

implement the principle of repetition, because emotion is unique, and there is no standard for comparison.

As for the features of polygraph researches, the emotional memory is a reflection of personal mnemonic significance for the subject product, related with active binding of emotional memory images of objects, events and situations of motivational-semantic formations personality fixing these bonds and their subsequent reproduction, measured during polygraph's researches. The structure of personality in some way «woven» with emotional memories, and keep the experience, using in new kinds of activities.

The emotions occur as a manifestation of the subjective reactions to certain irritants. The emotional memory using specific verbal or visual irritants can reproduce the emotional state that accompanied her during some events past.

The polygraph uses verbal and visual stimuli for the analysis and evaluation, making it possible to link truthful or false answers with diagnostic changes in physiological characteristics. During psychophysiological researches using technical means – computer polygraph measured actual voltage level in the form of changes in physiological processes that result from updating emotional memory trace in the relevant stimuli with different emotional significance humans, who is the participants polygraph's researches.

Key words: *memory, experience, verbal stimuli, visual stimuli, emotions, emotional memory, emotional response, emotional track, mnemonic product, polygraph.*

Стаття надійшла 15 квітня 2016 р.

УДК 159.922

З. Я. Ковальчук

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ УПРОВАДЖЕННЯ ГЕНЕТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМУНІКАТИВНО-РЕФЛЕКСІЙНОГО ТРЕНІНГУ (ГП КРТ)

Аналізовано результати формувального експерименту щодо впливу генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу (ГП КРТ) на деякі особливості оптимізації педагогічної взаємодії. Доведено, що реалізація розробленої автором 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, а й усієї особистісної психогенези.

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

Постановка проблеми. На сьогодні усе більше актуалізується проблема задіяння активних чинників самовиховання учнів, адже становлення суспільно рішучої і гармонійно розвиненої особистості значною мірою залежить від зусиль самої людини. Отже, 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 актуалігенез на перетині дуже складних просторово-часових цивілізаційних змін.

У контексті вивчення умов оптимізації педагогічної взаємодії потрібно розглядати саме важливість фактора «розвивальне середовище», адже участь дітей і в шкільній, і в позашкільній діяльності є тією генеруючою сферою, в якій можливості для вияву самоактивності, а водночас і для особистісного самовизначення та самореалізації учнів є досить широкими. Успішну особистісну генезу може забезпечити вільна від жорсткої регламентації, обов'язковості розвивальна діяльність, котра сприяє вияву самостійності, самоактивності, що характерне для учнів будь-якого віку.

Отже, головне завдання активного комунікативно-рефлексивного навчання – концентрування уваги учасників тренінгу не стільки на їхніх комунікативних уміннях, скільки на пробудженні інтересу до іншої людини. Не менш важливе завдання генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу (ГП КРТ) – виявлення поведінкових стереотипів, властивих педагогам, 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 педагогічних ситуаціях. У роботі над кожною справою науково-педагогічні працівники визначають, які види рефлексії активізуються у конкретній грі.

Стан дослідження. 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. Леонтєва, 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. Алексєєва, Ж. Вірна, С. Максименко, Ю. Швалб та інші досліджують цю сферу в контексті практичної діяльності, враховуючи включеність особистості у систему колективних і суспільних взаємин [3; 4; 6; 10].

Метою статті є науково обґрунтувати вплив ГП КРТ на деякі особливості оптимізації педагогічної взаємодії, зокрема, позитивне ставлення до людей, емпатійність, задоволеність життям, копінг-стратегії та психологічний захист особистості в контексті педагогічної взаємодії.

Виклад основних положень. 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 вказаних 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 вимірів готовності до оптимальної педагогічної взаємодії. Після запровадження нашої програми ГП КРТ відбулися зміни щодо деяких характеристик *позитивного ставлення до людей* (рис. 1).

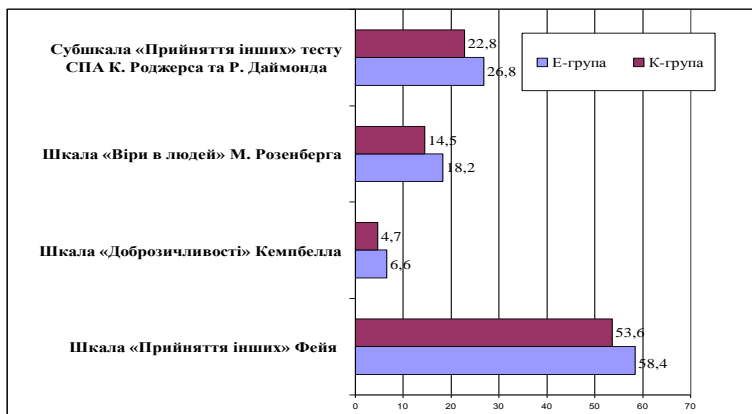


Рис. 1. Показники тестів позитивного ставлення до інших людей в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

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, вміння бачити її зісередини, здатність поглянути на 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 «Віри в людей» (за шкалою М. Розенберга) та «Доброзичливості» (за шкалою Кемпбелла) зросли в експериментальних групах дещо менше, але теж статистично значимо.

