

УДК: 159.9.072.43:37.03

Зоряна КОВАЛЬЧУК,
доктор психологічних наук, доцент,
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

Сергій ЧИСТЯКОВ,
кандидат психологічних наук, доцент,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Б. Хмельницького, м. Хмельницький

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРЕНІНГУ НА ДЕЯКІ ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У статті подано аналіз результатів формувального експерименту щодо впливу генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу (ГП КРТ) на деякі особистісні характеристики майбутніх психологів, шляхом оптимізації педагогічної взаємодії. Реалізація розробленої авторами програми ГП КРТ загалом призводить до необхідних цільових змін, які зафіксовані на емпіричному рівні та засвідчують доцільність його задіяння не лише як потужного засобу оптимізації педагогічної взаємодії при підготовці психологів до практичної роботи, але й усієї особистісної психогенези.

Ключові слова: підготовка психологів, педагогічна взаємодія, оптимізація, тренінг, емпатійність, позитивне ставлення до людей, задоволеність життям, копінг-стратегії, психологічний захист.

© Ковальчук З., Чистяков С.

Постановка проблеми у загальному вигляді. На сьогодні усе більше актуалізується проблема задіяння активних чинників самовиховання майбутніх фахівців, зокрема психологів, адже становлення суспільно рішучої і гармонійно розвиненої особистості значною мірою залежить від зусиль самої людини. Таким чином, слід постулювати базове положення, згідно з яким саморух у культивуванні власної психо- і соціогенези – нагальне завдання кожної особистості, яка, перебуваючи у взаємодії з іншими людьми, відчуває необхідність урухомлювати й розвивати власні тіло й душу, щоб досягнути свій цілісний актуалізаційний розвиток на перетині дуже складних просторово-часових цивілізаційних змін.

У контексті вивчення умов оптимізації педагогічної взаємодії у процесі підготовки психологів потрібно розглядати якраз важливість фактора “розвивальне середовище”, адже як аудиторна, так і позааудиторна діяльність, участь студентів у різних її видах є тією генеруючою сферою, в якій можливості для вияву самоактивності, а водночас і для особистісного самовизначення та їх самореалізації є досить широкі. Успішну особистісну генезу може забезпечити вільна від жорсткої регламентації, обов’язковості розвивальна діяльність, яка вагомо імплонує вияву самостійності, самоактивності, що має бути характерним для майбутніх психологів.

Звідси головне завдання активного комунікативно-рефлексивного навчання – не стільки у концентруванні уваги учасників тренінгу на їх комунікативних вміннях, скільки на пробудженні інтересу до іншої людини. Не менш важливе завдання ГП КРТ – виявлення поведінкових стереотипів, властивих науково-педагогічним працівникам, які на час проведення тренінгу мають змінити власну статусно-рольову позицію, увійшовши у відповідну роль. Мета таких занять – практичне вивчення проявів різних видів рефлексії у різних ситуаціях майбутньої психологічної практики. У роботі над кожною вправою науково-педагогічні працівники визначають, які види рефлексії активізуються у конкретній грі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. У сучасній

психологічній науці напрацьовано різні підходи до розв'язання проблеми самовизначення і самовдосконалення особистості. Для нас близькі ті, котрі обґрунтовані у працях К. Абульханової-Славської, Г. Костюка, О. Леонтьєва, С. Максименка, С. Рубінштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, Нат. Роджерс. Для учених, які дотримуються генетично-психологічної традиції, важливим завданням є вивчення мотиваційної сфери особистості. Вітчизняні психологи М. Алексеєва, Ж. Вірна, С. Максименко, Ю. Швалб та інші досліджують цю сферу в контексті практичної діяльності, ураховуючи включеність особистості у систему колективних і суспільних взаємин [3; 4; 6; 10].

