

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-РЕГУЛЯТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ

FORMATION OF THE EMOTIONAL-REGULATORY COMPONENT OF PROFESSIONAL IDENTITY OF PSYCHOLOGY STUDENTS STUDYING IN SMALL GROUPS

A. Pavlenko

Summary: The article deals with the role of small groups in the formation of the emotional-regulatory component of professional identity of psychology students. Modern researches of emotional regulation in psychology students are analyzed, the main problems in the development of their emotional competence are revealed. Special attention is paid to the mechanisms of influence of group dynamics on the development of the ability to emotional self-regulation. The analysis of various strategies of emotional regulation and their influence on the professional development of future psychologists is presented. The effectiveness of using small groups as an educational format that promotes the development of more mature ways of emotional regulation through direct experience and reflection is substantiated. It is shown that work in small groups creates conditions for the formation of adequate professional competences in the field of emotional regulation and contributes to the prevention of professional burnout of future specialists.

Keywords: emotional regulation, professional identity, small groups, psychology students, group dynamics, emotional competence, professional education, self-regulation, emotional burnout, professional formation.

Павленко Алексей Николаевич

Аспирант, Московский институт психоанализа;
Директор, Институт групповой терапии «Интеграция»,
(г. Москва)
panpavlenko22@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается роль малых групп в формировании эмоционально-регулятивного компонента профессиональной идентичности студентов-психологов. Проанализированы современные исследования эмоциональной регуляции у студентов-психологов, выявлены основные проблемы в развитии их эмоциональной компетентности. Особое внимание уделено механизмам влияния групповой динамики на развитие способности к эмоциональной саморегуляции. Представлен анализ различных стратегий эмоциональной регуляции и их влияния на профессиональное становление будущих психологов. Обоснована эффективность использования малых групп как образовательного формата, способствующего развитию более зрелых способов эмоциональной регуляции через непосредственный опыт и рефлексию. Показано, что работа в малых группах создает условия для формирования адекватных профессиональных компетенций в области эмоциональной регуляции и способствует профилактике профессионального выгорания будущих специалистов.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, профессиональная идентичность, малые группы, студенты-психологи, групповая динамика, эмоциональная компетентность, профессиональное образование, саморегуляция, эмоциональное выгорание, профессиональное становление.

Эффективное выполнение любых задач требует способности управлять своим поведением и психическими процессами, включая концентрацию внимания, уровень активации и эмоциональное состояние. Формирование профессиональных навыков и их практическое применение неразрывно связаны с развитой способностью к саморегуляции. Этот механизм стимулирует формирование ключевых личностных качеств: способности к рефлексии, адекватной самооценке, внутреннему контролю и планированию своих действий.

Особенно важно развитие эмоционального самоконтроля в образовательном контексте. Будущим психологам предстоит интенсивно взаимодействовать с людьми, погружаясь в их эмоциональный мир и проблемы. Постоянное соприкосновение с чужими переживаниями может истощать специалиста эмоционально, вызывать

профессиональное выгорание и снижать качество оказываемой помощи.

Справиться с такими профессиональными вызовами может только специалист, владеющий необходимыми компетенциями. Ключевую роль играет способность к управлению эмоциональной сферой, включая умение выражать чувства аутентично, признавать значимость эмоций (своих и чужих), осознанно регулировать эмоциональные состояния и создавать благоприятную атмосферу для психологической работы [1], [2].

Эмоции — один из важнейших психофизиологических процессов, помогающих человеку адаптироваться к окружающей среде и достигать своих целей. Стремительные социальные изменения и развитие цифровых технологий, которые можно наблюдать в последние

годы, сталкивают человека с беспрецедентным множеством и разнообразием стрессоров. Это порождает когнитивное напряжение, ситуативный стресс и негативные аффективные состояния. В связи с такими изменениями способность гибко регулировать эмоциональные реакции стала еще более ценной, чем раньше. Студенты-психологи часто сталкиваются со сложным академическим, социальным и эмоциональным стрессом в студенческой среде, поэтому их способность управлять своими эмоциями имеет решающее значение для их благополучия, академических успехов и профессиональной идентичности [9].

В научной литературе эмоциональная регуляция определяется как совокупность сознательных и бессознательных психологических механизмов, направленных на модуляцию различных компонентов эмоционального реагирования. Структурный анализ феномена эмоциональной регуляции позволяет выделить следующие базовые компоненты:

1. Идентификационно-когнитивный компонент, включающий способности к распознаванию, дифференциации и осмыслению эмоциональных состояний;
2. Операциональный компонент, представленный системой когнитивных и поведенческих стратегий управления эмоциями;
3. Адаптационный компонент (эмоциональная гибкость), обеспечивающий модификацию эмоциональных реакций в соответствии с контекстуальными требованиями [8].

