



European Journal of Psychological Studies

Has been issued since 2014.
E-ISSN 2409-3297
2019. 7(1). Issued once a year

EDITORIAL BOARD

Lukyanov Oleg – Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation (Editor in Chief)
Bogomaz Sergei – Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation
Čičkušić Emir – International Burch University, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
Kolesnik Irina – Institute of Ukrainian History, National Academy of Sciences of Ukraine, Kiev, Ukraine
Oesterdiekhoff Georg – Karlsruhe Institute for Technology, Germany
Sarfo Jacob – School of Humanities and Sciences, All Nations University College, Eastern Region, Ghana
Volodarskaya Elena – S.I. Vavilov Institute for the History of Science and Technology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

Journal is indexed by: **CiteFactor**, **CrossRef**, **Journal Index**, **Open Academic Journals Index**, **Electronic scientific library**, **Sherpa Romeo**.

All manuscripts are peer reviewed by experts in the respective field. Authors of the manuscripts bear responsibility for their content, credibility and reliability.

Editorial board doesn't expect the manuscripts' authors to always agree with its opinion.

Postal Address: 1367/4, Stara Vajnorska
str., Bratislava – Nove Mesto, Slovak
Republic, 831 04

Release date 15.09.19.
Format 21 × 29,7/4.

Website: <http://ejournal12.com>
E-mail: aphr.sro@gmail.com

Headset Georgia.

Founder and Editor: Academic Publishing House Researcher s.r.o. Order № 111.

European Journal of Psychological Studies

2019

Is. 1

C O N T E N T S

Articles

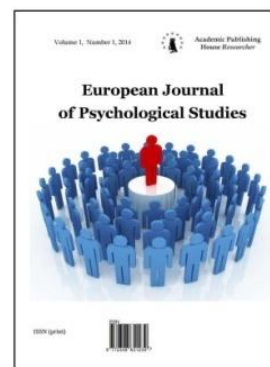
Psychological Peculiarities of Individual Parental Coping-Strategies in Teenagers Upbringing H.A. Chernyakova	3
Changing of the Psychoemotional State of Socio-Psychological Training Participants as an Indicator of Its Efficiency L.O. Kolisnyk, A.V. Luzan, O.A. Kuzko	9

Copyright © 2019 by Academic Publishing House Researcher s.r.o.



Published in the Slovak Republic
European Journal of Psychological Studies
Has been issued since 2014.
E-ISSN: 2409-3297
2019, 7(1): 3-8

DOI: 10.13187/ejps.2019.7.3
www.ejournal12.com



Articles

Psychological Peculiarities of Individual Parental Coping-Strategies in Teenagers Upbringing

Hanna A. Chernyakova ^{a, *}

^a Sumy State University, Ukraine

Abstract

The article covers the problem of parents using various coping strategies in teenager's upbringing as one of the major factors that affects the parent-child relationships and the formation of the teenagers' personality. The concept of coping is revealed, a brief excursion into the history of studying this phenomenon is carried out. Parental cognitive, emotional and behavioral coping strategies are considered from the point of view of their effectiveness in solving difficulties that arise in the process of upbringing. Adaptive, relatively adaptive and non-adaptive coping strategies are distinguished, with the characterization of behavioral options in various difficult situations. It is noted that adaptive coping strategies help to solve difficult situations quickly and successfully, relatively adaptive ones help only in certain situations, non-adaptive do not eliminate the stress, but strengthen it. The ambiguous nature of relatively adaptive coping strategies is determined. In some cases relatively adaptive coping strategies can lead to a successful solution of a problem situation, in other – to its complication. The analysis of the research results of individual ways of coping in stressful situations that deals with the teenager's upbringing is also presented. The possibility of increasing the effectiveness of parents' coping behavior by developing their personal characteristics that affect the choice of coping strategies is considered.

Keywords: upbringing, coping, cognitive, emotional, behavioral coping strategies, coping efficiency, teenagers.

1. Введение

Воспитание как целенаправленное формирование личности, процесс освоения социального опыта, культуры, ценностей и норм общества, предполагает взаимодействие личности и семьи, различных групп и коллективов, а также социальных институтов. Часто этот сложный процесс отягощается возрастными и ситуативными трудностями. Так, подростковый возраст – один из самых важных и сложных как для самого подростка, так и для его родителей. К особенностям подросткового возраста можно отнести растущее стремление к самостоятельности, чувство взрослости, стремление к независимости и самовыражению, преимущество авторитета сверстников перед авторитетом взрослых, что часто нелегко принять родителям. Возникающие в процессе воспитания подростка

* Corresponding author

E-mail addresses: annachernyakova31@gmail.com (H.A. Chernyakova)

трудности, родители стараются преодолеть различными способами: адаптироваться или ослабить, уклониться или обратиться за помощью к авторитетным личностям, что по своей сути характеризует индивидуальные особенности их копинг-поведения.

2. Материалы и методы

При написании статьи были использованы теоретические методы исследования: изучение и обобщение литературы по проблеме копинг-поведения с целью формулировки основных понятий и осуществления теоретических обобщений. А также, с целью выявления индивидуального стиля преодоления стресса, связанного с воспитанием, была проведена "Методика выявления индивидуальных копинг-стратегий" Е. Хайма ([Вассерман, Щелкова, 2004](#)).

В исследовании приняли участие 120 родителей подростков из города Сумы, возрастом от 31 до 62 лет.

