

УДК 159.942.2

**Развитие эмоциональной саморегуляции студентов
технического университета в контексте сохранения
психологического здоровья будущего инженера**

Ю. В. Башкирова, старший преподаватель
Белорусский национальный технический университет
Минск, Республика Беларусь

Аннотация:

Владение эмоциональной саморегуляцией особо значимо в различных критических ситуациях. Критические ситуации могут сопровождаться, с одной стороны, пассивностью и эмоциональной «вялостью» человека, с другой – агрессивностью, излишней эмоциональностью и действиями насильственного характера в отношении окружающих людей и самого себя.

Юноши и девушки, в силу специфики юношеского возраста, зачастую сталкиваются с необходимостью преодоления критической или экстремальной ситуации, к которой могут относить процесс контроля уровня учебных достижений (экзамены и другие формы проверки знаний) и демонстрировать адекватное эмоциональное поведение и реакции в ней.

Юношеский возраст представляется сензитивным для овладения эмоциональной саморегуляцией. Эта сензитивность обуславливается рядом детерминирующих позиций. Так, по мнению Э. Эриксона, возраст стимулирует увеличение волевого и интеллектуального потенциала личности. И. С. Кон считает, что юношеский возраст способствует развитию коммуникативных навыков и улучшению характеристик коммуникативности по сравнению с пубертатным периодом, кроме этого, совершенствуются способности к рефлексии и анализу собственного психического состояния «не производными от внешних событий, а как состояние собственного «Я». В свою очередь В. С. Мерлин отмечает, что в этом возрасте происходит усиление интегральных связей темперамента, которые облегчают процесс управления собственными эмоциональными реакциями. Юношеский возраст, по мнению И. И. Чесноковой, стимулирует актуализацию потребности в активно-конструктивном отношении к

своей личности, формировании самостоятельного суждения в отношении оценки личных достижений и поведения, а также желании осуществлять деятельность и действия согласно этой оценке.

Именно саморегуляция эмоциональной активности, работа над собой, контролирование эмоций, способны формировать у человека способность к осознанному поведению в сложной жизненной ситуации, стать сознательным субъектом жизнедеятельности. В процессах саморегуляции и через них реализуется единство психики, ее возможностей, процессов, уровней, функций, сторон т. п. Саморегуляция – это системный процесс, обеспечивающий адекватные изменения в объективных условиях, гибкость жизненной активности на любом уровне жизнедеятельности.

Мы согласны с тем, что в значительной степени развитие эмоциональной саморегуляции связано с постулатами системного подхода, а саму эмоциональную саморегуляцию человека как систему, обладающую определенными структурными компонентами, такими как: взаимосвязь ее со средой, иерархичность, структурность и целостность. Согласно системному подходу проблема эмоциональной саморегуляции выступает как необходимость «выбора самоуправляемой системы своего поведения в ответ на изменение внешних условий или свои внутренние изменения» [1]. Содержательным для нас явился и структурно-функциональный подход (основоположник – О. А. Конопкин). Именно благодаря этому подходу удалось выявить, определить и исследовать основные структурные компоненты системы эмоциональной саморегуляции. На основе данного подхода предполагается создание модели системы эмоциональной саморегуляции в условиях учебно-познавательной деятельности студентов вуза. В исследовании предпринята попытка вычленения собственного аспекта эмоциональной саморегуляции.

Мы считаем, что развитая эмоциональная саморегуляция способна предоставить студенту возможность не растрачивать психическую энергию в пустую, а аккумулировать ее, реально осознавать и оценивать различные ситуации, своевременно предвидеть успешность или безуспешность, необходимость или ненужность прилагаемых усилий, достойно встречать поражения, жизненные испытания и неудачи, безбоязненно вновь и вновь разрешать проблемы, оказавшиеся ранее безуспешными.

Перед нами стоит задача не только не только научить студента определенным умениям и навыкам, но и не утомить его, не вызвать повышенную напряженность или стресс, так как это способствует отвлечению внимания от учебной деятельности на переживание проблем, связанных с ухудшением собственного состояния и с необходимостью совершать действия, направленные на восстановление своих психофизиологических ресурсов.

В период борьбы с ухудшением самочувствия студент частично или полностью переключается с учебной деятельности на деятельность по саморегуляции состояния, включая процесс эмоциональной саморегуляции. Возникновение тревожности, агрессивности, замкнутости, апатичности, нерешительности, повышенной истощаемости зачастую обусловлено воздействием разного рода учебных «сверхнагрузок». С другой стороны, формированию самоорганизованности, самообладания, усидчивости, эмоциональной устойчивости, доброжелательности способствует целенаправленное и поступательное обучение, направленное на выработку адекватных и целесообразных внутренних ресурсов, позволяющих достаточно легко преодолевать затруднительные учебные ситуации и возникающие вследствие них состояния.

В нашем исследовании мы придаем большое значение разработке приемов эмоциональной регуляции психических состояний личности, так как они не подавляются простым желанием, а требуют для их ликвидации особой техники регуляции. Кроме этого, такие приемы могут использоваться как для устранения состояний, мешающих успешной деятельности, так и для возбуждения состояний, способствующих успеху. Именно поэтому, мы, развивая эмоциональную саморегуляцию студентов, включаем их в специально организованную психологическую среду, где, в качестве стимула к эмоциональной саморегуляции, регуляции собственной деятельности и поведения мы используем слово.

Под специально организованной психологической средой мы понимаем особое психологическое пространство, где воздействие на личность осуществляется путем повышения ее теоретической осведомленности в отношении собственных эмоций и эмоциональных состояний с последующей эффективной их отработкой в процессе развивающих занятий.

Таким образом, по нашему мнению, внешними признаками, свидетельствующими об овладении человеком эмоциональной саморе-

гуляющей, являются: неконфликтное поведение с окружающими, сотрудничество и компромисс как стили конструктивного взаимодействия с окружающими; ориентация на собственные цели, игнорирование давления ситуации (независимость); удовлетворенность межличностными отношениями; преобладание ровного настроения, хорошего самочувствия; адекватной личностной активности; достижение максимальной результативности деятельности при минимальных эмоциональных затратах.

Список использованных источников

1. Башкирова, Ю. В. Развитие эмоциональной саморегуляции студентов в условиях специально организованной психологической среды [Текст] / Ю. В. Башкирова // Науч. труды РИВШ: сб. науч. ст. / В. А. Гайсенек (пред. редкол.) и др. – Минск, РИВШ, 2019. – Выпуск 19. – Ч. 3. – С. 31–39.

УДК 159.99

Профессиональные и познавательные мотивы в структуре учебной деятельности студентов

Бородкин В. И., канд. псих. наук, доцент

*Белорусский государственный экономический университет
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация:

Рассматриваются проблемы формирования у студентов оптимальной структуры мотивации учебной деятельности для повышения качества получаемого образования. Показана необходимость формирования у студентов профессиональной мотивации, но и развития у них специальной структуры мотивации профессионально-учебной деятельности, объединяющей познавательные и профессиональные компоненты.

Все формы учебной активности студентов современного вуза определяются мотивацией их учебной деятельности. К сожалению, особенности обучения в вузе могут порождать у студентов проти-