Существенными факторами эффективности эмоциональной регуляции выступают: способность к совладанию с негативными эмоциональными состояниями; принятие эмоционального опыта без его подавления; наличие социальной поддержки; сформированность ценностно-смысловых ориентаций личности.

В контексте психологии высшего образования особую значимость приобретает исследование влияния эмоциональной регуляции на психологическое благополучие и академическую успешность студентов. Эмпирические данные свидетельствуют о положительной корреляции между развитыми навыками эмоциональной регуляции и показателями психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, стрессоустойчивости, адаптивности [7].

Выявлена связь эффективной эмоциональной регуляции с качеством межличностных отношений, коммуникативной компетентностью, способностью к конструктивному разрешению конфликтов. В академической сфере развитые навыки эмоциональной регуляции коррелируют с повышенной концентрацией внимания, учебной мотивацией, академической результативностью и эффективным тайм-менеджментом.

Среди стратегий эмоциональной регуляции особое место занимает когнитивная переоценка, предполагающая реинтерпретацию эмоциогенной ситуации с альтернативной перспективы [8].

Обнаружено, что существуют значимые различия в стратегиях эмоциональной регуляции у студентов разных направлений. В одном из зарубежных исследований студенты, не принадлежащие психологическим направлениям, имеют более высокий уровень подавления эмоциональной экспрессии по сравнению со студентами, изучающими психологию. Также было обнаружено, что у мужчин более высокий уровень подавления эмоциональной экспрессии по сравнению с женщинами [4]. Подавление эмоциональной экспрессии – это намеренный контроль над выражением эмоций на лице. Такое подавление скрывает лежащее в основе эмоциональное состояние. В повседневной жизни подавление служит приведению эмоциональной экспрессии в соответствие с культурными нормами и для облегчения социального взаимодействия. С одной стороны, сокрытие негативных эмоций может привести к более успешным социальным отношениям, предотвращая конфликты через сдерживание эмоций и защищая человека от негативной оценки окружающих. Но эмоциональное подавление не уменьшает негативные чувства и не облегчает внутренние переживания. Чрезмерное использование этой стратегии может негативно сказаться на взаимоотношениях. Подавление мимики не позволяет другим людям получить информацию об эмоциональном состоянии человека, подавляющего эмоции. Это может помешать переживанию сочувствия, эмпатии. Подавление мимики не всегда бывает полным. Если случайно проявляются признаки скрытых чувств, окружающие могут воспринять это как неискренность и незаинтересованность в формировании доверительных отношений. Наконец, подавление экспрессии – это тяжелая работа, требующая высокого когнитивного напряжения, чем свободное выражение эмоций, и препятствующая вовлеченности в отношения.

На основании этих рассуждений можно предположить, что стратегии эмоциональной регуляции у студентов-психологов должны быть более рефлексивными, учитывающими чувства другого человека и взаимоотношения с ним. Будущий профессионал, который использует преимущественно репрессивные стратегии регуляции эмоций, будет менее эффективным для своих клиентов, препятствуя формированию доверительных отношений и рабочего альянса. К тому же он сам будет испытывать большее напряжение по сравнению с теми специалистами, которые способны признать свои переживания и давать им выход в конструктивной форме, не принося при этом боль окружающим. Стратегия подавления, вероятно, повышает риск профессионального выгорания и эмоционального истощения, так как требует много психофизиологических ресурсов для её

использования. Важно отметить, что следует учитывать гендерный аспект в этом вопросе. Студенты-психологи под влиянием гендерной социализации, согласной которой мужчины должны быть более эмоционально сдержанными, могут испытывать трудности в использовании рефлексивных стратегий эмоциональной регуляции. Они требуют большего внимания со стороны преподавателей, а также нуждаются в более принимающем отношении со стороны обучающей среды, где нет запрета на выражение различных чувств у мужчин.

Российские исследования выявляют серьезные пробелы в эмоциональной компетентности у будущих психологов. Многие студенты демонстрируют ограниченное понимание эмоциональной сферы - как своей, так и других людей. Наблюдается тенденция к чрезмерному подавлению эмоций, особенно негативных, таких как гнев, из-за опасения социального неодобрения. Это приводит к неспособности адекватно выражать свои чувства.

