УДК 159.9:37.015.32

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Шабанова Т.Л., Лебедева И.В.

ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», Нижний Новгород, e-mail: shabanovatl@yandex.ru

В статье анализируется феномен эмоциональной зрелости, описываются ее критерии: чувствительность, осознанность эмоций, адекватность проявления и выражения чувств, эмоциональное благополучие, произвольность эмоциональных реакций, конструктивность преобразования эмоциональных переживаний, способность противостоять эмоциональному насилию. Рассматриваются психолого-педагогические условия обучения, способствующие формированию у студентов эмоциональной зрелости: обогащение эмоционального опыта с помощью содержательно-смысловых методов обучения, демонстрация преподавателем позитивной модели эмоциональных отношений, организация эмоционально комфортного пространства педагогического общения, возможности преднамеренного изменения эмоциональных состояний студентов через развивающие педагогические воздействия, обучение студентов способам эмоциональной саморегуляции учебной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, ценностное отношение к эмоциям, эмоциональная рефлексия, эмоциональный интеллект, эмоциональная саморегуляция, толерантность к трудностям и неопределенности

PSYCHOPEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL MATURITY IN STUDENTS DURING THE UNIVERSITY STUDIES

Shabanova T.L., Lebedeva I.V.

The Nizhny Novgorod State Pedagogical University n.a K. Minin, Nizhny Novgorod, e-mail: shabanovatl@yandex.ru

The paper discusses the phenomenon of emotional maturity and its criteria: sensitivity, emotion awreness, adequacy of feelings expression, emotional well-being, arbitrariness of emotional reactions, constructive transformation of emotional experience, the ability to withstand emotional abuse. We consider the following psychological and pedagogical learning conditions that mediate the formation of students' emotional maturity: the improvement of emotional experiences by content-sense teaching methods, demonstration of the positive model of emotional relationships and organization of the emotionally-comfortable pedagogical communication, intentional change of a student's emotional state via developing pedagogical interactions, teaching students the methods of emotional self-control in the learning process.

Keywords: emotional maturity, value-attitude analyziz of emotions, emotional reflection, emotional intelligence, emotional self-control, tolerance to difficulties and uncertainties

Студенческо-юношеский возраст – очень значимый для становления личности период жизни. Он характеризуется переживанием *кризиса взросления*, который можно представить как серию важных социальных и индивидуальных личностных выборов, идентификаций и самооткрытий. Особенности разрешения этого возрастного кризиса существенно влияют на формирование эмоционально-ценностного отношения к жизни и дальнейшее благополучие молодых людей. Одним из показателей взросления является становления эмоционального мира (его богатство, автономность и стабильность механизмов регуляции) [2]. Однако, очень многие молодые люди, сталкиваясь в период обучения с трудностями, внутренними противоречиями, неопределенностью, проявляют признаки эмоциональной незрелости: погружаются в тревожно-депрессивные эмоциональные переживания, испытывают неуверенность в себе, чувства непонятости, одиночества, отрицательно сказывающимися на их дальнейшем профессиональном и личностном росте [9].

Поэтому внимание к формированию эмоционально-личностной сферы студентов в обучении является выражением гуманистических ценностей, реализация которых требуется для совершенствования высшего образования сегодня. Они состоят в признании уникально-неповторимой ценности человека, его роли в развитии социума, усилении ответственности личности за построение своего жизненного и профессионального пути. Изменение «философии современного образования состоит в том, что ему необходимо ориентироваться не на ответное, а ответственное действие; заботиться не только о «зоне ближайшего развития», а о перспективе бесконечного развития человека» [5; с. 30]. Показателем качества высшего образования является не только высокая профессиональная компе-

тентность специалиста, но и достижение им такого уровня эмоциональной зрелости, который делает его способным самому принимать решения относительно своей жизни, судьбы, выбора стратегии поведения и деятельности, проявлять такие собственно человеческие характеристики как достоинство, свобода, ответственность, творчество, любовь.

