

ками емпатії й внутрішньоособистісною конфліктністю. Було знайдено також обернений кореляційний зв'язок проникаючої здібності в емпатії й стратегією конкуренції й прямий кореляційний зв'язок між показниками внутрішньоособистісних конфліктів і переважанням стратегії компромісу в конфліктній поведінці.

По-четверте, було висунуто тезу про те, що розвиток емпатичних здібностей сприяє встановленню взаєморозуміння в процесі спілкування, що впливає на обрання конструктивних стратегій поведінки в конфлікті (емпатичні здібності виявляються залученими в систему реальної соціальної взаємодії, а розвиток цих здібностей сприятиме застосуванню стратегій конфліктної поведінки, спрямованих на врахування інтересів всіх сторін конфліктної взаємодії й реальне вирішення конфлікту), отож розвиток даних здібностей є рекомендованим заради покращення соціальної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Анцупов А.Я. Конфликтология / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
2. Ващенко І.В. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. / І.В. Ващенко, М.І. Кляп. – К.: Знання, 2013. – 408 с.
3. Долинська Л.В. Психологія конфлікту: навч. посібник / Л.В. Долинська, Л.П. Матяш-Заяц. – К.: Каравела, 2010. – 304 с.
4. Жданова Л.Г. Взаимосвязь стиля конфликтного поведения и уровня эмпатии в подростковом возрасте / Л.Г. Жданова // Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием. Коллектив-

ные монографии. Режим доступа: <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/1071-2012-02-05-18-47-04> – Назва з екрана.

5. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 1126 с.

6. Красильников И.А. Стратегии поведения в межличностном конфликте при различной ценностной внутр. Личностной конфликтности / И.А. Красильников // Известия Саратовского университета. – № 1, том 13. – 2013. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/strategii-povedeniya-v-mezhlichnostnom-konflikte-pri-razlichnoy-tsennostnoy-vnutrilichnostnoy-konfliktnosti> – Назва з екрана.

7. Невструева Т.Х. Взаимосвязь личностных факторов и стратегий реагирования на конфликт в особые условия жизнедеятельности / Т.Х. Невструева, М.Н. Лагуткина. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/> – Назва з екрана.

8. Плавская М.М. Взаимосвязь агрессивности и конфликтного поведения у подростков / М.М. Плавская, В.С. Даукша // СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет. Психология XXI века. – 2006. – 484 с.

9. Пульман М.Ю. Связь стилей конфликтного поведения и самооценки у студентов / М.Ю. Пульман // Молодой ученый. – 2012. – № 12. – С. 419–422.

10. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М., 2001. – Т. 2. – С. 69–77. Режим доступа: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/116-thomas> – Назва з екрана.

11. Токарева Ю.А. Исследование взаимосвязи мотивации и конфликтного поведения личности в организации / Ю.А. Токарева, Т.К. Коваленко // Educatio. – № 8. – 2015.

12. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е.Б. Фанталова. – Самара: Издательский дом БАХРАХ. – М., 2001. – 128 с.

13. Шишелова Н.В. Взаимосвязь тревожности с типом поведения в конфликтных ситуациях в юношеском возрасте / Н.В. Шишелова, С.А. Городилова. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2014/760/1605> – Назва з екрана.

Надійшла до редколегії 16.02.16

Ксения Грузинова, студ.

Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ С ЕЕ КОНФЛИКТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

В статье исследуются корреляционные связи между уровнями проявления эмпатических способностей, доминирующими стратегиями конфликтного поведения и уровнем внутренней конфликтности. Для исследования использовались методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко, методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) и методика "Уровень соотношения "ценности" и "доступности" в различных жизненных сферах" Е.Б. Фанталовой. Выборка состояла из 42 студентов, а обработка результатов была осуществлена с помощью статистической компьютерной программы SPSS.

Ключевые слова: конфликтное поведение, стратегия, внутриличностный конфликт, эмпатия, каналы эмпатии, корреляция.

Xenia Gruzynova, student

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv

FEATURES OF CONNECTIONS BETWEEN EMPATHIC ABILITIES AND CONFLICT BEHAVIOR

There is the research about finding connections and correlations between levels of display empathic abilities, dominant strategies of conflict behavior and level of intrapersonal conflict. In our research we used V. Boyko's diagnostic method of empathy abilities, K. Thomas' diagnostic method of individual predisposition to conflict behavior and E. Fantalova's diagnostic method "Level ratio "values" and "accessibility" in various spheres of life". The respondents of this research were 42 students and data processing was made by help of statistic computer program SPSS.

Keywords: conflict behavior, strategy, intrapersonal conflict, empathy, empathy channels, correlation.

УДК 159.922

Андрій Гуленко, асп.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ГРУПОВИЙ КОУЧИНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

У статті розглядається актуальне питання психологічних особливостей формування цілісної особистості в умовах сучасного мультикультурального суспільства, подано результати аналізу літературних джерел з даної проблематики; особлива увага приділена напрацюванням культурно-історичного підходу, позитивної психології та школи екзистенційної психології, представлено авторську методологію емпіричного дослідження, здійснено аналіз різних форм збору матеріалів емпіричного дослідження. Охарактеризовано критерії та типи цілісності особистості залежно від домінування у людини тих чи інших установок суспільного укладу, результати кількісного та якісного аналізу суб'єктивного благополуччя, основних життєвих екзистенцій, а також особливості часової орієнтованості та самореалізованості учасників дослідження як показників їхньої особистісної цілісності.

Ключові слова: цілісна особистість, життєві екзистенції, суб'єктивне благополуччя, груповий коучинг.

