

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Н. Е. Альшевская

*Белорусский государственный университет,
факультет философии и социальных наук,
кафедра общей и медицинской психологии
dumrtem@mail.ru*

И. В. Басинская

*Белорусский государственный университет,
факультет философии и социальных наук,
кафедра социальной работы и реабилитологии
3075007@mail.ru*

Аннотация. Одним из наиболее важных профессионально значимых качеств специалиста гуманитарного профиля является способность распознавать особенности эмоционального состояния собеседника, умение помочь выразить эмоцию словами и построить эффективный коммуникационный процесс. В статье приведены упражнения, используемые в ходе практических занятий со студентами с целью формирования профессиональных коммуникативных компетенций и эмпатийных способностей, которые наиболее востребованы в профессиях типа «человек-человек».

Ключевые слова: эмоции; эмпатия; упражнения; коммуникация; навык; студент.

Одним из наиболее важных профессионально значимых качеств специалиста гуманитарных специальностей является способность распознавать особенности эмоционального состояния собеседника, умение помочь выразить эмоцию словами. Кроме способности к эмпатии, восприятию эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир [6], специалисту гуманитарного профиля также важен навык наблюдения за эмоциональными и невербальными проявлениями говорящего, умение задавать релевантные вопросы для изучения эмоциональной сферы человека, способность работать с чувствами говорящего.

Профессиональная способность распознавать эмоции является формируемым навыком [7]. На базе кафедры общей и медицинской психологии ФФСН БГУ в рамках курса «Теория и практика психологического консультирования» и кафедры социальной работы и реабилитологии при изучении дисциплины «Медиация в социальной работе» разработаны практические занятия, в программе которых специально подобраны тренинговые упражнения, помогающие сформировать умения распознавать чувства говорящего и отработать необходимые навыки на практике в личном и профессиональном общении.

В методическом плане практические занятия представляют собой модули, состоящие из обсуждения информационных блоков и проведения

практических упражнений, направленных на отработку соответствующих навыков и выполняемых студентами вместе с преподавателем. Важное значение в процессе обучения имеют не только тренинговые упражнения, но и обсуждение в студенческой группе опыта знакомства с профессиональной литературой, проходящее в виде дискуссий, как активной обучающей формы. Характер подобных дискуссий во многом определяется тематикой занятия и степенью информационной и психологической подготовленности обучающейся группы.

В статье приводятся практические упражнения, используемые для формирования профессиональных компетенций специалиста гуманитарного профиля для работы с эмоциональной сферой собеседника.

В процессе практических занятий студенты осваивают следующие специальные термины, понятия, феномены, информационные блоки: навыки вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению; базовые эмоции – страх, гнев, отвращение, печаль, радость, удивление, презрение – и понимание их влияния на поведение человека; аутичные эмоции; контактные эмоции; социальные эмоции; стенические и астенические эмоции; сензитивность к невербальному выражению чувств. Кроме того, студенты обучаются диагностике эмоционального состояния, как своего, так и собеседника, осваивают распознавание контрпереносных реакций [1, 4, 5].

Примеры упражнений для практических занятий:

1) *Дискуссия на тему: «Эмоции и их влияние на поведение человека».*

Цель: сформировать представление о видах эмоций и их влиянии на поведение человека, обсудить способы анализа эмоционального состояния собеседника и возможности его коррекции.

Тестовые методики к занятию: тест оценки уровня эмпатии (А. Меграбян), тест «Самочувствие. Активность. Настроение», тест оценки агрессивности Басса-Дарки, тест «Незаконченные предложения» [2, 3].

2) *Упражнение «Угадай эмоцию».*

Цель: научиться вербально выражать предлагаемые эмоции и определять смысл произносимых фраз с заданными интонационными оттенками.

Инструкция: Каждый участник должен произнести одну из фраз, вкладывая в нее различный смысл с помощью интонации. Остальные участники должны догадаться о смысле фразы.

Рекомендуемые фразы:

- Хорошо, извините меня! Что еще вы от меня хотите?
- Я бы с ней так не обошелся!
- Я больше не могу идти на поводу у группы.
- Я никогда не буду ей больше помогать. Даже слов благодарности за все, что сделал, не дожدهшься.
- Сколько я ни стараюсь, а у него все равно получается лучше.
- Это мне вы обещали и в прошлый раз...