Мета статті – науково обґрунтувати вплив генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу на деякі особистісні характеристики майбутніх психологів шляхом оптимізації педагогічної взаємодії, зокрема позитивне ставлення до людей, емпатійність, задоволеність життям, копінг-стратегії та психологічний захист особистості майбутнього психолога в контексті педагогічної взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адекватною до цієї мети вважаємо експериментальну дослідну стратегію, основною гіпотезою якої стало припущення про те, що цілеспрямовану зміну емпатійних, рефлексійних, захисно-опанувальних складових оптимальної педагогічної взаємодії можливо здійснити шляхом організації цілеспрямованого зовнішнього (тренінгового) впливу на розвиток кожного із зазначених компонентів, визначених на основі теоретичної моделі. Щоб перевірити висунуту гіпотезу, було організовано та проведено формувальний експеримент, для якого спеціально розроблено і реалізовано програму генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу, спрямованого на розвиток указаних вимірів готовності до оптимальної педагогічної взаємодії.

Після запровадження нашої програми ГП КРТ відбулися зміни щодо деяких характеристик позитивного ставлення до людей, що, безумовно, є важливим у майбутній роботі практичного психолога. Прийняття іншої людини, віра в її позитивність та довіра до неї, доброзичливе ставлення – якості, тісно пов'язані між собою. Прийняття іншої людини – це насамперед розуміння, уміння бачити її зсередини

ни, здатність поглянути на її світ одночасно з двох точок зору – її та власної; визнання, тобто бачення в іншій людині саме іншої, носія інших цінностей, логіки мислення, форм поведінки; надання їй права бути самою собою, незалежною від очікувань, думок і дій суб'єкта взаємодії.

Найпомітніше тренінг вплинув на такі характеристики позитивного ставлення до людей, як “Прийняття інших”. Показники “Віра в людей” (за шкалою М. Розенберга) та “Добррозичливість” (за шкалою Кемпбелла) зросли в експериментальних групах дещо менше, але теж статистично значуще (рис. 1).

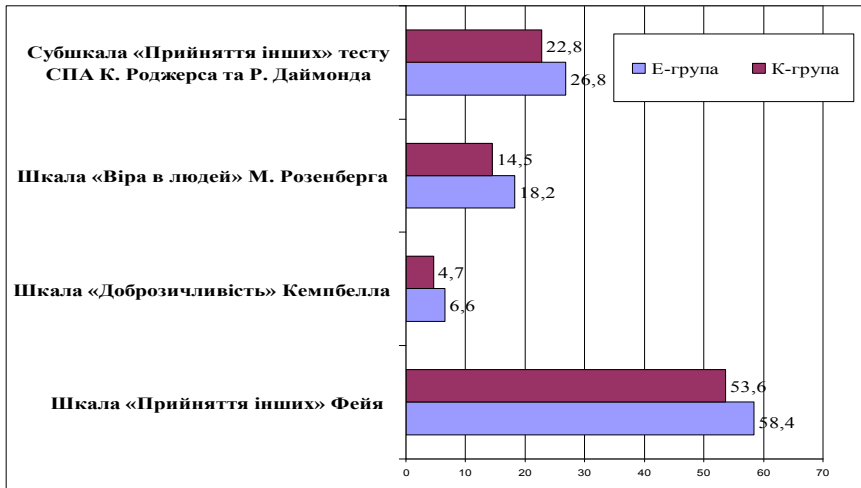


Рис. 1. Показники (M) тестів позитивного ставлення до інших людей в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

Також відбулися зміни в емпатійних характеристиках оптимальної педагогічної взаємодії. За логікою аналізу педагогічної емпатійної культури, вона є інтегративною якістю особистості, в якій сфокусовані і синтезовані емоційний, когнітивний і діяльнісний (поведінковий) компоненти міжособистісних відносин. Емоційний компонент виражається в перцептивній здібності емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. Когнітивний компонент визначається гностичною

здатністю розпізнавати думки і почуття клієнта, передбачати їх відповіді. Він охоплює такі інтегративні якості, як емпатійна спостережливість, емпатійне слухання. Діяльнісний (поведінковий) компонент виражається в комунікативній здатності будувати свої відносини з клієнтом, заздалегідь передбачаючи його точку зору і рахуючись із його внутрішньою позицією. Усі три компоненти емпатії перебувають у нерозривній єдності і взаємодії.

