Принцип балансу. Проблеми, конфлікти та розлади, які виникають у фахівців внаслідок дисбалансу між певними дієвими факторами різної природи; якщо ми реагуємо на проблему, конфлікт або негаразд дисгармонійно (неадекватними даній ситуації здібностями та у невідповідних ідентичностях), то цим лише посилюємо проблему; і навпаки: ми маємо шанс реагувати таким чином, такими здібностями і з таких позицій, що відновить баланс і покращить ситуацію.

Принцип самодопомоги. Суть даного принципу може продемонструвати східна мудрість «Ти можеш дати голодному рибу, і він не буде голодний цілий день. Але ти можеш навчити його ловити рибу, і він не буде голодний все своє життя». Задача Позитивної психотерапії не лише у тому, щоб вирішити дану проблему людини, але й щоб навчити її вирішувати інші свої проблеми і бути до них повсякчас готовими як до однієї з даностей життя.

Філософія позитум-підходу у житті, допомагає не лише краще зрозуміти та спілкуватися з людьми, але і допоможе краще пізнати людині себе як фахівця та попередити «вигорання» особистості. Ефективні техніки позитум-підходу, які може використовувати фахівець задля попередження синдрому вигорання (Карикаш В., Босовська Н., Кравченко Ю., Кириченко С., 2009):

Техніка позитивної реінтерпретації. Позитивна реінтерпретація розладів, проблем, ситуацій, учинків, захворювань дозволяє побачити їх з іншого боку, знайти в негативному – позитивне, у проблемі – можливості, у хворому – здорове, у кризі – шанс. За допомогою даної техніки фахівець може змінити свій погляд на проблемну ситуацію та попередити «вигорання».

Техніка транскультурного підходу. Транскультурний підхід відкриває можливості перед фахівцем, вирішити психологічну задачу, використовуючи досвід інших, призводить фахівця до зміни точки зору, розширює його горизонт і дає нові можливості для вирішення власної проблеми.

Техніка метафори. Ще одна техніка позитум-підходу, яка характеризується використанням притч, історій, мудрих висловлювань і прислів'їв у якості метафор проблемних ситуацій. За допомогою метафори ми активізуємо обране (правопівкульне) сприйняття у клієнта, впливаючи не лише на його розум, але й на його серце.

Позитивна реінтерпретація, транскультурний підхід, метафора використовується у роботі із клієнтами для дослідження та вирішення конфліктної ситуації (Пезешкіан Н., 1993). Проте, дані техніки можуть бути запропоновані, як альтернативна точка зору та будуть ефективними у самодопомозі фахівцю при попередження синдрому вигорання (Гільова Л. Л., Кулик Н. А., 2017).

Особливе місце відводить притчам. У позитивній психотерапії є неабияка кількість притч, які можуть використовуватися в різних ситуаціях, виконуючи функції дзеркала, зразка, опосередкування, збереження досвіду, транскультурної взаємодії, розширення концепції. Історія, у потрібний час прочитана фахівцем, несе вагомий терапевтичний потенціал.

Висновки нашого теоретичного дослідження полягають у необхідності цілеспрямованого вивчення синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю та психологічного супроводу їх професійної діяльності в напрямку нівелювання негативних змін у структурі професійно важливих якостей і профілактики професійних деструкцій особистості. Потребують подальшої розробки соціально-психологічні засоби профілактики та корекції проявів професійних деформацій у фахівців соціономічного профілю, а також заходи, спрямовані на підвищення ефективності професійного становлення та професійної зрілості фахівців соціономічного профілю на різних етапах їх професіоналізації відповідно до вікового та гендерного аспектів.

Комар Т. В., Шеремета С. Р.
Хмельницький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА МЕТОДИКАМИ ПОЗИТУМ-ПІДХОДУ

Вихід національної освіти на міжнародну арену світової спільноти ставить перед вищою школою вимогу підготувати особистість майбутнього фахівця, здатного до творчої та конкурентної діяльності. В контексті даної спрямованості змісту і методів вишів актуальності набувають дослідження, спрямовані на вирішення завдань навчання, розвитку і виховання особистості майбутнього фахівця. Необхідним є пошук інноваційних комбінацій кращих науково-освітніх традицій з релевантними психолого-педагогічній практиці зарубіжними здобутками і психотехнологіями. Вибір методу, методологічної свідомості є шляхом до усвідомлення істини, вибору достовірних знань і відповідного результативного досвіду.