3. Обсуждение и результаты

Исследование копинг-поведения личности началось относительно недавно, хотя интерес к данному феномену инициирует множество исследований в современной науке. Первые работы посвященные копингу появились во второй половине двадцатого века (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, М. Райтчерз). В начале 90-х годов исследование данного феномена становится сферой научных интересов российских ученых (Л.И. Анциферова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер и другие). В украинской психологической науке копинг-поведение активно изучается в последнее десятилетие и находится в сфере интересов молодых ученых (В.В. Грандт, М.М. Дидух, И.А. Корниенко, Д.Д. Отич, Н.В. Родина, З.А. Сивогракова, А.А. Симак, А.В. Сидоренко, А.И. Склень, Т.А. Ткачук, В.М. Чернобровкин). Исследования проводятся преимущественно в контексте формирования копинг-поведения в различных сферах профессиональной деятельности. В то время, как изучение копинга в сфере межличностных отношений, а именно, детско-родительских, фактически отсутствуют в современных украинских исследованиях.

Впервые термин "копинг" использовала Л. Мерфи во время изучения способов преодоления детьми трудностей, связанных с кризисами развития. По определению Л. Мерфи, термин "копинг" означает "некоторую попытку создать новую ситуацию, какой бы она ни была: угрожающей, опасной, неловкой, или радостной и благоприятной" ([Murphy, 1974](#)).

Понятие «копинг» понимается при этом как стремление индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны является врожденной манерой поведения, а с другой – приобретенной формой дифференцированного поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-то).

Копинг – это когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки преодоления специфических внешних и/или внутренних требований, которые постоянно изменяются и оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека по их преодолению. Это форма поведения, проявляющаяся в готовности индивида к решению любых жизненных проблем, ситуаций, задач. Она отражает направленность личности на приспособление к обстоятельствам ([Фролова, Сенина, 2005: 72-82](#)).

Представители различных теорий отмечают, что копинг-стратегии могут быть адаптивные, относительно-адаптивные и неадаптивные ([Vitaliano, 1990; Koplik, 1992; Frydenberg, 1997](#)).

Адаптивные помогают быстро и успешно решать сложные ситуации, относительно-адаптивные – помогают только в отдельных ситуациях и при небольшом стрессе, неадаптивные – не устраняют стрессовое состояние, а, наоборот, усиливают его.

Сталкиваясь со сложными или травмирующими ситуациями, каждый человек имеет свои предпочтения в преодолении.

С целью выявления индивидуального стиля преодоления родителями стресса, связанного с воспитанием подростков, нами была проведена "Методика выявления индивидуальных копинг-стратегий" Е. Хайма ([Вассерман, Щелкова, 2004](#)). Методика позволяет исследовать 26 ситуативно-специфических вариантов копинга и предназначена для выявления когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий как

индивидуальных осознанных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Респондентам предлагается три блока утверждений: первый включает когнитивные копинг-стратегии – 10 вариантов (игнорирование, подчинение, диссимиляция, сохранение совладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придание смысла, установка собственной ценности); второй – эмоциональные копинг-стратегии – 8 вариантов (протест, эмоциональная разрядка, вытеснение эмоций, оптимизм, пассивная кооперация, самообвинение, агрессивность); третий – поведенческие копинг стратегии – 8 вариантов (отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение).

По результатам применения методики были получены следующие данные:

Таблица 1. Соотношение адаптивных, относительно-адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий родителей

Копинг-стратегии	Признак адаптивности-неадаптивности					
	Адаптивные		Относительно-адаптивные		Неадаптивные	
	Количество человек	Процент	Количество человек	Процент	Количество человек	Процент
Когнитивные	43	35,93 %	49	40,63 %	28	23,44 %
Эмоциональные	92	76,56 %	11	9,38 %	17	14,06 %
Поведенческие	53	43,75 %	43	35,94 %	24	20,31 %

Таким образом, мы видим, что среди эмоциональных копинг-стратегий родителей было выявлено преобладание адаптивных эмоциональных копинг-стратегий (83,3 %) над относительно адаптивными (76,56 %) и неадаптивными (7,81 %) копинг-стратегиями по χ^2 – критерию на 0,01 уровне значимости. При этом, как видно из Таблицы 1, большинство опрошенных родителей (71,88 %) используют копинг-стратегию с направленностью на оптимизм, тем самым демонстрируя уверенность в положительном решении любой, даже самой сложной ситуации.

4,69 % опрошенных родителей используют в стрессовых ситуациях, связанных с воспитанием подростков, такую копинг-стратегию, как протест. Подобное поведение свидетельствует о проявлении возмущения и протеста по отношению к трудностям, связанным с воспитанием.

Использование относительно-адаптивных эмоциональных копинг-стратегий предпочитают 9,38 % участников эксперимента. Среди них 6,25 % выбирают стратегию с направленностью на пассивную кооперацию, что отражается в перекалывании родителями ответственности за решение проблем, связанных с воспитанием, на других лиц (учителей, бабушек, дедушек и т.д.), а 3,13 % в качестве стратегии используют эмоциональную разрядку, что свидетельствует скорее об обострении проблемных ситуаций, связанных с воспитанием подростков, чем к успешному их решению.

Данные копинг-стратегии нельзя однозначно отнести к адаптивным или неадаптивным, поскольку их использование в отдельных случаях может привести как к успешному решению проблемной ситуации, так и к ее осложнению. Поэтому комплекс таких стратегий принято считать относительно – адаптивными.

Среди общей выборки испытуемых было выявлено 14,06 % неадаптивных эмоциональных копинг-стратегий, где направленность на подавление эмоций имеют 9,38 %, на самообвинение – 3,13 % и на покорность – 1,56 %. Такие варианты поведения характеризуются подавленностью, состоянием безнадёжности и исключения других проявлений чувств, возложение вины на себя и окружающих. Этот факт можно объяснить тем, что часто родители подростков сосредотачиваются в основном на обеспечении материального благополучия их детей, пренебрегая при этом актуальными проблемами воспитания и игнорируя необходимость налаживания близкого эмоционального контакта со своими детьми. Кроме этого, находясь в подавленном эмоциональном состоянии, они испытывают безнадёжность и беспомощность, обвиняя себя или других людей.

