РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ КАК ЗАЛОГ ИХ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Алла Николаевна Фоминова
канд. психол. наук, профессор кафедры психологической антропологии
Московского педагогического государственного университета
e-mail: afominova@list.ru

В настоящей статье рассматривается возможность студентов педагогического вуза развивать собственную психологическую устойчивость на занятиях по психологии. Обращается внимание на использование преподавателем таких методов работы, как ретроспективный анализ трудных жизненных ситуаций, коллективное психологическое консультирование, развитие навыков саморегуляции.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, психотерапевтический подход, ретроспективный анализ, групповое психологическое консультирование, эмоциональная саморегуляция.

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL SUSTAINABILITY OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A PLEDGE OF THEIR PERSONAL EFFICIENCY

A.N.Fominova
Candidate of Psychology,
Professor, Department of Psychological Anthropology
Moscow State Pedagogical University
afominova@list.ru

Abstract. This article discusses the possibility of students of a pedagogical university in a psychology class to develop their own psychological stability. Attention is drawn to the use by the teacher of such working methods as a retrospective analysis of difficult life situations, collective psychological counseling, and the development of self-regulation skills.

Key words: psychological stability, psychotherapeutic approach, retrospective analysis, group psychological counseling, emotional self-regulation.

Современный социум предъявляет к человеку повышенные требования, связанные, прежде всего, с ускоренным темпом жизни, с ситуациями неопределенности, а также с повышением требований успешной самореализации человека в своей профессиональной деятельности. В связи с этим возрастает значимость поддержания психологического здоровья молодого поколения, развития способностей к эффективному преодолению повседневных жизненных и профессиональных трудностей. Студенты педагогического вуза, включающиеся в работу с детьми уже на начальном этапе обучения в вузе, являются трансляторами своего состояния уверенности-неуверенности, своих моделей поведения. По данным наших исследований, студенты педагогического вуза достаточно часто (до 50%) используют неэффективные способы совладания с трудными ситуациями, эмоциональный коппинг, тактику ухода, все способы косвенной агрессии и аутоагрессии. Данные проявления не способствуют эффективному противостоянию трудностям жизни [Фоминова, Самсонова 2017: 16]. Поэтому в процессе занятий со студентами в рамках психологического модуля важно уделять внимание не только и не столько созданию насыщенного информационного пространства,

сколько созданию пространства психотерапевтического для развития психологической устойчивости учащихся.

Психологическая устойчивость рассматривается как сложное качество личности, объединяющее уравновешенность, стабильность, сопротивляемость.

Способность сохранять постоянный уровень настроения и активности, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать упрощенности в ценностях, целях и стремлениях – также важная составляющая психологической устойчивости [Куликов 2004: 89].

Значимость психологической работы со студентами, включающей регулярную и оперативную диагностику, психотерапевтическую работу, отмечают многие авторы [Леонтьев 2004: 105; Лотова 2014: 70].

Именно психотерапевтический подход в педагогической деятельности может способствовать оптимальному развитию личности студента, а также его эффективному взаимодействию с окружающим миром. Необходимость данной формы работы связана с важностью личностного развития студента педагогического вуза, именно его личность является «профессиональным инструментом» в будущей деятельности, связанной с обучением и воспитанием детей.

В педагогическом вузе по психологическим дисциплинам были разработаны и проводятся занятия, связанные с включенностью студентов в анализ собственных психологических проблем. В данной статье обратимся к трем типам занятий, которые способствуют развитию у студентов навыков профессионального самоанализа собственных поступков, отношений, переживаний, а также эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

1. Ретроспективный анализ.

1) Ретроспективный анализ собственных переживаний трудных жизненных ситуаций способствует глубокому пониманию психологических механизмов, лежащих в основе переживаний прошлого. Это важно для психологической грамотности студента. Значимость ретроспективного анализа переживаний определяется тем, что непроработанные негативные переживания прошлого могут отрицательно влиять на жизнь человека в настоящем. Это важно для собственной жизни студента и для его профессионального становления и развития. Поэтому в работе со студентами мы возвращаем их к переживаниям школьных непростых ситуаций и прорабатываем эти ситуации уже с точки зрения сегодняшних реалий, а также знаний, опыта студентов. Данная работа важна для оптимизации настоящего эмоционального состояния и поведенческого репертуара молодых людей, а также для их более позитивного взаимодействия с участниками педагогического процесса в школе: учениками, их родителями, администрацией, коллегами.