Соціальна ситуація розвитку студентства, стрімкі зміни в системі вищих навчальних закладів нашої країни, створює необхідність до переосмислення парадигми вищої освіти, в якій на перший план виноситься розвиток особистості студента.

В статті вирішувалась завдання розробки та апробації технології формування цілісної особистості, аналі-

зу наукових напрацювань з питання коучингу, опису результатів формуючого експерименту.

На думку Л.І. Божович, гармонійна цілісність особистості визначається насамперед узгодженим співвідношенням її внутрішніх компонентів (насамперед свідомих і несвідомих мотивів) і проявляється у відсутності суперечностей в особистісній організації. Відповідно до

її досліджень, у особистості з гармонійним розвитком мотиваційна сфера досягає найбільш соціалізованих форм. І тому для неї характерна післядовільна просоціальна поведінка [1].

Цілісність як особистісна властивість людини є, за словами М.С. Кагана [4], динамічним утворенням і обумовлена співдією всіх її частин тієї частини (підсистемі, елементу), яка в певній діяльній ситуації є основною "ударною силою" у розв'язанні конкретної задачі: пізнавальної оціночної, проєктивної, художньо-творчої, комунікативної, організаційної тощо. Завдяки такій інтерпретації механізму роботи психіки як цілісної динамічної системи набувають психологічно обґрунтованого характеру ідеї цілеспрямованої активності людини та її самореалізації як проявів цілісності особистості [4, 14].

В контексті обговорення проблеми цілісності особистості предметний інтерес викликає конструкт "психологічного благополуччя", під яким в сучасній екзистенційно-гуманістичній психології (Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт) розуміється суб'єктивне самовідчуття людиною цілісності та осмисленості свого буття, що визначається психологічною суттю людського щастя. З точки зору евдемоністичного підходу, основні "конттури" психологічного благополуччя окреслюються як "повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, здійснення творчого синтезу" між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності [11, 15, 16].

Згідно з теорією екзистенційної психології, людина переживає "становлення" у взаємодії з тими проблемами, що ставить перед нею життя, в діалозі зі світом [15].

Основою розробленої нами психологічної технології формування цілісної особистості, виступає коучинг. Коучинг (від англ. coaching – тренерство) – інструмент особистісного й професійного розвитку, формування якого почалося в 1970-х рр. Джерела коучингу полягають у спортивному тренерстві, позитивній, когнітивній й організаційній психології, в ув'язненні про усвідомлене життя й можливостях постійного й цілеспрямованого розвитку людини [8].

Прабатьком коучингу є Сократ. Давньогрецький філософ розробив метод, який сприяв використанню діалогу для досягнення знання, і який він використовував зі своїми учнями. Сократ сидів і розмовляв з ними, ставлячи питання. Учні знаходили відповіді і усвідомлювали, що всі відповіді всередині них. Коучинг знову з'явився на сцені в середині 1970-х років, коли Т. Голь, тренер з тенісу, зрозумів, що гіршим ворогом спортсмена є його власний розум: суперник у власній голові набагато сильніший за суперника по той бік сітки. І основне завдання тренера – допомогти гравцю усунути внутрішні перешкоди. В результаті виявляється здатність людини вчитися і досягати особистісної ефективності. Мета "внутрішньої гри" – зменшити будь-яке втручання у розкриття потенціалу людини. Коучинг активно використовується в різних видах спорту і бізнесі [6].

Засновником персонального коучингу (лайф-коучингу) у всьому світі визнаний Т.Дж. Леонард, який об'єднав бізнес, психологічні, філософські, спортивні та духовні концепції для створення процесу розвитку людей як в особистій, так й у професійній сфері. Він звернув увагу, що найуспішніші його клієнти просять його про консультації не стільки з проблеми фінансів, скільки з особистісних проблем. Наприкінці 1980-х років, об'єднавши свої знання у сфері бізнесу та психології, Леонард став давати такі приватні бізнес-консультації і назвав себе коучем (від англ. "тренер"). Так з'явився коучинг як напрям. У 1992 Т.Дж. Леонард заснував Універ-

ситет коучів, а в 1994 р. заснував Міжнародну федерацію коучингу (International Coach Federation)[12].

Існує безліч визначень коучингу, з найвідоміших можна навести такі [8]:

- Коучинг – це мистецтво створення, за допомогою бєсїди й поведінки, середовища, що полегшує рух людини до бажаних цілей, так, щоб воно приносило задоволення.

- Коучинг – це процес створення коучем умов для всебічного розвитку особистості клієнта.

- Коучинг – це мистецтво сприяти підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини (М. Дауні).

- Коучинг – це тривалі відносини, що допомагають людям отримати виняткові результати в їхньому житті, кар'єрі, бізнесі або в суспільних справах. За допомогою коучингу клієнти розширюють сферу пізнання, підвищують ефективність і якість свого життя.

- Коучинг – це система реалізації спільного соціального, особистісного й творчого потенціалу учасників процесу розвитку з метою отримання максимально можливого ефективного результату.

Серед напрацювань західної філософії на коучинг вплинули концепції суб'єктивності, непередбачуваності, особистої свободи, вибору, відповідальності, відвертості, існування, часу, місця і причини. Крім того, у коучингу помітні впливи напрямків аналітичної, екзистенціальної, гуманістичної, феноменологічної, богословської та ін. філософій [6].

В ділянці добробуту і відпочинку домінує пошук балансу між роботою та особистим життям. Це викликало розвиток напрямку life coaching, який є настільки ж затребуваним, як бізнес-коучинг, або коучинг управління.