Исследования также показывают, что студенты-психологи часто проявляют недостаточную эмпатию и внимательность к эмоциональным состояниям окружающих. Как следствие, их способность оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей остается на среднем уровне.

Диагностика устойчивости к фрустрации выявила низкий уровень социальной адаптации среди студентов-психологов. В их реакциях преобладает склонность обвинять окружающих (экстрапунитивные реакции), что существенно превышает показатели самообвинения (интропунитивные реакции) или нейтрального отношения к ситуации (импунитивные реакции). Это указывает на завышенные ожидания от других людей.

Характерными особенностями также являются настойчивое стремление разрешать проблемные ситуации в свою пользу и склонность фиксироваться на препятствиях. Последнее свидетельствует о повышенной концентрации на стрессовых факторах и высоком уровне внутреннего напряжения [3].

Малые группы как форма работы использовались для содействия личностным изменениям на протяжении всего двадцатого века. Еще в 1905 году Джозеф Пратт подчеркнул важность групповой идентификации (или группового духа), социальной поддержки и надежды в психотерапевтических группах для соматически больных пациентов. С тех пор группы использовались для содействия терапевтическим изменениям в психотерапии, семейной терапии, личностному росту и развитию межличностных навыков, например, тренинг коммуникативных навыков; использовались также для психобразовательных целей, то есть обучению конкретным

задачам и тренировке навыков для оказания самопомощи; для поддержки со стороны сверстников людям с зависимостями, проблемами со здоровьем; для профессиональных целей (балинтовские группы).

Вызывают интерес некоторые аспекты групповой работы, например, разработанные И. Яломом применительно к групповой терапии и переосмысленные как важные факторы обучения [10]. Один из аспектов – способность членов группы собирать и разделять эмоции других членов без необходимости вербализации, понимание себя через образы, которые присутствуют и наблюдаются в группе. Эти факторы могут быть использованы и в обучающей групповой работе со студентами, когда целью является построение более реалистичного профессионального образа. Во многих случаях специфическое, искажённое представление о роли психолога связано с личными вопросами и динамикой, которые не всегда проговариваются. Например, с помощью отклика группы участники могут помочь другим студентам осознать, какие личные переживания и эмоции они связывают с профессиональным представлением. В то же время студенты, благодаря зеркальному отражению, могут распознать в вербализации других общие аспекты, но также и различия, с точки зрения мотивов и процессов, связанных с выбором профессии психолога. И отклик, и зеркальное отражение являются значительными факторами обучения, поскольку позволяют участникам лучше осознать аспекты искажения этих процессов, которые часто лежат в основе стереотипных или нереалистичных представлений о профессии, и сформировать адекватную и целостную профессиональную идентичность. Кроме того, благодаря помогающей роли преподавателя/проводника, в групповом опыте мы также фокусируемся на социогенетических и культурных основах представлений о профессии психолога [6]. Общие представления, существующие в социальной группе или обществе о психологии и профессии психолога, могут оказывать значительное влияние на отношение к обучению и интересы обучающихся.

Развитие профессиональной идентичности путём обучения в малых группах является интересной и малоизученной темой. При анализе литературы было обнаружено, что обучение в малых группах способствует развитию не только теоретических знаний и технических навыков консультирования, но и развивает ответственность за профессиональный рост, формирует целостную профессиональную идентичность. Студенты-психологи, учувствовавшие в малых группах, демонстрировали, что получили в результате рефлексии группового опыта более развитые навыки эмпатии и эмоциональной саморегуляции. Они описывали групповой опыт как «попытку понять, каково быть специалистом, а не просто студентом», потому что чувствовали, что довольно хорошо справляются с ролью студента, но применять по-

лученные навыки на практике им сложнее. Кроме того, участники вспомнили, что в процессе взаимодействия в малой группе произошло более глубокое осознание того, как аспекты их личности, в том числе эмоциональная регуляция, могут повлиять на их профессиональную идентичность и рабочий процесс.