У цьому дослідженні звернемося до розгляду процесу змін, світоглядних настанов людини, її Я-концепції за допомогою методів позитивної психотерапії для нормалізації, гармонізації взаємин людини з собою, іншими, світом. Йдеться про внутрішній стан готовності людини до певної усталеної дії, що передує поведінці, стосовно базових світоглядних питань: «Хто є людина (я)?», «Що таке світ?», «Яке місце людини (моє) у цьому світі?». У позитивній психотерапії людина приймається цілком, з усіма конфліктами і порушеннями, щоб допомогти виявити ще невідомі людині приховані, загальмовані здатності.

Позитивна психотерапія – це мета-підхід, який спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (крос-культурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтердисциплінарний аспект). Також цей метод успішно прикладається у сферах самоменеджменту, управління персоналом, клієнтінгу та коучінгу.

Досліджуючи культури, Пезешкіан, засновник позитум-підходу, дійшов до висновку, що на людину завжди впливають такі фактори: тіло, середовище й епоха (Peseschkian N., 1987).

Ці три фактори впливають на людину все життя і саме вони формують дві базові здібності людини: Здібність до самопізнання та Здібність до любові. Саме вони формують Я-концепцію і, загалом, особистість в філософії Носсрата Пезешкіана, який спробував створити картотеку поведінкових норм особистості, а саме актуальних здібностей.

Дослідження актуальних здібностей за методиками «Диференційно-аналітичний опитувальник» та «Вісбаденський опитувальник» допоможуть у розумінні особливостей досліджуваних й нададуть інформацію про зони розвитку. Актуальні здібності дають нам додаткові диференціально-діагностичні вказівки і на основі пізнання змісту конфліктної сфери відкривають нові можливості виховання, самодопомоги, психогігієни і конфліктоцентрованої психотерапії. В повсякденних описах і оцінках, а також в обопільній партнерській оцінці вторинні актуальні здібності грають вирішальну роль (Peseschkian N., 1983).

Дослідження студентів проводилось на базі гуманітарно-педагогічного факультету Хмельницького національного університету напряму підготовки 6. 030103 Практична психологія та спеціальності 053 Психологія. В дослідженні брали участь 30 студентів. Середній вік вибірки складав 19-20 років. Проводячи дослідження, ми врахували, що Вісбаденський опитувальник доповнює ДАО та є більш ґрунтовним опитувальником, досліджуючи ситуацію в сім'ї досліджуваного та його ставлення до різних сфер життя, не упускаючи актуальних здібностей у власному житті студентства.

Дані дослідження свідчать, що серед чотирьох студентів *вторинна актуальна здібність акуратність* є однією із основних та переважаючих в їх житті. Сама ж акуратність – це любов до порядку, яка забезпечує особистості стабільність і мінімум часу на пошук речей. Висока потреба в цій здібності являє собою педантичність та потребу до «стерильної» чистоти, постійне прибирання; нехтування ж актуальною здібністю призводить до безладу, схильності до розкидання речей. Багато студентів приділяють велику увагу цій актуальній здібності. Також чотири студенти надають важливого значення таким *вторинним актуальним здібностям, як: прямота, старанність, бережливість та справедливість*. Прямота – це різна із урахуванням наслідків, ступінь відкритості у висловленні власної думки. Висока потреба є проявом до надлишкової правдивості і відвертості, невміння приховувати навіть те, що свідомо буде засуджено. Низька ж потреба свідчить про нещирість, замкнутість, постійне уникнення пояснень, виражена схильність до брехні. Старанність – це готовність протягом тривалого часу віддаватись напруженій роботі для досягнення певної мети. Висока потреба свідчить про прагнення до успіху, старання, здібність трудитись «як бджола». Низька потреба – неробство, схильність до безглуздого проведення часу. Бережливість – це економне поводження із грошима та речами. Висока потреба може свідчити про скупість, відмову від заради заощадження. Низька потреба являє собою не вміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей. Справедливість – це поведінка, яка визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань. Висока потреба це надчутливість до несправедливості, потреба до відстоювання принципів. Низька – ігнорування доцільної справедливості на користь власним особистим вподобанням, власного настрою.