Среди избранных родителями когнитивных копинг-стратегий зафиксировано преобладание относительно-адаптивных копинг-стратегий (40,63 %) над адаптивными (35,93 %) и неадаптивными (23,44 %) копинг-стратегиями, хотя по χ^2 – критерию на 0,05 уровне статистически значимых различий выявлено не было.

Когнитивно-ориентированный копинг связан с попытками человека преодолеть стрессовую ситуацию путем изменения когнитивной оценки сложной ситуации (сбор информации, сдерживания от импульсивных и поспешных действий, выбор способов решения проблемы, планирование). То есть, группа родителей, которая обладает адаптивными когнитивными копинг-стратегиями (35,93%) преодолевает трудности, связанные с воспитанием подростков, прежде всего, благодаря сохранению самообладания (15,62 %) и на основе проблемного анализа (14,06 %), что выражается в склонности к анализу проблемной ситуации и поиска возможных путей выхода из нее, а также путем осознания собственной ценности (6,25 %), что предполагает осознание собственной значимости как личности, наличии веры в собственные ресурсы.

Относительно адаптивными когнитивными копинг-стратегиями при решении сложных вопросов, связанных с воспитанием, пользуются большинство опрошенных родителей – 40,63 %. Среди них выделяются стратегии с направленностью на относительность глубины проблемы (оценка трудностей по сравнению с другими) – 17,18 %, религиозность (вера в Бога) – 15,62 %, объяснение содержания (приписывание трудностям особого содержания и смысла самосовершенствования) – 7,81%.

Неадаптивные когнитивные копинг-стратегии были выявлены у 23,44 % испытуемых. При этом большинство опрошенных родителей (15,62 %) проявляют в проблемных ситуациях связанных с воспитанием подростков непродуктивные копинг-стратегии с направленностью на диссимуляцию (4,69 %) – стратегию типа «игнорирование», а также «смирение» и «растерянность» по 1,56 %, соответственно. Что можно интерпретировать как склонность родителей этой группы к пассивным формам поведения, отказу преодолевать трудности из-за неверия в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, умышленное недооценивание неприятностей, связанных с воспитанием. По нашему мнению, выбор родителями таких копинг-стратегий может быть обусловлен тем, что они, не обладая достаточными психолого-педагогическими знаниями, могут разувериться в собственной способности к решению сложных проблем, связанных с воспитанием и чувствовать растерянность и беспомощность, полагаться в сложных воспитательных вопросах на случайное их решение.

Как видно из Таблицы 1, адаптивные поведенческие копинг-стратегии характерны для 43,75 %. При этом, стратегиям с направленностью на «обращение» и «альтруизм» отдают предпочтение 15,62 % опрошенных. Использование таких стратегий копинг-поведения предполагает обращение родителей в сложных ситуациях, связанных с воспитанием, за помощью к ближайшему социальному окружению (собственными родителями, друзьям, знакомым). А также, сами охотно и бескорыстно помогают другим людям в преодолении трудностей.

12,5 % родителей предпочитают использовать при совладании со стрессом адаптивную поведенческую копинг-стратегию «сотрудничество», что выражается в обращении к авторитетным и значимым лицам (психологам, педагогам) для преодоления трудностей, связанных с воспитанием.

Относительно адаптивные поведенческие копинг-стратегии присущи 35,94 % опрошенным родителям. При этом, 25 % родителей ориентируются в преодолении проблем, связанных с воспитанием, на стратегию «отвлечение». Остальные родители этой группы ориентируются на стратегии «конструктивная активность» (6,25 %) и «компенсация» (4,69 %). То есть, для них есть характерным стремление ко временному уходу от решения проблемы, которое может сопровождаться употреблением алкоголя, лекарственных препаратов, а также, погружением в любимое дело, путешествия и др.

Неадаптивные поведенческие копинг-стратегии были выявлены у 20,31 % опрошенных родителей. В частности, стратегию «активное избегание» употребляют 10,94 %, а «отступление» – 9,38 %, что свидетельствует о попытках родителей избегать мыслей о неприятностях, связанных с воспитанием подростков, о их пассивной позиции, стремлении

к уединению, покою и изоляции, а также избегание интерперсональных контактов и отказ от решения проблем.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что значительный процент опрошенных родителей используют относительно-адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии в воспитании подростков, что в свою очередь не помогает решить проблему, а лишь усугубляет негативные последствия или временно дает ощущение решения проблемной ситуации.

4. Заключение

Использование родителями адаптивных копинг-стратегий способствует более эффективному разрешению трудных ситуаций, связанных с воспитанием, а также, является важным фактором гармоничного развития личности подростка. Особенно важным есть обучение родителей навыкам использования адаптивных копинг-стратегий в процессе воспитания. По нашему мнению, на выбор родителями копинг-стратегий непосредственно влияют их личностные характеристики, в частности: уровень рефлексии, эмпатии и саморегуляции, особенности родительского отношения, ценностные ориентации. Проверка данного предположения стала предметом наших дальнейших исследований.

Литература

- Вассерман, Щелкова, 2004 – Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение. СПб.-Москва: Академия, 2004. 736 с.
- Нартова-Бочавер, 1997 – Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности // *Психологический журнал*. 1997. № 5. С 20-30.
- Ткачук, 2013 – Ткачук Т.А. Психология копинг-поведения личности будущего и действующего налогового. Дис. докт. психол. наук: 19.00.07. Киев. 2013. 350 с.
- Токарева и др., 2014 – Токарева Н.М., Шамне В., Макаренко Н.М. Современный подросток в системе психолого-педагогического сопровождения. Кривой Рог. 2014. 312 с.
- Фролова, Сенина, 2005 – Фролова С.В., Сенина Т.В. (2005). Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях // *Проблемы социальной психологии личности*. 2005. № 2. С. 72-82.
- Frydenberg, 1997 – Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective Routhledge. London, N.Y., 1997. 233 p.
- Koplik, 1992 – Koplik E.K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mothers' Presence of Children's Response to Dental Stress // *Journal of Psychology*. 1992. Vol. 126. №1. Pp. 79-92.
- Lazarus, Folkman, 1984 – Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. [Electronic resource]. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJo51997/NCB-020.HTM#\\$p20](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJo51997/NCB-020.HTM#$p20)
- Murphy, 1974 – Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation. N.Y., 1974.
- Vitaliano, 1990 – Vitaliano P.P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems // *Health Psychology*, 1990. Vol. 9. №3. Pp. 348-376.