– Я не мешаю вашим разговорам своим выступлением на семинаре?

– Везет же человеку!

Рекомендуемый эмоционально-интонационный смысл фраз:

– Убежденность в том, что извинения достаточно.

– Чувство вины, сожаление.

– Протест.

– Обида, горечь.

– Сомнение, скептицизм.

– Досада.

– Недоверие.

– Требование внимания и тишины.

– Зависть.

– Ирония.

3) Упражнение «Эмоциональный тезаурус».

Цель: сформировать необходимый запас слов, обозначающих определенные эмоциональные состояния.

Инструкция: Ведущий перечисляет различные буквы русского языка. Участники должны назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции (чувства, эмоциональные состояния), начинающиеся на предложенную букву.

4) Упражнение «Крокодил».

Цель: сформировать умение распознавать эмоциональные состояния по невербальным проявлениям собеседника, либо по контексту описываемой ситуации.

Инструкция: Группа участников разбивается на две подгруппы. Представителю подгруппы «противника» втайне предлагается слово, отражающее определенное эмоциональное состояние, которое он пантомимой либо демонстрацией сюжета должен изобразить членам своей группы. Демонстрация продолжается до тех пор, пока группа однозначно не назовет «загаданное слово». Во время того, как группа пытается догадаться о каком эмоциональном состоянии идет речь, участник лишен возможности вербальной передачи информации, он сохраняет молчание или реагирует лишь невербально.

Описанные упражнения носят рекомендательный характер и могут адаптироваться под текущий уровень информационной и психологической подготовленности студентов гуманитарных специальностей.

Библиографические ссылки

1. Алешина Ю. Е. Консультативная беседа // Введение в практическую социальную психологию/ под ред. Ю. М. Жукова, Л. А. Петровской, О. В. Соловьевой. М.: Смысл, 1996.
2. Ахмеджанов Э. Р. Психологические тесты. М.: Лист, 1996.
3. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике. СПб.: Питер Ком, 1999.
4. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. СПб.: Питер, 2002.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: МГУ, 1984.

6. Любимов А. Мастерство коммуникаций. СПб.: Питер, 2003.
7. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. Каталог. СПб.: Речь, 2001.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ В ОСВЕЩЕНИИ ТЕМЫ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Е. К. Артёменко-Мельянцова

*Белорусский государственный университет,
факультет философии и социальных наук,
кафедра социальной коммуникации
lena.artsiomenka@gmail.com*

Аннотация. В работе ставится вопрос о сочетании воспитательного и образовательного компонентов в освещении семейных ценностей. Приводятся примеры идеологических противоречий в трактовке изменений семьи и семейных ценностей школами «кризиса» и «пластичности» семьи. Обосновывается необходимость беспристрастного научного рассмотрения семейных ценностей, в том числе, для эффективной семейной политики. Делается вывод о том, что объективное освещение ценностной проблематики вносит существенный вклад в воспитание молодых специалистов и ученых.

Ключевые слова: ценности; семья; воспитание; идеология; образование.

Обсуждение ценностей в рамках преподавания социально-гуманитарных дисциплин неизменно затрагивает две основные задачи высшей школы – воспитание и образование студентов. С точки зрения воспитательного компонента обучения, семейные ценности играют очень важную роль, так как непосредственно влияют на будущее благополучие, качество жизни, воспроизводство населения. Распространение семейных ценностей является частью государственной семейной политики. В Программе социально-экономического развития Республики Беларусь на 2021–2025 гг. ставятся задачи по «усилению работы по популяризации семейных ценностей, обеспечению широкой рекламы позитивных семейных отношений и формированию умений и навыков конструктивного поведения в семье» [1]. Если говорить об образовательном компоненте обучения, ценности выступают предметом изучения всех социальных и гуманитарных дисциплин, а вопросы семейных ценностей затрагиваются философией, этикой, культурологией, психологией, социологией и др.

Преподаватели социально-гуманитарных дисциплин, затрагивая темы, связанные с ценностями, становятся перед сложной задачей. С одной стороны, важно всестороннее, взвешенное и объективное освещение разных ценностных систем, характерных для различных общественно-исторических укладов. С другой необходимо воспитывать студентов в духе морально-нравственных ценностей белорусского общества. Проблема сбалансированного освещения ценностной проблематики осложняется и