Ю. В. Башкирова
Барановичский государственный университет, Барановичи

Yu. Bashkirova
Baranovichi State University, Baranovichi

УДК 159.942.2

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS IN CONDITIONS OF SPECIALLY ORGANIZED PSYCHOLOGICAL ENVIRONMENT

В статье охарактеризована программа специально организованной психологической среды, способствующей развитию эмоциональной саморегуляции студентов УВО в учебно-познавательной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция; специально организованная психологическая среда; студенты учреждений высшего образования; эмоциональная саморегуляция студентов в учебно-познавательной деятельности; развитие; компоненты эмоциональной саморегуляции.

The article describes the program of a specially organized psychological environment, which promotes the development of emotional self-regulation of students of institution of higher education in teaching and learning activities

Keywords: emotional self-regulation; specially organized psychological environment; students of higher education institutions; emotional self-regulation of students in educational and cognitive activity; development; components of emotional self-regulation.

Научные исследования относительно средовых условий развития личности определяют различные их виды и типы. В результате анализа существующих мнений ученых, изучающих особенности развития и функционирования образовательной среды, нами был выявлен ряд подходов к построению ее модели: антрополого-психологическая (В. И. Слободчиков) [1], коммуникативно-ориентированная (В. В. Рубцов), экопсихологическая (В. И. Панов), эколого-личностная (В. А. Ясвин) [2, с. 179], психодидактическая (В. А. Ясвин, В. А. Орлов, В. П. Лебедева) и др. [216, с. 4–5]. Согласно исследованию, мы сочли целесообразным ограничиться анализом образовательной развивающей среды, психологической среды и безопасной формирующей среды. На наш взгляд, это дает возможность объяснить понимание сущности и содержание программы специально организованной психологической среды (СОПС) [3].

Содержание, методы, приемы, формы организации межличностного и группового взаимодействия студентов в СОПС определяют способы и умения реагирования студентов на неблагоприятные, психотравмирующие ситуации. В процессе контроля качества учебных достижений в сесси-

онные периоды у студентов появляются признаки учебного стресса и эмоциональной напряженности. СОПС моделирует оптимальные условия для развития и закрепления умений, приемов, способов эмоциональной саморегуляции, оптимизирует ее динамику в процессе учебно-познавательной деятельности студентов; позволяет направлять актуальную деятельность, корректировать и блокировать эмоциональные проблемы без психологического давления на личность студентов; обусловливает эффективное взаимодействие субъектов образовательной среды, моделирует оптимальные условия для развития эмоциональной саморегуляции (ЭС) студентов и оптимизации ее компонентов.

При проектировании программы в ее содержание был включен теоретический курс «Структура, функции и методы формирования эмоциональной саморегуляции в студенчестве», а также комплекс развивающих занятий. Программа выступала в качестве психолого-педагогического эксперимента. Цель программы: повысить уровень эмоционального интеллекта, блокировать эмоциональные барьеры и помехи в установлении эмоциональных контактов, снизить уровень неуправляемой эмоциональной возбудимости, изменить мотивационный полюс. Сама процедура занятий была спланирована таким образом, чтобы студенты, включенные в специально организованную психологическую среду, на всех этапах ее реализации могли бы ощущать себя субъектами деятельности. В результате – осуществить качественные изменения структурных компонентов эмоциональной саморегуляции и сформировать определенные умения, которые способствовали бы оптимизации эмоционального поведения и эмоциональной компетентности студентов не только в процессе контроля учебных достижений, но и в учебно-познавательной деятельности на протяжении всего образовательного процесса в УВО. Под эмоциональной компетентностью мы понимаем постоянное самопознание, анализ собственных эмоций и переживаний, а также понимание эмоций других. Эмоциональная компетентность – это навыки эмоциональной регуляции и саморегуляции.