References

- Frolova, Senina, 2005 – Frolova, S.V., Senina, T.V. (2005). Stress-sovladayushchee povedenie podrostkov v razlichnykh sotsial'no-psikhologicheskikh situatsiyakh [Stress-coping behavior of adolescents in various socio-psychological situations]. *Problemy sotsial'noi psikhologii lichnosti*. №2. Pp. 72-82. [in Russian]
- Frydenberg, 1997 – Frydenberg, E. (1997). Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective Routhledge. London, N.Y., 233 p.
- Koplik, 1992 – Koplik, E.K. (1992). The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mothers' Presence of Children's Response to Dental Stress. *Journal of Psychology*, Vol. 126. №1. Pp. 79-92.
- Lazarus, Folkman, 1984 – Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping [Electronic resource]. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJo51997/NCB-020.HTM#\\$p20](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJo51997/NCB-020.HTM#$p20)
- Murphy, 1974 – Murphy, L. (1974). Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation. N.Y.

Nartova-Bochaver, 1997 – Nartova-Bochaver, S.K. (1997). "Coping behavior" v sisteme ponyatij psikhologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of psychology of personality concepts]. *Psikhologicheskij zhurnal*. № 5. Pp. 20-30. [in Russian]

Tkachuk, 2013 – Tkachuk, T.A. (2013). Psikhologiya koping-povedeniya lichnosti budushhego i dejstvuyushhego nalogovika [Psychology of coping behavior of the personality of the future and the current tax specialist]. Dis. dokt. psikhol. nauk: 19.00.07. Kiev. 350 p. [in Russian]

Tokareva i dr., 2014 – Tokareva, N.M., Shamne, V., Makarenko, N.M. (2014). Sovremenniyi podrostok v sisteme psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya [The modern teenager in the system of psychological and pedagogical support]. Krivoj Rog. 312 p. [in Russian]

Vasserman, Shhelkova, 2004 – Vasserman, L.I., Shhelkova, O.Yu. (2004). Mediczinskaya psikhodiagnostika. Teoriya, praktika i obuchenie [Medical psychodiagnostics. Theory, practice and training]. SPb.-Moskva: Akademiya, 736 p. [in Russian]

Vitaliano, 1990 – Vitaliano, P.P. (1990). Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work, and family problems. *Health Psychology*, Vol. 9. №3. Pp. 348-376.

Психологические особенности индивидуальных копинг-стратегий родителей в воспитании подростков

Анна А. Чернякова ^{а, *}

^а Сумской государственный университет, Украина

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования родителями различных копинг-стратегий в воспитании подростков, как одного из основных факторов, влияющих на родительско – детские отношения и становление личности подростка. Раскрыто понятие копинга, осуществлен краткий экскурс по истории изучения данного феномена. Рассматриваются когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии родителей, с точки зрения их эффективности при решении трудностей, которые возникают в процессе воспитания. Соответственно, выделяются адаптивные, относительно-адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии, с последующей характеристикой вариантов поведения в различных сложных ситуациях. Отмечается, что адаптивные копинг-стратегии помогают быстро и успешно решать сложные ситуации, относительно-адаптивные – помогают только в отдельных ситуациях, неадаптивные – не устраняют стрессовое состояние, а, наоборот, усиливают его. Определяется неоднозначный характер относительно-адаптивных копинг-стратегий, использование которых в отдельных случаях может привести как к успешному решению проблемной ситуации, так и к ее осложнению. Представлен анализ результатов исследования различных способов преодоления родителями стрессовых ситуаций, связанных с воспитанием подростков. Рассматривается возможность повышения эффективности копинг-поведения родителей, путем развития их отдельных личностных характеристик, которые влияют на выбор копинг-стратегий.

Ключевые слова: воспитание, копинг, когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинг-стратегии, эффективность копинга, подростки.

* Корреспондирующий автор

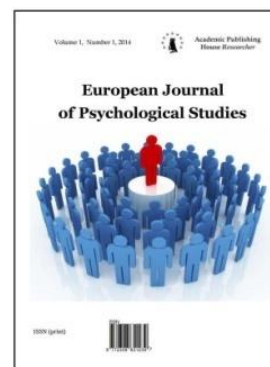
Адреса электронной почты: annachernyakova31@gmail.com (А.А. Чернякова)

Copyright © 2019 by Academic Publishing House Researcher s.r.o.



Published in the Slovak Republic
European Journal of Psychological Studies
Has been issued since 2014.
E-ISSN: 2409-3297
2019, 7(1): 9-16

DOI: 10.13187/ejps.2019.7.9
www.ejournal12.com



Changing of the Psychoemotional State of Socio-Psychological Training Participants as an Indicator of Its Efficiency

Lyudmyla O. Kolisnyk ^{a, *}, Anna V. Luzan ^a, Oksana A. Kuzko ^a

^a Sumy State University, Ukraine

Abstract

The article is devoted to one of the topical and debatable topics of psychological science and practice – the problem of assessing the effectiveness of socio-psychological training. The paper reveals the concept of the effectiveness of socio-psychological training, describes the criteria for such effectiveness, lists the principles that must be followed when evaluating the effectiveness of training. The authors enumerate the possible effects of socio-psychological training, analyze methods for assessing its effectiveness. The researchers studied in detail the change in the psychoemotional state of the socio-psychological training participants as an indicator of its effectiveness. The paper presents the empirical study results of the dynamics of the psychoemotional state of socio-psychological training participants as an indicator of its effectiveness; conclusions are drawn based on a comparison of data from incoming and outgoing diagnostics of well-being, activity and mood of training participants.

