

2. *Зайнуллина, Л. М.* Особенности коммуникаций в виртуальном пространстве / Л. М. Зайнуллина // Языковые единицы в парадигматике и синтагматике. – 2008. – Ч. 1. – С. 101–110.

3. *Королева, Н. Н.* Воздействие современной информационной и медиасреды на «образ я» подростков / Н. Н. Королева, И. М. Богдановская, В. Ф. Луговая // Вестник Герценовского университета. – 2014. – № 2. – С. 87.

4. *Крылов, Е. Ю.* Формирование тактик целенаправленной самопрезентации у студентов в виртуальной среде: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е. Ю. Крылов. – СПб., 2012. – 144 л.

5. *Бутрова, Н. Н.* Содержание образа «Я-виртуальное» пользователей Интернета (на примере юношеского возраста) / Н. Н. Бутрова, О. П. Цариценцева // Концепт (научно-методический электронный журнал). – 2014. – № 12. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2014/14338.htm>. – Дата доступа: 15.05.2016.

6. *Хромов, А. Б.* Пятифакторный опросник личности: учеб.-метод. пособие / А. Б. Хромов. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2000. – 23 с.

7. *Большот, Т. Ю.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Т. Ю. Большот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

8. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова; Российская академия наук; Ин-т русского языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: ИТИ ТЕХНОЛОГИИ, 2005. – 2313 с.

9. Новый толково-словообразовательный словарь русского языка / Т. Ф. Ефремова // Словари онлайн [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа : <http://slovaronline.com/>. – Дата доступа: 27.01.2017.

(Дата подачи: 17.02.2017 г.)

Е. В. Воронко, Л. В. Марищук

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно
Российский государственный социальный университет, Минск

E.V. Voronko, L.V. Marishuk

Grodno State Medical University, Grodno
Russian State Social University, Minsk

УДК 159.922.6

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОДИДАКТИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ МИНИМИЗАЦИИ АЛЕКСИТИМИИ У СТУДЕНТОВ

FEATURES OF TECHNOLOGY PSYCHODIDACTIC ALEXITHYMIA MINIMIZE THE STUDENTS

Статья посвящена апробации психодидактической технологии минимизации алекситимии у студентов. Рассматриваются компоненты понимаемой как система психодидактической технологии минимизации алекситимии: детектирующий, целевой, поддерживающий, организационный, операциональный, диагностический. Анализируются полученные в ходе формирующего эксперимента данные. Обнаруженные значимые различия

чия в показателях «Алекситимия», «Академическая успеваемость», «Ситуативная тревожность» свидетельствуют об эффективности разработанной технологии и актуальности дальнейшей психологической работы для обеспечения эффективного личностного развития студентов и поддержания их психологического здоровья.

Ключевые слова: психодидактическая технология, алекситимия, студенты.

The minimization students' alexithymia psychodidactic technology testing discussed in this article. This technology considered a system. It includes detection, targeted, informative, organizational, operational and diagnostic components. Data obtained in the formative experiment analyzed. Significant differences between indicators of «Alexithymia» «Academic achievement», «Situational anxiety» demonstrate the technology effectiveness and prove the psychological work necessity to ensure students effective personal development and sustain their psychological health.

Key words: Psychodidactic technology, alexithymia, students.

Формирование психологически здоровой личности и развитие профессионально значимых качеств происходит в процессе подготовки студентов. Образовательный процесс, сопровождающийся почти постоянным напряжением гностической и эмоциональной сфер, может быть отягощён появлением различных студенческих проблем: трудностей в установлении контактов в межличностном общении, неумением рационально организовать свое время, проблемами адаптации. Постоянное воздействие, неосознаваемых, либо осознаваемых как психотравмирующие, факторов может привести к ухудшению результатов деятельности, потере самоконтроля, эмоциональным взрывам, снижению работоспособности и, как следствие, к закреплению отрицательных личностных качеств и психосоматическим заболеваниям. Работоспособность – психические и физические возможности человека эффективно выполнять деятельность (умственную, профессиональную, физическую) в течение длительного времени в относительно свободном или внешне навязанном режиме [1].

