

component , CiEks - emotional (affective) component, CiKks - cognitive component, CiKos - conative (behavioral) components. Each component is a bipolar continuum, which are located at the poles of the highest possible (positive pole) and the edge of the low (negative pole) manifestation of cynicism. Scores for each of the parameters reflect the individual specifics cynical personality, its qualitative features. It has been implemented testing original psychodiagnostic tools for all requirements of psychometrics and test results are provided methods for reliability and validity.

Keywords: cynicism, continual and hierarchical approach, structure of cynicism, reliability, validity.

СИСТЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ СТУДЕНТІВ ВНАСЛІДОК КОМП'ЮТЕРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 2004. 4: 793: 159. 9+ 159. 954: 37016

Кримова Н. О.

У статті визначено сутність системи психокорекції та формування емоційної стабільності студентів, які захоплюються комп'ютерною діяльністю. Представлено діагностичний інструментарій і результати роботи з психокорекції негативних емоційних проявів студентів, які активно займаються комп'ютерною діяльністю. Встановлено, що запропонована психокорекційна система продемонструвала її ефективність для роботи з студентами, які активно взаємодіють з комп'ютером.

Ключові слова: психокорекція, негативні емоційні прояви, емоційна стабільність, комп'ютерна діяльність.

СИСТЕМА ПСИХОКОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВСЛЕДСТВИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кримова Н. А.

В статье определена сущность системы психокоррекции и формирования эмоциональной стабильности студентов, увлекающихся компьютерной деятельностью. Представлены диагностический инструментарий и результаты работы по психокоррекции негативных эмоциональных проявлений студентов, активно занимающихся компьютерной деятельностью. Установлено, что предложенная психокоррекционная система продемонстрировала ее эффективность для работы со студентами, которые активно взаимодействуют с компьютером.

Ключевые слова: психокоррекция, негативные эмоциональные проявления, эмоциональная стабильность, компьютерная деятельность.

THE SYSTEM OF PSYCHOCORRECTION OF NEGATIVE EMOTIONAL EXPRESSIONS OF STUDENTS DUE TO COMPUTER ACTIVITIES

Krymova N.

The article defines the essence of psycho-correction and formation of emotional stability of students attracted to computer activities. Presented diagnostic tools and results of correction of negative emotional expressions students actively engaged in computer activities. The offered psycho correct system demonstrated its effectiveness to work with the students who actively interact with the computer.

Keywords: *correction, negative emotional expression, emotional stability, computer activities.*

Вимоги сучасного суспільства такі, що відмовитись від використання можливостей комп'ютерних технологій неможливо, тому, для зниження ризику появи комп'ютерної залежності, необхідно проводити профілактичну та психокорекційну роботу.

Головною метою психокорекції і психопрофілактики у ракурсі даної проблеми є сприяння повноцінному емоційному, особистісному, соціальному, професійному розвитку людини, попередження появи негативних емоційних проявів внаслідок комп'ютерної діяльності.

Відомо, що впливати на групу з метою зміни психологічних особливостей набагато ефективніше, ніж на окрему людину. Групова психологічна робота можлива за допомогою психокорекційних груп, тренінгових груп, груп активного навчання, групової психотерапії та інше.

Так, групи психологічного тренінгу створюють умови отримання особистісного досвіду, сприяють розвитку самосвідомості, орієнтують на активну позицію, самовираження. За змістом, психологічний тренінг включає до себе сукупність групових методів формування вмій та навичок самопізнання, спілкування і взаємодії осіб в групі. Тому, тренінг – це не тільки засіб корекції, але й метод формування особистості в цілому.

Переважаю психологічний тренінг використовують для розвитку навичок саморегуляції, емоційної гнучкості, саморозуміння, самопізнання, самосвідомості, рефлексії, адаптації та інше. Він виступає в певному сенсі тренажером, що дозволяє освоювати окреслені вміння, навички, знання. Умовно можна виділити декілька підходів в організації тренінгової групової роботи, що базуються на психодинамічному, гуманістичному та поведінковому напрямках, але кожен тренінг, незалежно від теоретичної парадигми, має такі основні етапи: по-перше, виведення із внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів та моделей поведінки, по-друге, побудова моделі ідеальної поведінки в зовнішньому аспекті, по-третє, модифікація поведінці учасників групи в напрямі максимального приближення до еталону і закріплення його в внутрішньому плані [3]. Важливим є акцент дослідників [1] на те, що значна частина змін у учасників тренінгу виникає як раз після завершення тренінгу в рамках зони ближнього розвитку. Зона найближчого розвитку за Л.С. Виготським – це розходження в рівні труднощів задач, які дитина вирішує самостійно під керівництвом дорослого. Відповідно, розглядаючи потенціал тренінгу, зона найближчого розвитку означає можливості, здатності учасника, в межах яких він може сприйняти допомогу ведучого. Отже, результат поєднаної діяльності з авторитетним другим в рамках зони ближнього розвитку, пізніше стає інтеріорізованим індивідом, включеним в його досвід, світ.

