачів вищої освіти за методикою Дембо-Рубінштейн після проведення корекційної програми, (%)

	Ум, здібності	Характер	Авторитет у однолітків	Зовнішність	Впевненість у собі
Завишена самооцінка	-	10	20,0	12	16
Адекватна самооцінка	82,0	83,7	70,0	73,3	50,7
Занижена самооцінка	18	7	10,0	14,7	23,3

Висновок у відсотковому співвідношенні показника кількості осіб, згідно з методом Дембо-Рубінштейн наведений у таблиці 2.4.

Отже, за результатами дослідження за методикою «Дембо-Рубінштейн» після проведення корекційної програми було встановлено, що за всіма показниками («Зовнішність» (73%), «Авторитет у однолітків» (70%), «Впевненість у собі» (56%), «Розум, здібності» (82%) та «Характер» (83%) здобувачі вищої освіти мають адекватну самооцінку. Таким чином, у більшості досліджуваних сформувалося правильне сприйняття своєї цінності, умінь, оцінки своїх досягнень, зовнішнього вигляду та, навіть, характеру.

Наступним етапом дослідження було співвідношення рівня самоставлення здобувачів вищої освіти до та після корекційної програми.

Результати дослідження співвідношення рівня самоставлення здобувачів вищої освіти до та після корекційної програми відображені в таблиці 2.5.

Результати, наведені в табл. 2.5 засвідчують наявність статистично значущої різниці між показниками самоставлення «Характер», «Авторитет у однолітків», «Зовнішність» та

«Впевненість у собі» в групі досліджуваних до корекційної програми та після неї. Отже, у здобувачів вищої освіти, які брали участь у корекційній програмі, що здійснювалася за напрямком «Позитивної психотерапії», оптимізувалися чинники самоставлення, які змінили відношення до себе, самоповагу, прийняття себе, відчуття власної повноцінності у досліджуваних.

Висновок. Статистичний аналіз, що був проведений для виявлення різниці між результатами дослідження до корекційної програми та після, показав статистично вагому різницю між результатами даних досліджень, що підтверджує гіпотезу про те, що позитивна психотерапія впливає на розвиток та оптимізацію самоставлення здобувача вищої освіти. Запропонована програма сприяє формуванню у студентів усвідомленого позитивного ставлення до своєї особистості, допомагає впоратися зі стресом і проблемами пов'язаними із становленням особистості. Дає розуміння в період юнацтва про те, що самооцінка та пов'язаний з нею рівень домагань є важливим мотиваційними чинниками, що впливають на результативність у житті.

Таблиця 2.5

Оцінки показників самооцінки здобувачів освіти за методикою Дембо-Рубінштейн до та після корекційної програми

Показники метакогнітивної активності	Середні оцінки		t	p
	1 гр	2 гр		
Ум, здібності	1,0±3,6	1,0±3,7	0,00**	1,000000
Характер	4,6±6,3	9,5±4,7	3,55*	0,000733
Авторитет у однолітків	12,3±4,1	16,9±3,9	4,51*	0,000029
Зовнішність	9,0±4,1	13,7±2,2	5,68*	0,000000
Впевненість у собі	4,0±1,6	5,2±1,0	3,51*	0,000817

Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волинець С. Л., Самошкіна Л. М. Зв'язок мотивів афіліації, досягнення і влади в мотивації релігійної діяльності. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 24–30.
2. Донцов Д. А., Донцова М. В. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста. *Теория образования и обучения*. С. 34–42.
3. Зиник И. Н. Формирование структур индивидуальности студентов с низким уровнем развития рефлексивности средствами «тренинга рефлексивности». *Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета*. 2008. № 3. С. 314–316.
4. Карпов А. В., Пешехонова Ю. В. Мотивационные и волевые особенности метапознания студентов вуза. *Известия ДГПУ*. 2014. № 4. С. 31–36.
5. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития. *Вопросы психологии*. 2004. № 2. С. 128–135.
6. Осницкий А. К. Новые аспекты исследования осознанной саморегуляции и функциональной асимметрии мозга. *Психология обучения*. 2014. № 9. С. 37–48.
7. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва : Медицина, 1996. 464 с.
8. Сергеева Т. В. Эко-гуманистическая технология саморазвития : монография. Харьков : АП «Блок», 2010. 215 с.
9. Усова Е. Б. Возрастная психология. Минск : Изд-во МИУ, 2009. 341 с.
10. Hacker J. Teaching new thinking. *Journal of developmental Psychol.* 1997. Vol. 5.
11. Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. P. 1606–1612.
12. Kuznetsov O. I. Psychological features of academic self-regulation of students. *Perspective trends in scientific research – 2015. Materials of International scientific and practical conference*. 2015. Vol. 1. P. 138–139.