Среди людей, особенно склонных к соматизации, выделяются алекситимичные личности, характеризующиеся неспособностью точно описывать свои эмоциональные переживания и понимать эмоции и чувства другого человека, трудностями различения чувств и телесных ощущений, использованием примитивных и неконструктивных реакций на стрессогенные и конфликтные ситуации [2].

Исследование личностного развития студентов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ) (n = 687) выявило ряд их особенностей. Так, алекситимические черты разной степени выраженности обнаружены у 50,9 % студентов в исследовании 2013 года и у 43,6 % студентов в исследовании 2014 года; низкий и заниженный уровень эмпатии у 79,4 % студентов; высокие значения по показателям ситуативной и личностной тревожности у 18,5 % и 57,4 % респондентов, соответственно; эмоциональные проблемы, препятствующие реализации эффективного общения у 92,5 % студентов; подчиняемый тип отношений к окружающим у 32,1 % респондентов, доминирующий тип отношений – у 67,9 % студентов;

агрессивный тип отношений – у 25,7 % студентов-медиков. Полученные результаты позволили констатировать неблагополучие в аффективной и коммуникативной сферах личности и послужили основанием для разработки программы психологического сопровождения студентов в образовательном процессе.

Система современного образования предполагает учёт индивидуальных особенностей обучающихся в процессе обучения, что выражается в применении конкретных образовательных технологий и методов обучения. Психодидактическая технология минимизации алекситимии (ПДТМА) у студентов – целенаправленная реализация разработанной нами программы психолого-педагогического сопровождения в образовательном процессе, применявшейся на занятиях со студентами ГрГМУ в рамках факультативных дисциплин «Психологическое и эмоциональное здоровье человека» и «Психология общения и основы конфликтологии».

Технология названа психодидактической по аналогии с книгой Э. Стоунса «Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения» [3]. Психологическую часть технологии составляет психокоррекционная работа с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, дидактическую – обучение теории и практике психологии, освоение психологических техник, направленных на поддержание и сохранение психологического здоровья в образовательном процессе вуза.

Психодидактическая технология трактуется нами как совокупность взаимосвязанных приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной в образовательном процессе цели за заданное время и с оптимальными затратами. Она представляет собой субъект-субъектное взаимодействие обучающего и обучающихся, учитывающее их индивидуальные особенности и комплексно воздействующее на мотивационно-потребностную и эмоционально-волевую сферы личности в образовательном процессе.

Структура технологии включает детектирующий, целевой, содержательный, организационный, операциональный и диагностический компоненты.

Детектирующий компонент охватывал включенное наблюдение и психологическую диагностику студентов-медиков и выявил необходимость применения ПДТМА в образовательном процессе.

Целевой компонент определял основную цель технологии – минимизацию алекситимических проявлений у студентов-медиков и диагностические цели (усвоение основных понятий факультативных дисциплин и освоение методик релаксационных, концентрирующих и противострессовых упражнений) педагогического взаимодействия и реализовывался во всех структурных компонентах технологии, включённых в каждую часть каждого учебного занятия.

Содержательный компонент включил учебный материал в соответствии с образовательным стандартом и учебными программами по факультатив-

ным дисциплинам «Психологическое и эмоциональное здоровье человека» и «Психология общения и основы конфликтологии» по специальности 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело». Средства обучения подбирались с учетом дидактических принципов (сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, воспитывающего обучения, научности, наглядности, прочности, связи теории с практикой) и индивидуального подхода, реализовывавшегося в учёте результатов диагностики и выявленном уровне алекситимии.

Организационный компонент предусматривал реализацию содержательного компонента использованием игровых и телесно-ориентированных методов, ролевых (проигрывание ролевых ситуаций) и коммуникативных игр, техник саморегуляции и релаксации. Основными формами организации учебных занятий явились: индивидуальная, групповая, работа в диадах, что позволяло активизировать всех обучающихся. Факультативные занятия проходили один раз в неделю по 2–2,5 часа (всего 30 академических часов каждый факультатив).