В процессе работы была выявлена эмоциональная напряженность следующих ситуаций: ситуация публичного негативного оценивания учащегося; ситуация получения «плохой» отметки; ссоры с одноклассниками. Студенты анализировали роль внешней поддержки, а также собственные

возможности по преодолению непростых для них случаев школьной жизни, используя схему рационально-эмотивного консультирования А. Эллиса [Эллис 1999: 126]. Делали определенные выводы, связанные с сегодняшним поведением в непростых жизненных ситуациях, с необходимостью расширения поведенческого репертуара, развития философского мышления, а также с новой для себя ролью поддерживающего взрослого в ситуациях взаимодействия с учащимися.

Позитивные эмоциональные воспоминания студентов были связаны с ситуациями собственной успешности, внешнего подкрепления успехов (отметки, грамоты), а также ситуациями социального интереса (дружеские чувства, эмоциональная поддержка, личностное участие). Воспоминания о своих успехах, а также понимание психологической значимости позитивных подкреплений и самопоощрений дают возможность студенту педагогического вуза быть более эффективным и позитивным в процессе взаимодействия с детьми. Учитель, не теряющий связь с собственным детством, хорошо воспринимает различные особенности в поведении ребенка.

2) Ретроспективный анализ «сценарных предписаний».

Значимым для психологического здоровья взрослого человека является осознание феномена «сценарного предписания», разработанного в рамках трансактного анализа [Берн 2014]. Сценарные предписания, как значимые послания значимых людей, могут негативно влиять на решения, поведение человека в определенных ситуациях («не думай», «не будь первым», «не чувствуй», «не будь взрослым» и т.д.).

Помимо осознанных воспитательных действий, студент может на неосознанном уровне оказывать влияние на детей за счет работы стихийных механизмов развития личности, за счет определенных высказываний в адрес учащихся. Эти высказывания, оценки могут стать при определенных обстоятельствах и сценарными предписаниями.

На занятиях со студентами обсуждаются послания значимых людей, которые могли бы стать сценарными предписаниями. Эти «предписания» анализируются с точки зрения влияния на наше поведение – «выигрывающий», «невыигрывающий», «проигрывающий».

Студенты отмечают в своих воспоминаниях следующие высказывания от близких людей, способствующие сценарию «выигрывающий»: *«Верь в себя, и все получится» (чаще звучит от родителей); «Ты самая умная и красивая. Все у тебя будет хорошо» (от бабушек); «Будь самим собой» (родители, приятели); «Стремись исполнять свои желания» (родители); «Добивайся своей цели, никогда не сдавайся» (дедушки, отцы).* Возникает эффект самопрограммирования: *«У меня все получится»; «Я сильная».*

Анализируются высказывания, являющиеся нейтральными, способствующие «невыигрышному» сценарию: *«Не ленись» (родители); «Да ладно, все впереди», «Будь проще» (друзья); «Бывает и хуже»; «У других и этого нет» (знакомые, родственники, приятели); «Не рвись вперед, всему свое время» (бабушки); «Не выделяйся» (родители)».*

Студенты отмечают, что предписания «невыигрышного» сценария мы слышим достаточно часто, они исходят от многих людей, составляющих наше окружение. Этот сценарий является самым распространенным, мы им как будто «заражаемся» и сами начинаем для себя настраивать: *«Я - как и все», «Мне что, больше всех надо?»* и т.п.

Предписания «проигрышного» сценария (которые могут успешно перепрограммироваться подрастающими детьми в антисценарии): *«Дворником будешь!» (это предписание почему-то оказывается самым распространенным, и дают его как родители, так учителя); «Ты растратишь свою жизнь понапрасну»; «С таким характером будешь всю жизнь одна» (родители).* Студенты отмечают возможность возникновения эффекта самопрограммирования: *«Я – девушка-катастрофа»; «Я – хуже всех».*

«Проигрышный» сценарий связан с высказываниями, которые несут мощный эмоциональный заряд от человека, очень переживающего за ребенка. На занятиях рассматривается бессознательная природа работы «сценарных предписаний», а также сознательные действия по развитию стратегии своей собственной жизни. Рассматриваются варианты осуществления людьми противостояния сценарному предписанию родителей (Ф. И. Шаляпин, М.И. Цветаева и др.), роль собственного сознательного поведения и ответственности за свою жизнь. Осознавая свои установки на собственную жизнь, мы можем их анализировать, переформулировать. Это и проделывают студенты на следующем этапе работы. Студенты отмечают, что более глубоко задумываются над особенностями своих отношений с родственниками и другими важными для себя людьми, лучше начинают осознавать взаимовлияние людей друг на друга и ответственность каждого человека за свои слова и действия в адрес другого.

2. Групповое психологическое консультирование.

