

Никитина Екатерина Валерьевна

психолог

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

**ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ
В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ
К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация: статья посвящена проблеме формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности. Актуальность исследования обусловлена растущим спросом на психологическую поддержку и необходимостью повышения качества профессиональной подготовки специалистов. В образовательной практике сохраняется дисбаланс между теоретическим обучением и развитием личностных ресурсов студентов. В качестве решения предлагается использование метода позитивной психотерапии Н. Пезешкиана (ППТ), направленного на активизацию внутреннего потенциала личности. Представлено описание исследования по применению авторской программы формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности «Баланс и способности», основанной на принципах данного метода.

Ключевые слова: психологическая готовность, профессиональная деятельность, студенты-психологи, позитивная психотерапия, авторская программа.

Современные образовательные и профессиональные стандарты определяют новые требования к специалистам, включая не только объем знаний и умений, но и развитие универсальных компетенций, личностных характеристик и профессионально значимых качеств. Проведенный теоретический анализ научных исследований выявил ряд существенных противоречий:

– между общественной потребностью в компетентных специалистах и недостаточной психологической готовностью студентов к трудовой деятельности [7];

- между требованиями к профессиональным качествам психологов и ограниченными возможностями их развития в рамках традиционного образовательного процесса [4];
- между растущей потребностью в качественном образовании и недостаточной разработкой практических механизмов формирования психологической готовности [1; 13].

Значительный вклад в разработку концепции психологической готовности внесли ведущие отечественные ученые (К.К. Платонов, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович и др.) [3], в трудах которых сформировались три ключевых подхода к ее пониманию. В рамках *функционального подхода* готовность рассматривается как психическое состояние, мобилизующее личность на выполнение задач [7]. *Личностный подход* трактует ее как сложное образование, интегрирующее мотивационные, когнитивные и эмоционально-волевые компоненты [13]. Согласно *личностно-деятельностному* подходу, готовность представляет собой целостное проявление личности, выступающее предпосылкой успешной деятельности [4; 7, с. 63]. Это находит отражение в конкретных определениях: как «внутренней настроенности» (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович) [3] или как комплексного психического образования – совокупности мотивов, знаний и личностных качеств (Е.В. Шипилова) [13].

В зарубежных исследованиях акцент смещен на связь психологической готовности с профессиональной идентичностью, самоэффективностью и рефлексией компетенций, а также ее зависимость от убеждений студентов и параметров образовательной среды [7, с. 64].

Проведенный теоретический анализ литературы позволил определить психологическую готовность студентов к профессиональной деятельности как интегральное динамическое образование, синтезирующее в своей структуре ключевые аспекты личности: мотивационный (уровень притязаний, профессиональные интересы), когнитивный (стили мышления, познавательные стратегии), эмоционально-волевой (саморегуляция, эмоциональная устойчивость) и операционный (коммуникативные навыки, поведенческая гибкость) компоненты.

Дисбаланс между теоретической подготовкой и развитием личностного потенциала студентов в рамках традиционных образовательных программ обуславливает актуальность разработки инновационных педагогических стратегий. Перспективным направлением представляется внедрение ресурсно-ориентированных подходов, нацеленных на раскрытие личностного потенциала [1, с. 34–36; 5, с. 23–25].

Методологической основой исследования выступила позитивная психотерапия (ППТ). Ее базовые принципы – надежда, баланс и консультирование – были положены в основу разработанной авторской программы «Баланс и способности». Выбор данного метода обусловлен его ориентацией на мобилизацию внутреннего потенциала личности и развитие способностей к самопомощи [9; 10].

Основной целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения метода позитивной психотерапии (ППТ) для развития психологической готовности к профессиональной деятельности у студентов-психологов. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что внедрение программы формирования психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов, основанной на принципах позитивной психотерапии (ППТ), в рамках внеучебной деятельности способствует повышению уровня их профессиональной готовности.

Дизайн исследования предусматривал проведение психолого-педагогического эксперимента с участием экспериментальной (ЭГ, $n = 10$) и контрольной (КГ, $n = 15$) групп с предварительным и итоговым тестированием. В исследовании участвовали 25 студентов-психологов СКФУ 1–2 курсов в возрасте 18–20 лет.

Для диагностики компонентов психологической готовности к профессиональной деятельности использовался следующий диагностические методики:

– Висбаденский опросник (WIPPF) – методика, основанная на принципах позитивной психотерапии [5];

- тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [6];
- методика исследования самоотношения (МИС) [8].

Для экспериментальной группы была разработана и реализована авторская программа «Баланс и способности», основанная на принципах позитивной психотерапии. Программа состоит из 8 занятий общей продолжительностью 16 академических часов, организованных в 4 модуля по 2 занятия (1 занятие 2 часа).

В таблице 1 представлена структура программы формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности «Баланс и способности».

Таблица 1

Структура программы «Баланс и способности».