Емпатія як процес проникнення в переживання іншої людини, усвідомлення і розуміння специфічних особливостей її емоційного стану сприяє адекватному розумінню партнерами один одного; регулює взаємодію; забезпечує вибір способів поведінки, відповідних актуальному емоційному стану суб'єктів; стримує агресивні прояви; сприяє взаємному саморозкриттю; захищає від інтенсивних переживань чи негативного ставлення партнера; збагачує емоційний досвід; відновлює і підтримує психічне здоров'я.

Рівень уміння слухати як сприйняття не тільки вимовлених слів, але й інших аспектів спілкування (лінгвістичних, паралінгвістичних, кінесичних), міри точності у відображенні почуттів, стійкості емпатичної настанови, підвищеної чутливості до емоційних переживань інших людей після тренінгу змінилися. Найсильніше тренінг позначився на такій емпатичній характеристиці, як "Уміння слухати" за тестом Ф. Бурнарда. Показники самооцінних шкал "Точність емпатії" та "Стійкість емпатії" зросли в експериментальних групах дещо менше, але теж статистично значуще. Залишилися без змін показники тесту "Емоційна емпатія" В. Бойко (рис. 2).

Задоволеність життям зазвичай вважається когнітивною стороною суб'єктивного благополуччя, яку доповнює афективна сторона – позитивні і негативні емоції, які людина відчуває в якийсь проміжок часу.

Формувальний експеримент призвів до покращення характеристик, що відображають задоволеність власним життям: зріс загальний бал тесту "Задоволеність життям" М. Мельникової, збільшилися показники за шкалою "Життєва включеність", зменшилися середні показники шкали "Розчарування в житті" (рис. 3).

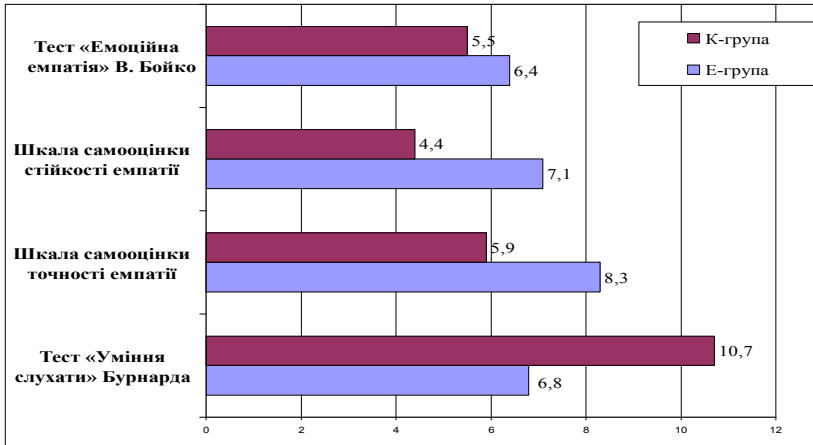


Рис. 2. Показники (М) тестів емпатійності в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

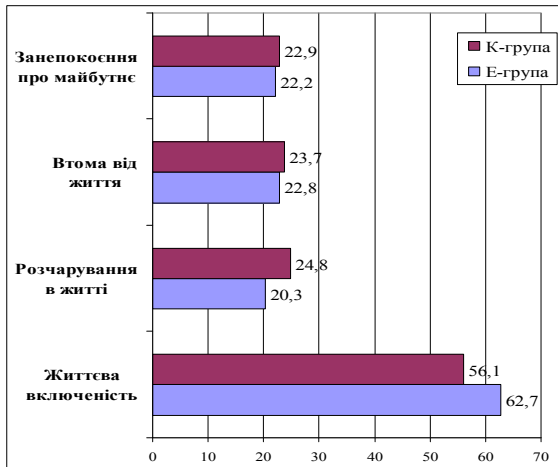


Рис. 3. Показники шкал (М) тесту М. Мельникової “Задоволеність життям” в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