До програми тренінгу, як правило, входять дискусії у групі, індивідуальні та групові вправи, робочі завдання, рольові ігри, презентації, різноманітні модифікації мозкового штурму, конференції ідей, психогімнастика та інше.

Щодо переваг групової роботи, то тут слід відмітити такі: груповий досвід протидії відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; група відображає суспільство в мініатюрі, а значить виявляє скриту систему взаємовідношень; можливість одержування зворотного зв'язку, підтримки від людей; в групі людина може навчатися новим вмінням; в групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, в результаті чого емоційний зв'язок, емпатія сприяє особистісному росту; в групі легше проходять процеси саморозкриття, самодослідження, самопізнання та інше [6].

Виходячи з наведеного, при розробці системи психокорекції та формування емоційної стабільності, був обраний саме тренінговий підхід.

Внаслідок виконаної роботи в цьому плані була побудована система, яка зорієнтована на: по-перше, проведення певних психологічних профілактичних заходів з оптимізацією психогігієнічних умов взаємодії в системі «людина – комп'ютер»; по-друге, визначення засобів корекції небажаних емоційних проявів та апробування їх в системі навчально-професійних заходів; по-третє, визначення та реалізація певних умов з формування емоційної стабільності, виходячи із специфіки діяльності студента за комп'ютером.

Отже, система, що пропонується, має комплексний підхід, де на одному із її перших етапів виступає проведення необхідної психологічно-професійної роботи. На цьому етапі ключовими моментами є інформаційна просвітницька діяльність, яка пов'язана з розширенням уявлення студентів про вірогідні негативні впливи в системі «людина – комп'ютер» за урахуванням інтенсивності та часу діяльності. А саме – психодіагностика емоційних станів та властивостей особистості, надання нормативних психогігієнічних порад щодо організації роботи людини в системі «людина – комп'ютер».

Другий етап є суто психологічно спрямованим на індивідуальну і групову корекцію небажаних проявів в емоційній сфері, які виникли внаслідок взаємодії з комп'ютером. На цьому етапі пропонується система різних вправ, реалізація яких дозволяє сприяти зниженню підвищеної агресивності, тривожності, депресивності. Для цього пропонується тренінг, в якому задіяні студенти з виконання психологічних вправ, спрямованих на зміну вищенаведених особливостей. А саме: заняття з формування емоційної компетентності спрямовані на створення умов до звертання в особистісний емоційний світ; розширення знань щодо емоційних властивостей, діапазону сензитивності та можливостей в сфері сприйняття іншого; налаштування на невербальні особливості партнера; розвиток здатності вербального підстроювання до співбесідника. Основною метою занять з подолання тривожності є: зниження напруженості, створення умов для усвідомлення власних страхів та розвиток вміння аналізувати власні переживання; навчання учасників прийомам та методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю. Корекція сором'язливості спрямована на формування необхідних знань, навиків, вмінь, що підвищують результативність діяльності, спілкування, засвоєння конструктивних моделей поведінки; вироблення витримки, почуття власної гідності, доброзичливого розуміння інших. Метою занять з управління агресією

є: розуміння власних агресивних тенденцій, пошук причин агресивного поводження, конструктивного вирішення виникаючих суперечок; зняття заборони на негативні емоції. Тренінг комунікативності вирішує питання: удосконалення навичок відкритого обговорювання емоційних станів, створення умов для розвитку у студентів навиків розуміння невербальної інформації; важливості зворотного зв'язку у спілкуванні і навиків ефективного слухання. При цьому акцент робиться на індивідуальні особливості студентів, крім того, систематично проводиться самоаналіз станів та змін, які відбуваються.

На заключному етапі проводиться комбінований тренінг з формування емоційної стабільності. В межах цього етапу реалізуються спеціальні вправи, дії щодо розвитку певних емоційно-вольових властивостей, саморегуляції.

Головна мета запропонованої системи полягала в усвідомленні студентами впливу інформаційно-комп'ютерних технологій; профілактиці та корекції негативних емоційних проявів внаслідок цієї діяльності та формування емоційної стабільності, виходячи зі специфіки роботи студента за комп'ютером.

