

УДК 378.013.77:17-053.8

DOI 10.31494/2412-9208-2023-1-1-289-295

**APPLICATION OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY AS A MEANS  
TO PROMOTE THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL  
AND ETHICAL QUALITIES OF STUDENTS**

**ЗАСТОСУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК СПРИЯННЯ  
У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНО-ЕТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

**Olha KOS,**  
Postgraduate student

[kosolhaaaa@gmail.com](mailto:kosolhaaaa@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-1437-8090>

National Pedagogical Dragomanov  
University,

✉ 9, Pirogova street,  
Kyiv, 01601, Ukraine

**Ольга КОС,**  
аспірант

Національний педагогічний

університет імені  
М. П. Драгоманова,

✉ вул. Пирогова, 9,  
м.Київ, 01601, Україна

Original manuscript received: March 24, 2023

Revised manuscript accepted: April 09, 2023

**ABSTRACT**

*The article makes actual the need of improving the training of future specialists in education with a focus on the new European standards. Training of the specialists by the type «human-human» today requires special focus for a successful professional career, which is the foundation of personal competence, independence, self-esteem, freedom in developing their own lifestyle. To achieve this, the scientific - technological progress and modern information society become possible by participating in the training activities which are constantly carried out to improve the knowledge, skills and professional qualities.*

*The starting point of any education system is its focus on the all-kind and harmonious development of human. Therefore, training of teachers certainly requirements not only intellectual (academic) intelligence, measured by IQ, but also the emotional intelligence, which is the most common interpretation of ability to recognize their own feelings and the feelings of others with the aim of motivating yourself and guiding own emotions in relationships with others in a context of self-healing. We can assume that emotional intelligence along with cognitive-intellectual cognitive competence is a part of the internal structure of competence, which reflects the social, motivational and functional components.*

*The theory of positive psychotherapy seems to be relevant in this context - a new humanistic method that focuses on maximum activation of individual potential. From the perspectives of the founder of given approach, Mr.N. Pezeshkian, each human posses two basic skills: ability to learn (cognitive) and the ability to love (emotion). Last one makes the essence of human and her selfness is a source of self-development.*

*Thus, the formation of professional qualities is closely associated with the process of gaining professional knowledges and skills. Comprehensive implementation of the proposed areas of contemporary pedagogical education improvement in higher institutions will contribute, in our opinion, into the formation of the students' desire and ability to acquire knowledge (as during the training in a high school as well as after graduation), and put them into practice.*

289

ICV 2021: 85.25

DOI 10.31494/2412-9208-2023-1-1

**Key words:** *emotional intelligence, cognitive competence, positive psychotherapy, professional skills, self-help.*

Освіта як система не може бути догматичною, з цифровізацією Європи стає все більш залежною від інформації, знань, мотивації та навичок. У сучасних умовах підготовка фахівців типу «людина-людина» вимагає успішної професійної кар'єри, яка формує особистісну компетентність, незалежність, самоповагу та свободу у формуванні власного стилю життя.

У статті ми наголошуємо на необхідності створення умов для розвитку та самореалізації особистості, а також на формування у майбутніх фахівців необхідних професійних якостей шляхом наближення освітнього процесу до реальної професійної діяльності. Система освіти повинна стати інструментом справжньої підготовки до життя та засвоєння передових технологій.

Сьогодні актуальною є ідея В. Вернадського про ноосферну свідомість людини – свідомість, що має глобальний характер. Метою ноосферної освіти є формування в людини цілісної ноосферної свідомості, яка складається із цілісного мислення, етичної поведінки та екологічного світогляду. Проблема формування ноосферного суспільства вимагає вдосконалення моделі освіти, яка має за мету підготувати фахівців, здатних самостійно розвиватися та бажають продовжувати своє навчання самостійно [4:64].