Keywords: socio-psychological training, effectiveness, well-being, activity, mood.

1. Введение

В последнее время тренинговая форма работы стала одной из самых популярных в социально-психологической сфере. Такой спрос обусловлен, прежде всего, многочисленными преимуществами тренинга: возможность эмоционального контакта с окружающими, наличие обратной связи вместо критики, обеспечение реализации потребности в одобрении и принадлежности, постоянное поддержание внимания участников и тому подобное. С человеком на социально-психологическом тренинге происходит психологическая трансформация, которая вызывает определенное развитие, которое может продолжаться уже за пределами тренинговой среды и переноситься на жизнь и практическую деятельность человека (Куликова, 2000: 480).

Но, несмотря на это, результативность тренингов может быть разной, что обусловлено целым рядом факторов. Поэтому проблема эффективности социально-психологических тренингов, а также разработки адекватной и объективной системы оценки результативности тренингов была и остается одной из актуальных и дискуссионных проблем психологической науки и практики. Все еще недостаточно исследованы типичные эффекты и личностные изменения, происходящие в человеке в результате участия в тренинге.

* Corresponding author

E-mail addresses: kolisnyk24lyu@gmail.com (L.O. Kolisnyk)

2. Материалы и методы

Для исследования динамики психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга была использована методика САН (самочувствие, активность и настроение). Последняя является опросником, состоящим из 30 пар противоположных характеристик. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой участник отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния. Участникам предлагается оценить свое состояние, которое они испытывают в определенный момент, с помощью таблицы. Каждой паре надо выбрать ту характеристику, которая наиболее соответствует состоянию и отметить цифру, соответствующую степени (силе) выраженности данной характеристики.

Для реализации исследования было посещено 6 тренингов, в которых суммарно приняли участие 68 молодых людей в возрасте от 14 до 20 лет. Количество участников по каждому тренингу составляло от 12 до 16 человек. Цели посещенных тренингов касались креативности, эмоциональной саморегуляции, самопознания и саморазвития, разрешения конфликтов, противодействия бойкотов в школьной среде, развития профессиональной идентичности студентов и тому подобное.

Процедура опроса участников была проведена до начала тренинга и после его завершения. Каждый раз каждый исследуемый получал бланк, на котором делал соответствующие записи.

3. Обсуждение

Вопросу изучения эффективности тренинга уделяли внимание целый ряд ученых, в частности это – О.О. Горбатова, О.В. Евтихов, Н.В. Жадько, Т.В. Зайцева, О.Г. Лидерс, Д. Маккей, В.Е. Пахальян, К. Торн, Д.Ю. Устинов, М.А. Чуркина и другие (Безпалько, 2004; Вачков, 2010; Горбатова, 2008).

В самом общем виде эффективность любого тренинга определяется соответствием цели тренинга структуре проблематики участников и уникальности опыта тренера. Оценка успешности тренинга, как правило, осуществляется через субъективный и объективный показатели. Объективный – это адекватный целям и задачам тренинга психокоррекционный результат. Субъективный – удовлетворенность участников тренинга, при этом имеется в виду удовлетворенность как процессом, так и итогами тренинга в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Г.Х. Бакирова предлагает при оценке эффективности тренинга придерживаться следующих принципов: 1) критерии должны отражать цели, задачи и методы тренинга; 2) критерии должны характеризовать комплекс эффектов, достигаемых с помощью тренинга; 3) измерения эффектов тренинга целесообразно проводить как непосредственно после его проведения, так и через некоторое время; 4) следует применять субъективные оценки участников, а также объективные показатели изменений в поведении и деятельности (Бакирова, 2006: 142).

Наиболее известной системной оценкой эффективности тренингов является модель Д. Киркпатрика, состоящая из следующих уровней: реакция, усвоение поведения, результат, возврат вложений.

Реакция – это оценка тренинга участниками: понравился ли им тренинг, насколько, по их мнению, он был важным, насыщенным. Опрос проводится в "неформальной" обстановке в конце каждого дня и в конце всего тренинга.

Усвоение – устанавливается какие знания, навыки, техники и методы усвоены участниками тренинга. Для этого они заполняют определенные тесты, выполняют контрольные задания и отвечают на вопросы с последующей оценкой ответов, то есть проходят мини-экзамен в игровой форме. Полученные результаты более формализованные и используются для дальнейшего анализа.

Поведение – определяется изменение поведения участника в рабочей ситуации, применение им полученных навыков в рабочих условиях.

Результат – определяются измеряемые результаты (улучшение качества и производительности работы). Используются данные, полученные на уровне "усвоение".

Возврат вложений – оценивается возврат от вложений. Наиболее проблемный этап, поскольку, рассчитывая расходы по математической формуле, не всегда можно с

достоверной точностью определить цифровой показатель измерения результатов (Горбатова, 2008: 78).

В реальных условиях оценить проведенный тренинг не всегда возможно по всем перечисленным уровням. Нельзя забывать о влиянии на эффективность результата частоты проведения тренингов, выбранной тематики, состава тренинговых групп, квалификации тренеров и их сработанности, организационно-методических особенностей проведения тренинга и других факторов. К тому же, модель оценки программ Д. Киркпатрика критикуется некоторыми учеными за то, что в ней разработан механизм, который показывает, как оценивать, но нет информации о том, что оценивать.

Часто оценка тренинга проводится по формальным критериям: организационные моменты, техническая оснащенность, качество раздаточных материалов, эмоциональная удовлетворенность участников тренинга и тому подобное.