За рахунок яких факторів могли відбутися такі зміни? Вважаємо, що саме зміст тренінгових процедур і відповідний до них характер

міжособистісної взаємодії відіграли вирішальну роль. Тренінг стимулював реалізацію таких, релевантних до рівня задоволеності життям особистісних якостей, як відповідальність за себе, психологічна стійкість, прагнення до нового, оптимізм, позитивна самооцінка [1, с. 207]. Не менш тісно пов'язані із задоволеністю життям оцінки того, що люди судять про тебе по заслугах, інтенсивність соціального спілкування і сприйняття загальних взаємин між людьми як чесних і справедливих, можливість для близького душевного спілкування, що базується на довірі. Усі перелічені “предикатори” задоволеності життям так чи інакше були актуалізовані тренінговими процедурами. Про принципову можливість психологічного впливу на задоволеність життям неодноразово вказувалось у науковій літературі [2; 7; 9].

У контексті педагогічної взаємодії для нас становили інтерес також характеристики копінг-стратегій та психологічного захисту особистості. Професійна діяльність психолога за своїм змістом, функціональним навантаженням, умовами, формами і щільністю спілкування визнана однією з найбільш напружених в емоційному плані різновидів праці. Високий динамізм, брак часу, робочі перевантаження, соціальна оцінка, необхідність здійснення частих та інтенсивних контактів, взаємодія з різними соціальними групами тощо зумовлюють стресовий вплив на психологічну діяльність. У напружених професійних ситуаціях система засобів саморегуляції стресового стану, вибудована на основі адекватного застосування способів і прийомів копінг-поведінки, може забезпечити високу результативність праці.

На думку С. Нартової-Бочавер, копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічними можливостями [5, с. 125]. Р. Лазарус розглядає копінг (опанування) як когнітивні та поведінкові зусилля, що спрямовані на управління специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються з точки зору відповідності ресурсам індивіда [12, с. 141]. Вплив тренінгу виразно позначився на особливостях використання системи копінг-стратегій учасниками тренінгової програми. На рис. 4 наведено дані про зміни середнього рівня напруги копінг-стратегій (за тестом А. Лазаруса “Стратегії само-

опанування” в адаптації Л. Вассермана) в ситуаціях педагогічної взаємодії після генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу.

За шкалами “Планування вирішення проблеми”, “Прийняття відповідальності”, “Самоконтроль” та “Позитивна переоцінка” встановлено статистично значущі зрушення у бік збільшення використання вказаних копінг-стратегій, а за шкалою “Конфронтація” – зменшення (рис. 4).

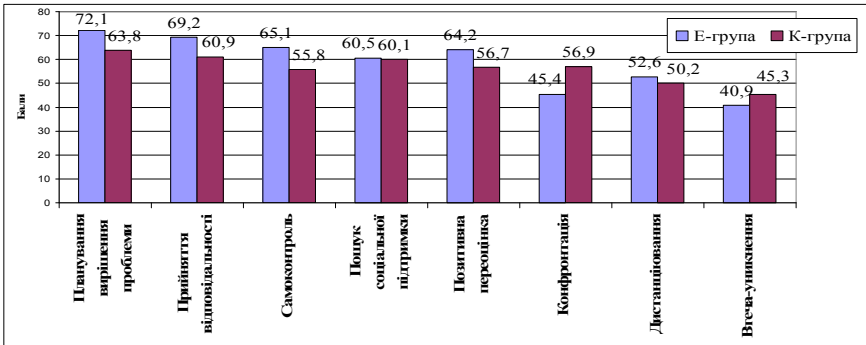


Рис. 4. Показники (М) шкал тесту А. Лазаруса “Стратегії самоопанування” в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

Копінг-поведінка – це стратегії дій, що реалізуються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, здійснювані в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості, які ведуть до більш успішної або менш успішної адаптації.