Следующая форма практических занятий, способствующая развитию как собственной психологической устойчивости, так и навыков психологической помощи другому человеку – процесс группового консультирования. Использование этой формы работы в малых группах студентов обусловлено значимостью профессионального анализа сложных жизненных ситуаций, необходимостью развития способности молодого человека к построению оптимальной траектории личной и профессиональной жизни.

Также опыт группового психологического консультирования способствует усвоению навыка психологической работы с участниками педагогического процесса (учениками, родителями, учителями, администрацией).

Основными отечественными методологическими подходами к процессу группового консультирования являются: социально-психологическая теория малых групп (Андреева Г. С., Петровский А. В., Донцов А. И. и др.); социально-психологическая концепции личности (Ананьев Б. Г, Андреева Г. С. и др.), теория группового консультирования (Абрамова Г. С., Бодалев А. А., Столин В. В. и др.).

Студенты выбирают те ситуации для обсуждения, которые могут доверить группе. Часто это ситуации, связанные с проблемами студента в учебной деятельности, с конфликтным взаимодействием в процессе прохождения педагогической практики или работы в детском лагере, а также с напряженными ситуациями в межличностном общении.

В процессе группового психологического консультирования используются следующие подходы.

а) Различные виды слушания: пассивное, активное, эмпатическое (способствующие проникновению в собственную реальность и реальность другого человека).
б) Моделирование – своего рода зарисовка жизненной ситуации, с обозначением ключевых моментов.
в) Мозговой штурм – поиск всеми членами группы новых направлений решения обсуждаемой проблемы.

После каждого смыслового блока занятия проводится обсуждение значимости полученной информации – обратная связь. При завершении процесса группового консультирования у студентов проявляются способности вывести практическую философскую формулу регуляции данной проблемной ситуации или даже этапа собственной жизни.

Включение студентов в ситуацию группового консультирования по значимым для них вопросам жизни является практикой жизнетворчества – творческий характер деятельности проявляется в осознавании, конструировании своей жизни.

3. Эмоциональная саморегуляция.

Способность к эффективной эмоциональной саморегуляции является значимой составляющей общих профессиональных способностей педагога, его психологической устойчивостью. Психологическая работа со студентами по развитию саморегуляции может успешно перекликаться с их специализацией, это помогает студентам опираться на свои знания и навыки, а также может быть использована ими в дальнейшей профессиональной деятельности.

В данной статье обратим внимание на использование метода эмоциональной саморегуляции, разработанного для студентов художественно-графического факультета. В работе с первокурсниками художественно-графического факультета МПГУ мы модифицировали метод медитативной графики [Харькин, Гройсман 1998], использовали технику развития саногенного мышления [Орлов 2006].

Метод медитативной графики, который состоит в сопровождении своих переживаний и мыслей рисованием лежит в основе многих психотерапевтических практик. Происходит объективирование мыслей и чувств в образах рисунков, в символах, в знаках.

Студентам было предложено выполнить следующие рисунки на трех листах: 1. рисунок эмоционального благополучия; 2. триптих: рисунок негативной эмоции, которая существует в настоящее время – переживание и

преобразование негативной эмоции – позитивный образ мира через символы, цвет; 3. лист желаний и достижений.

Результаты данной работы связаны с ситуативными положительными изменениями эмоционального состояния студентов (90%), появление позитивных мыслей по поводу тревожащих ситуаций отметили (35%), понимание способов поведения при тревожащей ситуации отметили 10% студентов [Фоминова, Самсонова 2017, 24]. Предусматривается самостоятельное продолжение работы студентов. Элементы данной работы студенты используют в своих практических занятиях на педагогической практике в работе с подростками.

Представленные подходы в работе со студентами являются примерами использования психотерапевтических подходов на практических занятиях по психологии, что дает возможность студенту включиться в проработку собственных психологических трудностей, выступить в качестве фасилитатора для обсуждения проблемных ситуаций своих товарищей, приобрести навык психологической самопомощи и профессиональной психологической поддержки других людей.

Библиографический список

Берн Э. Люди, которые играют в игры. М.: Издательство «Эксмо», 2014. 576 с.

Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.

Леонтьев Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира//1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М.: Смысл, 2001. С.100-109.

Лотова И. Л. Психологическое сопровождение образовательного процесса // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2014. № 1. С.66-72.

Орлов Ю. М. Оздоравливающее мышление. М., 2006. 90 с.

Фоминова А. Н., Самсонова Е. С. Использование практики психотерапевтического подхода в образовательной деятельности в вузе (на примере работы по эмоциональной саморегуляции со студентами художественно-графического факультета МПГУ) // Вестник МГОУ. 2017. № 1. С.16-25.

Харькин В., Гройсман А. Тренинг самооздоровления и самосозидания. М., 1998. 196 с.

Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. СПб.: Питер, 1999. 288 с.