Групповая динамика в малой группе является зеркальным отражением работы в качестве психолога. Процесс раскрытия членов малой группы может быть похож на раскрытие будущих клиентов во время психологического консультирования и психотерапии. В малых группах люди делились тяжелыми переживаниями, благодаря чему студенты узнавали, как может быть трудно работать с клиентами и обращаться с собственными эмоциями, не заикливаясь на них, над чем им предстоит работать, не забирая тяжёлые эмоциональные переживания с собой домой, за пределы рабочего кабинета. Нахождение в группе даёт понимание и опыт того, как будущий специалист будет проявляться во время профессиональной деятельности. Участники групп извлекают уроки о том, как связано их поведение в роли участника группы и в роли будущего специалиста. Так, например, один из участников, у которого был негативный опыт работы в группе, размышляя, приходит к выводу о том, что ему нужно много времени, чтобы открыться другим, и, в связи с этим он понимает важность профессионально важных качеств, которые помогают людям чувствовать себя безопаснее в отношениях. Эти случаи параллельного процесса во время работы в малой группе и рефлексии после работы в малой группе, представляют собой путь для развития профессиональной идентичности. Малая группа в рамках обучения является более «реальной», чем остальные форматы обучения, такие как ролевые игры, лекции, изучение литературы. Групповая динамика, которая происходила в малой группе, даёт возможность понять точку зрения клиента, применяя при этом теорию из обучающих лекций. Собственный опыт в качестве члена группы является параллелью с опытом будущих клиентов. Малая группа включает в себя ощущение себя членом группы и способствует развитию эмпатии к клиентам, понимание профессиональной идентичности после опыта работы в малой группе [5].

Можно сделать следующие выводы о влиянии работы в малой группе на формирование эмоциональной регуляции как компонента профессиональной идентичности:

- Опыт работы в малой группе оказывает существенное позитивное влияние на развитие эмоционально-регулятивного компонента профессиональной идентичности студентов-психологов. В процессе групповой работы студенты получают уникальную возможность прочувствовать на собственном опыте те эмоциональные процессы, с которыми им предстоит работать в будущей профессиональной деятельности. Малая группа создает более реалистичную среду по сравнению с другими форматами обучения, позволяя участникам погрузиться в аутентичный эмоциональный опыт;
- Через групповую динамику студенты развивают более глубокое понимание того, как их личностные особенности и способность к эмоциональной регуляции влияют на профессиональную деятельность. Важным аспектом является то, что участники группы учатся распознавать собственные эмоциональные реакции, наблюдать за процессом раскрытия других членов группы и практиковать навыки эмоциональной саморегуляции в безопасной среде;
- Особенно ценным является опыт работы с тяжелыми переживаниями в группе, что позволяет студентам научиться управлять собственными эмоциональными состояниями, не допуская эмоционального выгорания. Через рефлексию группового опыта участники развивают более зрелые стратегии эмоциональной регуляции, уходя от непродуктивного подавления эмоций к более конструктивным способам их выражения и переработки;
- Малая группа также способствует развитию эмпатии и более глубокому пониманию клиентской позиции, так как студенты получают возможность быть в роли как специалиста, так и клиента. Это помогает формировать более реалистичные представления о профессии и развивать необходимые профессиональные качества, включая способность создавать безопасную атмосферу для клиентов и управлять групповой динамикой.

Таким образом, работа в малых группах является эффективным инструментом формирования эмоционально-регулятивного компонента профессиональной идентичности будущих психологов, способствуя развитию более зрелых и соответствующих профессии способов эмоциональной регуляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корлякова С.Г., Францева Е.Н. Психолого-педагогические условия формирования психоэмоциональной устойчивости у студентов педагогического вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №64-1.
2. Мещерякова И.Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Вестник ТГУ. – 2010.
3. Шабанова Т.Л. Особенности эмоциональной компетентности у будущих психологов // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-4. – С. 361-364.

4. Barik R. Das S. Emotional Regulation Among Psychology and Non-Psychology Studying College Students // International Journal of Indian Psychology. – 2023. pp. 2114-2121.
 5. DeDiego Amanda Christine. Exploring the Professional Identity Development of Counselors-In-Training through Experiential Small Groups // PhD diss., University of Tennessee. – 2016. pp. 102-140.
 6. Falgares G., Venza G., Guarnaccia C. Learning Psychology and Becoming Psychologists: Developing Professional Identity through Group Experiential Learning // Psychology Learning & Teaching, 16(2). – 2017. pp. 232-247.
 7. Fitriani E. Emotion Regulation in Psychology in Students // International Journal of Educational Research Excellence (IJERE). – 2024. pp. 307-312.
 8. Koole S. The psychology of emotion regulation: An integrative review // Cognition & Emotion - COGNITION EMOTION. – 2009. pp. 4-41.
 9. Kozubal M, Szuster A., Wielgopolan A. Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice // Front. Psychol. – 2023.
 10. Yalom I.D., Leszcz M. Theory and practice of group psychotherapy // New York, NY: Basic Books. – 2005. pp. 138-260.
-

© Павленко Алексей Николаевич (panpravlenko22@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»