Операциональный компонент предусматривал поэтапное формирование навыков и умений самопонимания и понимания других людей, самоконтроля, самовыражения, рефлексии, умения осознавать собственные и чужие проблемы, умения анализировать и прогнозировать действия другого и усвоение основных понятий факультативных курсов (здоровье, психологическое здоровье/ нездоровье, алекситимия, общение, коммуникация, социальная перцепция, интеракция, кооперация, конфликт).

Реализация диагностического компонента – осуществление обратной связи с помощью включённого наблюдения и итоговой психодиагностики, что позволило выявлять уровень достижения диагностических целей и вносить в педагогическое взаимодействие необходимые коррекции.

Как указывалось выше, результаты диагностики студентов медико-психологического факультета определили необходимость психодидактического их сопровождения (выраженных алекситимиков и «группы риска»). Основными методами стали включённое наблюдение, психологическая диагностика, анализ продуктов деятельности и формирующий эксперимент.

Формирующий эксперимент для апробации ПДТМА проводился на протяжении двух лет (2014/2015–2015/2016 учебные годы) на учебных занятиях факультативных дисциплин с участием студентов ЭГ и КГ, обучавшихся по специальности «Медико-психологическое дело» в ГрГМУ. Студенты ЭГ и КГ встречались на лекциях, семинары в каждой группе проводились по отдельности.

ЭГ составили 24 студента 2-го (затем 3-го) курса медико-психологического факультета (МПФ) ГрГМУ (6 – «алекситимики», 11 – «группа риска», 7 – «неалекситимики»). Из них семь – мужского пола, семнадцать – женского пола. Средний балл успеваемости $6,18 \pm 0,44$. КГ – 25 студентов 2-го (затем 3-го) курса медико-психологического факультета ГрГМУ (3-го – «алекси-

тимики», 10 – «группа риска», 12 – «неалекситимики»). Из них десять – мужского пола, пятнадцать – женского пола. Средний балл успеваемости $6,59 \pm 0,44$.

В феврале 2015 года было проведено исходное тестирование студентов обеих групп, включившее оценку уровня alexitimии и показателей психологического здоровья, и изучены экзаменационные ведомости. Сопоставление результатов исходного тестирования ЭГ и КГ в уровне alexitimических проявлений, эмпатии, ситуативной и личностной тревожности, структуре и уровне эмоциональных помех в общении, эмоциональной эффективности в общении, склонности к определенному типу межличностных отношений и общей отметке с использованием U-критерия Манна-Уитни продемонстрировало значимые различия только по показателю «Уровень эмоциональной эффективности в общении» ($p < 0,05$). Вероятно потому, что количество лиц с alexitimией, которые не могут решить возникающие коммуникативные задачи в условиях эмпатии, в ЭГ больше, нежели в КГ (6 против 3). По остальным показателям психологического здоровья различий между исследуемыми категориями студентов-медиков выявлено не было ($p > 0,05$). Это говорит о том, что студенты МПФ характеризуются примерно одинаковым уровнем alexitimических проявлений и показателей психологического здоровья. Отсутствие статистически значимых различий (при $p < 0,05$) по всем шкалам позволило нам утверждать, что две выборки, участвующие в исследовании, являются однородными, и, следовательно, все различия, полученные в исследовании, могут считаться достоверными.

Апробация ПДТМА на факультативных занятиях «Психологическое и эмоциональное здоровье человека» осуществлялась экспериментатором с 24 студентами второго курса (ЭГ) МПФ ГрГМУ с февраля 2015 года по июнь 2015 года. Испытуемые КГ – 25 студентов 2-го курса МПФ ГрГМУ в это время участвовали в работе другого факультатива – «Психология активности и поведения», разработанного на кафедре психологии и педагогики ГрГМУ для студентов этой возрастной группы и проводимого другим преподавателем.