Термин «эмоциональная зрелость» в настоящее время не имеет однозначного определения. Обусловлено это в первую очередь недостаточной разработанностью проблемы. В отечественной психологии и акмеологии исследуются условия и факторы достижения личностной, профессиональной, социальной зрелости человека в различных видах деятельности (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалев, В.П. Зинченко, Д.А. Леонтьев, В.Д. Шадриков и др.). В зарубежной консультационной психологии и психотерапии с понятием зрелости личности связывают высокий уровень психологического здоровья (Н. Мак-Вильямс, Р. Мэй и др.), качество полноценной жизни (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, А. Эллис и др.). Эмоциональная зрелость является важной составляющей личностной зрелости. Однако только в последние десятилетия психологи обратили внимание на эмоциональную составляющую зрелости. Поэтому эта проблема является недостаточно разработанной в психологической науке.

На основе имеющихся исследований можно сформулировать определение этого сложного эмоционального феномена. *Эмоциональная зрелость* – это высокий уровень эмоционального развития взрослого человека, который характеризуется способностью понимать, уважать и ценить чувства других людей, сопереживать, откликаться на чужие чувства, осознания своих чувств и принятия за них ответственности, эмоционального реагирования адекватно ситуации, гибкого и творческого обращения с собственными эмоциональными переживаниями. Некоторые авторы выделяют для исследования следующие критерии эмоциональной зрелости: чувствительность (открытость эмоциональному опыту); осознанность эмоций; адекватность проявления и выражения чувств; эмоциональное благополучие; зрелые способы переработки эмоций через юмор, творчество, духовность; произвольность эмоциональных реакций, противостояние эмоциональному насилию [6].

К сожалению, приходится констатировать, что современные условия обучения не способствуют, а препятствуют формированию эмоциональной зрелости обучающихся. Это прагматизм и ориентированность только на ценности достижения успеха; безличные и слишком иерархиезированные отношения; дефицит положительных эмоций интереса, удивления и радости; культивирование педагогами с целью стимулирования мотивации к учению у студентов отрицательных переживаний тревоги, страха, стресса; отношение к студентам как к детям и лишение их права выбора, самостоятельности и независимости. Поэтому одной из приоритетных задач обучения в вузе сегодня является создание условий, способствующих развитию эмоциональной сферы, как самого преподавателя, так и студентов с целью достижения ими эмоциональной зрелости.

Во-первых, *обучение должно быть эмоционально окрашено*. Продуктивной интеллектуальной деятельности студентов содействуют, в первую очередь, положительные эмоции: интерес, удивление, любознательность, радость, юмор. Вдохновению у лиц юношеского возраста способствуют также грусть, а также чувства любви / влюблённости, счастья. Исследователи отмечают необходимость включения эмоций в процесс учебной деятельности, поскольку эмоции могут быть мощным стимулом, мобилизующим энергию и актуализирующим процессы познания и саморазвития личности.

Необходимо обогащать эмоциональный опыт студентов в обучении разнообразными переживаниями. Чем выше уровень развития личности, тем сложнее мир ее переживаний. По определению Б.И. Додонова, автора теории ценностных эмоций, «для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный их динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности» [4]. Некоторые отрицательные эмоции определенной степени интенсивности могут быть притягательны для человека, например, легкая грусть, острое наслаждение, счастье со страданием. Высшие чувства могут объединять в себе разнообразные, порой противоположные по знаку эмоции. Например, А.В. Луначарский характеризовал эстетическое наслаждение как «замирающее от грустного счастья сердце» [4; с. 82]. Иногда интенсивные отрицательные эмоции привлекательны для человека, если они быстро сменяются положительными или сочетаются с ними. Например, переживание радости успеха на экзамене или после защиты диплома у студента тем ярче, чем труднее был путь к нему, сопровождавшийся отрицательными эмоциями: эмоциональным и интеллектуальным напряжением, разочарованием, сомнением. Поэтому преподавателю необходимо для каждого

студента в обучении создавать как ситуации успеха, так и неуспеха.