Також відбулися зміни в *емпатійних характеристиках оптимальної педагогічної взаємодії*. За логікою аналізу педагогічної емпатійної культури, вона є інтегративною якістю особистості, в якій сфокусовано й синтезовано емоційний, когнітивний і діяльнісний (поведінковий) компоненти міжособистісних відносин.

Емоційний компонент виражається в перцептивній схильності емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. Когнітивний – у гностичній здатності розпізнавати думки і почуття учнів, передбачати їхні відповіді; він охоплює такі інтегративні якості, як емпатійна спостережливість, емпатійне слухання. Діяльнісний (поведінковий) компонент виражається в комунікативній здатності будувати свої відносини з вихованцем, заздалегідь передбачаючи його точку зору і рахуючись із його внутрішньою позицією. Всі три компоненти педагогічної 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 одне 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, а 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 самооціночних шкал «Точності емпатії» та «Стійкості емпатії» зросли в експериментальних групах дещо менше, однак теж статистично значимо. Залишилися без змін показники тесту «Емоційної емпатії» В. Бойко (рис. 2).

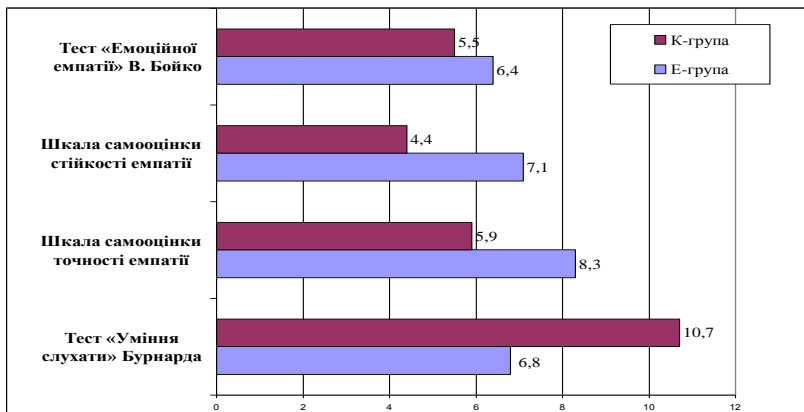


Рис. 2. Показники тестів емпатійності в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

Задоволеність життям зазвичай вважається когнітивної стороною суб'єктивного благополуччя, котру доповнює афективна сторона – позитивні і негативні емоції, які людина відчуває в якийсь відрізок 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).

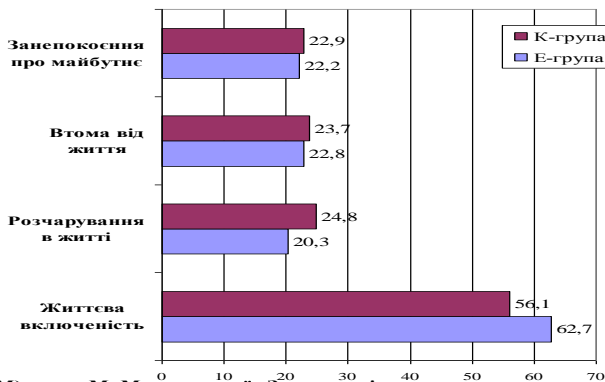


Рис. 3. Показники шкал тесту М. Мельникової «Задоволеність життям» в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

Завдяки яким чинникам 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].

Не менш тісно пов'язані із задоволеністю життям оцінки того, що люди судять про тебе за заслугами, інтенсивність соціального спілкування і сприйняття загальних взаємин між людьми як чесних і справедливих, можливість близького душевного спілкування, що базується на довірі.

Усі перелічені «предиктори» задоволеності життям так чи інакше були актуалізовані тренінговими процедурами. Про принципову можливість психологічного впливу на задоволеність життям неодноразово вказували в науковій літературі [2; 7; 9].