Принципы, методы, приемы, способы организации и содержание встреч студентов в СОПС были ориентированы на формирование в эмоциональной сфере следующих возможностей: приобретать эмоциональную поддержку со стороны ведущего и членов группы; усиливать механизмы психологической защиты, повышать открытость, активность; раскрывать свои проблемы, связывать их с соответствующими им переживаниями; преобразовывать способы эмоционального реагирования и переживания; осуществлять коррекцию собственного эмоционального реагирования в отношении критических ситуаций.

В когнитивной сфере студентов происходили осознание и рефлексия: ситуаций в группе или реальной жизни, вызывающих негативные эмоции, напряжение, неуверенность в себе и др.; собственных эмоциональных реакций

(эмоциональная возбудимость, неадекватное эмоциональное реагирование, раздражительность, импульсивность и др.); особенностей своего эмоционального реагирования и поведения; представлений о себе глазами других; частных мотивов, потребностей, желаний, стремлений, а также степени их конструктивности, реалистичности и адекватности; качественных характеристик общения и взаимодействия; причин возникновения конфликтов.

В поведенческой сфере студентами приобретались способности и умения: определять общие поведенческие стереотипы у окружения и себя; устанавливать и поддерживать в общении глубокие, открытые и свободные отношения; преодолевать неадекватные способы поведения, связанные с избеганием сложных ситуаций, воспринимаемых студентом субъективно; развивать и закреплять самоконтроль, повышать уверенность в себе и своих силах; закреплять новые формы поведения, способствующие адекватной адаптации и проявлению высокого уровня эмоциональной саморегуляции в реальной жизни; выбирать оптимальные формы реагирования на стереотипные и критические ситуации.

Гармонизация компонентов эмоциональной саморегуляции в процессе выполнения заданий программы происходила на основе разнообразных способов и приемов. Так, на когнитивном уровне это были осознание, самопознание, децентрация и рефлексия; на эмоциональном уровне – самонаблюдение, эмоциональная рефлексия (саморефлексия); на поведенческом – контроль над формой проявления поведения, смысловое связывание и депрограммирование.

Осознание студентами собственных эмоций проявлялось в виде отчетливой фиксации своего состояния, управлении и контроле над ним, способности охарактеризовать это состояние.

Таким образом, включение студентов в СОПС и развитие эмоциональной саморегуляции формирует у них умения по сдерживанию аффективных и негативных эмоциональных проявлений, снятию психического напряжения, вызыванию состояния покоя, расслабления, управлению своими переживаниями, созданию необходимого рабочего настроения.

Предлагаемая программа специально организованной психологической среды разработана для студентов ориентировочно на 14 встреч продолжительностью по 1,5 часа. Оптимальная численность группы – 15–22 человека. Включение студентов в СОПС содействовало формированию активного, сознательного и творческого самоотношения студентов к требованиям актуальных обстоятельств, стимулирующих к анализу, выбору и рефлексированию адекватных способов поведения и оптимального эмоционального реагирования.

Методами организации коммуникативных встреч студентов являлись: лекция-диалог, лекция-практикум, тренинговое обучение (тренинг умений), игровое моделирование. В нашем исследовании цель групповых встреч за-

ключалась в формировании конкретных умений, приемов и способов эмоциональной саморегуляции, приобретении студентами необходимых внешних форм поведения (отработка такого эмоционального поведения, которое приемлемо не только для самого человека, но и для образовательного сообщества в целом).

В качестве приемов в тренинге умений и игровом моделировании использовались:

• упражнения на концентрацию внимания, визуализацию, сюжетное воображение, сенсорную репродукцию;

• игры и задания, способствующие созданию особой безопасной психологической среды, овладению приемами конструктивного межличностного взаимодействия;

• различные виды дискуссий и игр, элементы психодрамы;

• задания на самовнушение, самонаблюдение, обеспечивающие стабилизацию самооценки, развивающие уверенность в себе;

• упражнения релаксационного и психогимнастического характера для снятия раздражительности, тревожности, эмоциональной напряженности;

• упражнения на управление дыханием.

