

3.7. The possibilities of applying of N. Peseschkian's positive and transcultural psychotherapy for the development of adaptive potential and psychological health of students during study in the higher educational establishment

3.7. Можливості використання позитивної транскультурної психотерапії Н. Пезешкіана для розвитку адаптаційного потенціалу та психологічного здоров'я студентів під час навчання у виші

Проблема психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості є надзвичайно актуальною у сучасному світі. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням глобальних економічних, екологічних, суспільних, техногенних та інших кризових явищ. Зазначеній проблематиці присвячено безліч робіт як зарубіжних, так і вітчизняних (Бредбурн Н., Е. Дінер, Дубровіної І. В., Леонтьєва Д. О., Нікіфорова Г. С., Павлоцкої Я. І., Пахальян В. Е., К. Ріфф, Самохвалової І. Г., Сисоєвої С. О., Хухлаєвої О. В., Шувалова О. В. та ін.) авторів.

Дослідники наголошують на тому, що слід розрізняти поняття психічне та психологічне здоров'я, а також поняття психологічне благополуччя. Однак, на даний момент науковці не мають одностайної думки щодо визначення цих понять.

Узагальнюючи існуючі теоретичні концепти, можна сказати, що психічне здоров'я найчастіше розглядається як одна із складових здоров'я в цілому та основа психологічного здоров'я людини. Психічне здоров'я визначає особливості функціонування певних процесів та механізмів психіки (Дубровіна, 2003) та являє собою своєрідний динамічний баланс людини, природного і соціального середовища, що дозволяє їй повноцінно виконувати певні соціальні функції (Хухлаєва, 2003).

Психологічне ж здоров'я виступає характеристикою цілісної особистості, основою якого є повноцінний та гармонійний (психічний і особистісний) розвиток й функціонування людини протягом всього життєвого шляху. Важливо зазначити, що дослідники (Дубровіна І. В., Нікіфоров Г. С., Павлоцка Я. І., Хухлаєва О. В. та ін.), розглядаючи психологічне здоров'я, акцентують увагу на відчутті гармонії та цілісності, суб'єктній активності, повноцінному функціонуванні, розвитку та саморозвитку, здатності використовувати стресові ситуації як шанс для розвитку, розумінні власного потенціалу та вмінні його використовувати, розвиненості ціннісно-сислової сфери особистості, вміння встановлювати і підтримувати контакти тощо.

На думку Хухлаєвої О. В., психологічне здоров'я визначає рівень фізичного здоров'я та включає в себе здатність особистості до саморегуляції; наявність позитивних образів «Я» та «Іншого»; володіння рефлексією як засобом самопізнання; потребу у саморозвитку (Хухлаєва, 2003).

Підкреслимо, що всі ці компоненти є взаємопов'язаними, однак ключовим, на нашу думку, все ж таки виступає саморегуляція, оскільки вона забезпечує інтеграцію різних психічних процесів (Ганзен В. О.); може виступати як особливий механізм оптимізації стану людини (Габдреева Г. Ш., Кон І. С.); дозволяє оптимізувати процеси самодетермінації, самореалізації та самоорганізації пізнавальної активності, поведінки, діяльності (Абульханова-Славська К. О., Чеснокова І. І., Чуприкова Н. І.).

На думку Моросанової В. І., особистість слід розглядати як відкриту систему, що саморегулюється. Науковець наголошує на необхідності вивчати усвідомлену особистісну саморегуляцію людини, яка проектується на різних рівнях її індивідуальності, виконує інтегруючу та організаційну функції та дозволяє зберігати цілісність індивідуальності (Моросанова, 2010).

При цьому, саморегуляція є складним інтегративним процесом, що об'єднує когнітивні, мотиваційні та власне регуляційні процеси і структури особистості, являючи собою «процес ініціації, побудови та керування психічною активністю для досягнення свідомо висунутих та суб'єктивно прийнятих цілей діяльності. Цей процес реалізується цілісною системою свідомої саморегуляції, що має універсальну структуру для різних видів активності та діяльності» (Моросанова, 2006, с. 9).

Хухлаєва О. В. розглядає саморегуляцію як особистісну характеристику, яка забезпечує внутрішню гармонію людини та її гармонію із середовищем, що і є основою психологічного здоров'я. На її думку, варто розглядати внутрішню саморегуляцію (яка регулює різні аспекти особистості та стани людини) та зовнішню (що включає вплив людини на ситуацію, з одного боку, і її самозмінення – з іншого).