Вибір учасників для застосування розробленої системи був обумовлений результатами попереднього дослідження, в ході якого були отримані дані про вираженість негативних емоційних проявів студентів, які знаходяться за комп'ютером від 6 і більше годин, що свідчило про їх емоційну нестабільність.

Для запровадження запропонованої системи було сформовано чотири групи студентів, які активно займаються комп'ютерною діяльністю від шести і більш годин з виявленою емоційною нестабільністю: за невротично-депресивним типом (група 1), сором'язливо-лабільним (група 2), агресивно-роздратованим (група 3) та сензитивно-несаморегулятивним (група 4).

В усіх групах була проведена психодіагностика емоційних станів та властивостей на початку та по завершенні реалізації цілеспрямованої системи за допомогою наступних опитувальників: модифікована шкала Т. Дембо-С. Я. Рубінштейн, методика «Оцінка емоційної зрілості особистості» О. Я. Чебикіна, тест диференційованої самооцінки функціонального стану, розроблений групою дослідників: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвою, М. П. Мірошниковим, В. Б. Шарай.

Переходячи до результатів апробації та впровадження системи психологічної профілактики та корекції, бачимо, що в групі студентів з емоційною нестабільністю з невротично-депресивним типом, спостерігається зростання рівня вираженості значень показників, що характеризують емоційну сферу (табл. 1).

Так, за результатами тестування виявлені найбільші зміни у радості, пізнавальному інтересі, тривожності та байдужості, крім того, спостерігаємо підвищення середніх значень за показниками радості (П1) на 15,8 бала, пізнавального інтересу (П5) – на 21, 0 бал., експресивності (П7) – на 0,5 бала, саморегуляції (П8) – на 0,9 бала, емпатії (П9) – на 0,4 бала та зниження негативних емоційних проявів за показниками агресії (П2) на 17,0 балів, тривоги (П3) – 26,9 балів, байдужості (П4) – 26,4 бала, сорому (П6) – 11,0 балів.

Статистична перевірка показала, що достовірними є розбіжності за показниками П1, де $t = 2,27$, $p < 0,05$, а також П2 ($t = 2,34$, $p < 0,05$), П3 ($t = 6,22$, $p < 0,01$), П4 ($t = 5,47$, $p < 0,05$), П5 ($t = 3,39$, $p < 0,01$) та П8 ($t = 2,11$, $p < 0,05$), П21 ($t = 2,71$, $p < 0,05$), П22 ($t = 2,12$, $p < 0,05$).

Таблиця 1
Статистично достовірні зміни у показниках емоційної стабільності студентів в групі 1 до і після формувального експерименту

Показники	П1	П2	П3	П4	П5	П8	П21	П22
до	53,6	34,3	50,9	50,7	56,9	5,8	4,1	4,0
після	69,4	17,3	24,0	24,3	77,9	6,7	5,0	4,7
t	2,27	-2,34	-6,22*	-5,47*	3,39*	2,11	2,71*	2,12

Примітка: 1. П1-радість, П2-агресія, П3-тривога, П4-байдужість, П5-пізнавальний інтерес, П6-сором, П7-експресивність, П8-саморегуляція, П9-емпатія, П21-самопочуття, П22-активність, П23-настрій;

2. Без позначки * - відмінності статистично достовірні на рівні $p = 0,05$, * - відмінності статистично достовірні на рівні $p = 0,01$ та і далі.

Отже, внаслідок виконаної роботи, бачимо зміни в функціональних станах самопочуття і активності. Суб'єктивно, самопочуття є одним з критеріїв оцінки людиною свого стану, активність відображає зацікавленість, кмітливність. Такі характеристики в цієї групі покращилися. Значно підвищився також рівень пізнавального інтересу, радості. Це дає змогу стверджувати, що в результаті проведення психокорекційної роботи в групі емоційно нестабільних за невротично-депресивним типом студентів, які захоплені комп'ютерною діяльністю, ознаки емоційної стабільності змінилися на краще. Слід зазначити, що створення спеціальних психолого-педагогічних умов для розвитку емоційної зрілості, викликали певні зміни і властивостей особистості студентів, насамперед, це стосується саморегуляції, що і підтверджено статистично достовірними даними.

Щодо емоційних особливостей в групі студентів з емоційною нестабільністю за сором'язливо-лабільним типом, то після експерименту спостерігаємо наступне: середні значення вище за показниками П1 - на 18,4 бала, П5 - на 18,1 бала, П7 - на 1,4 бала, П8 - 1,9 на бала, П9 - на 0,4 бала та нижче за показниками П2 - на 9,1 бала, П3 - на 11,2 бала, П4 - на 13,5 бала, П6 - на 23,0 бала.

