

**Пятибратова Инна Викторовна**

канд. психол. наук, доцент

**Худышева Мадина Крухмановна**

канд. психол. наук, доцент

**Миронов Алексей Сергеевич**

канд. пед. наук, доцент

**Лазарев Сергей Викторович**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

DOI 10.31483/r-99482

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРУППОВОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА**

***Аннотация:** основное внимание авторы статьи уделяют проблеме использования групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ для формирования благоприятного психологического климата. Определяется целесообразность введения групповых рекреационных занятий для восстановления работоспособности и снятия нервно-психического напряжения у обучающихся психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления. Авторы показывают, что, обучая навыкам саморегуляции методами групповой рекреации, можно воздействовать на работоспособность обучающегося, его активность и эмоциональную устойчивость и, как результат, на формирование благоприятного психологического климата.*

***Ключевые слова:** групповая рекреация, психологический климат, психоэмоциональное состояние, саморегуляция, работоспособность.*

Эффективность любой человеческой деятельности во многом зависит от функционального состояния работника, осуществляющего ее. Инженерная деятельность предъявляет разнообразные требования к умениям и навыкам выпускника технического вуза: навыки работы с большим объемом информации, деятельность в экологически трудных условиях, в ситуациях непредсказуемости, умение работать в команде.

В МГТУ им. Н.Э. Баумана работает Лаборатория психологической поддержки студентов (ЛППС), в которой оказывают психологическую помощь студентам, попавшим в трудную жизненную ситуацию в любое время суток. Основными направлениями деятельности ЛППС является: создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; формирования благоприятного психологического климата; помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях.

Необходимым условием полноценной человеческой жизни, средством компенсации напряжения, восстановления сил, здоровья, запаса энергии, всестороннего развития духовного мира человека, а также условием продолжения общественного производства, наряду с отдыхом, является такой вид деятельности как рекреация. Рекреация понимается как процесс совершения деятельности с вовлечением рекреационных ресурсов, результатом которой является восстановление сил человека. Функция рекреации предполагает восстановление работоспособности и снятие у обучающего с ОВЗИ нервно-психического напряжения средствами физической культуры, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления. В рамках данного процесса специалистами центра проводятся практические занятия для регуляции психоэмоционального состояния.

Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Но существуют еще и скрытые трудно-

сти, которые сказываются порой весьма существенно на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К ним относится ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущиеся малозначительными, но которые влияют на психоэмоциональное состояние студентов. В числе таких причин мы выделяем:

- обучение, требующее значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;
- отсутствие устойчивых межличностных отношений и группового контакта, что характерно для любого формирующегося коллектива;
- смена социальных установок, сформированных за годы учебы в школе и формирование новых установок, «вузовских»;
- сопутствующие поступлению в вуз новые проблемы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (установление коммуникаций с соседями по комнате, самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, разлука с семьей, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.)

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты первых курсов, они сразу включаются в напряженную учебу, требующую применения всех сил и способностей и больших затрат ресурсов организма. Происходит: повышение нервного напряжения, излишняя раздражительность, повышенная конфликтность вялость, снижение волевой активности, беспокойство. Во время занятий многие студенты жалуются на проблемы в самоорганизации учебной деятельности, на трудности в адаптации к учебной деятельности, переключения с учебы на отдых и обратно, на снижение мотивации в целом и на ряде учебных предметов в частности. Присутствует также аспект социально-личностной инфантильности среди студентов, глубоко погруженных в интеллектуальную деятельность. Юношеский возраст наиболее сензитивен к развитию эмоциональной устойчивости, осознанной регуляции психоэмоциональных состояний. Поэтому поиск путей и условий оптимизации психоэмоциональных состояний студентов представляется наиболее целесообразным. Возрастает потребность в формиро-

вании саморегуляции деятельности на всех уровнях: интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой и личностно-смысловой [4]. Особенно актуальна проблема сохранения психического и физического здоровья для студентов с ограниченными возможностями здоровья, когда на первый план выходит учет особенностей их психофизического развития и социальной адаптации. Эти проблемы решаются в рамках здоровьесберегающей деятельности вуза, на специально организованных занятиях по адаптивной физической культуре.