Зараз вважається, що найважливішим ресурсом для людини є позитивний досвід навчання, який вона отримує в молодому віці. З цієї точки зору стає очевидною необхідність покращення підготовки майбутніх педагогів з орієнтацією на нові європейські стандарти. Головна увага повинна бути приділена формуванню ключових компетентностей, що дозволять особистості бути суб'єктом багатьох соціальних сфер, робити внесок у розвиток якості суспільства та досягати особистого успіху.

Дослідження вітчизняних літературних джерел початку ХХІ століття показують, що науковці та політики акцентують увагу на необхідності покращення освіти, зокрема на важливості компетентнісного підходу та забезпечення якісної освіти впродовж життя. Також вказується на необхідність удосконалення нормативно-правової бази та впровадження нових інформаційних технологій у навчально-виховний процес.

Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема, розвитку в них професійно важливих якостей, формування професійної компетентності, майстерності висвітлено в наукових працях вітчизняних педагогів А. Алексюка, Г. Васяновича, С. Гончаренка, І. Зязюна, Н. Ничкало, І. Підласого, В. Радкевич, С. Сисоєвої, М. Ярмаченка, а також психологів Г. Балла, О. Киричука, С. Максименка, В. Роменця й інших вчених.

Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема формування професійної компетентності та майстерності, активно висвітлюється в наукових працях вітчизняних педагогів та психологів. Проте аспект формування професійних якостей майбутніх педагогів через призму позитивної психотерапії в процесі професійно-трудової соціалізації залишається недостатньо розробленим.

Метою статті є показати, що емоційний та пізнавально-когнітивний аспекти є єдиними складниками життєвої компетентності та обґрунтувати доцільність застосування позитивної психотерапії для оптимізації процесу підготовки майбутніх педагогів. Також окреслено напрями вдосконалення навчально-виховного процесу, де центральним компонентом є ідея та стратегія самодопомоги.

В Україні термін «компетентність» трактується як знання, вміння та життєвий досвід, необхідні для розв'язання життєвих завдань та продуктивного проживання життя – індивідуального проєкту. Розвиток життєвої компетенції включає осмислення свого призначення, долі, життєвих цілей та організації життєвого шляху, що визначає зміст цієї дефініції. Вимоги до професійної підготовки педагогів не лише до інтелектуальної (академічної) інтелігентності, але і до емоційної, яка дозволяє впізнавати власні почуття та почуття оточення з метою мотивування себе та здійснення керування своїми емоціями в стосунках з іншими в контексті самостановлення.

У 1990 році Петер Саловей та Джон Маєр, американські психологи з Йельського університету та університету Нью Хемпшир відповідно, запропонували повну інтегровану теорію емоційної інтелігентності. Вони визначили емоційну інтелігентність як здатність регулювати власні та чужі емоції та використовувати їх для досягнення ефективного впливу на свої думки та поведінку.

Даніель Големан, відомий як «хрещений батько» емоційної інтелігентності, адаптував цю концепцію до п'яти основних емоційних та соціальних навичок, що є найбільш прикладним застосуванням цього феномену. Ці навички включають самоусвідомлення, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні навички.

Самоусвідомлення означає здатність розуміти власні емоційні стани, усвідомлювати їх у певний момент та використовувати це знання в прийнятті рішень. Також включає в себе реалістичну оцінку особистих навичок та впевненість у собі.

Самоконтроль полягає в здатності регулювати власні емоції, щоб вони сприяли виконанню поточних завдань, а не створювали перешкоди. Та включає відчуття задоволення від досягнення цілей та здатність відновлювати свої сили після емоційного дистресу.

Мотивація включає в себе використання власних уподобань для руху в напрямку досягнення цілей, уміння заохочувати себе розвиватися.

Емпатія – це вміння співчувати і переживати; відчувати, що переживають інші люди, і дивитися на світ з їхньої точки зору.

Соціальні навички включають конструктивні комунікативні навички. За цією структурою можна припустити, що емоційна інтелігентність разом з інтелектуальною пізнавально-когнітивною компетенцією є складником внутрішньої структури компетентності, яка включає соціальний, мотиваційний та функціональний компоненти.