Во-вторых, важно, чтобы обучение ориентировалось на *личный опыт студентов*, помогало решению их жизненных проблем. Развитию интеллектуального и эмоционального опыта студентов могут способствовать *содержательно-смысловые методы* обучения, которые предполагают использование живых метафор, образов, художественных текстов, фольклора, юмора, притч, крылатых слов и др., как средства репрезентации теоретической научной информации для студенческого сообщества. Л.С. Выготский писал: «Момент взволнованности, небезразличия должен служить отправной точкой всякой воспитательной работы»; и далее: « только то знание может привиться, которое прошло через чувство ученика. Все остальное есть мертвое знание, убивающее всякое живое отношение к миру» [3; с. 142].

Живые знания, прошедшие через чувства студентов и ставшие «работающими», личностно значимыми, характеризуются следующими признаками: *открытостью; недосказанностью; связанностью с личным опытом обучающихся; побуждающими к самопознанию и саморазвитию.* При изучении психологии, например, могут использоваться средства самопознания: тестирование, работа с психологическими и художественными текстами, психотехнические игры, упражнения, технологии саморазвития, рисуночные методики. Объединяет их в учебном процессе общая цель – помочь студентам получить живое знание о своей психике и душе, так как собственная личность представляет определенный, а иногда повышенный интерес для большинства людей. Как обладатели обыденной и житейской психологии студенты уже располагают определенным личностным знанием. Необходимы доступные способы его пополнения и накопления. Насыщенное эмоциями знание основано на рефлексии и поэтому способствует личностному росту студентов. По мнению философа М.К. Мамардашвили, «познавая или переживая нечто, мы одновременно познаем себя и этим самопознанием доопределяем это нечто, самоопределяем, в пределе – сотворяем себя» [8; с. 343].

Очень ценно для студенческого возраста (периода глубокой рефлексии и размышлений) использование в обучении текстов художественной литературы. Г.С. Абрамова открыла «возможность понимания текста как смыслопорождающего устройства» [1; с. 147]. Она полагает, что наряду с диалогом между автором текста и читателем осуществляется параллельный диалог читателя с самим собой. Именно этот диалог позволяет открыть новую, «непредсказуемую» информацию. Именно ее и можно считать живым знанием.

В-третьих, важна *эмоционально-личностная зрелость педагога*, поскольку он является организатором процесса познания и источником эмоционального воздействия. При этом задача педагога своими действиями вызывать высшие или «умные» эмоции, «страсти души» у студентов. Эмоционально-развитый преподаватель способен к осуществлению личностно-ориентированного обучения и использованию педагогических технологий, основанных на взаимодействии, рефлексии, творчестве. К ним относятся диалог, дискуссия, совместная продуктивно-творческая деятельность, реализующие такую культуру образовательных отношений, при которой «каждый из двоих особенный другой, выступает не как объект (автоматизм воспитания), а как *партнер по жизненной ситуации*» [8; с. 321].

Смыслом педагогической деятельности являются процессы прогрессивных преобразований личности. Особенности отношения преподавателя к студенту определяют тенденции развитие последнего. По-видимому, Л.С. Выготский, когда писал об обязательной необходимости «моментов взволнованности» в учебно-воспитательном процессе, также имел в виду теплые, трепетные взаимоотношения его субъектов как необходимое условие успешного познания и происхождения интереса к учению у учащихся. Поскольку становление личности возможно только в условиях *комфортно организованного психологического пространства,* утверждение гуманизма педагогических отношений – профессиональная задача педагога. В основе таких отношений лежат следующие ценности: отражение потребностей другого человека, готовность к его индивидуальному восприятию, сотрудничество с ним, позитивное, доброжелательное отношение, понимание и принятие себя и других как уникальной сущности [7].

В четвертых, необходимым условием развивающего преподавания является целенаправленное *обучение студентов эмоциональной регуляции учебной деятельности*, в частности способности вызывать у себя необходимые эмоции в той или иной учебной ситуации для повышения ее эффективности. С этой целью могут использоваться приемы: воспоминания, самовнушение, поиск в содержании дисциплины чего-либо интересного или полезного для себя, представление о результате деятельности и его последствиях, размышление о будущем, волевые действия [10].