Визначено статистично достовірне зростання рівня вираженості показників (табл. 2), що характеризують: радість (П1: $t = 2,69$, $p < 0,05$), пізнавальну активність (П5: $t = 2,56$, $p < 0,05$), експресивність (П7: $t = 2,43$, $p < 0,05$), саморегуляцію (П8: $t = 2,21$, $p < 0,05$), активність (П22: $t = 2,06$, $p < 0,05$), а також зниження агресії (П2: $t = 2,09$, $p < 0,05$), байдужості (П4: $t = 3,73$, $p < 0,05$), сорому (П6: $t = 7,42$, $p < 0,01$).

Таблиця 2
Статистично достовірні зміни у показниках емоційної стабільності студентів в групі 2 до і після формувального експерименту

Показники	П1	П2	П4	П5	П6	П7	П8	П22
до	51,3	22,4	33,1	59,1	52,8	5,3	5,8	4,4
після	69,7	13,3	19,6	77,2	29,8	6,7	7,7	5,0
t	2,69*	-2,09	-3,73*	2,56	-7,42*	2,43	2,12	2,02

Після впровадження профілактичної та психокорекційної системи в групі студентів з сором'язливо-лабільним типом емоційної нестабільності було встановлено позитивні зміни емоційної сфери та зростання рівня емоційної зрілості за рахунок експресивності і саморегуляції та певне нівелювання негативних емоційних проявів: агресії, байдужості, сорому.

Слід відмітити, що тільки в групах студентів за невротично-депресивним та сором'язливо-лабільними типами змінився найкраще рівень саморегуляції.

Переходячи до розгляду результатів тестування, проведеного в експериментальній групі студентів емоційно нестабільних за агресивно-роздратованим типом після впровадження програми корекції, зазначимо, що в них також спостерігаються певні позитивні зміни емоційної сфери (табл. 3).

Виходячи з результатів, отриманих в попередньому та підсумковому тестуванні, слід відмітити підвищення середніх даних по показниках радості П1 на 21,7 бала, пізнавальної активності П5 на 21,4 бала, експресивності П7 на 0,2 бала, саморегуляції П8 на 0,3 бала, емпатії П9 на 1,3 бала та зниження середніх даних по показниках агресії П2 на 25,6 бала, тривоги П3 на 13,2 бала, байдужості П4 на 18,9 бала, сорому П6 на 22,4 бала.

В цій групі студентів бачимо, що найбільші зміни відбуваються в емоційних станах, це стосується підвищення радості, пізнавального інтересу та зниження агресії, байдужості.

Таблиця 3

Статистично достовірні зміни у показниках емоційної стабільності студентів в групі 3 до і після формувального експерименту

Показники	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П9	П22	П23
до	53,1	56,9	25,4	37,6	53,0	37,4	6,1	4,1	4,5
після	75,4	31,3	12,2	18,7	74,4	18,0	7,4	4,8	5,2
t	3,28*	-7,11*	-2,50	-4,97*	4,28*	-3,92*	2,20	2,66*	2,04

В групі студентів з виявленими агресивними тенденціями маємо спостерігати певну емоційну стабілізацію за рахунок зростання рівня позитивних емоцій та емоційної зрілості за рахунок емпатії.

Як видно з таблиці 3, статистично достовірними є розходження за показниками радості (П1: $t = 3,28$, $p < 0,01$), агресії (П2: $t = 7,11$, $p < 0,01$), тривоги (П3: $t = 2,50$, $p < 0,05$), байдужості (П4: $t = 4,97$, $p < 0,01$), пізнавального інтересу (П5: $t = 4,28$, $p < 0,01$), сорому (П6: $t = 3,92$, $p < 0,01$) та емпатії (П9: $t = 2,20$, $p < 0,05$), активності (П22: $t = 2,66$, $p < 0,05$) та настрою (П23: $t = 2,04$, $p < 0,05$).

Отримані дані свідчать про значні зміни на найкраще як емоційних, функціональних станів, так і підвищення рівня емоційної зрілості, що відбулося в результаті застосування системи психологічної профілактики, корекції та формування емоційної стабільності особистості.