Теорія позитивної психотерапії є актуальною у цьому контексті – це новий гуманістичний метод, спрямований на максимальну активізацію

потенціалу особистості. За теорією засновника цього підходу Н. Пезешкіана, кожна людина має дві базові здібності: пізнавати (когнітивність) та любити (емоційність). Останні є сутністю людини, її самістю та джерелом саморозвитку.

Обидві базові здібності, когнітивність і емоційність, взаємопов'язані: розвиток однієї з них сприяє розвитку іншої. Розвиток когнітивності та емоційності залежить від фізичного стану людини, її середовища і часу, в якому вона живе.

Когнітивність допомагає розвивати такі якості, як чесність, ввічливість, бережливість, пунктуальність, справедливість, обов'язковість і працелюбовство, які в позитивній психотерапії трактуються вторинними актуальними здібностями.

Емоційність є підґрунтям для розвитку таких первинних актуальних здібностей, як довіра, терпіння, впевненість, надія, любов, вміння встановлювати контакти і приділяти час.

Рівень розвитку здібностей визначається суспільно-історичними умовами: релігія, культура, моральні інститути та заклади освіти. У внутрішній реальності ці здібності диференціюються й утворюють незмінну структуру сутнісних рис, які є індивідуальними і неповторними.

З метою вдосконалення вищої педагогічної освіти варто переглянути стереотипні уявлення щодо змісту знань, навчальної літератури, методики викладання та особистості викладача; не лише впроваджувати нові навчальні курси, як це часто пропонується, оскільки навчальні плани вже переважані великою кількістю дисциплін.

Відповідно до компонентів освітнього процесу доцільним вбачається реалізація певних напрямів для його покращення. Один з таких – удосконалення змісту навчальних дисциплін. Це можливо досягнути шляхом стандартизації навчальних предметів і вдосконалення їх науковості, доступності; світоглядницької, політехнічної і трудової спрямованості. Також можна розробити та використовувати нові навчальні плани та програми, варіативні підручники, прискорити темп навчання та впроваджувати активні методи навчання (групові, проблемні, програмовані, дослідницькі, самостійна робота тощо). Раціоналізація навчальної діяльності та формування вміння вчитися, використання активних форм навчання (семінари, співбесіди, практикуми, екскурсії, нетрадиційні заняття, нові технології, включаючи комп'ютери) теж матиме позитивні результати.

Для вдосконалення освітнього процесу шляхом поліпшення змісту навчальних дисциплін та навчальної літератури необхідно стандартизувати навчальні предмети, розробляти навчальні плани та програми, використовувати активні методи навчання, формувати вміння вчитися та використовувати нові технології, включаючи комп'ютери. Навчальна література повинна надавати знання, сприяти їх закріпленню та інтеграції, точну інформацію та враховувати поведінкові та соціальні аспекти. У викладі матеріалу в навчальній літературі важливо дотримуватись методики викладання [5:65].

Ми вважаємо, що кожна навчальна дисципліна, яка міститься в навчальному плані, має ставити за мету формування в студентів цілісних знань курсу, а не просто знання розірваних тем та вміння розв'язувати окремі завдання. Також важливо, щоб знання курсу були інтегровані зі знаннями інших дисциплін, а студенти були здатні та мали бажання вдосконалювати свої дослідницькі вміння.

На Європейському саміті в Лісабоні в березні 2000 року було прийнято ідею безперервної освіти як базового принципу освітньої системи. Це пов'язано зі швидкістю збільшення, поширення та старіння інформації у наш час. Тому дуже важливо, щоб студент отримав знання, уміння та навички, які будуть актуальними через п'ять років, коли він вийде на ринок праці.

У меморандумі неперервної освіти Європейського Союзу вчителі називаються консультантами, наставниками та посередниками, які мають допомогти студентам самостійно сформувати свою освіту та усвідомити свою особисту відповідальність за це. Тому методи навчання повинні бути спрямовані на пріоритет особистої мотивації, критичного мислення та вміння вчитися.