Охарактеризуємо стратегії дій, використання яких суттєво збільшилось або зменшилось під впливом тренінгу.

Копінг-стратегія “Самоконтроль”: підвищився контроль за діями, висловлюваннями, проявами стриманості у спонтанності; збільшилася кількість свідомих зусиль, спрямованих на збереження впевненості та оптимізму; активувалась розумова діяльність, увага до інформації, уважність, обережність, продуманість слів і дій, пильність до зовнішніх сигналів.

Копінг-стратегія “Планування вирішення проблем”: більш активна взаємодія із зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, більш

свідомі спроби вирішення проблеми; більша зосередженість і врівноваженість; більше уявлюваних зусиль з пошуку способів вирішення проблеми, аналізу ситуації, звернення до минулого досвіду.

Копінг-стратегія “Позитивна переоцінка”: підсилення віри, надії та оптимізму; спроби аналізу ситуації, пошук сенсу того, що сталося з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх відносин і життєвих цінностей; зосередження уваги і думок на знаходження “користі/вигоди” зі сформованої ситуації, звернення до Бога з метою зниження тривоги і відновлення сили духу та емоційної рівноваги.

Прийняття (визнання) відповідальності – прийняття визнання людиною своєї ролі в проблемі та визначення спроб її вирішення.

Копінг-стратегія “Конфронтація”, показники якої понизилися, виявляється: у поведінці – посиленням активності, часто імпульсивної, непослідовної і хаотичної, з метою спробувати хоч якось вплинути на ситуацію; в емоціях – збудженням, агресивністю, злістю і досадою, надмірною прямолінійністю і відсутністю гнучкості; у когнітивній сфері – відсутністю плану дій, дезорганізацією розумової діяльності, захопленістю ситуацією.

Нагадаємо, що посттестова актуалізованість таких механізмів копіngu, як “Пошук соціальної підтримки”, “Дистанціювання”, “Втеча-уникнення”, не зазнала істотних змін унаслідок проведення тренінгу.

Хоча характер і міра вираженості окремих компонентів структури психологічного захисту стійко пов’язані з властивостями особистості, але структура психологічного захисту не є абсолютною, і може змінюватись у процесі соціалізації [11]. У процесі генезису психологічного захисту відбувається трансформація останнього за такими векторами: асоціальний – соціальний; непродуктивний – продуктивний; стабільний – ситуативний; структурований – деструктурований [8].

Тренінг як мікросоціалізаційний чинник вплинув на особливості функціонування системи психологічного захисту учасників тренінгової програми: за шкалами тесту “Індекс життєвого стилю” Плутчика-Келлера-Манна-Конте, а саме: “Витіснення”, “Регресія”, “Проекція” та “Раціоналізація”, встановлено значуще зменшення напруженості відповідних видів психологічного захисту. Слід зазначити, що три із чотирьох механізмів (“Витіснення”, “Регресія”, “Раціоналізація”), рівень напруженості яких після тренінгу

зменшився, відносять, зазвичай, до категорії зрілих механізмів захисту, що мають порівняно надійний контакт з реальністю (рис. 5).

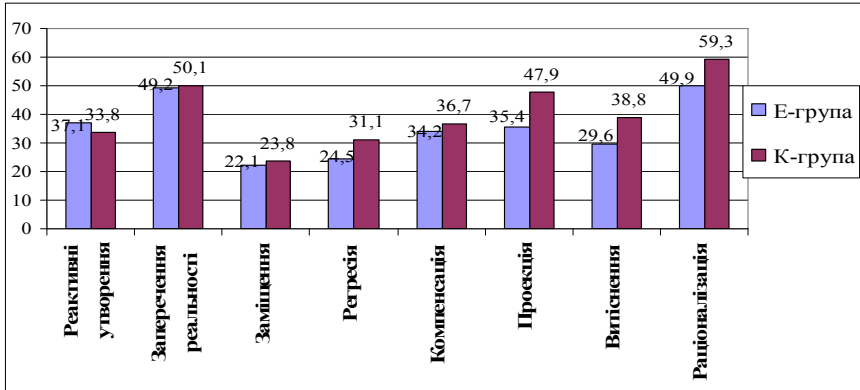


Рис. 5. Показники (М) шкал тесту Плутчика-Келлермана-Конте “Індекс життєвого стилю” в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

