

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гасанова Рената Рауфовна

канд. психол. наук, старший научный сотрудник

ФГБНУ «Институт управления образованием

Российской академии образования»

г. Москва

## МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Аннотация:* данная статья посвящена методам формирования эмоционально-волевой устойчивости в процессе обучения в вузе. Целью работы является повышение качества обучения, улучшение показателей личностного развития, минимизация психологических рисков молодого поколения в процессе обучения в вузе за счёт обеспечения формирования эмоционально-волевой устойчивости в учебной деятельности обучающихся во взаимосвязи с одновременным формированием адекватной структуры образовательной мотивации. Решаются задачи подбора и разработки новых инструментально-методических средств для воздействия на рефлексивные и мотивационные детерминанты формирования осознанной саморегуляции учебной деятельности обучающихся, например, коучинга.

*Ключевые слова:* эмоционально-волевая устойчивость, саморегуляция, формирование, психолого-педагогические средства, психолого-педагогические методы, вуз.

*Необходимо, ..., создать методы усиления эмоционально-волевой стабильности молодых людей...*

Д.И. Фельдштейн

В настоящее время остро ощущается потребность в выявлении влияния на молодое поколение мощного информационного потока, включая неконтролируемые системой образования воздействия средств массовой информации. Возникает задача обнаружения условий и рычагов осуществления индивидуализации и социализации в современном мире, выработки личностью устойчивых механизмов эмоционально-волевой саморегуляции [3].

В результате овладения знаниями раскрываются уникальные индивидуальные различия и неповторимые сочетания свойств каждой личности (характера, способностей, темперамента, интеллекта в совокупности чувств и мотивов, особенностей протекания психических процессов), образуя устойчивое единство целого (динаминости и изменчивости).

Всё чаще психологи и педагоги обращают особое внимание на волевой компонент развития личности, который во многих случаях выступает в качестве основного условия в выборе цели, стратегий поведения, в воплощении нравственных ценностей и идеалов.

Эмоционально-волевая устойчивость в процессе обучения является симбиозом волевых состояний и волевых качеств обучающегося, осуществляемых как в повседневной деятельности, так и волевых действий в ситуациях повышенной эмоциональной напряжённости. Достигение желаемого или необходимого уровня эмоционально-волевой устойчивости возможно на основе осознанной саморегуляции, которая проявляется во взаимодействии непроизвольной регуляции психофизиологического состояния, саморегуляции психического состояния и в форме целенаправленной активности. Сочетание этих трёх механизмов регуляций обеспечивает оптимальный уровень эмоционально-волевой устойчивости, адаптацию к экстремальным условиям и выполнение творческих задач [1].

Целью данной работы является повышение качества обучения, улучшение показателей личностного развития, минимизация психологических рисков молодого поколения в процессе обучения за счёт обеспечения формирования эмоционально-волевой устойчивости в учебной деятельности обучающихся во взаимосвязи с одновременным формированием адекватной структуры образовательной

мотивации. При этом решаются задачи подбора и разработка новых инструментально-методических средств для воздействия на рефлексивные и мотивационные детерминанты формирования осознанной саморегуляции учебной деятельности обучающихся такие как, например, коучинг.

Поиск эффективных психолого-педагогических технологий и методических средств и инструментов воспитания воли и формирования эмоционально-волевой устойчивости обучающихся приводит нас к такому направлению, как коучинг.

Коучинг – это новый стиль жизни, это стратегия достижения целей.

Краткий Оксфордский словарь английского языка приводит следующее определение глагола «coach» – «тренировать, учить, направлять, подсказывать, снабжать фактами».

В технологии коучинга предлагаются нестандартные, интегративные подходы к преодолению барьеров (раскрытия внутреннего потенциала) и сопротивления изменениям, которые позволяют дифференцированно использовать многие известные методы психологических и педагогических вмешательств, а также комбинировать их для достижения наилучших результатов.

Разработанные коучинговые методы – инновационны и могут быть направлены на обучение саморегуляции поведения и эмоциональных состояний первокурсников.

Кроме того, заслуживают внимания также методы формирования эмоционально-волевой устойчивости обучающихся путём организованной деятельности, охватывающей широкую сферу реализации досуговой активности личности (культурно-воспитательная, спортивная деятельность; дополнительное образование в вузе); в процессе целенаправленного развития индивидуально-личностной сферы обучающихся, в том числе: беседы, практические занятия, психологические упражнения, игры и тренинги. Параллельно решается теоретическая задача по:

– целесообразности обучения приёмам и навыкам регуляции собственных психических состояний и развитию субъектности и мотивационной компетентности в целях профилактики негативных изменений учебной мотивации, возникающих под влиянием экзаменационного стресса [1].

Выявляя сущность и специфику эмоционально-волевой устойчивости, необходимо учесть набор соответствующих ей личностных качеств – самостоятельность, решительность, настойчивость, креативность, умение адекватно оценивать ситуацию, степень сложности поставленной задачи, инициативность в выборе и постановке цели деятельности, умение предвидеть результаты волевого действия, способность к поиску альтернатив решения проблемной ситуации, высокой мотивации достижений, самоконтроль эмоциональных реакций и состояний.

Специфические методы формирования эмоционально-волевой устойчивости проявляются в адаптации к напряженным факторам деятельности, а неспецифические методы – в освоении личностью навыков и умений саморегуляции эмоционального состояния с целью профилактики и преодоления состояний напряжённости, обучению специальным физическим и дыхательным приёмам релаксации; нахождению и снятию «мышечных зажимов»; игры-драматизации, построенные по принципу психодрамы и др.

Приобретённые навыки эмоционально-волевой устойчивости необходимы в таких ситуациях как:

1. Ситуации, заставляющие обучающегося находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Например, первокурсников при подготовке к сдаче экзаменов.

2. Ситуации, связанные с повышенным риском. Например, экстремальная ситуация, связанная с высоким уровнем опасности (в частности, это занятие спортом), в которой важно, взять под контроль и сохранить способность объективно анализировать обстоятельства, принимать обоснованные решения в противовес панике или впадению в ступор.

---

3. Ситуации изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения, когда необходимо контролировать своё текущее эмоциональное состояние, а также уметь управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу (планирование карьеры, определение жизненных целей и т. п.).

4. Ситуации межличностных конфликтов, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Например, для продуктивного поведения необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей, т. е. осознавать собственные действия (уметь владеть своим эмоциональным состоянием, отслеживая поведенческую реакцию).

Навыки саморегуляции дадут обучающемуся возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной учебы.

### ***Список литературы***

1. Гасанова Р.Р. Мотивационные детерминанты осознанной саморегуляции учебно-профессиональной деятельности студентов вуза: Дисс. канд. психол. наук: 19.00.07. – Н. Новгород, 2010. – 214 с.

2. Николаева Е.В. Формирование эмоционально-волевой устойчивости подростков в условиях деятельности спортивно-танцевальной студии // Ресурсы управления социально-культурными процессами: Монографический сборник – М.: МГУКИ, 2011. – С. 125–134.