Ідея самопомоги вже розроблена в позитивній психотерапії, яка базується на принципах Н. Пезешкіана. Самопомога та самоосвіта передбачають використання п'ятикрової моделі позитивної психотерапії. *Перший етап* – спостереження/дистанціювання. На початку вивчення будь-якої галузі науки студент має ознайомитися з її проблемою загалом, сильними та слабкими сторонами, станом та особливостями розвитку в різних країнах. *Другий етап* – інвентаризація. Студент повинен ознайомитися з досягненнями цієї галузі науки в останній час, як були отримані нові знання, який вплив мають її досягнення на природу та соціум, у чому були причини недопільків. *Третій етап* – ситуативне підбатьорювання. Студент повинен зосередитися на тому, що сприяє розвитку цієї галузі науки в потрібному напрямку. *Четвертий етап* – вербалізація. Студент повинен обговорити ті практичні проблеми, які ще не вирішені до кінця, але мають бути розв'язані найближчим часом, перспективи розвитку певної галузі науки відповідно до концепції сталого розвитку суспільства. *П'ятий етап* – розширення системи цілей. Студент повинен обговорити, наскільки наявні на нині в науці знання дозволяють вирішувати важливі практичні проблеми, що варто робити у першу чергу, які знання ще необхідні.

Для того, щоб студент міг вчитися самостійно, необхідні не лише вміння та знання, а й бажання, наполегливість та терплячість. У Меморандумі безперервної освіти висловлено думку про те, що для підтримки бажання навчання необхідний позитивний досвід в молодому віці. Одним з ключових факторів, який може забезпечити цей досвід, є особистість педагога.

Проте, спостереження показують, що сучасні педагоги забувають про іншу важливу здібність людини – емоційну. Більшість закладів освіти

орієнтуються лише на пізнавальні та когнітивні особливості студентів, залишаючи осторонь їх психічне здоров'я. Необхідно змінити акценти у прояві особистих якостей викладачів, стимулюючи інтелектуальні та емоційні здібності студентів.

У викладача повинні бути добре розвинуті такі емоційні здібності, як терпіння, здатність приділяти достатню кількість часу собі та іншим, здібність встановлювати та підтримувати контакти з людьми, здатність приймати себе та інших у їх неповторності, визнавати майбутні можливості та одночасно визнавати відносність досягнень теперішнього дня, позитивне емоційне ставлення до особистості незалежно від її смислотиттєвих уявлень та проявів їх у професійній діяльності.

Сучасна освіта повинна ставити на перше місце не модель особистості, а модель особистісно стверджуючого вільного життяпрояву індивідуума, який є складником людської реальності. Освіта має включати загальнолюдські цінності та давати поштовх до індивідуального саморозвитку, а не обмежуватися лише соціальними функціями.

Таким чином, процес розвитку професійних якостей студентів щільно пов'язаний із здобуттям професійних знань та навичок. Запропоновані напрями вдосконалення сучасної педагогічної освіти в закладах вищої освіти сприятимуть формуванню в студентів бажання та здатності отримувати знання, застосовувати їх на практиці та враховувати можливі наслідки для себе, оточення та суспільства загалом, що є важливою складовою ноосферного світогляду.

### **Література**

1. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. 112 с. (Серія: Бібліотека з освітньої політики).
2. Меморандум освіти протягом життя. Саміт ради Європи. URL : [http://arhiv.acs.si/dokumenti/Memorandum\\_on\\_Lifelong\\_Learning.pdf](http://arhiv.acs.si/dokumenti/Memorandum_on_Lifelong_Learning.pdf) (дата звернення: 15.03.2023)
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия : пер. с нем. Москва : Медицина, 1996. 464 с.
4. Пеньковська Н. М. Баланс «любити – знати» як чинник оптимізації освіти. *Позитум Україна*. Черкаси, 2006. С. 68–72.
5. Халапис В. С. Ноосферология В. И. Вернадского. *Философия и социология в контексте современной культуры (сборник научных трудов)*. Днепропетровск : ДДУ, 1988. С. 63–69.