Копінг-процеси спрямовані на активну зміну ситуації і задоволення значущих потреб, у той час як процеси психологічного захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту, перші – активні, гнучкі та конструктивні – використовуються індивідом свідомо, а другі – ригідні, неусвідомлювані та пасивні. На сьогодні прийнято об'єднувати захисні механізми і копінг-механізми в цілісну систему адаптивних реакцій особистості.

За підсумками формувального експерименту, внаслідок реалізації програми генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу ми отримали позитивні результати у показниках емпатійних, рефлексивних, захисно-опанувальних складових оптимальної педагогічної взаємодії.

В експериментальних тренінгових групах (порівняно із контрольними групами) покращилися, (оптимізувалися) показники:

діалогічності (самоцінності і конструктивності) міжособистісних стосунків; позитивного ставлення до людей (“прийняття інших”, “віра в людей” “доброзичливість”);

комунікативної інтолерантності (“неприйняття або нерозуміння індивідуальності людини, категоричність або консерватизм в оцінках людей”, “прагнення переробити, перевиховати партнерів”, “прагнення підладнати партнера під себе, зробити його зручним”, “невміння вибачати іншому помилки, незручність, ненавмисно заподіяні неприємності”, “невміння пристосовуватися до партнерів”);

стилю поведінки відносно оточення людей (пом’якшення і об’єктивність);

задоволеності власним життям (відчуття насиченості і повноти життя, проживання поточного моменту, активності, радості, душевної рівноваги);

емпатичності у взаємодії (уміння слухати, точності і стійкості емпатії);

використання копінг-стратегій у контексті педагогічної взаємодії (аналізу ситуацій і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблем, планування власних дій з урахуванням об’єктивних умов, досвіду і ресурсів, визнання своєї ролі у виникненні міжособистісних проблем та відповідальності за їх вирішення, сприймання колізій педагогічної взаємодії як стимулу для особистісного зростання) та функціонування системи психологічного захисту.

За підсумками формувального експерименту можемо стверджувати, що реалізація розробленої нами програми генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу загалом призводить до необхідних цільових змін, які зафіксовані на емпіричному рівні та засвідчують доцільність його задіяння не лише як потужного засобу оптимізації педагогічної взаємодії у процесі підготовки психологів, але й усієї особистісної психогенези.

Психолого-педагогічна проблема застосування ГП КРТ для оптимізації професіогенезу майбутніх психологів не вичерпується цим дослідженням. Подальшого вивчення потребує використання новітніх інформаційних технологій, зокрема комп’ютерних форм комунікації та підготовка майбутніх психологів до фахової діяльності у режимі віртуального спілкування.