Формирующий этап эмпирического исследования проводился на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку испытуемых составили 130 респондентов (студентов первого, второго и третьего курсов факультета педагогики и психологии и инженерного факультета в возрасте 17–19 лет), вошедших далее в состав групп формирующего этапа эмпирического исследования. Эта выборка была разделена на две группы по 65 человек для образования контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

На первом этапе (этапе вводной диагностики) были проведены замеры актуального эмоционального состояния, самочувствия и настроения студентов при помощи экспресс-методики «Эмоциональные сферы» у представителей контрольной и экспериментальной групп. Кроме этого, были изучены экзаменационные ведомости студентов, определен средний балл успеваемости каждого из них. Также были вычислены средние баллы успеваемости в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах.

На втором этапе осуществлялось вхождение респондентов в учебный и тренинговый модули специально организованной психологической среды, в условиях которой со студентами проводились развивающие, стимулирующие и корригирующие занятия.

Результат этапа виделся в усвоении студентами ключевых понятий ЭС и ее структуры, закреплении ими приемов и способов формирования ЭС, оперирование понятиями, фиксация усвоенного в моделях знания.

На третьем этапе внимание уделялось осознанию и пониманию студентами их субъективных эмоциональных трудностей, обусловленных сред-

ним и низким уровнем сформированности компонентов и индикаторов ЭС, значительно затрудняющих адекватность эмоционального поведения и компетентности респондентов в периоды зачетно-экзаменационных сессий на протяжении индивидуальных временных перспектив (первый, второй третий, четвертый курсы обучения).

На четвертом этапе проводилась заключительная диагностика: замеры качественных и количественных изменений в компонентах эмоциональной саморегуляции, определялся средний балл успеваемости у каждого респондента и его группы в целом, определялись различия между показателями среднего балла успеваемости на контрольном и формирующем этапах исследования. Кроме этого, студентам вновь предъявлялась методика «Эмоциональные сферы», результаты которой сравнивались с показателями по ней на первом этапе исследования.

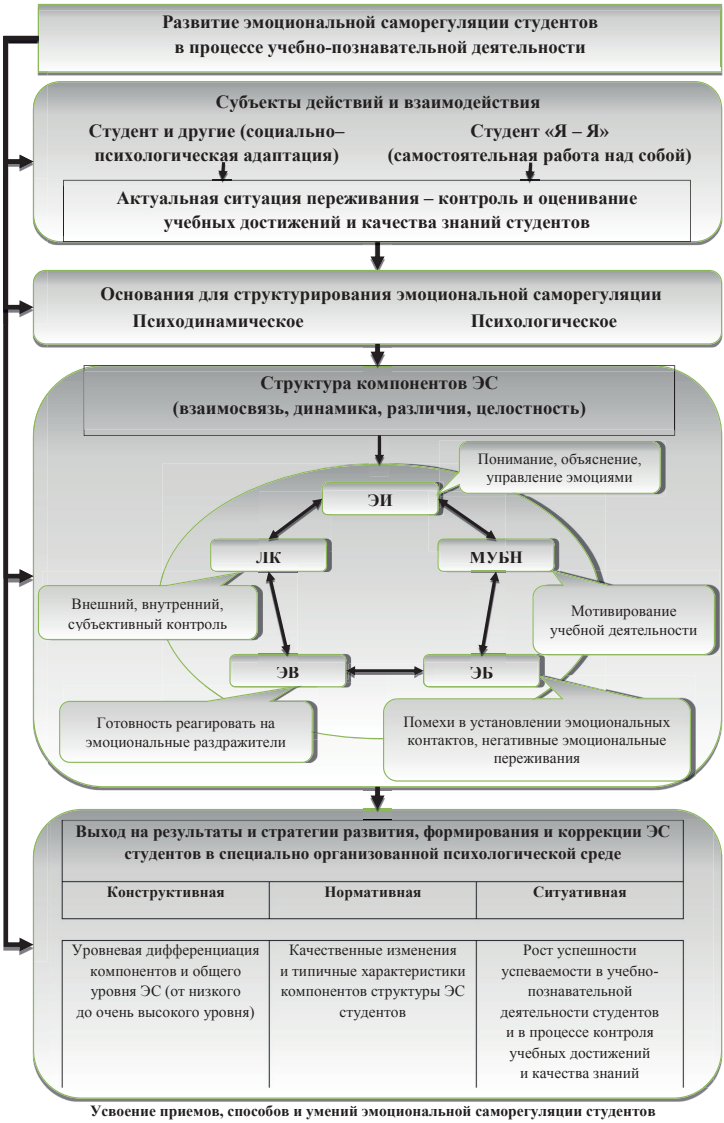
Исходя из акцентов в стратегиях формирования знаний и способностей, этапы психолого-педагогического эксперимента могут быть перераспределены по трем основным блокам: «вхождения» – экстериоризации (1-й и 2-й этапы), «погружения» – интериоризации (3-й этап), «осознания» – проблематизации и рефлексии (4-й этап).