Важливою властивістю та процесом системи, що саморегулюється, є адаптація як здатність пристосовуватись до мінливих умов зовнішнього середовища (Маклаков, 2009). На рівні особистості здатність до адаптації варто розглядати як особистісний адаптаційний потенціал – певну особистісну характеристику, яка позначає ступінь відповідності психічного стану загальноприйнятим нормам та диференціювати людей за ступенем стійкості до впливу психоемоційних стресорів що, по суті, являє собою *ступінь психологічного здоров'я* (курсив наш – Т. Т., І. Т., О. М.).

Адаптаційний потенціал є інтегральним феноменом, який включає специфічні ресурси, представлені на індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному рівнях організації особистості, пов'язаний з віковими психологічними характеристиками й активністю особистості і характеризує індивідуально-психологічні ознаки, що зумовлюють ефективність психічної адаптації та визначають межі адаптаційних можливостей особистості (Богомолів, 2008). На нашу думку, рівень розвитку адаптаційного потенціалу особистості пов'язаний із ступенем психологічного благополуччя людини як відчуття власної психологічної цілісності та задоволення у наслідок здійснення

потреби та здатності людини розвиватись і самореалізуватись (Павлоцкая, 2016) та її психологічного здоров'я в цілому, оскільки він тісно пов'язаний з аутопсихологічною компетентністю особистості.

Аутопсихологічна компетентність особистості являє собою своєрідну активність, спрямовану на пізнання власних психічних ресурсів та можливостей, а також здатність використовувати різні стратегії внутрішнього пізнання та розвитку (Самохвалова, 2013). Психологічне благополуччя особистості пов'язане в першу чергу з суб'єктивними ставленнями особистості до можливості задоволення власних потреб, до себе та до подій власного життя, що і забезпечується процесом її самопізнання та підвищення аутопсихологічної компетентності.

Усе вище зазначене набуває особливої актуальності в наш час у контексті професійної підготовки під час навчання у вищому навчальному закладі. На сьогодні існує безліч досліджень, які вивчають взаємозв'язок психологічного благополуччя та психологічного здоров'я молоді із різними особистісними властивостями та соціальними характеристиками; визначають зовнішні та внутрішні фактори психологічного благополуччя; виявляють чинники, що призводять до неблагополуччя. Це пов'язано з тим, що в умовах сучасності надзвичайно важливим для психології є питання визначення складових та факторів внутрішньої гармонії особистості. Однак, ми вважаємо, що надзвичайно важливим є не лише діагностика рівня психологічного благополуччя та здоров'я студентської молоді, а й створення засобів подолання можливих труднощів, становлення психологічного благополуччя та розвитку психологічного здоров'я особистості студентів.

Науковці (Дубровіна І. В., Ідобаєва О. А., Хухлаєва О. В. та ін.) вважають, що одним з основних завдань сучасної освіти є створення таких умов, які будуть сприяти оволодінню системою психологічних вмінь та навичок, що будуть дозволяти особистості конструктивно розвиватись в умовах динамічності, непередбачуваності, інформаційній насиченості, суперечливості сучасного світу. Більше того, чим раніше розпочнеться особистісний та професійний розвиток людини, тим більше може бути прогнозоване її психологічне благополуччя, задоволення життям та особистісне зростання (Ідобаєва, 2011).

Серед несприятливих тенденцій у психологічному благополуччі студентів можна зазначити: зниження адаптаційних ресурсів, високі показники тривожності та хронічної втоми, зниження продуктивної саморегуляції, інтенсифікація механізмів психологічного захисту, низьке розуміння власної індивідуальності, своїх властивостей, потреб, ускладнення процесу самореалізації тощо (Ідобаєва, 2011).

Вище зазначене призводить нас до висновків, що при вивченні та, в подальшому, розвитку психологічного благополуччя й психологічного здоров'я студентської молоді, важливо враховувати рівень адаптаційного потенціалу особистості, який може визначати напрямок або до благополуччя і здоров'я

(у випадку високої аутопсихологічної компетентності, яка забезпечує використання адекватних способів свідомої саморегуляції та сприяє саморозвитку і самореалізації), або до дисгармонії (у випадку низької аутопсихологічної компетентності, вираженості захисних механізмів та, відповідно, ускладненнях у саморозвитку і самореалізації).