Не можна не згадати також про важливу роль розвитку навичок комунікації в процесі появи і формування коучингу. Завдяки дослідженням і відкриттям біхевіоральної психології, люди у всьому світі отримали можливість значно розвивати вміння уважного слухання, здатності спілкуватися так, щоб залучати та утримувати увагу слухача.

Психологія креативності привнесла в коучинг відкриття нових перспектив можливостей, руйнування кордонів, тестування різних можливостей, синергію, баланс між увагою та ідеями, усвідомлення специфічних кроків для перетворення ідей в реальність, а також латеральне мислення.

І, нарешті, коучинг запозичив деякі аспекти також з екології – науки про відносини живих організмів з навколишнім середовищем, що доводить, що всі речі і процеси у світі взаємопов'язані. У коучингу екологічність означає усвідомлення відповідальності за зміни, які стосуються людини і його навколишнього середовища. У житті кожної людини і в бізнесі є три взаємопов'язані і дуже важливі ділянки, з якими пов'язаний процес коучингу і які вимагають екологічного підходу – це формулювання цілей, прийняття рішень і здійснення змін. Найпростіший спосіб перевірити екологічність – це відповісти на питання, яка ціна цих цілей або змін [7].

Чотири базові етапи коучингу: постановка мети, перевірка реальності, вибудовування шляхів досягнення та, звісно, етап досягнення (він ще називається етапом волі). Відмінність коучингу від усіх видів консультування – ставка на реалізацію потенціалу самого клієнта. За сферою застосування, вирізняють кар'єрний коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності, лайф-коучинг. Кар'єрним коучингом останнім часом називають кар'єрне консультування, що включає в себе оцінку професійних можливостей, оцінку компетенцій, консультування з кар'єрного планування, вибір шляху розвитку, супровід у пошуку роботи та інші пов'язані питання.

Вирізняють також індивідуальний коучинг, корпоративний (груповий) коучинг. За форматом різняться очний (особистий коучинг, фото-коучинг) і заочний (інтернет-коучинг, телефонний коучинг) види коучингу [8].

Коучинг сьогодні – це один з найбільш затребуваних і перспективних видів діяльності. До коучів звертаються досвідчені бізнесмени та підприємці, великі корпорації та приватні фахівці. Всі вони однаково потребують коучинг, який би допоміг піднятися на вищий рівень особистісної продуктивності без глибокої роботи над власною особистістю.

Основою всіх видів коучингу залишається персональний коучинг. В умовах проходження персонального коучингу особистість створює нову ефективну модель концепції свого життя. Проте, виходячи з умов навчально-виховного процесу у вітчизняних вишах, доцільним є використання групової форми особистісного коучингу. В процесі роботи з коучем, яким може виступати психолог, професійний коуч, викладач або куратор студентської групи (останній варіант є, на нашу думку, найдоцільнішим), студент здійснює детальне переосмислення своїх поглядів на життя – переконань, звичок, залежностей, – для того, що б дізнатися, що його обмежує, не дає досягати цілей, заважає бути успішним, жити повноцінно, вільно, на повну силу.

Персональний особистісний коучинг дає змогу переосмислити себе колишнього і захотіти зробити усвідомлений і осмислений вихід за межі своїх залежностей, обмежуючих переконань, старих звичок; вийти за рамки зони комфорту, змінити вектор буття на формування та постійне підтримання цілісності власної особистості, що формує зрілу, самодостатню людину.

Результатами проходження особистісного коучингу є навичка керуватися новим, більш досконалим розумінням і усвідомленням свого внутрішнього світу, оволодіння потужними інструментами саморозвитку та самовдосконалення, переосмислення і наочніння найбільш ефективним персональним стратегіям.

Мета у клієнта коучингу – спокій в переговорах або спокій у спілкуванні з більш статусними людьми, або, приміром, досягнення душевної гармонії в сфері особистого життя. Мета тренінгів та коучингу подібна, проте в коучингу вона конкретніша – відповідно, ефективніше вирішується, є чіткішою, яснішою, зрозумілішою і мета, і шлях досягнення результату.

На відміну від тренінгових програм, персональний коучинг має суттєві переваги. Не кожна людина піде в загальну тренінгову групу вирішувати свої особисті питання (контингент групи може бути різним). Також зазначимо, що не всі люди розкриються у тренінговій групі, що складається з колег або приятелів, чи чужих людей. Коучинг – індивідуальний підхід до конкретних завдань клієнта.

В основу філософії коучингу покладено визнання того, що кожна людина здатна БУТИ, РОБИТИ і МАТИ все, що б вона не побажала. Філософія коучингу базується на п'яти принципах М. Еріксона [12]:

1. Людина, яка звернулася до коуча за допомогою, – здорова і в повному порядку.

2. Кожна людина в кожен момент часу робить найкраще, на що вона здатна. При цьому вона керується відомими їй варіантами розв'язання завдань, варіантами поведінки, минулим досвідом.

3. Потенціал кожної людини не має меж. Все, що потрібно від коуча – це допомогти клієнту розкрити його.

4. Людина знає про себе, свої проблеми і поточну ситуацію, в якій вона опинилася, набагато більше, ніж хто-небудь.

5. Всесвіт у русі, світ постійно змінюється, і людина змінюється незалежно від того, хоче вона цього чи ні. І

її завдання – керувати цими змінами, бути капітаном свого корабля життя.

Розуміючи особливості навчально-виховного процесу у вітчизняних вищих навчальних закладах, нами було обрано групову форму коучингу.