В программу адаптивной физической культуры обучающихся с ОВЗИ, вводятся занятия групповой рекреации по формированию благоприятного психологического климата в учебной группе. Практические занятия направлены на индивидуализацию форм сохранения и укрепления здоровья конкретного студента. Различные коммуникативные тренинги уверенного поведения и тренинги личностного роста, которые включаются в программу обучения и психологического сопровождения студентов, направлены на развитие способности к саморегуляции и формирования автономного стиля деятельности. Под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [1].

Для оптимизации благоприятного психологического климата в учебной группе мы обучаем разнообразным методам саморегуляции: гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, арт-терапия, цветотерапия и другие. Изменение направленности сознания включает такие варианты, как отключение, при котором с помощью волевых усилий, концентрации внимания в сферу сознания включаются посторонние предметы, объекты, ситуации, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Переключение связано с концентрацией внимания и направленности сознания на какое-либо интересное дело. Отключение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, представляя ситуации, в которых человек чувствует себя легко и спокойно.

В ходе работы с обучающимися с ОВЗИ, мы пришли к выводу, что решение проблемы ухудшения здоровья, возможно за счет нахождения внутренних ресурсов личности студента. Практическая работа по улучшению психологического климата в учебной группе началась в начале учебного года, когда проводилась психологическая диагностика и врачебный контроль [3].

Для изучения влияния использования групповой рекреации на саморегуляцию студентов использовались опросники: исследование локуса контроля студентов проводилось с использованием методики исследования уровня субъективного контроля (УСК) адаптированной Е.Г. Ксенофоновой. Наиболее информативна шкала общей интернальности. Личность с высокой интернальностью обладает высоким уровнем внутреннего самоконтроля, т.е. такие люди все происходящее вокруг них рассматривают, как результат проявления собственной активности, и принимают на себя ответственность за успехи и неудачи. Личность с высокой экстернальностью не берет на себя ответственность за происходящее и обладает низкой активностью. Методика «Самооценка доминирующего психического состояния» (методика ДПС) использовался для выявления саморегуляции психических состояний студентов.

В течение года со студентами проводилась комплексная рекреационно-обучающая программа тренинга влияния регуляции психоэмоциональных состояний студентов на формирование благоприятного психологического климата в учебной группе. Теоретический раздел, проводимый в форме обучающих занятий с помощью активных методов обучения, направлен на овладение студентами знаниями о здоровом образе жизни, психологическом здоровье, психоэмоциональных состояниях и технологиях регуляции таких состояний. Практическая часть, проходила в форме тренинга, групповых и индивидуальных консультаций, направлен на овладение способами регуляции психоэмоциональных состояний, интегративными дыхательными техниками, включала самостоятельную работу студентов по отработке и закреплению полученных в ходе тренинга навыков регуляции собственных состояний), психологическая работа, направленная на развитие навыка мотивационно-смысловой, эмоционально-волевой саморегуляции.

В разработке программы учитывались следующие основные принципы:

- комплексность в применении методов (двигательные, дыхательные, суггестивные, вербальные, невербальные, релаксационные, мобилизирующие и др.);
- индивидуализация в подборе приемов и условий их применения с учетом особенностей и функционального состояния нервной системы, адекватности ситуации, с учетом индивидуального опыта, интересов, склонностей и других особенностей личности;
- активность в применении приемов, выражающаяся в мотивации овладении навыками и самоконтроле сознательного применения соответствующих приемов;
- диалогизация взаимодействия – обратная связь для возможной коррекции поведения;
- самодиагностика, т. е. самопознание, осознание и формирование собственных индивидуальных задач.

Вначале студенты изучали материал по теоретическим основам саморегуляции, межличностным отношениям и практическим технологиям регулирования состояния и поведения с использованием психотехнических упражнений для совершенствования психических функций, обеспечивающих необходимый уровень развития благоприятного психологического климата в учебной группе (устойчивость, сосредоточенность, осознанность, произвольность).