Первый блок, блок «вхождения» в проблемное поле спецкурса, решал диагностическую задачу и задачу формирования позиции взаимодействия в группе, актуализацию проблем эмоциональной саморегуляции студентов в периоды экзаменационных сессий, критических ситуациях, их преодоление в учебно-познавательной деятельности [4].

Участникам экспериментальной группы предлагалась методика «Эмоциональные сферы», которая позволила быстро и достаточно объективно выяснить эмоциональное состояние каждого студента выборки и преобладающие в его жизни поведенческие тенденции.

Далее в процессе лекции-диалога испытуемые знакомились со структурой компонентов ЭС, выполняли практические задания, которые помогали раскрыть психологические особенности пяти компонентов ЭС у каждого испытуемого. В качестве такого материала выступали схемы структуры компонентов ЭС, предложенные студентам до начала работы в СОПС. В результате студенты были подготовлены к обсуждению типичных и индивидуальных трудностей, испытываемых ими в процессе контроля учебных достижений (рис. 1).

Актуализация студентами своего эмоционального состояния в режиме «здесь и теперь», как правило, не содержит импульсов, запускающих возникновение негативных установок у окружающих, является первым шагом, стимулирующим их самораскрытие. Задача решалась в упражнении «Ассоциации», где требовалась эмоциональная и образная актуализация проблем эмоциональной саморегуляции и дальнейшая их логическая связь.



Примечание: ЭИ – эмоциональный интеллект; ЛК – локус контроля; МУБН – мотивация успеха и боязни неудач; ЭВ – эмоциональная возбудимость; ЭБ – эмоциональные барьеры в межличностном общении.

Рис 1. **Схема структуры компонентов ЭС студентов**

Вследствие того, что студенты, включенные в программу СОПС, обучались на разных курсах профессиональной подготовки, уровень усвоения структуры компонентов ЭС, психологическое их значение на уровне осознания и понимания становилось дифференцированным. Психологом-тренером на доступном уровне совместно с испытуемыми определялись базовые понятия и определения: эмоциональная саморегуляция, эмоциональный интеллект, локус контроля, мотивация успеха и боязни неудачи, эмоциональные барьеры, эмоциональная возбудимость, эмоциональные состояния и т. д. В процессе рефлексии полученного информационного поля студентам предлагалось письменно прописать факторы, ситуации, причины, провоцирующие трудности в собственной эмоциональной саморегуляции.

На основе коммуникативной децентрации у студентов развивались способности к самораскрытию, формировались умения самопрезетации, самонаблюдения за своим поведением, эмоциональной саморефлексией, над адекватностью проявления эмоциональных состояний в критических ситуациях у участников тренинга.