Нами було розроблено програму групового коучингу, що проводилася зі студентами Інституту філології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вибірка формуючого експерименту складала 50 студентів. Студентів було розділено на контрольну групу та групу впливу. До контрольної увійшло 20 студентів, до групи впливу – 30. Змістовою основою для роботи були результати емпіричного дослідження концептуалізації життєвого шляху як чинника формування цілісної особистості студента, технологія персонального екзистенційного аналізу А. Ленгле та методологічні напрацювання школи транзакційного аналізу [11, 17].

Метою програми було створення умов для формування цілісної особистості студента та вироблення навичок щодо її підтримки у подальшому.

При цьому досягалися такі цілі:

1. Створення умов для концептуалізації життєвого шляху.
2. Розвиток навичок рефлексії теперішнього студентами, аналізу досягнень.
3. Переоцінка минулого з позиції його користі для особистості та актуальних досягнень.
4. Формування життєвого плану на майбутнє, планування досягнень та постановка цілей.
5. Вирішення індивідуальних проблем за рахунок роботи над компонентами життєвої концепції.
6. Вироблення навичок підтримання цілісності власної особистості.

Нижче наведені завдання, які вирішувались в процесі проходження програми групових зустрічей:

- віднайдення своєї особистої формули щастя, радості і добробуту "тут і зараз";
- прийняття стратегічних рішень;
- вибір найкращого рішення за наявності кількох варіантів;
- розвиток управлінських та комунікативних навичок;
- керування конфліктними ситуаціями в колективі;
- реалізація особистісного потенціалу;
- фокусування на проблемних питаннях, переведення їх в ділянку завдань;
- цілепокладання у важливих для студента сферах життя;
- план реалізації досягнення цілей;
- список пріоритетних навичок, що потрібні для успішного розвитку;
- план розвитку навичок, варіанти розвитку даних навичок;
- навчання через особистий досвід, аналіз успішних і неуспішних стратегій, стратегій інших людей;
- знаходження нестандартних способів вирішення завдань.

При роботі у форматі коучингу, важливо стежити за показниками та критеріями ефективності роботи. Нижче ми описуємо основні критерії продуктивності коучингу.

- переосмислення минулого з позиції його користі для особистості;
- вироблення навички рефлексії теперішнього життя студентами, осмислення досягнень минулого;
- орієнтація на досягнення результатів;
- формування гнучкого та чіткого життєвого плану, розуміння життєвих цілей;
- задоволеність життям;
- готовність брати відповідальність за власні вчинки;

- задоволеність роботою в групі;
- згуртованість групи.

В роботі зі студентами нами було продумано очікувані результати. Звісно, на етапі постановки мети важливо почути очікувані результати від студентів, не нав'язуючи позицію коуча. Зауважимо, що при різних формулюваннях бажаних результатів студентами, в їх основі знаходиться таке.

- вихід на новий виток особистого розвитку, нових завдань, амбітних цілей;
- ясність у голові і наявність плану дій;
- впевненість у собі, зростаюча внутрішня сила;
- розвиток усіх необхідних навичок;
- усвідомлення своїх "сильних" сторін і усунення "слабких";
- розвиток позитивного мислення, вирішення конкретних завдань;
- підвищення рівня цілісності особистості студентів;
- підвищення рівня розвитку життєвих екзистенцій: самотрасценденції, самодистанціювання, свободи та відповідальності;
- підвищення рівня суб'єктивного благополуччя;
- підвищення рівня толерантності до невизначеності;
- сформованість життєвої концепції студентів;
- підвищення рівнів розвитку факторів формування цілісної особистості.

Груповий особистісний коучинг може бути використаний для вирішення конкретних завдань, проте доцільним є його використання в процесі переживання студентами адаптації до нового соціального середовища, кризи середини навчання та формування планів життя після закінчення університету на старших курсах навчання. За основу структури бесіди нами були взяті напрацювання Р. Кочюнаса, які ми доповнили результатами нашого емпіричного дослідження.

Охарактеризуємо алгоритм окремої зустрічі:

1. Встановлення емоційного контакту.

2. Вислуховування студента. На даному етапі зустрічі коуч має визначити, до якого компоненту життєвої стратегії відноситься проблема студента, а також тип цілісності студента: традиційний, модерністський, постмодерний чи поліукладний. Відповіді на ці питання дозволять коучу вибрати найбільш ефективну стратегію для студента.

3. Формування запиту проблеми.

- феноменологічний аналіз;

На цьому етапі відбувається спостереження за феноменом, виявлення первинної емоційності (спонтанних відчуттів), розпізнавання цінностей, що сприймаються. На початку зустрічі активність більша в коуча. Студент (клієнт коучингу) ще не в змозі самостійно вирішити свої життєві питання. Тому він і звернувся по допомогу до коучингу. Важливо на даному етапі встановити довірливі стосунки та двосторонній **контракт** на взаємодію. Встановлення контракту полягає в чіткому визначенні суті проблеми клієнта та очікуваних результатів майбутнього при її вирішенні.

- прийняття внутрішньої позиції;

На даному етапі персонального екзистенційного аналізу ставитися за мету встановлення відносини між новим та існуючим. Таким чином, особистість вчиться самодистанціюватися. На даному етапі коучингової зустрічі багато активності проявляє коуч – тим, що ставить багато питань. Тут важливо зайняти позицію "від'єднання" від об'єкта та прийняття існуючих фактів. Відчуття інтегрується з усією сукупністю наявних цінностей і перестає бути єдиним вирішальним фактором.

- відповідальна дія.