Процес адаптації до навчання у виші характеризується об'єктивністю, динамічністю й цілісністю, а також має індивідуальний характер, оскільки суб'єктом адаптаційного процесу є студент, який, активно взаємодіючи з освітнім середовищем, змінює та розвиває особистість, формує нові адаптаційні поведінкові стратегії (Гречкіна, 2017).

До ускладнень в адаптації студентів до навчання у виші може призводити ряд суб'єктивних (інтелект, мотивація, об'єм та рівень знань першокурсників, рівень моральної та соціальної зрілості, ступінь прийняття соціальної ролі «студент», засвоєння норм і традицій вишу тощо) та об'єктивних (вік, соціальне положення, тип довузівської освіти, організація середовища, матеріально-технічна база закладу, рівень педагогічної майстерності викладачів, наявність інституту кураторства тощо) факторів (Гришук, 2000; Грушевський, 2014). Отже, закономірно постає питання необхідності психологічного супроводу процесу адаптації студентів до навчання у виші, розвиток їх особистісного адаптаційного потенціалу та як наслідок – формування психологічного здоров'я студентської молоді.

Психологічний супровід навчального процесу у вищому навчальному закладі є «комплексом заходів із соціально-психологічного дослідження та поглибленого психологічного обстеження студентів, а також корекції їх стану в процесі навчання у виші, які проводяться з метою підвищення ефективності навчальної діяльності на основі врахування адаптаційних можливостей особистості» (Маклаков, 2009, с. 15).

Для визначення змісту психологічного супроводу в системі вищої освіти Белов В. В. та Корзунін В. О. пропонують спиратись на компетентнісний підхід, метою якого є професійний та особистісний розвиток студентів під час навчання у вищій школі, оскільки компетентність є їх інтегральною якістю, що проявляється у готовності та здатності оволодівати ключовими компетентностями, що дозволяють їм успішно реалізувати себе у професійній діяльності. Виходячи з цього, одним із напрямків психологічного супроводу студентів є розвиток їх адаптаційного потенціалу та, відповідно, оптимізація процесу адаптації студентів до умов навчання у виші (Белов, Корзунін, 2015). Розвиток високого рівня адаптаційного потенціалу студентів дозволить рухатись у напрямку розвитку їх психологічного здоров'я та благополуччя. Реалізація такого супроводу можлива, на нашу думку, за допомогою використання засобів позитивної транскультурної психотерапії Пезешкіана Н., оскільки, по-перше, вона може бути застосована як базова гуманістична основа у різних соціальних сферах (в тому числі й в педагогіці), а по-друге – вона

наділена потужним салютогенним потенціалом, бо розглядає людину не лише як джерело проблем, але і як джерело здібностей для її вирішення, а здібності та труднощі – як етапи самовдосконалення та саморозвитку (Реммерс, 2013).

П'ятикрокова модель консультування Пезешкіана Н. (Пезешкіан, 1996) є універсальним інструментом роботи, яка може використовуватись як у психотерапевтичній взаємодії, так і в якості інструментарію, що дозволяє структурувати будь-який процес взаємодії (в тому числі й педагогічної), а також використовуватись як інструмент самодопомоги. На думку Реммерса А., п'ятикрокова модель Пезешкіана Н. може бути використана у педагогічному процесі як своєрідна структура для розвитку компетентності (Реммерс, 2013). Він вказує, що п'ятикрокова стратегія являє собою «корисний інструментарій для розвитку особистісних раціональних та емоційних навичок, а також для консультування і комунікації..., а також при кризовому втручанні та у вирішенні довгострокових конфліктних ситуацій» (Реммерс, 2013, с. 3). На нашу думку, п'ятикрокова модель Пезешкіана Н. може бути використана в навчальному процесі в якості інструменту для розвитку адаптаційного потенціалу студентів, зокрема та, відповідно, їх психологічного здоров'я, в цілому.

Отже, відповідно до такої моделі робота може здійснюватись через послідовну реалізацію таких кроків:

1. «Спостереження /дистанціювання». Цей крок дозволяє краще зрозуміти ситуацію, побачити її в цілому; подивитись на проблему / кризу як на шанс для розвитку; познайомитись з різними способами реагування у подібних ситуаціях (Пезешкіан, 1996). Реммерс А. говорить, що цей крок супроводжується здатністю слухати, проявляти емпатію та додавати інші точки зору, що може забезпечуватись через відповідь на запитання типу: «Що я бачу, відчуваю та помічаю (в ситуації, в собі, своєму житті тощо)?», «Як ситуація виглядає зі сторони?», «Як вирішують подібні ситуації мої одногрупники, викладачі та ін.»

