

положительную сторону. На третьем и четвертом местах - признаки вещества и признаки предмета.

УДК 159.95

## **ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕННОГО ФОКУСА SELF –ИНТЕРВЕНЦИИ НА САМОПРИНЯТИЕ**

Е. Д. Васильева<sup>1</sup>

Научный руководитель: С. В. Зорина, к.п.н., доцент

Ключевые слова: позитивная психология, позитивное психологическое вмешательство, self-интервенция, самопринятие

Изучением желания индивида быть лучшей версией себя давно занимается такое направление как «позитивная психология», развиваемая Мартином Селигманом. Направление позитивной психологии в качестве ведущего своего стремления ставит формирование и культивирование во внутреннем опыте уверенности человека в себе, способности осуществлять жизнь достойным, субъективно удовлетворяющим и социально позитивным способом. В работе используется рабочее определение self-интервенции (Дж. Борковский, Д. Пунцо, Б. Хоспиена, Х. Маркус); позитивное психологическое само-воздействие через апелляцию к успехам и достижениям путем манипуляций с прошлыми, настоящими и возможными будущими «Я». Ценность позитивной психологии в ее доступности. Использование методологии позитивной психологии в терапевтической работе, также при самостоятельной психологической работе, может способствовать уменьшению воздействия стресса, достижению личностной гармонии, конгруэнтности. Различные методики осознанности, позитивного мышления содержат в себе эффективные механизмы работы с самоотношением, самооценкой, негативными эмоциями и ситуациями.

Самопринятие представляется как безоценочное восприятие индивидом себя, своих эмоций, способностей и возможностей. Соответственно, использование self-интервенции, направленной на развитие безусловного самопринятия, должно оказать влияние на изменение уровня последнего. В работе проверялась гипотеза: временной фокус self-интервенции окажет влияние на оценку уровня самопринятия индивида.

Выборка исследования – 120 человек, из которых 78 женщин и 42 мужчины. Все испытуемые являются учащимися Самарского

---

<sup>1</sup> Екатерина Дмитриевна Васильева, студентка группы 5101-370401D,  
email: ekaterinavasileva.96@mail.ru

## LXX Молодёжная научная конференция

национального исследовательского университета, очной и заочной формы обучения бакалавриата и магистратуры в возрасте от 18 до 26 лет.

Текст self-интервенции в первой группе, направленной на прошлый временной фокус, был сформулирован следующим образом: «Вспомните значимые для вас действия (поступки, достижения) в прошлом, которые вы цените. Коротко опишите любое одно такое действие (поступок, достижение) из прошлого». Аналогично, испытуемые других групп должны были представить значимые действия в будущем или подумать о значимых поступках, достижениях в настоящем. Контрольной, четвертой, группе предоставили инструкцию, ориентированную на описание событий сегодняшнего дня, до момента прохождения исследования. Мы полагаем, что данное позитивное воздействие будет способствовать лучшему осознанию личностью собственной ценности, детализации отношения со стороны социума, а также сильных и слабых ее сторон. Для измерения состояний человека использовались шкалы: «радость», «гордость», «принятие себя», «уверенность в себе», «увлеченность», «дух соперничества», «тепло к себе». При выборе эмоций и чувств мы опирались на понятие «позитивная идентичность». Далее участникам предлагалась биполярная шкала с противоположными утверждениями, связанными с конструктором самопринятия, где каждый испытуемый должен был указать близость ему того или иного полюса.

Для обработки данных использовался однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. Были получены следующие результаты: self-интервенция, ориентированная на настоящий временной фокус, побуждает ее участников к более позитивному самоописанию по сравнению с контрольным условием; самостоятельное психологическое вмешательство, направленное на прошлое время, по сравнению с другими условиями способствуют положительному настроению испытуемых; увеличению интенсивности переживания гордости, переживанию принятия, росту вовлеченности испытуемых в происходящее, увеличению готовности к соперничеству. Можно сделать вывод, что self-интервенция, сфокусированная на прошлом, способствует самопринятию в большей степени, чем фокусирование на настоящем и будущем.

Основываясь на выше изложенном материале, мы заключили, что гипотеза о влиянии временного фокуса self-интервенции на самопринятие подтвердилась частично.

По результатам исследования можно сделать выводы о том, что self-интервенция, ориентированная на прошлый временной фокус, способствует росту переживания радости, гордости, духа соперничества, увлеченности, принятия себя; self-интервенции, ориентированные на настоящий и будущий временной фокусы, не оказали влияние на переживание положительных эмоций и самопринятие.