Выбранные для оценки критерии должны отражать суть проведенного тренинга. Это означает, что такие детали, как количество проведенных программ, общее число участников, перечень рассмотренных тем могут быть полезными, но не помогают оценить, произошли ли определенные изменения у участников социально-психологического тренинга.

Одним из широко используемых методов оценки эффективности тренинга является обратная связь. Различают кратковременную обратную связь (short-term feedback) – в тот же день или в течение 10 дней после проведения занятия, и длительную (long-term feedback) – через недели, месяцы или даже годы.

На сегодняшний день как наиболее распространенные средства оценки эффективности тренинга применяются самоотчеты участников тренинга, экспертная оценка, психодиагностические средства, оценка результатов деятельности – экономические критерии, производительность труда, характер расходов и др. (Федосюк, 2015: 174).

Перечень требований к критериям эффективности тренинга приводят М. Блам и Д. Нейлор: вероятность, реалистичность, репрезентативность, связанность с другими критериями, приемлемость для анализа деятельности, приемлемость для менеджмента, устойчивость в различных ситуациях, прогнозируемость, экономичность, допустимость, измеримость, релевантность, объективность, дискриминативность.

Для оценки тренинга как процесса необходимо выяснить: эмоциональное состояние участников (комфортность); оценку форм тренинга участниками; «сильные» и «слабые» блоки (информационные и игровые).

К критериям эффективного тренинга, наиболее часто встречающихся в учебно-методической литературе, относятся:

- 1) снижение эгоцентричных позиций в поведении участников;
- 2) обострение социальной чувствительности (снижение коммуникативных барьеров в отношении к другим людям);
- 3) ослабление действия защитных механизмов (меньше страха преодоление стереотипов, больше самораскрытия);
- 4) повышение чувства ответственности за свои слова и поступки;
- 5) объективизация поведения участников – у каждого повышается адекватность самооценки и взаимооценки;
- 6) актуализация творческого потенциала участников;
- 7) возникновение субъективного ощущения легкости в конце занятия и всего курса;
- 8) развитие самодостаточности группы;
- 9) повышение эффективности групповой работы.

Есть виды тренингов (группы встреч, например, или психодрама), где главной оценкой эффективности является мнение участников тренинга. Если участники тренинга по окончании занятий говорят, что им легче, то, значит, тренинг был эффективным, ведь именно на это он и был направлен (Ли, 2009).

Для качественного проведения оценки эффективности тренинга следует учитывать некоторые особенности:

- на результаты исследования эффективности тренинга могут влиять оценки отдельных людей, которым не показано участвовать в групповой работе, для решения их личных проблем необходима индивидуальная консультация или просто спокойствие и время;

- эмоциональные оценки участников не всегда совпадают с реальными;
- на эффективность тренинга влияет некорректно организованная процедура обучения: факультативность, спонтанность, отсутствие фокусировки на реальной проблеме, отношение к тренингу как к вознаграждению или отдыху; лучший способ оценить прогресс членов группы – осмотр выходных целей обучения и соотнесение их с результатами некоторой проверки участников, проведенной после окончания программы;
- в отдельных случаях для анализа полученных знаний, умений и навыков целесообразно вводить более стандартизированную систему проверки, например письменное задание, тесты понимания значений, устная проверка;
- эффективность тренинга – категория относительная, иногда для совершенствования программы и качества проведения тренинга целесообразно провести мониторинг его неэффективности (Пругченков, 1993: 27).

М. Мейгас предлагает определить "всякие изменения в человеке, возникающие под влиянием социально-психологического тренинга" понятием психологического эффекта социально-психологического тренинга (Федорчук, 2014: 235). М. Мейгас, Г. Пихоя, М. Сеет проводят классификацию эффектов социально-психологического тренинга по разным критериям (Горбатова, 2008: 65). Так, ученые выделяют положительный и отрицательный эффекты, индивидуальный и групповой, краткосрочный и длительный, ожидаемый и сопутствующий, специфический и общий и тому подобное.

Эффект социально-психологического тренинга кратковременный, когда изменения, возникшие под влиянием тренинга, не постоянны и исчезают через некоторое время. При длительном эффекте изменения необратимы и сохраняются в течение периода, значительно превышающего длительность самого тренинга. Вне группы тренинга под влиянием культурного и ценностного контекста обычного социального окружения возникают эффекты, связанные с включением измененных личностных диспозиций в социальное существование индивида вне благоприятных условий тренинговой группы. Такие эффекты, которые проявляются через некоторое время после окончания тренинговых сессий, ученые называют долговременными эффектами. Это может быть, как изменение личностных качеств участников, так и изменение личностных диспозиций, направленных на формирование новых прикладных качеств и навыков (Безпалько, 2004: 18).

По соответствию поставленным целям можно выделить: ожидаемый и сопутствующий эффекты (не имеющие прямого отношения к поставленной цели). С.А. Беличева называет пять основных ожидаемых эффектов социально-психологического тренинга:

- 1) получение психологических знаний – взглядов различных психологических школ на личность и процесс взаимодействия людей, движущие силы этого взаимодействия и приемы эффективного общения;
- 2) умения и навыки общения – в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при слушании и тому подобное;
- 3) коррекция (развитие, формирование) коммуникативных установок, таких как: партнерство – позиция силы, искренность – манипуляция, вовлеченность – избегание общения, настойчивость;
- 4) адекватное восприятие себя, других, ситуаций общения;
- 5) развитие, коррекция личности, ее глубинных образований, решения личностных, экзистенциальных проблем (Шевчук, 2011: 105).

К сопутствующим эффектам относят: развитие установки на социально-психологическую активность и связанных с ней характеристик; осознание общения как самостоятельной ценности; развитие гуманистической установки на партнера по общению; эффекты психотерапевтического типа: повышение уверенности в себе; осознание участниками того факта, что беспокоящие их проблемы не являются чем-то уникальным, что они присущи другим людям, а это порождает чувство облегчения; групповая поддержка, повышение самооценки; активизация чувства нужности другим людям; снижение внутренней напряженности; облегчение после обсуждения проблем конкретного участника, расширение кругозора, развитие коммуникативных навыков, а также изменение психоэмоционального состояния участников (Вачков, 2010: 285-286).