У контексті педагогічної взаємодії для нас становили інтерес також *характеристики копінг-стратегій та психологічного захисту особистості*.

Професійна діяльність педагога за своїм змістом, функціональним навантаженням, умовами, формам і щільністю спілкування визначає одну з найбільш напружених у 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 педпрацівників.

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 зі ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічними можливостями [5].

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 самоопанування») в адапта-

ції 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 значимі зрушення у бік збільшення використання вказаних копінг-стратегій, а за шкалою «Конфронтація» – зменшення (рис. 4).

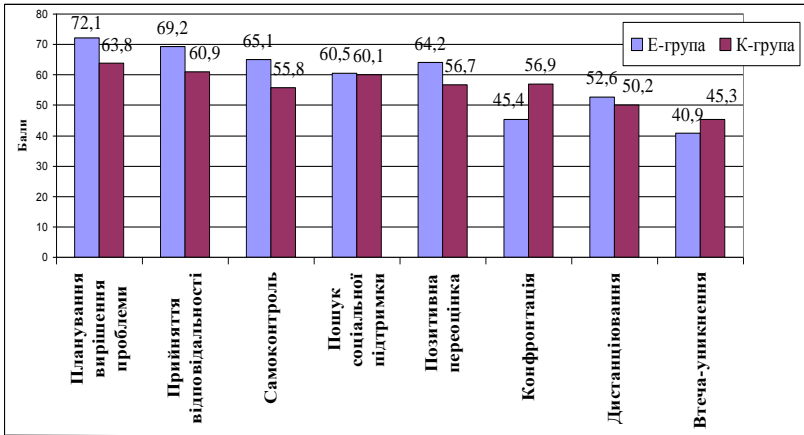


Рис. 4. Показники шкал тесту А. Лазаруса «Стратегії самоопанування» в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

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

Охарактеризуємо стратегії дій, застосування яких суттєво зросло або знизилось 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 зі зовнішньою ситуацією, з інформацією і людьми, свідоміші спроби вирішення проблеми; більша зосередженість і врівноваженість; більше уявлених зусиль для 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 стосунків і життєвих цінностей; зосередження уваги і думок на знаходження «користі / вигоди» зі сформованої ситуації, звернення до Бога задля 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 знизилися, проявляється: 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 актуалізація таких механізмів копінгу, як «Пошук соціальної підтримки», «Дистанціювання», «Втеча-уникнення», не зазнала істотних змін унаслідок проведення тренінгу.

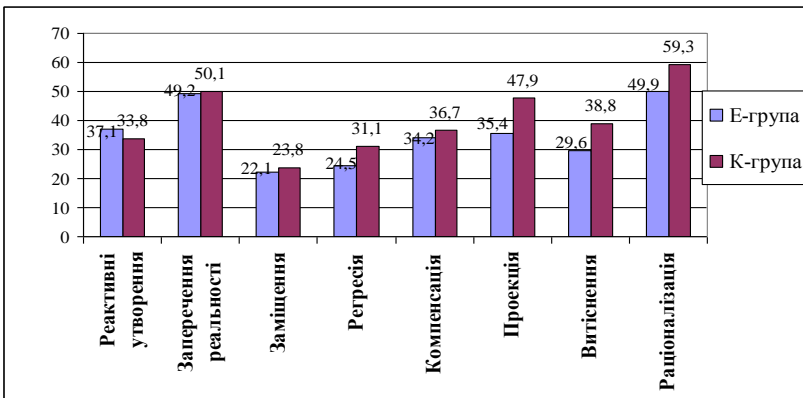


Рис. 5. Показники шкал тесту Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» в експериментальній (Е) і контрольній (К) групах після тренінгу

Хоча характер і міра вираженості окремих компонентів структури *психологічного захисту* стійко пов'язані з властивостями особистості, проте структура психологічного захисту не є абсолютною і може змінюватись у процесі соціалізації [11].

Під час 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-Келлермана-Конте, а саме «Витіснення», «Регресія», «Проекція» та «Раціоналізація», встановлено значиме зменшення напруженості відповідних видів психологічного захисту. Зауважимо, що три із чотирьох механізмів («Витіснення», «Регресія», «Раціоналізація»), рівень напруженості яких після тренінгу зменшився, належать зазвичай до категорії зрілих механізмів захисту, що мають доволі надійний контакт із реальністю (рис. 5).