Серед *первинних актуальних здібностей чотири студенти надають важливого значення у житті таким: час, любов, приклад.*

Результати вказують на те, із яким відсотком людей можна працювати для коригування окремих актуальних здібностей й що саме потрібно коригувати найбільше. За результатами ДАО такому показнику приділяють увагу 15 студентів, а за «Вісбаденським опитувальником» 10 студентів виходять на норми шкали, що наведена в методиці. Показано, що актуальна здібність «Справедливість» є найбільш потрібною для корекції, адже коливання між рівнями в ній є дуже високими. Також найбільш вразливими зонами є такі здібності: «Довіра», «Терпіння», «Вірність», «Прямота», «Час». Саме на них зроблено акцент при роботі зі студентами.

Саме такі актуальні здібності виходять на перший план життя досліджуваних, за ними можна проаналізувати їхнє життя та розробляти корекційну програму для розвитку певних актуальних здібностей.

Нами було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розвиток актуальних здібностей. Основною метою психокорекційної програми є розвиток вторинних актуальних здібностей. Розвиток й оволодіння навичками й способами для гармонійного реагування за допомогою цих здібностей на ситуації в житті. Профілактика здібностей та надання інформації для самодопомоги та допомоги близьким учасників занять.

Завдання програми:

1. Допомогти студентам зрозуміти власні особливості дослідивши чому такого роду ставлення та реагування на ситуації в житті.

2. Розвивати вторинні актуальні здібності.

3. Підвищити рівень психологічної освіти студентів.

4. Научіння ефективних способів та методів реагування за допомогою цієї здібності для самодопомоги.

Напрямами роботи психолога зі студентами мають бути розвиток емоційно-вольової сфери та психологічна просвіта.

Програма передбачає використання наступних прийомів розвиваючого навчання: початок занять має бути інформативним щодо позитивної психотерапії, актуальних здібностей; на занятті має панувати «дух відкриття»; тримати паузи, сприяючи включенню розумових процесів студентів; не залишати без уваги жодної відповіді; підтримувати відчуття успішності (Помиткіна Л. та ін., 2010).

Загальна структура заняття: вступ; надання інформації щодо методу позитивної психотерапії та актуальних здібностей; вправи на дослідження актуальної здібності «пунктуальність»; рефлексія процесу; вправи для надання психологічного ресурсу щодо ситуацій, що трапляються в житті; завершення.

Найбільше коригування потребують такі актуальні здібності: «Справедливість», «Вірність», «Довіра», «Час», «Терпіння» та «Прямота». Саме цими здібностями найбільше реагують студенти через що в них часто виникають конфліктні ситуації в житті з іншими людьми. Відповідно до дослідження було сформовано висновки, що студентська молодь більше спрямована на основну здібність до пізнання, а здібність до любові не так сильно розвинена.

Розроблено пілотну групову психокорекційну програму для корегування вторинних актуальних здібностей методами позитивної психотерапії у студентів, для розвитку їх Я-концепції. Надані рекомендації щодо організації індивідуальної психокорекційної роботи зі студентами, застосовуючи методи позитивної психотерапії.

Попередній досвід реалізації зазначених методів засвідчує їх позитивний вплив на студентів, на зростання їх активності, зацікавленості як до самопізнання, так і до професійної діяльності зокрема. Важливого значення, з огляду на описане вище, набуває експериментальна перевірка впливу застосування моделі позитивної психотерапії на розвиток Я-концепції студентської молоді в освітньому процесі вишу, що складає зміст нашого подальшого дослідження.

Перспективами наших досліджень є робота щодо розвитку актуальних здібностей та їх діагностування після проведеної роботи. Подальшої наукової розвідки вимагає питання чинників прояву тих чи інших актуальних первинних та вторинних здібностей. Що ж впливає на розвиток актуальних здібностей?...