После проведения первого факультатива (30 часов) в ЭГ и факультатива «Психология активности» (30 часов) в КГ были проанализированы учебные ведомости и проведено итоговое тестирование с использованием тех же методик, что и исходное. Сопоставление результатов свидетельствует о снижении alexitimических проявлений в ЭГ ($p < 0,05$) и миграции студентов из группы «alexitimики» в «группу риска» и «неалекситимики». Полагаем, что такое перемещение связано с получением студентами ЭГ в ходе формирующего эксперимента знаний о релаксационных методиках и успешным применением ими полученных знаний. Студенты КГ этих знаний не получили.

В ЭГ отмечено увеличение показателя «эмпатии» ($p < 0,05$), студенты стали проявлять заинтересованность делами других, лучше стали их понимать и проявлять сочувствие. В ЭГ и КГ также имела место положительная динамика показателя «академическая успеваемость» за время формирующего эксперимента ($p < 0,001$), что свидетельствует о лучшем усвоении основных понятий семестровых учебных дисциплин. Студенты ЭГ на основе полученных при изучении спецкурса знаний, приобретенных навыков и умений, смогли в большем объеме усвоить знания и по другим дисциплинам, что и объясняет появление значимых различий по показателю «академическая успеваемость». Студенты КГ изначально имели более высокий показатель академической успеваемости, и потому повышение этого показателя закономерно.

Остальные показатели в ЭГ и КГ значимо не изменились ($p > 0,05$). Анализируя результаты промежуточного среза у студентов ЭГ и КГ, необходимо отметить достижение диагностических целей первого факультатива. Отметим, что в ЭГ основной целью проведения практических занятий выступила минимизация алекситимических проявлений, а диагностическими целями – усвоение основных понятий дисциплины и развитие самопонимания, самовыражения, понимания других людей и рефлексии.

Апробация ПДТМА на факультативных занятиях «Психология общения и основы конфликтологии» осуществлялась со студентами третьего курса МПФ ГрГМУ с сентября 2015 года по май 2016 года. В ЭГ изменилось количество студентов (одна девушка отчислилась): осталось 23 студента-медика (7 юношей и 16 девушек в возрасте $18,96 \pm 0,56$ лет, средний балл успеваемости $7,21 \pm 1,06$). Количество студентов КГ не изменилось (10 юношей и 15 девушек в возрасте $19,12 \pm 1,39$ лет, средний балл успеваемости $7,44 \pm 0,37$). Необходимо отметить, что организация образовательного процесса в ГрГМУ предполагает переформирование групп студентов на 3 курсе, после 2 курса (из четырёх групп становится пять). Студенты ЭГ попали в КГ, а студенты КГ попали в ЭГ. Мы сочли возможным продолжить внедрение технологии, осуществляя экспериментальную работу и в ЭГ, и в КГ. На исходном этапе сопоставлялись результаты независимых выборок, на промежуточном этапе – результаты как зависимых, так и независимых выборок, но итоговом этапе – сопоставление результатов только зависимых выборок.

После проведения второго факультатива (30 часов) в ЭГ и КГ были проанализированы учебные ведомости и проведено итоговое тестирование с использованием тех же методик, что и исходное. Согласно проведённым расчётам в ЭГ обнаружены статистически значимые изменения: снижение алекситимических проявлений ($p < 0,05$) и миграция студентов ($p < 0,05$) по этому показателю. В КГ снижения алекситимических проявлений не обнаружено ($p > 0,05$), миграция респондентов по этому показателю статистически не значима ($p > 0,05$).

В ЭГ и КГ имела место положительная динамика показателя «академическая успеваемость» ($p < 0,01$), что можно объяснить усвоением учебных дисциплин.

Увеличение показателя «ситуативная тревожность» ($p < 0,05$) в ЭГ и КГ за время проведения второго факультатива, можно объяснить тем, что итоговый срез проводился в конце учебного года и студенты ожидали начала сессии, особенно напряжённой в ГрГМУ на третьем курсе. Остальные показатели значимо не изменились ($p > 0,05$).

