***Корягина Н.А., кандидат психологических наук***

*НИУ «Высшая школа экономики», ст. преподаватель*

**ОБУЧЕНИЕ НАВЫКУ РЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ**

В настоящее время особый интерес представляет изучение психологии и педагогики как наук, способствующих дать не только теоретические знания, но и глубокое и образное понимание психологических и педагогических реаль­ностей жизни, ее практические уроки. Чтобы решить эту задачу, обходимо более практичное препо­давание данных наук как по содержанию, так и по формам и методам.

В данной работе мы хотели сделать акцент на практической составляющей учебного процесса высшей школы, в частности, на обогащении сту­дентов знаниями и рекомендациями психологии и педагогики, связанными со стратегиями самопрезентации для достижения ими успеха в обучении и в жизни. С этой целью, мы предполагаем, следует рассмотреть проблему обучения студентов навыкам саморегуляции поведения и постараться решить ее методами психологии и педагогики.

 По мнению специалистов, проблема саморегуляции поведения связана со способностью предъявлять себя окружающим, при этом личность стремится проявлять свои лучшие качества. Однако, нередко человек оказывается не способен проявить их. Так, формирование и проявление позитивных нравственных стратегий поведения может затрудняться отсутствием способности понимать состояния и эмоции других людей, а также свои собственные. Следовательно, проблема саморегуляции поведения тесно связана с эмоциональными качествами личности, с ее эмпатийностью.

Известно, что в процессе усвоения знаний психологии и педагогики, а также их практического применения в образовательном процессе происходит развитие личности студента. Данный процесс прежде всего связан с реализацией жизненно-практической и развивающей функций высшей школы. При этом жизненно-практическаяфункция заключается в обогащении сту­дентов знаниями и установками на использование многих конкретных положений и рекомендаций психологии и педагогики в своей жизни, в образовательном учреждении, в семье, среди людей, на досуге, в трудных ситуациях и пр. Развивающая функция предполагает дать студенту знания и навыки, которые способствуют его развитию и саморазвитию, формированию его самоопределения и личности в целом, формированию специфических механизмов саморегуляции поведения. Подобные практические знания позволяют значительно уменьшить количество неудач, конфликтов и связанных с ними переживаний, что в целом повышает успешность при самоутверждении человека.

В высшей школе сущность обучения заключается в формировании знаний, навыков и умений. Во взаимосвязях с образованием, воспитанием и разви­тием обучение не только зависимо, но и само призвано влиять на них. Возможности обучения используются полно, когда кроме основной функции - обучающей, в ходе его максимально реализу­ются три другие - образовательная, воспитательная и развиваю­щая. Все эти функции должны быть органически присущи всем элементам обучения — преподаванию, учению, содержанию, формам, методам и др.

При изучении любой психологи­ческой проблемы необходимо составить определенную методику ее исследования (если, конечно, нет готовой методики при изучении данной проблемы). В методику исследования должны войти способы и приемы конкретизации и реализации методов, их комплексирования, последовательности применения в соответствии со спецификой задач, предмета ис­следования и требованиями к научной достоверности получае­мых результатов.

В качестве метода сбора данныхв своей работе мы обратились к педагогическому эксперименту. Сам метод эксперимента характеризуется активной позицией исследователя. Он дает данные, необходимые и для описания и для объяснения психических явлений. В эксперименте создаются и изменяются специальные условия для того, чтобы вызвать изучаемый процесс и влиять на его течение. Это дает возможность получить количественные и качественные характеристики исследуемого явления. Формирующим эксперимент стано­вится тогда, когда в ходе его практически решается определенная педагогическая задача. Не стоит забывать, что практика - критерий ис­тины. Практический эксперимент чаще всего проводится по результатам предварительного наблюдения, в ходе которого обозначается проблема.

При изучении проблемы обучения студентов навыкам саморегуляции поведения, прежде всего, мы считаем, необходимо обратиться к техникам самопрезентации, основой которых выступает способность человека осознанно управлять своим поведением.

Человек осознанно или неосознанно определенным образом предъявляет себя окружающим людям, а те в свою очередь формируют о нем определенное впечатление на основе поступающей информации. Это самопредъявление включает то, что осознанно создает сам человек (самопрезентация), и то, что отражает его подлинное содержание (самовыражение).

Термин самопрезентация используется как синоним управления впечатлением (по И. Гофману) для обозначения многочисленных стратегий и техник, применяемых индивидом при создании и контроле своего внешнего имиджа и впечатления о себе, которое он демонстрирует окружающим.Согласно взглядам Ю. М. Жукова, самопрезентация выполняет, как минимум, две функции: создания у окружающих определенного впечатления и регуляции собственного поведения в критических ситуациях.