### **References**

1. Ovcharuk, O. (2004). *Kompetentnisnyy pidkhid u suchasnyy osviti: svitovyy dosvid ta ukrayins'ki perspektivy* [Competency approach in modern education: world experience and Ukrainian perspectives]. Kyiv : K.I.C. [in Ukrainian].
2. Samit Rady Yevropy (2000). *Memorandum osvity protyahom zhyttya* [A Memorandum on Lifelong Learning]. Mode of access : [http://arhiv.acs.si/dokumenti/Memorandum\\_on\\_Lifelong\\_Learning.pdf](http://arhiv.acs.si/dokumenti/Memorandum_on_Lifelong_Learning.pdf) [in Ukrainian].
3. Pezeshkian, N. (1996). *Psikhosomatika i pozitivnaya psikhoterapiya* [Psychosomatics and positive psychotherapy]. Moscow : Medicina. [in Russian].

4. Penkovska, N. (2006). *Balans «lyubyty – znaty» yak chynnyk optymizatsiyi osvity* [The balance of «loving – knowing» as a factor in the optimization of education]. *Positum Ukrayina – Positum Ukraine*. Cherkasy, 68-72. [in Ukrainian].

5. Halapsis, V. (1988). *Noosferologiya V. I. Vernadskogo* [V. I. Vernadsky's Noospherology]. *Filosofiya i sotsiologiya v kontekste sovremennoy kul'tury (sbornik nauchnykh trudov) – Philosophy and sociology in the context of modern culture (collection of scientific papers)*. Dnepropetrovsk, 63-69. [in Russian].

### **АНОТАЦІЯ**

*У статті актуалізується питання про необхідність удосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців у галузі освіти з орієнтацією на нові європейські стандарти, доводиться єдність емоційного та пізнавально-когнітивного аспектів у внутрішній структурі життєвої компетентності, обґрунтовується доцільність застосування теорії і практики позитивної психотерапії для оптимізації процесу підготовки майбутніх педагогів, пропонуються напрями вдосконалення навчально-виховного процесу, центральним компонентом якого є ідея та стратегія самодопомоги.*

*Вихідним пунктом будь-якої системи освіти є її спрямованість на всебічний і гармонійний розвиток людини. Тому підготовка вчителів, безперечно, вимагає не лише інтелектуального (академічного) інтелекту, який вимірюється IQ, але й емоційного інтелекту, який є найпоширенішою інтерпретацією здатності розпізнавати власні почуття та почуття інших з метою мотивації себе та керувати власними емоціями у стосунках з іншими в контексті самоцілення.*

*Можна припустити, що емоційний інтелект поряд з когнітивно-інтелектуальною пізнавальною компетентністю є частиною внутрішньої структури компетентності, яка відображає соціальний, мотиваційний та функціональний компоненти.*

*Актуальною в цьому контексті видається теорія позитивної психотерапії – новий гуманістичний метод, який орієнтований на максимальну активізацію потенціалу особистості. З точки зору засновника даного підходу пана Н. Пезешкіан, кожна людина має дві основні навички: здатність до навчання (когнітивна) і здатність любити (емоції). Остання становить сутність людини, а її Я є джерелом саморозвитку.*

*Таким чином, формування професійних якостей тісно пов'язане з процесом набуття професійних знань і умінь. Комплексна реалізація запропонованих напрямів удосконалення сучасної педагогічної освіти у вищому навчальному закладі сприятиме, на нашу думку, формуванню у студентів бажання та вміння здобувати знання (як під час навчання у вузі, так і після закінчення навчання), і застосувати їх на практиці.*

**Ключові слова:** *ноосферна свідомість, емоційна інтелігентність, пізнавально-когнітивна компетентність, позитивна психотерапія, професійні якості, самодопомога.*