Каждое практическое занятие включало в себя освоение различных приемов саморегуляции, аутотренинга и релаксации. Занятия выстраивались по единому плану: вводная, основная и завершающая части, с обязательной настройкой на занятие, рефлексией полученного опыта, уточнения индивидуальных домашних заданий и проверку ведения дневников самонаблюдения.

Участники групп приобретали опыт межличностных отношений в системе специально организованных телесно-ориентированных тренингов и физических упражнений, практикуемых на физкультурно-оздоровительных и психологиче-

ских занятиях. Применение тренинговых технологий было вызвано необходимостью формирования навыков нормативного социально-ролевого поведения, навыков конструктивного общения, развития уровня рефлексии, повышения уверенности, стрессоустойчивости, коррекции системы представлений по отношению к сложившейся ситуации. При проведении тренинга использовалось обучение практикой действия через отработку коммуникативных навыков с помощью ролевых игр, моделирования ситуаций, проективных техник, арт-терапии [2].

Индивидуальные занятия были направлены на помощь в самопознании индивидуальных психологических особенностей, развитие саморефлексии и формирования практического опыта применения эффективных способов саморегуляции. Занятия проводились в виде когнитивного, мотивационного консультирования, психомоторной коррекции с обсуждением индивидуального выбора способа психической саморегуляции адекватно ситуации и собственных компенсаторных механизмов.

В конце учебного года был проведен сравнительный срез по ведущему стилю саморегуляции деятельности у студентов, принимавших участие в программе. Заметна тенденция по увеличению числа студентов с автономным стилем деятельности, при снижении числа студентов с зависимым стилем. Можно сделать вывод о влиянии специально организованных психологических занятий на формирование определенных компонентов автономного стиля деятельности, в результате которого, часть студентов, с зависимым стилем, перешла в категорию студентов с неопределенным или переходным стилем, а другая часть, имеющая в начале учебного года неопределенный стиль, перешла в категорию студентов с автономным стилем.

Таким образом, очевидно влияние использования групповой рекреации специально организованных психологических занятий на формирование благоприятного психологического климата среди обучающихся, формирование оптимального уровня саморегуляции, необходимого для поддержания работоспособности обучающихся при сохранении уровня активности деятельности. Поэтому науч-

ный поиск путей и условий оптимизации психоэмоциональных состояний студентов представляется наиболее целесообразным во время групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ.

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

- использование групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ для регуляции психоэмоционального состояния оказывает существенное влияние на формирование саморегуляции обучающихся;
- реализация групповой рекреационно-обучающей программы тренинга регуляции психоэмоциональных состояний, является частью психолого-педагогических условий регуляции психоэмоциональных состояний обучающихся;
- групповая рекреация психоэмоциональных состояний студентов, являются технологией, которая включают в себя упражнения на мышечную релаксацию (снимают напряжение, уровень возбуждения), дыхательные упражнения (действуют успокаивающе на нервную систему), двигательные упражнения, включающие работу со всем телом (снимают телесные зажимы), коммуникативные упражнения (развивают межличностное общение и взаимодействие);
- обучая навыкам саморегуляции, формируя автономный стиль деятельности и высокий уровень субъективного контроля, можно воздействовать на работоспособность обучающегося, его активность и эмоциональную устойчивость;
- использование групповой рекреации обучающихся с ОВЗИ содействует формированию благоприятного психологического климата.

### ***Список литературы***

1. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие / В.И. Моросанова. – СПб.: Нестор-История, 2012.
2. Пятибратова И.В. Применение групповых методов в работе со студентами МГТУ им. Н.Э. Баумана / И.В. Пятибратова, М.К. Худышева // Живая психология. – 2021. – Т. 8, №1. – С. 44–48.
3. Семики Г.И. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана): монография / Г.И. Семики, Г.А. Мысина, А.С. Миронов [и др.]. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2020.



4. Худышева М.К. Проблема адаптации студентов к обучению и пути ее решения в МГТУ им. Н.Э. Баумана / М.К. Худышева, И.В. Пятибратова // Живая психология. – 2015. – Т. 2, №3. – С. 279–284.