Отметим, большинство авторов склоняется к тому, что в основе самопрезентации лежат механизмы, связанные с эмоциональным развитием личности (исследования эмоционального интеллекта) и свойствами личности: самооценкой, мотивацией к деятельности, коммуникативностью и пр. Среди методик, позволяющих фиксировать отдельные характеристики самопрезентации можно отметить:

1. Диагностика психодинамических свойств личности (Б.Н. Смирнов).

2. Вербальная диагностика самооценки личности.

3. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл).

4. Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи.

5. Изучение способности к самоуправлению в общении.

Для нас представляет наибольший интерес стратегия самопрезентации, связанная с регуляцией поведения, например, стратегия И. Джонса и Т. Питтмана. В данном случае коммуникатору предлагается вначале выбрать типаж человека, который кажется обаятельным или компетентным, или опасным, или нуждающимся в поддержке. Затем, используя свой жизненный опыт, следует попытаться воссоздать этот образ (сыграть роль) с помощью специальных приемов-техник: лести, хвастовства, угроз, мольбы и т.д. Получается, что образ самопрезентации выбирается в социальном контексте, а источником его воплощения становятся коммуникативные приемы из житейского опыта.

Известно, что навык формируется успешно при систематических уп­ражнениях, тренировках.Поэтому для нарабатывания у студентов навыка саморегуляции поведения мы проводили несколько практических занятий (8 занятий по 90 минут с периодичностью не реже одного раза в неделю). При этом общая длительность курса обучения составила два месяца.

В ходе занятий при помощи метода естественного, формирующего эксперимента реализовывались следующие задачи:

1) обогащение студентов новыми знаниями по теориям самопрезентации, знакомство их с различными техниками и стратегиями самопрезентаций;

2) обучение практическим владением техник самопрезентаций при помощи учебных заданий (кейсов) как в индивидуальном порядке, так и в подгруппах по 4-5 человек.

***Пример кейса*:**

*В подгруппах разыграть ситуации («Собеседование по приему на работу», «Собеседование в приемной комиссии», «Переговоры с клиентом», «Беседа с другом по поводу вечеринки», «Просьба…» и пр.) с применением пяти разных стратегий самопрезентации (по И. Джонсу и Т. Питтману).*

*Участникам каждой команды выдаются карточки с описанием одной из стратегий самопрезентации;*

3) сопровождение показов студентами действий по учебному заданию объясне­ниями преподавателя, вербальными комментариями самих участников и их одногруппников, которые выступают зрителями в данный момент. При этом преподаватель организовал наблюдения в группе с пошаговым разбором действий участников;

4) преподаватель следил, чтобы каждый студент принял участие как в обсуждении и разборе поведения своих одногруппников при выполнении ими учебного задания, так и сам выполнил каждое задание;

5) по завершению цикла занятий по развитию навыка саморегуляции поведения студентов проводилось небольшое анкетирование студентов (методики см. выше) с целью выявления особенностей их личностного развития, например:

- сформированности умения понимать отношение на основе эмоций и управлять своей эмоциональной сферой;

- выраженность мотивации на успех;

- степень мобильности в общении: умение подстраиваться под поведение партнера, способность изменять стиль общения в зависимости от ситуации.

Итак, мы выявили, что при помощи метода педагогического эксперимента, используя техники самопрезентации, возможно формирование практического навыка регуляции поведения у студентов. Нами также была показана эффективность и важность для успешности в целом владение данным навыком.

Литература:

Амяга Н. В.Самораскрытие и самопредъявление личности в общении // Личность. Общение. Групповые процессы. Современные направления теоретических и прикладных исследований в зарубежной психологии. Сборник обзоров. М., 1991.

Введение в научное исследование по педагогике / Под ред. Жу­равлева В.И. - М., 1990.

Жуков Ю. М*.* Эффективность делового общения. М.: Знание, 1988.

Купрейченко А. Б.Нравственно-психологическая детерминация экономического самоопределения личности и группы: Дис. … докт. психол. наук. М., 2010.

Михайлова Е. В. Самопрезентация: теории, исследования, тренинг. СПб.: Речь, 2007.

Столяренко А.М. Психология и педагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.

Jones E. E., Pittman T. S. Toward a general theory of strategic self-presentation // Рsychological perspectives on the self / J. Suls (Ed.). V. 1. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1982.