На даному етапі персонального екзистенційного аналізу відбувається актуалізація себе як підготовка до здійснення екзистенції. Методичні вказівки: програвання можливих сценаріїв. Мотиваційний контекст: прагнення до сенсу: "воля до вчинку" – "воля до змісту". На даному етапі зустрічі більшу активність має проявляти клієнт. Роль коуча полягає в підтримці (використання емоційних погладжувальних та координаційних прийомів рішення клієнтом. Іншими словами, клієнту може не вистачити психологічного ресурсу в процесі пошуку альтернатив, або можливий вибір неконструктивної стратегії поведінки.

4. Програвання можливих варіантів вирішення задачі. Оцінка альтернатив.

Важливо на кожному логічному етапі групового коучингу давати можливість студентам висловити свої почуття стосовно процесу роботи.

Таким є алгоритм окремої зустрічі. Перейдемо до розгляду програми групового коучингу. Кожна зустріч студента та коуча має бути завершеною та цілісною по своїй суті. Результатом окремої бесіди має виступати відчуття внутрішнього "Я" студента, розуміння нових завдань та шляхів їх реалізації. Проте, в роботі зі студентами – куратора студентської групи, викладача або психолога вищого навчального закладу – має бути певна системність. На основі проведеного емпіричного дослідження ми визначили, що психологічним новаторством студентського віку, яке є основою структури персонального коучингу, є концепція життєвого шляху. Як вже зазначалося вище, вона складається з осмислення минулого, рефлексії теперішнього та планування майбутнього. Таким чином система персонального коучингу зі студентами має виглядати таким чином. Вся програма розрахована на 40 годин, що розподілені протягом двох місяців по дві зустрічі на тиждень. Кожна зустріч тривалістю по дві години. Таким чином виходить чотири години на тиждень. При цьому кількість зустрічей поділено на три змістові блоки: робота з теперішнім (п'ять тижнів), робота з минулим (два тижні), робота з майбутнім (три тижні).

Блок 1. Робота з теперішнім.

Першим щаблем формування цілісності має виступати розвиток рефлексії теперішнього. Констатуюче дослідження виявило, що основними факторами формування цілісної особистості студентів є екзистенційність та самореалізованість. Розвиток навичок рефлексії теперішнього закладає фундамент для формування цілісності та до подальшого особистісного розвитку.

На цьому етапі коучу доцільно використовувати бесіди, групові консультації, елементи тренінгів та вправ.

Блок 2. Осмислення минулого.

Наступним етапом формування цілісності особистості студентів має виступати робота з минулим. Проблеми, болючі спогади, комплекси та негативні сценарні послання на даному етапі роботи зі студентами стануть перешкодою для подальшого саморозвитку. Тому наступним кроком виступає саме допомога коуча в переосмисленні минулого студента.

Робота на даному етапі має проходити в індивідуальній формі. При цьому доцільне використання проєктивних методів психологічного впливу, когнітивних та біхевіоральних вправ та завдань.

Блок 3. Планування майбутнього.

Завершальним етапом персонального коучингу зі студентами виступає робота з майбутнім. Задача коуча полягає в стимулюванні студента до формування плану майбутнього та в оцінці ефективності, гнучкості та чіткості поставлених цілей та завдань; пошуку продуктивних шляхів досягнення цих цілей. Для виконання даного

блоку можна використовувати колажі, візуалізації, когнітивні схеми.

При роботі зі студентами важливо розуміти індивідуальні відмінності та бути здатним до гнучкої поведінки. Тому розглянемо особливості коучингу студентів з різним типом цілісності особистості. При проведенні персонального коучингу важливо враховувати тип цілісності даного студента – традиційний, модерновий, постмодерновий чи поліукладний. Констатуюче дослідження визначило, що більшість студентів є поліукладними за типом цілісності своєї особистості.

Визначальними характеристиками особистості, що сповідує цінності традиційного укладу, є нездатність до здійснення вибору та прийняття рішень (-0,167 "свобода"), наявність цілей у житті (0,135 "цілі в житті") та прийняття себе (0,111 "самоприйняття") (трикрокова регресійна модель пояснює 6 % загальної дисперсії). Таким чином, для студентів з даним типом цілісності зоною найближчого розвитку виступає прийняття самого себе, зниження самокритики, постановка цілей і завдань, зовнішній локус-контроль.

Для особистості із домінуванням цінностей модерного укладу визначальними рисами є висока орієнтація на досягнення результату (0,144 "досягнення результатів"), здатність встановлювати близькі взаємини з іншими (0,107 "позитивне ставлення") та орієнтація на майбутнє (0,099 "орієнтація на майбутнє") (трикрокова регресійна модель пояснює 6 % загальної дисперсії). Для студентів з даним типом цілісності зоною найближчого розвитку буде розвиток навичок спілкування, планування майбутнього, мотивація досягнення результату.

Особистість постмодерного типу визначається високою здатністю відчувати цінності (0,272 "самотрансценденція"), здатністю будувати близькі стосунки з іншими (0,204 "позитивне ставлення"), незадоволеністю собою, бажанням особистісних змін (-0,108 "самоприйняття") та низькою здатністю дистанціюватись по відношенню до самої себе (-0,101) "самодистанціювання" (чотирикрокова регресійна модель пояснює 14 % загальної дисперсії). Для студентів з даним типом цілісності зоною найближчого розвитку буде розвиток навичок спілкування, емоційний та естетичний розвиток, розвиток навички рефлексії, прийняття бажання саморозвитку.