2. «Інвентаризація / задавання запитань» витікає з першого та позначає здатність задавати предметні запитання, визначаючи зміст конфлікту та можливості особистості. Тут можуть бути запропоновані наступні запитання: «Про що це свідчить?», «Які здібності задіяні?», «Які навички розвинуті?» тощо.

3. «Ситуативне підбадьорення» – передбачає використання знань, ресурсів та позитивних аспектів. Питання, які можна задавати: «Які здібності, навички тощо уже є?», «Які ресурси (досвід) можна використати?» та ін.

4 «Вербалізація /консультування» заснована на вирішенні конфліктів чи проведенні переговорів з опорою на щирість (відкритість) та ввічливість. Тут можуть бути запропоновані такі запитання: «Чи достатньо компетенції для довірливого та адекватного спілкування (взаємодії у конфлікті, вирішенні проблеми тощо)?», «В чому сутність конфлікту (проблеми) та які відмінності у цінностях (концепціях) спостерігаються?» тощо.

5. «Розширення цілей / перспективи майбутнього». Цей крок просуває нас далі, у напрямку нових можливостей, які з'являються після вирішення конфлікту

(проблеми, ускладнень, деструктивної поведінки та ін.). Важливим тут стає вміння бачити перспективи майбутнього, які так чи інакше засновані на отриманому досвіді. Питання, які стосуються цього кроку, повинні бути спрямовані на розширення першопочаткових цілей та відкриття нових перспектив. Наприклад, можна спитати: «Що можна змінити в майбутньому, після того, як ти усвідомив свої особливості реагування (вирішилась проблема, складна ситуація?» тощо (Реммерс, 2013).

Отже, враховуючи вище вказане, зазначимо, що розвиток адаптаційного потенціалу студентів та вирішення ускладнень, які виникають в процесі адаптації до навчання у вищі сприяє зростанню їх психологічного здоров'я. Вирішення завдань психологічного супроводу розвитку адаптаційного потенціалу та психологічного здоров'я студентів можливе за допомогою використання у педагогічному процесі засобів позитивної транскультурної психотерапії Пезешкіана Н., а саме п'ятикрокової моделі. Зазначена робота спрямована на підвищення рівня інформованості й аутопсихологічної компетентності студентів, розширення конструктивних стратегій їх саморегуляції, розвиток їх адаптаційного потенціалу та укріплення психологічного здоров'я в цілому.

Література:

1. Белов В. В. Психологическое сопровождение личностного развития студентов в вузе / В. В. Белов, В. А. Корзунин // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2015. – Т. 5. – № 4. – С. 33-45.
2. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
3. Гречкина Л. Ю. Изучение процессов адаптации студентов вуза / Л. Ю. Гречкина // Вестник БГУ. – 2017. – Вып. 1. – С. 3-9.
4. Грищук О. П. Оптимізація самоставлення особистості в умовах професійної діяльності / О. П. Грищук // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 8. – С. 19-25.
5. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ / В. О. Грушевський // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. – 2014. – № 2.12. – С. 67-72.
6. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О. А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – С. 128-134.
7. Маклаков А. Г. Методологические основы организации психологического сопровождения студентов, обучающихся в вузе / А. Г. Маклаков // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. – 2009. – № 2 (Психология). – С. 6-22.
8. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / Варвара Ильинична Моросанова // Вестник московского университета. – Сер. 14. – Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.

9. Моросанова В. И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / В. И. Моросанова, И. В. Плахотникова, Е. А. Аронова и др.; [под ред. В. И. Моросановой]. – М.: Психологический ин-т РАО, 2006. – 320 с.
10. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я. И. Павлоцкая. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 168 с.
11. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер с нем. – М.: «Медицина», 1996. – 464 с.: ил.
12. Практическая психология образования: Учеб. пособие для вузов / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Н. И. Гуткина и др; Под ред. И. В. Дубровиной. М., 2003.
13. Реммерс А. Применение позитивной психотерапии в педагогике. Образование и превентивные меры [электронный ресурс]/ Арно Реммерс // POSITUM RUSSIA. – 2013. – Выпуск 1. – С. 1-8. Режим доступа <https://www.researchgate.net/publication/301631425/>.
14. Самохвалова И. Г. Аутопсихологическая компетентность как фактор психологического благополучия личности студента // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: Сб. статей / Сост.: Ю. В. Братчикова. Екатеринбург. – 2013. – С. 136-139.
15. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 184 с.