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

Висновки. Таким чином, за підсумками формуального експерименту, внаслідок реалізації програми генетично-психологічного комунікативно-рефлексійного тренінгу ми отримали позитивні результати у показниках емпатійних, рефлексивних, захисно-опанувальних складових оптимальної педагогічної взаємодії.

В учасників експериментальних тренінгових груп (порівняно з контрольними) покращилися, «оптимізувалися» показники:

- діалогічності (самоцінності і конструктивності) міжособистісних стосунків; позитивного ставлення до людей («прийняття інших», «віра в людей» «доброзичливість»);

- комунікативної інтолерантності («неприйняття або незрозуміння 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 щодо оточуючих (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 та 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 конфліктів та відповідальності за їх залагодження, сприйняття колізій педагогічної взаємодії як стимулу для особистісного зростання) та функціонування системи психологічного захисту.

За підсумками формувального експерименту можемо стверджувати, що реалізація розробленої 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, а й усієї особистісної психогенези.

Перспектива дослідження. Психолого-педагогічна проблема застосування ГП КРТ для оптимізації професіогенезу вчителів/ викладачів та учнів/студентів як учасників діади «педагогічна взаємодія» не вичерпується цим дослідженням. Подальшого вивчення потребує використання новітніх інформаційних технологій, зокрема комп'ютерних форм комунікації (наприклад, у варіанті Інтернет-дистанційного навчання), та підготовка майбутніх педагогів до фахової діяльності в режимі віртуального спілкування.

1. Андреевкова Н. В. Проблема социализации личности / Н. В. Андреевкова // 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-смілова 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.: Рефл-бук; 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 (м. Київ, 17–18 грудня 2001 р.). – Т. 1. – К.: Міленіум, 2002. – 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.: 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 ученой степ. 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. Эмпирический анализ результатов внедрения генетико-психологического коммуникативно-рефлексивного тренинга (ГП КРТ)

Проанализировано результаты формирующего эксперимента по влиянию генетико-психологического коммуникативно-рефлексивного тренинга (ГП КРТ) на некоторые особенности оптимизации педагогического взаимодействия. Доказано, что реализация разработанной автором 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, но и всего личностного психогенезиса.

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

Kovalchuk Z. Ya. Empirical analysis of the introduction of genetically-psychological communicative and reflective training (GP CRT)

The article focuses on the results of formative experiment on the impact of genetic and psychological communicative and reflective training (GP CRT) for some features optimize pedagogical interaction. Implementation of the program developed by the author GC RPT generally leads to a targeted changes documented empirical-

ly and prove the feasibility of its involvement not only as a powerful means of optimizing the pedagogical interaction, but also the entire personal psychogenesis.

After the introduction of GP CRT program has been a change in some characteristics of a positive attitude to people, in particular – that is taking another person's faith in its positivity and confidence in her friendly attitude. There were also changes in the characteristics empathy optimal pedagogical interaction, which is an integrated quality individual, which focused synthesized and emotional, cognitive and activity (behavioral) components of interpersonal relations. Forming experiment resulted in improved performance, reflecting satisfaction with their own lives. The impact of the training on the features clearly marked use of coping strategies of participants in the training program. Training as micro socialization factor influenced the features of the system of psychological protection of participants of the training program.

The content of training procedures and in accordance with the nature of interpersonal interaction played a crucial role in that after forming experiment are as follows. The training encouraged the implementation of, relevant to the level of life satisfaction, personal qualities like responsibility for themselves, psychological stability, the desire for a new, optimistic, positive self-esteem. No less closely related to life satisfaction assessment that people judge you on the merits, the intensity of social communication and perception of overall relations between people as honest and fair, an opportunity for a close spiritual communication based on trust. All these «predictors» life satisfaction somehow been actualized training procedures.

Key words: pedagogical interaction, optimization, training, empathy, positive attitudes towards people life satisfaction, coping strategies, psychological defence.

Стаття надійшла 3 травня 2016 р.

УДК 159.9

О. Я. Фінів

ПСИХОЗАХИСТ І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС

Заналізовано змістову та функціональну семантику терміна «психологічний захист» у контексті самоприйняття особистості. Встановлено змістове і діяльнісне наповнення дефініції, висвітлено основні підходи до її інтерпретації. Наголошено, що стресостійкість і психозахист особистості відіграють надважливу роль у процесі її становлення та вирішення психогенних проблем. Розкрито єдність психологічного захисту і стресостійкості індивіда в контексті протистояння негативним впливам різних травматичних факторів.

Ключові слова: особистість, стресостійкість, психологічні травми, психологічний захист, механізми психозахисту.