Результати факторного аналізу дозволили визначити зони найближчого розвитку для студентів з різними типами цілісності. Факторна модель описує такі типи цілісності особистості, що властиві для сучасної української молоді (студентства). Виділені найбільші два типи – "самореалізований" та "екзистенційний" – являють собою різні способи досягнення суб'єктивного благополуччя: через орієнтацію на перетворюючу діяльність і результат для "самореалізованого", або ж через орієнтацію на відчуття повноти життя для "екзистенційного".

Перший тип цілісності визначається високим прагненням до самореалізації, до особистісного зростання, відкритістю новому досвіду та відчуттям реалізації свого потенціалу; схильністю позитивно ставитися до себе, приймати свої характеристики – як гарні, так і погані; наявністю цілей та планів на майбутнє, здатністю усвідомлено ставити собі мету і цілеспрямовано реалізовувати її, високою схильністю орієнтуватись на досягнення результатів, здатністю контролювати та керувати своїм життям і оточенням, самостійністю і незалежністю від інших у своїх судженнях, думках та діях; вмінням будувати стосунки з оточуючими, здатністю до встановлення близьких взаємин з іншими, проте нездатністю відсторонитися від власних потреб, інтересів та прагнень. Отже, даний тип виступає як активній діяч, що здатний організувати та реалізувати себе і своє життя,

відчуває суб'єктивне благополуччя, але єго-орієнтований, зважаючи на нездатність створювати внутрішній простір. Відповідно, його можна визначити як "самореалізований" тип – єго-орієнтований, активний, благополучний, такий, що набуває досвід.

Другий тип цілісності особистості характеризується високим рівнем екзистенційної повноти: здатністю емоційно відчувати цінність і смисл життя, надавати емоційне значення пережитому; здатністю дистанціюватись від самого себе, своїх бажань, уявлень, почуттів, намірів, і таким чином більш тверезо оцінювати ситуацію; орієнтацією на цінність особистісної автономії, здатністю знаходити реальні можливості дій, приймати власні рішення; здатністю самостійно здійснювати вибір, приймати рішення та реалізовувати їх. Таким чином, визначальними рисами цього типу цілісності є здатність до екзистенції – "екзистенційний" тип.

Наступні два фактори були виділені і виявилися притаманними для багатуукладної особистості. Вони в однаковій мірі орієнтовані на цінності модерного укладу, але визначальною (що підтверджують факторні навантаження) для "ціннісного" є орієнтація на постмодерний уклад, а для "єго-орієнтованого" – на традиційний.

Перший тип цілісності характеризується одночасним співіснуванням норм і цінностей, що властиві для постмодерного та модерного соціокультурних укладів, а також здатністю до емоційного відчуження цінності і сенсу життя, надання емоційного значення пережитому, але неприйняттям себе (можливо, внаслідок прагнення до самовдосконалення). В цілому це виявляє орієнтацію на цінності, які вироблені в процесі соціалізації – на основі інтеріоризованих суспільних цінностей, що трансформовані через внутрішні установки та індивідуальний досвід (цінності "дорослої", особистісно зрілої особистості). Така "ціннісна" орієнтація пояснює низький ступінь прийняття себе, оскільки людина прагне відповідати "своїм стандартам", що є не завжди можливим, а відтак спонукає до самовдосконалення. Це "ціннісний" (постмодерний) тип.

Другий тип цілісності характеризується одночасним співіснуванням норм і цінностей, що властиві для традиційного та модерного соціокультурних укладів, а також високим задоволенням собою і прийняттям себе. В цілому це виявляє орієнтацію на традиційні цінності та єго-орієнтацію – "єго-орієнтований" (традиційний) тип.

Виділений п'ятий тип цілісності особистості характеризується схильністю позитивно оцінювати своє минуле або здатністю приймати його, оцінюючи як набуття досвіду, вміння встановлювати близькі стосунки з іншими та орієнтацією на досягнення результату. Його можна визначити як "ефективний" тип, зважаючи на вміння досягати результату у співпраці з іншими, бути задоволеним цим результатом.

Методологічним інструментарієм нашого дослідження виступив скрінінговий інструментарій, розроблений в рамках виконання роботи над науковою темою факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка № 14 БФ016-01 [2]. В якості основних психодіагностичних інструментів, які увійшли до складу операційної моделі, в даному дослідженні використовується опитувальник "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріффа, тест СЖО (сенсожиттєвих орієнтацій) Д. Леонтєва, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, методика семантичного диференціалу часу, методика "Шкала екзистенції" А. Ленгле, методика "Толерантність до невизначеності" Баднера [3, 5, 9, 10, 13]. В результаті нами було об'єднано тест СЖО (сенсожиттєвих орієнтацій) Д. Леонтєва, опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, методика семантичного диференціалу часу в один скрінінговий опитувальник,

що характеризує концепцію життєвого шляху за такими факторами: фактор самореалізованості (34 % дисперсії), фактор досягнення результатів (20 % дисперсії), фактор позитивного минулого (15 % дисперсії), фактор орієнтації на майбутнє (11 % дисперсії). Також було використано скрінінговий інструментарій дослідження рівня розвитку життєвих екзистенцій, рівня суб'єктивного благополуччя та методику "Толерантність до невизначеності" Баднера.

Перевірка ефективності проводилась за допомогою методу порівняння середніх групи за двома замірами. Аналіз кореляційних матриць (при $p \leq 0,05$) дозволяє констатувати, що показники рівня цілісності особистості у групі впливу наприкінці формуючого експерименту ста-

тистично відрізняються від показників на початку та показників рівня цілісності в контрольній групі. При цьому, на початку дослідження статистично значущих відмінностей між показниками цілісності особистості в обох групах виявлено не було. Отже, це дає нам право констатувати, що розроблена нами технологія групового коучингу, що спрямований на формування концепції життєвого шляху в студентському віці, ефективно працює та допомагає формувати цілісну особистість студента.