Поскольку бывают разные виды тренингов, можно поставить вопрос о наличии специфического эффекта для каждого социально-психологического тренинга и общего эффекта, одинакового для всех видов.

Итак, существует целый ряд подходов к структурированию и классификации эффектов социально-психологического тренинга. Многообразие этих эффектов указывает на высокую производительность такой работы, связанной с развитием личностных качеств участников, выработкой новых навыков, коррекцией их психоэмоционального состояния и тому подобное. Одним из таких общих эффектов является положительное изменение психоэмоционального состояния участников тренинга. В тренинге человек переживает целую гамму эмоций, сменяющих друг друга в зависимости от особенностей его организации и проведения, часто это эвристические чувства, вызванные озарениями, увиденным новым. Изменение психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга является одним из его эффектов, который в силу природы эмоций быстро проявляется и его достаточно легко отследить. Именно поэтому изучению динамики психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга посвящено наше исследование.

4. Результаты и обсуждение

Применение выбранной методики и реализация описанной процедуры проведения эмпирического исследования позволили получить данные, отражающие динамику психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга. Полученные и обобщенные результаты представлены в [Таблице 1](#), где приведены сдвиги в количестве участников с высокими показателями самочувствия, активности и настроения.

Анализ полученных результатов показал, что показатели самочувствия, активности и настроения участников по завершении всех тренингов увеличились по сравнению с входной диагностикой. Каждый раз это увеличение было существенным, но в отдельных случаях доля опрошенных, в которых самочувствие, активность и настроение улучшались к высоким показателям, увеличивалось в более чем в два раза. Так, например, в тренинге №2 количество участников с высоким показателем самочувствия увеличилось с 25 % до 56 %, а настроения – с 12,5 % до 31,25 %. В тренингах №4 и №6 доля людей с высокой активностью выросла с 8,33 % до 49,98 %, и с 10 % до 40 % соответственно.

Таблица 1. Количество участников, которые продемонстрировали высокие показатели самочувствия, активности и настроения (методика САН), %

№	Самочувствие				Активность				Настроение			
	До		После		До		После		До		После	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
T1	2	25	4	50	2	25	4	50	4	50	7	87,5
T2	4	25	9	56,25	2	12,5	5	31,25	9	56,25	11	68,75
T3	5	41,65	6	49,98	3	24,99	5	41,65	8	66,64	11	91,63
T4	3	24,99	6	49,98	1	8,33	6	49,98	7	58,31	11	91,63
T5	6	60	8	80	4	40	6	60	6	60	9	90
T6	2	20	4	40	1	10	4	40	5	50	7	70

Подобная тенденция, но в обратном направлении прослеживается и в изменении количества участников с низкими показателями самочувствия, активности и настроения. Числовые значения представлены в [Таблице 2](#).

Как показывают данные [Таблицы 2](#), количество участников с низкой активностью уменьшалось в каждом тренинге. Нередко такое снижение было существенным. Например,

в тренинге № 4 доля людей с низкой активностью уменьшилась в два раза (с 66,64 % до 33,32 %), по завершению тренинга № 5 таких совсем не осталось (до начала было 20%), а в тренинге №1 их осталось только 12,5 % (при том, что в начале было до 75 %).

Таблица 2. Количество участников, которые продемонстрировали низкие показатели самочувствия, активности и настроения (методика САН), %

№	Самочувствие				Активность				Настроение			
	До		После		До		После		До		После	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
T1	3	37,5	1	12,5	6	75	1	12,5	1	12,5	1	12,5
T2	5	31,25	2	12,5	9	56,25	6	37,5	2	12,5	1	6,25
T3	2	16,66	2	16,66	6	49,98	4	33,32	1	8,33	0	0
T4	4	33,32	4	33,32	8	66,64	4	33,32	1	8,33	1	8,33
T5	1	10	0	0	2	20	0	0	1	10	0	0
T6	5	50	4	40	5	50	4	40	2	20	1	10

Изменения в количестве лиц с плохим самочувствием были менее выразительные, однако тоже отличались. Например, в тренинге № 1 (с 3,5 % до 12,5 %), №2 (с 31,25 % до 12,5 %), №6 (с 50 % до 40 %), а в тренинге №5 людей с плохим самочувствием вовсе не осталось (в начале было 10 %).

Колебания численности испытуемых с плохим настроением наблюдалось лишь в отдельных случаях. Так, в тренинге №2 и №6 их количество уменьшилось в два раза (с 12,5 % до 6,25 % и с 20 % до 10 % соответственно), а в тренингах №3 и №5 таких совсем не осталось (по сравнению с началом – 8,33 % и 10 % соответственно).

5. Заключение

Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что социально-психологический тренинг преимущественно всегда положительно влияет на изменение психоэмоционального состояния его участников. Это подтверждает тезис об эффективности и результативности такой формы работы как социально-психологический тренинг, а также позволяет рассматривать его как один из способов коррекции психоэмоциональных состояний личности.

Перспективой для дальнейших исследований является задача отследить какие факторы сказываются на эффективности тренинговой работы, а также как описанные данные различаются в зависимости от вида тренинга и его тематики.

Литература

- Бакирова, 2006** – Бакирова Г.Х. Тренинг управления персоналом. Санкт-Петербург: Речь. 2009. 400 с.
- Безпалько, 2004** – Безпалько О.В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи // Соціальна педагогіка: теорія та практика, 2004. 1. С. 22-28.
- Вачков, 2010** – Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения. М.: Эксмо. 2010. 560 с.
- Горбатова, 2008** – Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие. Санкт-Петербург. Речь. 2008. 320 с.
- Куликова, 2000** – Куликова Л.В. Психические состояния. Часть I : Общее представление о психических состояниях. Издательский дом «Питер», 2000. 512 с.
- Ли, 2009** – Ли Д. (2009). Практика группового тренинга. Санкт-Петербург. Издательский дом «Питер», 2009. 224 с.