Список використаної літератури

1. Андрееенкова Н. В. Проблема социализации личности / Н. В. Андрееенкова // Социальные исследования. – М., 1970. – Вып. 3. – С. 38–52.
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М. : “Прогресс”. – 1990. – 336 с.
3. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : дис... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 / Жанна Петрівна Вірна. – Луцьк, 2004. – 437 с.
4. Максименко С. Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии) / С. Д. Максименко. – М. : Рефлбук; К. : Ваклер, 2000. – 320 с.
5. Нартова-Бочавер С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
6. Секрет І. В. Експериментально-генетичний метод дослідження іншомовного писемного мовлення у старшокласників та студентів / І. В. Секрет // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : матер. міжнар. наук. конфер., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності акад. С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). – К. : Міленіум, 2002. – Т. 1. – С. 256–260.
7. Селигман М. В. В поисках счастья. Как получают удовольствие от жизни каждый день / Марк Селигман. – М. : “Манн, Иванов и Фербер”. – 2010. – 318 с.
8. Субботина Л. Ю. Психология защитного поведения : монография / Л. Ю. Субботина ; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 220 с.
9. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи. – М. : Из-во : Альпина нон-фикшн. – 2013. – 464 с.
10. Щербан Т. Д. Психологічні особливості педагогічної діяльності / Т. Д. Щербан // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. – Т. III. – Ч. 8. – К. : ГНОЗІС, 2001. – С. 249–260.
11. Юркова М. В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 “Социальная психология” / М. В. Юркова. – Ярославль, 2000. – 22 с.
12. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. – N. Y. : McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.

Ковальчук З. Я. **Психологический анализ влияния тренинга на некоторые личностные характеристики будущих психологов через призму оптимизации педагогического взаимодействия**

В статье представлен анализ результатов формирующего эксперимента по влиянию генетико-психологического коммуникативно-рефлексивного тренинга (ГП КРТ) на некоторые личностные характеристики будущих психологов через призму оптимизации педагогического взаимодействия. Реализация разработанной авторами программы ГП КРТ в целом приводит к необходимым целевым изменениям, которые зафиксированы на эмпирическом уровне и подтверждают целесообразность его задействования не только как мощного средства оптимизации педагогического взаимодействия при подготовке психологов к практической работе, но и всего личностного психогенезиса.

Ключевые слова: *подготовка психологов, педагогическое взаимодействие, оптимизация, тренинг, эмпатийность, позитивное отношение к людям, удовлетворенность жизнью, копинг-стратегии, психологическая защита.*

Kovalchuk Z. **Psychological Analysis of the Impact of the Training on Some Personal Characteristics of Future Psychologists Through the Prism of Optimizing Pedagogical Interaction**

The article presents the analysis of the results of the molding experiment on the influence of genetic-psychological communicative-reflexive training (GP CRT) on some personal characteristics of future psychologists by optimizing pedagogical interaction. Implementation of the GP program developed by the author generally leads to the necessary target changes that are fixed at the empirical level and indicate the expediency of its involvement not only as a powerful means of optimizing pedagogical interaction in preparing psychologists for practical work, but also for all personal psychogenesis. In particular, according to the results of the molding experiment, as a result of the implementation of the program of genetic-psychological communicative-reflexive training, positive results were obtained in the indices of empathic, reflexive, protective-mastering components of optimal pedagogical interaction. In the experimental training groups (in compari-

son with the control groups), the participants in these groups improved, “optimized” the indicators: dialogic (self-worth and constructivism) of interpersonal relationships; positive attitudes towards people (“acceptance of others”, “belief in people”, “goodwill”, communicative intolerance (“rejection or misunderstanding of individuality, categorical or conservative in people’s assessment”, “the desire to redevelop, redevelop partners”, “the desire to arrange a partner under to make it convenient”, “the inability to apologize for another mistake, inconvenience, unintentionally inflicted troubles”, “inability to adapt to partners”), the style of behavior concerning people around them (mitigation and objectivity); depression of one’s own life (feeling of fullness and fullness of life, living of current moment, activity, joy, mental balance); empathy in interaction (listening ability, accuracy and stability of empathy); the use of coping strategies in the context of pedagogical interaction (situation analysis and possible behavioral variants) , elaboration of a strategy of problem solving, planning of own actions in the light of objective conditions, experience and resources, recognition of its role in the emergence of interpersonal problems and the responsibility for their solution, sensing Reference collisions teacher interaction as an incentive for personal growth) and operation of psychological defense.

Keywords: *preparation of psychologists, pedagogical interaction, optimization, training, empathy, positive attitudes towards people life satisfaction, coping strategies, psychological defense.*