Можно использовать *способы преднамеренного изменения эмоциональных состояний* студентов через специальные педагогические воздействия. Например, специальными психолого-педагогическими приемами можно вызывать у студентов *интерес к своим учебным действиям*. Преподаватель одобрительно выделяет то содержание, где произошли позитивные изменения, подчеркивая необходимость их закрепления с помощью обращений к студенту: «Мне понравилось, как ты сумел сформулировать закон, определение; произвести разбор; объяснить смысл, значение; проверить правильность; составить обзор; написать краткое содержание; исследовать, что происходит, когда …» и т.д.

Созданию доверительных отношений в обучении способствует выражение преподавателем эмоциональной солидарности с проблемами и переживаниями студентов. Привлечение внимания студентов к своему личному опыту и систематическому фиксированию достижений способствует развитию уверенности в себе и эмоциональной устойчивости в критических ситуациях.

Снижению излишней учебной тревожности и стресса способствует эмоциональная солидарность педагога с чувствами обучающихся. Преподаватель признает сложность учебных задач, стоящих перед студентами, и напоминает, что с теми трудностями, с которыми они встречаются, сталкиваются и другие. Типичные фразы начинаются со слов: «Это не всегда просто достичь», «Многие испытывают затруднения в том, чтобы: сформулировать мысль так, чтобы она была понятной для других; четко классифицировать *в* соответствии с принятым основанием*;* запомнить сложную формулу, определение; найти хорошую структуру доклада» и т.д. Оказание эмоциональной поддержки со стороны преподавателя заключается также в *минимизации санкций за допущенные студентами ошибки и* может иметь форму, например, таких обращений: «Сейчас важно не то, что у тебя ошибка. Теперь ты знаешь ее причину. Поэтому подумай, как ее не повторить впредь. Постарайся, чтобы подобная ошибка была последней в твоей работе» и т.п.

Важно, чтобы преподаватель демонстрировал студентам позитивную модель межличностных отношений. Следует находить поводы для выражения студентам чувств признательности и благодарности, формируя у них такую же ответную способность. Например: «Спасибо тебе за твою… любознательность, энтузиазм, остроумие, правдолюбие, пунктуальность, дипломатичность, открытость, умение слушать, спокойствие, лояльность, понимание» и т.д.

Таким образом, содержание и особенности эмоциональной сферы существенно влияют на процесс взросления, личностное и профессиональное становление современных молодых людей: определяют качество жизни, удовлетворённость от общения с окружающими, успешность в деятельности, состояние физического и психологического здоровья. Молодой человек будет либо с интересом реагировать на новизну и с благоговением относиться к жизни и её неожиданностям, стремиться к личностному и профессиональному росту. Или, напротив, жизненные трудности будут содействовать закреплению незрелой идентичности, оформлению образа Я как «неудачника» и тогда он будет чувствовать себя беспомощным, неуспешным, направляя все силы не на личностный рост, а на самосохранение и самозащиту. Поэтому особенно важно в период обучения в вузе содействовать эмоциональному саморазвитию студентов, поскольку эмоционально зрелая личность является системой, самопорождающей позитивный образ себя и среды и способна проектировать адекватное профессиональное и личное будущее.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Психология только для студентов. – М.: Изд-во «ПЕРСЭ», 2001 – 256 с.

2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.

3. Выготский Л.С. Воспитание эмоционального поведения // Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1996. – С. 117–178.

4. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М., 1978 – 272 с.

5. Зинченко В.П. Аффект и интеллект в образовании. – М.: Тривола, 1995. – 64 с.

6. Кандыба М.О. Психологические особенности эмоциональной зрелости личности // Science and Education a New Dimension/ Pedagogy and Psychology, II (10), Issue: 20, 2014 www. seanewdim.com.

7. Лебедева И.В., Шабанова Т.Л. Инновационная деятельность учителей как психолого-педагогический феномен // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6; URL: http://www.science-education.ru/130-23293 (дата обращения: 30.11.2015).

8. Мамардашвили М.К. Картезианские этюды. – М., 1993. – 407 с.

9. Мещерякова И.А., Иванова А.В. Проблемное поле и переживания студентов // Психологическая наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 5–10.

10. Шабанова Т.Л. Эмоциональная компетентность будущего педагога как проблема исследования и задача саморазвития // Психологические исследования развития личности: возрастной, гендерный и профессиональный аспект. – Нижний Новгород, 2014. – С. 169–179.