Распознавание эмоций и состояний, переживаний, чувств человека, определение характера их проявлений являются необходимыми условиями, сопровождающим формирование умений, позволяющих человеку быть грамотным «дирижером» и успешным их регулировщиком в полифонии эмоций. К игровым упражнениям, решающим эту задачу, относятся: «Знатоки чувств», «Передача чувств», «Наблюдаю – понимаю – объясняю». Постепенно у участников игрового моделирования повышалась эмоциональная компетентность в формах проявления (мимика, пантомимика, дистанция пространственная) способах передачи эмоций собеседнику, приемах контроля над уровнем эмоциональной саморегуляции (когнитивный, эмоциональный, поведенческий).

На последующих занятиях для закрепления приемов и способов эмоциональной саморегуляции развивались умения самовнушения, необходимого для признания собственных достоинств, самоодобрения, самопоощрения. Участникам тренинга предлагалась ролевая игра «Экзамен в университете сказочных героев», в которой происходило отображение эмоционального поведения персонажей с последующим анализом его адекватности в соответствии с целями сюжетной линии. Тренировка приемов эмоциональной саморегуляции происходила в следующих заданиях и упражнениях: «Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев», «Сказка о деревьях-характерах», «Чемодан», «Белая шляпа», способствующих объективации результатов, структурированию обратной связи, ассертивности.

По завершении работы в программе СОПС психолог-тренер предлагал студентам вновь обратиться к диагностическим методикам для определения показателей локуса контроля, эмоционального интеллекта, мотивации успеха и боязни неудач, эмоциональной возбудимости и эмоциональных барье-

ров. После этого студентов обращали к индивидуальным схемам структуры компонентов эмоциональной саморегуляции и предлагали провести саморефлексию полученных результатов, объективировать качественные изменения в структуре собственной эмоциональной саморегуляции, сравнивая полученные результаты со своими же показателями до начала включения в работу программы СОПС.

Во время завершающей встречи участниками группы совместно с психологом-тренером подводились итоги и фиксировались сходства и различия в интерпретации созданных студентами схем структуры компонентов эмоциональной саморегуляции. Выявлялось наличие или отсутствие у студентов способности к пониманию структурности эмоциональной саморегуляции. Определялась динамичность качественных изменений, происходящих при осознанной или спонтанной эмоциональной саморегуляции существующими и известными студентам приемами и способами, рефлексировались особенности проявления компонентов ЭС в различных ситуациях учебно-познавательной деятельности и жизненных ситуациях.

Таким образом, на всех этапах программы СОПС предпочтение отдавалось активным методам обучения. Это обусловлено тем, что такие методы создают условия для активизации поведенческого и эмоционального компонентов, рефлексивной коммуникации, способствуют интенсификации ЭС в достаточно сжатые сроки обучения. Среди различных методов активизации обучающихся, широко представленных в психолого-педагогической литературе, мы отдали предпочтение самодиагностике с обратной связью, лекции-диалогу, лекции-практикуму и игровому моделированию. Четкая фиксация возможностей каждого метода в рамках реализуемой программы СОПС составляет основу для проектирования взаимодействия в конкретных образовательных условиях, способствующих эффективному развитию эмоциональной саморегуляции студентов.

Список использованных источников

1. *Слободчиков, В. И.* Образовательная среда: реализация целей образования в пространстве культуры / В. И. Слободчиков // Новые ценности образования: культурные модели школ. – М., 1997. – С. 177–184.

2. *Ясвин, В. А.* Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

3. *Башкирова, Ю. В.* Возможности использования программы СОПС в процессе учебно-познавательной деятельности студентов / Ю. В. Башкирова // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст.: в 2 ч. под общ. ред. О. С. Поповой. – Минск: РИПО, 2018. – Ч. 2. – С. 34–41.

4. *Музыченко, А. В.* Психологический анализ педагогических ситуаций в обучении студентов / А. В. Музыченко // Научные труды Республиканского института высшей школы: сб. науч. ст.: в 2 ч. / Респ. ин-т высш. шк.; под науч. ред. М. И. Демчука. – Минск, 2009. – Ч. 2. – Вып. 8. – С. 182–188.

(Дата подачи: 19.02.2019 г.)