Содержание модуля	Развиваемые способности
<i>Модуль 1: баланс и актуальные способности</i>	
Занятие 1: Знакомство с моделью ППТ, диагностика баланса и ресурсов	Навыки самодиагностики и оценки ресурсов
Занятие 2: Первичные способности – основа профессиональной устойчивости	Терпение, Время, Доверие, Надежда
<i>Модуль 2: тело и деятельность</i>	
Занятие 3: Телесная осознанность и эмоциональная регуляция	Точность, Чистоплотность, Вежливость, Послушание
Занятие 4: Профессиональная деятельность, целеполагание и профилактика выгорания	Пунктуальность, Аккуратность, Уверенность, Упорство
<i>Модуль 3: контакты и коммуникация</i>	
Занятие 5: Развитие профессиональных коммуникативных навыков	Контакт, Честность, Справедливость, Искренность
Занятие 6: Транскультурный подход и разрешение конфликтов	Терпимость, Бережливость, Уверенность, Ответственность
<i>Модуль 4: смыслы и интеграция</i>	
Занятие 7: Формирование профессиональной идентичности	Любовь (эмпатия), Усердие, Единство, Вера

Содержание модуля	Развиваемые способности
Занятие 8: Интеграция опыта и профессиональная перспектива	Систематизация опыта, создание плана профессионального роста

Основные методы и техники, использованные в программе: работа с моделью баланса [9, с. 78–82; 11]; дифференциальный анализ [2, с. 45–49]; позитивная интерпретация и переформулирование [1, с. 56–60; 5, с. 112–115]; техники саморегуляции [2, с. 90–95]; работа с притчами и метафорами [11]; ролевые игры и упражнения.

После проведения формирующего эксперимента осуществлена повторная диагностика уровня профессиональной готовности студентов экспериментальной и контрольной групп.

Обработка статистических данных проводилась с использованием программы JASP 0.95.4.0. Данные таблицы 2 демонстрируют, что в ЭГ (экспериментальная группа ($n = 10$)) произошли статистически значимые положительные изменения по всем компонентам психологической готовности с уровнем значимости $p \leq 0,01$. Размер эффекта является средним для всех компонентов (d от 0,58 до 0,74), что свидетельствует о практической значимости формирующего воздействия. Наибольшая динамика наблюдается в развитии мотивационного ($d = 0,74$) и эмоционально-волевого ($d = 0,72$) компонентов. В КГ (контрольная группа ($n = 15$)) статистически значимых изменений не выявлено, а размер эффекта является незначительным ($d < 0,21$).

Таблица 2

*Динамика показателей психологической готовности в ЭГ и КГ
до и после формирующего эксперимента*

Показатель	Группа	До ($M \pm \sigma$)	После ($M \pm \sigma$)	t	p	d
Мотивационный	ЭГ	$80,4 \pm 8,7$	$86,2 \pm 7,1$	5,42	0,001**	0,74
	КГ	$79,8 \pm 9,2$	$80,6 \pm 8,7$	1,24	0,235	0,09
Когнитивный	ЭГ	$67,5 \pm 9,2$	$72,6 \pm 8,3$	4,32	0,002**	0,58

Показатель	Группа	До ($M \pm \sigma$)	После ($M \pm \sigma$)	t	p	d
Эмоц.-волевой	КГ	66,9±8,5	68,6±9,1	1,85	0,085	0,19
	ЭГ	77,5±10,1	84,5±9,2	4,95	0,001**	0,72
	КГ	76,3±10,3	77,8±9,8	1,72	0,107	0,15
Операциональ- ный	ЭГ	77,6±11,2	84,2±10,1	3,86	0,004**	0,62
	КГ	76,9±11,5	79,3±10,9	1,58	0,136	0,21

*Примечание: t-критерия Стьюдента для зависимых выборок; p – уровень статистической значимости (** $p \leq 0,01$); d – размер эффекта (d Коэна), где $d \geq 0,2$ – малый эффект, $d \geq 0,5$ – средний эффект, $d \geq 0,8$ – большой эффект.

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы.

1. Разработана и теоретически обоснована программа формирования психологической готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов, основанная на принципах позитивной психотерапии (ППТ).
2. Экспериментально подтверждена эффективность программы: в экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые положительные изменения ($p \leq 0,01$) со средним размером эффекта по всем компонентам психологической готовности. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.
3. Установлена дифференцированная эффективность программы: наибольшая динамика наблюдается в развитии мотивационного ($d = 0,74$) и эмоционально-волевого ($d = 0,72$) компонентов, что согласуется с ресурсно-ориентированным подходом позитивной психотерапии.
4. Программа доказала практическую значимость как инструмент формирования профессиональной готовности студентов-психологов и может быть рекомендована для интеграции в образовательный процесс.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов программы, ее адаптацией для студентов других помогающих профессий, а также с углубленным качественным анализом механизмов происходящих изменений.

Список литературы

1. Вьюжанина С.А. Позитивное направление в консультировании и психотерапии: учебно-методическое пособие / С.А. Вьюжанина, Я.С. Сунцова. – Ижевск: Удмуртский университет, 2018. – 126 с. EDN YARCDJ
2. Гончаров М.А. Актуальные способы и позитивная психотерапия. Из чего складывается личность / М.А. Гончаров. – М.: ИОИ, 2023. – 615с.
3. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – М.: Педагогика, 1991. – 196 с.
4. Зеер Э.Ф. Личностно-деятельностный подход к профессиональной готовности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. №5. – С. 34–56.
5. Кириллов И.О. Позитивная психотерапия: базовый курс / И.О. Кириллов. – М.: Академия транскультурной психотерапии, 2021. – 340 с.
6. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2006. – 43 с.
7. Лопес Е.Г. Психологическая готовность к профессиональной деятельности студентов-психологов / Е.Г. Лопес // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. №1. – С. 60–75.
8. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
9. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: теория и практика / Н. Пезешкиан. – М.: Академический проект, 2018. – 420 с.
10. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 2006. – 464 с. – ISBN 5-225-04094-9.
11. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 256 с.
12. Попов Л.М. Структурные компоненты профессиональной готовности: личностный подход / Л.М. Попов, И.М. Пучкова // Вестник Казанского университета. Серия: Психология и педагогика. – 2023. – Т. 15. №2. – С. 45–67.

13. Шипилова Е.В. Психологическая готовность студентов к профессиональной деятельности: структурно-функциональный анализ / Е.В. Шипилова // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42. №3. – С. 45–56.