Розглядаючи середні значення показників емоційної сфери студентів емоційно нестабільних за сензитивно-несаморегулятивним типом, які захоплені комп'ютерною діяльністю, бачимо наступне: підвищення за показниками радості (П1) на 18,6 бала, пізнавального інтересу (П5) – 19,2 бала, експресивності

(П7) – 0,4 бала, саморегуляції (П8) – 0,2 бали, емпатії (П9) – 1,4 бала та зниження за показниками агресії (П2) – 17,0 балів, тривоги (П3) – 24,1 бала, байдужості (П4) – 21,5 бала, сорому (П6) – 20,3 бала, тобто найбільші зміни відбулися за показниками емоційних станів: підвищення радості, пізнавального інтересу та зниження тривоги, байдужості, а найменші зміни – за показниками емоційної зрілості: експресивності, саморегуляції.

Статистично достовірними є розходження за показниками радості П1 ($t=2,35$, $p<0,05$), агресії П2 ($t=7,20$, $p<0,01$), тривоги П3 ($t=4,64$, $p<0,01$), байдужості П4 ($t=5,02$, $p<0,01$), пізнавального інтересу П5 ($t=2,92$, $p<0,05$), сорому П6 ($t=3,02$, $p<0,05$), емпатії П9 ($t=2,08$, $p<0,05$) та самопочуття П21 ($t=2,39$, $p<0,05$) (табл. 4).

Таблиця 4
Статистично достовірні зміни у показниках емоційної стабільності студентів в групі 4 до і після формувального експерименту

Показники	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П9	П21
до	49,6	48,4	49,3	58,2	47,4	40,2	5,6	3,6
після	68,2	31,4	25,2	36,7	66,6	19,9	7,0	4,5
t	2,35	-7,20*	-4,64*	-5,02*	2,92*	-3,02*	2,08	2,39

Як засвідчують ці дані, в результаті проведення формувального експерименту покращились емоційні прояви студентів цієї групи, а саме, підвищився рівень самопочуття, емпатії, пізнавального інтересу, радості та знизився рівень агресії, тривоги, байдужості, сорому.

Такі дані вказують на те, що розроблена нами система профілактики та корекції ефективна для формування емоційної стабільності студентів, активно взаємодіючих в системі «людина – комп'ютер».

Узагальнюючи отримані результати експерименту, можна констатувати, що впровадження розробленої нами системи профілактики та корекції привело до значного підвищення рівня емоційної стабільності.

Таким чином, апробація запропонованої психокорекційної системи негативних емоційних проявів продемонструвала її ефективність для роботи з студентами, які активно займаються комп'ютерною діяльністю.

Література

1. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Академия, 2002. – 272 с.

2. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты / А.Ю. Егоров, С.А. Игумнов. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.

3. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В. Зайцева. – СПб. : Речь, 2002. – 80 с.

4. Исурина Г.Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции / Г.Л. Исурина // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике: науч. сб. – Л. : Медицина, 1983. – С. 231-254.

5. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2005. – 185 с.

6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.

7. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности: монография / А.Я. Чебыкин. – Одесса, 1992. – 168 с.

THE SYSTEM OF PSYCHOCORRECTION OF NEGATIVE EMOTIONAL EXPRESSIONS OF STUDENTS DUE TO COMPUTER ACTIVITIES

KRYMOVA N.A.

Abstract. *The article defines the essence of psychocorrection and formation of emotional stability of students attracted to computer activities.*

As a result of the work done in this regard was built a system that focused on: first, of certain psychological preventive measures to optimize conditions psychohygienic interaction in the system «man - computer»; second, the definition of correction of unwanted emotional expressions and testing of the system of educational and professional activities; third, the definition and implementation of certain conditions on formation of emotional stability, based on the specifics of student computer.

The proposed system was formed four groups of students who are actively engaged in computer activities of six or more hours of emotional instability detected: the neurotic-depressive type, modest labile, aggressive and angry and sensitive-unstable.

Summarizing the results of the experiment, we can say that we have developed a system implementing prevention and correction led to a significant increase in emotional stability. Thus, the proposed testing system psychonegative emotional expressions has demonstrated its effectiveness to work with students who are actively engaged in computer activities.

Key words: *correction, negative emotional expression, emotional stability, computer activities.*

ЛІНГВОДИДАКТИЧНА МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ САМОНАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ШЛЯХОМ ПІДГОТОВКИ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЇ ТЕМАТИЧНИХ ДОПОВІДЕЙ

УДК 378. 14+81+81. 111

Кордонова А.В.

У статті розглядається такий вид іншомовного самонавчання як написання та презентація тематичних доповідей та підкреслюється, що виконання певного алгоритму методичних дій, представленого у лінгводидактичній моделі, сприяє удосконаленню іншомовних умінь студентів та формуванню їхньої майбутньої професійної компетентності.

Ключові слова: *лінгводидактична модель, іншомовне самонавчання, письмове мовлення, тематична доповідь.*