Отримані результати були порівняно із результатами, які ми отримали на етапі констатуючого дослідження з надійними рівнем значущості $\leq 0,05$. Для наочності кількісні показники наведено в табл. 1 та табл. 2.

Таблиця 1

	Порівняльний аналіз			Після проведення тренінгу		
	До проведення тренінгу			Після проведення тренінгу		
	В	С	Н	В	С	Н
Екзистенції	15 %	65 %	20 %	45 %	50 %	5 %
Суб'єктивне благополуччя	35 %	60 %	5 %	55 %	40 %	0 %
Толерантність до невизначеності	20 %	60 %	20 %	40 %	50 %	10 %
Фактор самореалізованості	30 %	25 %	45 %	60 %	35 %	15 %
Фактор досягнення результату	8 %	30 %	62 %	60 %	30 %	10 %
Фактор позитивного минулого	3 %	57 %	40 %	40 %	40 %	20 %
Фактор орієнтації на майбутнє	13 %	80 %	7 %	50 %	50 %	0 %

Таблиця 2

	Кластерний аналіз	
	До проведення тренінгу	Після проведення тренінгу
Гармонійна цілісність	17 %	65 %
Самовпевнені	78 %	32 %
Низький рівень цілісності	5 %	3 %
Незадоволені	0 %	0 %

В середньому, показники високого рівня за шкалою екзистенції збільшилися на 1,3 бали, за шкалою суб'єктивного благополуччя – на 1,6, за шкалою толерантності до невизначеності – на 1,2. Також збільшилися показники за шкалами, що відповідають компонентам концепції життєвого шляху студентів, а саме: за шкалою самореалізованості показники високого рівня розвитку фактору збільшилися в середньому на 1,2, за шкалою досягнення результатів – на 1,6, за шкалою позитивного минулого – на 1,1, за шкалою орієнтації на майбутнє – на 1,5. Як бачимо із отриманих результатів, наявний факт збільшенні кількості студентів з високим рівнем цілісності особистості, що свідчить про дієвість розробленої нами тренінгової програми.

Таким чином, нами було проаналізовано напрацювання наукової думки з питання коучингу, описано напрацювання екзистенційної психології, вивчено конструкт психологічного благополуччя. Описано психологічну технологію групового коучингу на основі концептуалізації життєвого шляху в студентському віці. Проведено формуючий експеримент з формування цілісності особистості студентів за допомогою групового коучингу. Результати математичної статистики дозволили констатувати, що розроблена нами програма працює та є ефективною технологією формування цілісної особистості студента.

Список використаних джерел

1. Божович Л.І. Значение культурно-исторической концепции Л.С. Выготского для современных исследований психологии личности / Л.І. Божович // Тезисы докладов всесоюзной конференции "Научное творчество Л.С. Выготского и современная психология". – М., 1981. – С. 23–29.
2. Власова О.І. Психологічний конструкт цілісності особистості в контексті методології філософії екзистенціалізму та екзистенційної психо-

логії / Власова О.І., Гуленко А.С., Фадеева К.-М.О. // Міжнародний науковий періодичний журнал "Фундаментальні та прикладні дослідження в практиках провідних наукових шкіл". – Париж, 2014. – № 5. – С. 23–44.

3. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Головаха Е.И., Кроник А.А. – Киев, 1984. – С. 207.

4. Каган М.С. Антропо-социо-культурный подход к анализу системы целостность / М.С. Каган. – М., 1996. [Електронний ресурс] адреса доступу: http://psylib.org.ua/books/_kagam01.htm.

5. Кривцова С.В. Шкала экзистенции (Existenz skala) / Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. – 2009.

6. Ландсберг М. Менеджер-коуч. Повышайте собственную эффективность, мотивируя и развивая тех, с кем работаете / М. Ландсберг. – М.: Эксмо, 2008. – 160 с.

7. Лебедева Н.М. Организационное консультирование: гештальт-подход / Н.М. Лебедева, А.А. Лебедева. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.

8. Лейблинг М. Коучинг – это просто / М. Лейблинг, Р. Прайор. – СПб.

9. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

10. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника "Шкала психологического благополучия" К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007, № 3. – С. 24–37.

11. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Лэнгле // Psichoterapija. – Moskwa, 2004, № 4. – С. 41–48.

12. Маккхем К. Управленческий консалтинг / К. Маккхем; пер. с англ. – М.: Изд-во "Дело и сервис", 1999. – 288 с.

13. Психодиагностика стресса: практикум / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

14. Тельнова Н.А. Целостность человека: специфика модальности и способы измерения / Н.А. Тельнова // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. – 2005. – № 4. – С. 73–79.

15. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.

16. Ryff C.D. Human health: new directions for the next millennium / Ryff C.D., Singer B. // Psychological Inquiry. – 1998, № 9. – P. 69–85.

17. Seligman M.E.P. Positive psychology: an introduction / Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. // American Psychologist. – 2000, № 55. – P. 5–14.

Надійшла до редколегії 20.01.16

Андрей Гуленко, асп.
 Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев

ГРУППОВОЙ КОУЧИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В статье рассматривается актуальный вопрос психологических особенностей формирования целостной личности в условиях современного мультикультурального общества; представлены результаты анализа литературных источников по данной проблематике, особое внимание уделено наработкам культурно-исторического подхода, позитивной психологии и школы экзистенциальной психологии, представлена авторская методология эмпирического исследования. Осуществлен анализ различных форм сбора материалов эмпирического исследования. Охарактеризованы критерии и типы целостности личности в зависимости от доминирования у человека тех или иных установок общественного уклада, результаты количественного и качественного анализа субъективного благополучия, основных жизненных экзистенций, а также особенности временной ориентированности и самореализованности участников исследования как показателей их личностной целостности.