Акцентируем, что в КГ отмечено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателя «доминирование негативных эмоций», что свидетельствует о появлении такого рода эмоциональных помех в общении. Этот факт можно объяснить тем, что испытуемые КГ не освоили применения релаксационных методик, в отличие от студентов ЭГ, которые обучались этому на факультативных занятиях «Психологическое и эмоциональное здоровье человека».

Отметим также, что в ЭГ после проведения первого факультатива, присутствовало статистически значимое увеличение показателя «эмпатия», однако среднего уровня этот показатель не достиг. После проведения второго факультатива произошло некоторое снижение ($p > 0,05$) показателя, что, впрочем, укладывается в диапазон заниженного уровня эмпатии.

У студентов ЭГ после апробации ПДТМА отмечено значимое снижение ($p < 0,05$) алекситимических проявлений, а также значимое увеличение показателей «академическая успеваемость» ($p < 0,01$) и «ситуативная тревожность» ($p < 0,05$). Не произошло значимых сдвигов по показателям эмоциональных помех в общении («неумение управлять своими эмоциями», «неадекватное проявление эмоций», «негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций», «доминирование негативных эмоций», «нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе»), что позволяет констатировать недостаточно успешное применение релаксационных и концентрирующих методик на практике.

Несмотря на совместное обучение студентов ЭГ и КГ по программе факультатива «Психология общения и основы конфликтологии», нельзя отметить статистически значимого снижения алекситимических проявлений у студентов КГ, что означает недостаточность 30-часовых занятий. Необходимо, как минимум, 60-часовой курс, дающий позитивный эффект, констатированный в ЭГ.

Результаты проведённой апробации применения ПДТМА в образовательном процессе вуза, позволяют констатировать, что шестикомпонентная психодидактическая технология минимизации алекситимии (ПДТМА) представляет собой систему, системообразующим фактором которой выступает «Целевой компонент» – минимизация алекситимических проявлений. Психодидактическая технология продемонстрировала свою эффективность

результатами значимого снижения проявлений алекситимии в ЭГ. ПДТМА выступает условием минимизации алекситимических проявлений обучающихся и обеспечивает сохранение и поддержание психологического здоровья личности.

Список использованных источников

1. *Марищук, В. Л.* К вопросу о сохранении работоспособности субъектов педагогического процесса / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы: материалы VII Междунар. конф., Минск 10–11 апр. 2009 г. / под ред. В. А. Прокашева [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – С. 35–38.

2. *Кристал, Г.* Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия / Г. Кристал, Дж. Х. Кристал. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2006. – 800 с.

3. *Стоунс, Э.* Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения / Э. Стоунс. – М.: Педагогика, 1984. – 472 с.

(Дата подачи: 20.02.2017 г.)

А. А. Гаврилович

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

A. A. Gavrilovich

Brest State University named after A. S. Pushkin

УДК 159.9:796.01

СОВМЕСТИМОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ЕЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

COMPATIBILITY AS INTERPERSONAL RELATIONS INDICATOR IN SPORTS TEAM AND ITS EFFICIENCY OF ACTIVITY

В статье представлен теоретический анализ социально-психологических исследований, посвященных разработке проблемы оптимизации межличностных отношений в спортивной деятельности. В частности, рассматриваются различные подходы к изучению совместимости – ведущему фактору, влияющему на динамику взаимоотношений – ее содержанию, разновидностям и критериям оценки. Описаны отдельные результаты исследования межличностных отношений и социально-психологической совместимости в командных видах спорта на разных уровнях: вертикальном («тренер – спортсмен») и горизонтальном («спортсмен – спортсмен»).

Ключевые слова: межличностные отношения; совместимость; социально-психологическая совместимость; спортивная деятельность; спортивная команда.

This article presents the theoretical analysis of social-psychological research devoted to the elaboration of a problem of optimization of interpersonal relationships in sports activities. In particular, it considers various approaches to the study of the compatibility – to the leading factor influencing on dynamics of the relationship – its content, varieties and evaluation criteria. Separate results of research the interpersonal relations and social-psychological compatibility