Прутченков, 1993 – Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий социально-психологического тренинга. М., 1993. 47 с.

Федорчук, 2014 – Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ: «Центр учбової літератури». 2014. 250 с.

Федосюк, 2015 – Федосюк Я.В. Факторы, влияющие на эффективность тренинга и способы оценки результативности его проведения // *Историческая и социально-образовательная мысль*. Т. 7. №6, часть 1.

Шевчук, 2011 – Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник. Умань : ПП Жовтий. 133 с.

Arthur et al., 2003 – Arthur W., Bennett Jr., Edens P.S., Bell S.T. Effectiveness of training in organizations: A meta-analysis of design and evaluation features // *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(2): 234-245.

Bulm, Neylor, 1968 – Bulm M., Neylor J. Industrial psychology. New York. 1968. P. 46-83.

Demerouti et al., 2011 – Demerouti E., Eeuwijk E., Snelder M., Wild U. Assessing the effects of a “personal effectiveness” training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement // *Career Development International*, 2011. Vol. 16. Is. 1, pp. 60-81.

References

Arthur et al., 2003 – Arthur, W., Bennett, Jr., Edens, P.S., Bell, S.T. (2003). Effectiveness of training in organizations: A meta-analysis of design and evaluation features. *Journal of Applied Psychology*, 88(2): 234-245.

Bakirova, 2006 – Bakirova, G.H. (2009). Trening upravljeniya personalom [Training as an innovative form of social-pedagogical work]. Sankt-Peterburg : Rech. 400 p. [in Russian]

Bezpalko, 2004 – Bezpalko, O.V. (2004). Treninh yak innovatsiina forma sotsialno-pedahohichnoi roboty [Training as an innovative form of social-pedagogical work]. *Sotsialna pedahohika: teoriia ta praktyka*. 1. Pp. 22–28. [in Ukrainian]

Bulm, Neylor, 1968 – Bulm, M., Neylor, J. (1968). Industrial psychology. New York. Pp. 46-83.

Demerouti et al., 2011 – Demerouti, E., Eeuwijk, E., Snelder, M., Wild U. (2011). Assessing the effects of a “personal effectiveness” training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement. *Career Development International*, Vol. 16. Is. 1. pp. 60-81.

Fedorchuk, 2014 – Fedorchuk, V.M. (2014). Treninh osobystisnoho zrostannia. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 250 p. [in Ukrainian]

Fedosyuk, 2015 – Fedosyuk, Ya.V. (2015). Faktoryi, vliyayushchie na effektivnost treninga i sposobyi otsenki rezultativnosti ego provedeniya [Factors influencing the effectiveness of the training and ways to assess the effectiveness of its conduct]. *Istoricheskaya i sotsialno-obrazovatel'naya mysl*. T. 7. №6, chast' 1. [in Russian]

Gorbatova, 2008 – Gorbatova, E.A. (2008). Teoriya i praktika psihologicheskogo treninga: Uchebnoe posobie [Theory and practice of psychological training: A manual]. Sankt-Peterburg: Rech. 320 p. [in Russian]

Kulikova, 2000 – Kulikova, L.V. (2000). Psihicheskie sostoyaniya. Chast I: Obshee predstavlenie o psihicheskikh sostoyaniyakh [Mental states. Part I: A general idea of mental states]. Izdatel'skii dom «Piter». 512 p. [in Russian]

Li, 2009 – Li, D. (2009). Praktika gruppovogo treninga [Group training practice]. Sankt-Peterburg. Izdatel'skii dom «Piter». 224 p. [in Russian]

Prutchenkov, 1993 – Prutchenkov, A.C. (1993). Trening lichnostnogo rosta: Metodicheskie razrabotki zanyatiy sotsialno-psihologicheskogo treninga [Training of personal growth: Methodical workings out of social-psychological training]. M. 47 p. [in Russian]

Shevchuk, 2011 – Shevchuk, O.M. (2011). Orhanizatsiia i metodyka sotsialno-pedahohichnoho treninhu [Organization and methodology of social-pedagogical training]. Navchalnyi posibnyk. Uman: PP Zhovtyi. 133 p. [in Ukrainian]

Vachkov, 2010 – Vachkov, I.V. (2010). Psihologicheskiiy trenIng: metodologiya i metodika provedeniya [Psychological training: methodology and methods of conducting]. M.: Eksmo. 560 p. [in Ukrainian]

Изменение психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга как индикатор его эффективности

Людмила Алексеевна Колисник ^{a, *}, Оксана Анатальевна Кузько ^a, Анна Витальевна Лузан ^a

^a Сумский государственный университет, Российская Федерация

Аннотация. Статья посвящена одной из актуальных и дискуссионных тем психологической науки и практики – проблеме оценки результативности социально-психологического тренинга. В работе раскрыто понятие эффективности социально-психологического тренинга, описаны критерии такой эффективности, приведен перечень принципов, которых необходимо придерживаться при оценке результативности тренинга. Авторами перечислены возможные эффекты социально-психологического тренинга, проанализированы методы оценки его эффективности. Исследователями подробно изучено изменение психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга как индикатора его эффективности. В работе представлены результаты проведенного эмпирического исследования динамики психоэмоционального состояния участников социально-психологического тренинга как индикатора его эффективности, сделаны выводы на основании сравнения данных входящей и исходящей диагностики самочувствия, активности и настроения участников тренингов.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, эффективность, самочувствие, активность, настроение.

* Корреспондирующий автор
Адреса электронной почты: kolisnyk24lyu@gmail.com (Л.А. Колисник)