Ключевые слова: целостная личность, жизненные экзистенции, субъективное благополучие, групповой коучинг.

Andrij Gulenko, post-graduate
 Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv

GROUP COACHING AS A TECHNOLOGY OF THE WHOLE STUDENT'S PERSONALITY FORMING

The article describes: the psychological features of formation of the whole person in a modern multicultural society; the results of literature analysis; special attention is paid on the achievements of cultural-historical approach, schools of positive psychology and existential psychology. The Authors methodology of empirical research is given. The analysis of various forms of material in collection of empirical research. The criteria and types of personal integrity, depending on the dominance in humans of certain social principals are characterized. The results of quantitative and qualitative analyzes of subjective well-being, basic life existences, features of the time-orientation and self-realization of research participants as an indicator of their personal integrity are presented.

Keywords: integrated personality, life existence, subjective well-being, group coaching.

УДК 159.9.316

Наталія Дар'ялова, асп.
 Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми віртуального спілкування. Проаналізовано психологічні особливості, які впливають на процес спілкування в інтернет-мережі. Представлено головні підходи до дослідження віртуального спілкування в сьогоденні.

Ключові слова: спілкування, інтернет-мережа, віртуальне спілкування

Актуальність проблеми. Нині спостерігається зростання впливу віртуального простору на людину, який сприяє налагодженню контактів, з одного боку, заміщує реальне спілкування та скорочує безпосередні контакти між людьми з іншого. Актуальність та проблемність віртуального спілкування є особливо гострою, оскільки діяльність спілкування є провідною та дає змогу певною мірою задовольнити ті потреби, що виникають у повсякденному житті.

Стан розробки проблеми. Проблеми, пов'язані з розвитком особистості під впливом віртуального простору, розглядалися у працях Г.М. Андреевої, О.Н. Артесової, Ю.А. Данилова, Л.І. Божович, Л.С. Виготського, А.Г. Асмолова, Д.Б. Ельконіна, О.В. Запорожця, Я.Л. Коломінського, І.С. Кона, Г.С. Костюка, В.С. Мухіної, А.А. Реана, Р.Ф. Савіних, Д.Й. Фельдштейна та ін. Останнім часом з'явилися праці, в яких представлено результати досліджень, пов'язаних з проблемами спілкування у віртуальному просторі та інтернет-залежністю (Ю.Д. Бабаєва, Є.Белінська, О.Є. Войскунський, О.А. Гузьман, С.В. Девтерова, А.Жічкіна, С.В. Зайцева, Н.О. Ляшенко, Н.П. Петрова, К.Петров, І.Б. Приходько).

Метою дослідження є розкриття змісту та природи спілкування у віртуальному просторі.

Виклад основного матеріалу. Проблематику віртуального простору найкраще розкриває цитата І.Ю. Алексєєвої: "Світова мережа Інтернет – символ рубежу ХХ–ХХІ ст., одне з найбільш вражаючих втілень сучасної технологічної думки стає все більш потужним фактором впливу на свідомість все більшої кількості людей" [1]. Це, а так само той факт, що Інтернет – це принципово нова, яка не має аналогів в історії, "складна, самоорганізована самореферентна комунікативна система, що володіє емергентними (такими, що раптово з'являються, несподіваними) властивостями, для опису якої необхідно враховувати теоретичні принципи квантової механіки і дода-

тковості" [2, 3], і визначає все зростаючий інтерес представників різних наук до Глобальної мережі.

Ю.Д. Бабаєва визначає Інтернет як "фрактальний нарратив". "Фрактальний нарратив" – це комунікативна макроструктура рухів, що утворюється через інтеракції, натискання, клацання, зарубки людини, клікання між пізнавальними дзеркалами сторінок мережі, танцями з іншими представниками собі подібних". Причому в процесі інтеракцій "змінюється і передбачувана мета цих інтеракцій, і передбачувана причина. Тут некоректні причинно-наслідкове або телеологічне описування". Людина змінює світ, світ – людину і т. д. [4].

О.М. Астаф'єва відзначає, що в даний момент існує велика кількість напрямів віртуалістики, кожне з яких вивчає віртуальні реальності (фізичну, психологічну, теологічну, соціальну, технологічну та ін.) на філософському, науково-технічному і прикладному рівні [5]. До цих напрямків відносяться: математичне та природниче, філософсько-культурологічне, соціально-філософське, психологічне, медичні та рекреаційні технології, педагогічне спрямування. Причому, віртуальна реальність, або віртуальний світ для О.Н. Астаф'євої – це "широке поняття, що вбирає в себе повний "набір" середовищ як форму прояву особистісного" [5]. На її думку, до віртуальних світів відносяться всі ідеальні інституційні будови людської культури – релігія, міф, езотерика та ін. – все те, що протистоїть фізичній реальності, прийнятої за константну [5].

Д.В. Іванов також пише про тотальне проникнення віртуального в життя людини. Для нього основний принцип логіки віртуальної реальності – заміщення реальних речей і вчинків образами, симуляціями. Він вважає, що "термін "віртуальна реальність" так активно використовується завдяки тому, що таке заміщення можна спостерігати практично у всіх сферах життя сучасної людини" [6]. Наприклад, в економіці це виявляється в тому, що на ринку з'являються не реальні речі, а віртуальні образи товарів і