

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра коррекционной педагогики

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ БОС-ТРЕНИНГА
ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 461 группы
направления 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиля «Специальная психология»
факультета психолого-педагогического и специального образования

КАШКУРОВОЙ АРИНЫ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. псих. наук, доцент

М.Д. Коновалова

Зав. кафедрой
Доктор соц. наук, профессор

Ю.В. Селиванова

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Студенческий возраст, как этап развития, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенциалов человека, существенным компонентом которых являются эмоциональные отношения. Студенческий этап развития характеризуется максимальным включением личности в различные сферы общественных отношений и деятельности, которое требует мобилизации всех ресурсов человека и определяет повышенные требования к его эмоциональной сфере.

Актуальность проблематики определила выбор темы исследования: «Использование системы БОС-тренинга для саморегуляции эмоциональных состояний студентов с ограниченными возможностями здоровья»

Объект: саморегуляция эмоциональных состояний студентов с ограниченными возможностями здоровья

Предмет: использование БОС-тренинга для саморегуляции эмоциональных состояний.

Цель исследования: апробировать систему БОС-тренинга для саморегуляции эмоциональных состояний студентов.

Гипотеза: использование системы БОС-тренинга по альфа-ритму повысит возможность саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях у студентов с ОВЗ, что отразится в повышении показателей самочувствия, активности и настроения, а также снижении уровня тревоги.

Задачи исследования:

- 1) Охарактеризовать саморегуляцию эмоциональных состояний.
- 2) Выявить особенности эмоциональной сферы личности студентов и студентов с ОВЗ.
- 3) Апробировать систему БОС-тренинга для развития саморегуляции эмоциональных состояний студентов ОВЗ в период сессии.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- Теоретический анализ литературы по теме исследования;

- Эмпирические: психодиагностика самочувствия, активности, настроения (САН), психодиагностика тревожности (Шкала тревоги Спилбергера), включённое наблюдение.

- Методы обработки данных: качественный и количественный анализ результатов психодиагностики (Методы математической статистики: «Т-критерий Стьюдента»).

Опытно-экспериментальная база исследования и выборка.

Исследование проводилось на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, Лаборатории инклюзивного обучения. В исследовании приняло участие 26 студентов, из них 13 студентов 1 курса, 13 студентов 4 курса, в каждой группе студентов обучалось по 1 студенту с ОВЗ.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, чтобы обобщить теоретические представления о саморегуляции эмоциональных состояний у студентов с ОВЗ. Практическая значимость работы обусловлена тем, что материалы, присутствующие в работе, а также в приложениях к ней, могут быть использованы студентами высших и средних учебных заведений при подготовке и проведении коррекционных занятий, а также при изучении эмоциональных состояний студентов. Научная новизна данной работы заключается в следующем: выявлены особенности эмоциональных состояний студентов с ОВЗ; проведен тренинг для улучшения саморегуляции эмоциональных состояний.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа общим 64 состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Первая глава носит теоретический характер. В ней рассматриваются вопросы, касающиеся эмоциональных состояний и их саморегуляции у здоровых студентов, и ее особенностями у студентов с ОВЗ. Во второй главе представлено экспериментальное изучение использования системы БОС-тренинга для саморегуляции эмоциональных состояний. В ней описаны организация и

методики исследования, методика ЭЭГ-БОС-тренинга по альфа-ритму, результаты исследования, их анализ и интерпретация В заключении подводятся итог работы, формулируются окончательные выводы. Список использованных источников 22 наименования. В приложении представлены описание диагностических методик, а также подробное описание результатов тренинга.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе содержится теоретические аспекты проблемы само регуляции эмоциональных состояний. Раскрыты понятия эмоций: «Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Представлено несколько определений саморегуляции: «Саморегуляция – целесообразное функционирование живых систем. Психическая саморегуляция человека осуществляется в единстве энергетических, психодинамических и содержательно-смысловых компонентов деятельности и имеет следующую структурную организацию: принятие цели, удовлетворяющей актуализированную потребность (мотивацию), формирование психической модели, наличных и необходимых условий деятельности, формирование и принятие программы действий и критерий их успешности, получение и критический анализ текущих результатов исполнения действий, текущая коррекция деятельности, достижение и оценка итогового результата».

Также рассмотрено проведенное ранее исследование эмоциональной сферы студентов с ОВЗ. Представлено описание психофизиологического тренинга с использованием биологической обратной связи.

Вторая глава включает в себя описание эмпирического исследования. Исследование состояло из нескольких этапов. В качестве экспериментального воздействия применялся БОС-тренинг, который проводился со студентами 1 курса (экспериментальная группа) и 4 курса (контрольная группа). Студенты экспериментальной группы проходили тренинг до сессии и после сессии.

Студенты контрольной после сессии. В каждой группе есть студенты с ОВЗ. На констатирующем этапе студенты контрольной и экспериментальной группы заполняли опросник САН и шкалу СТ. Количество студентов в экспериментальной и в контрольной группе по 13 человек, в каждой из них есть по 1 студенту с ОВЗ. На контрольном этапе сравнивались результаты между экспериментальной и контрольной группой.

Студентка с ОВЗ в экспериментальной группе (1 курс) имеет серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата. Не может ходить без помощи окружающих или без инвалидной коляски. Нарушена координация.

Студентка с ОВЗ в контрольной группе (4 курс) имеет серьезные нарушения зрения.

Для оценки состояния студентов использовались следующие методики: опросник САН и Шкала тревоги Спилбергера.

Задача опросника САН быстро оценить текущее психологическое состояние индивида. Для проведения диагностики по методике САН студентам было предложено заполнить специальный бланк. На бланке указаны 30 альтернативных состояний, например, «я счастлив — я несчастен», «мне весело — мне грустно». Между этими определениями находится шкала: 3–2–1–0–1–2–3. Если студент чувствует себя счастливым, он подчёркивает цифру «3», размещённую рядом с утверждением «я счастлив». Если несчастен, выбирает противоположную «тройку». Если учащийся не чувствует себя ни счастливым, ни несчастным, отмечает «0». Если чувствует, что «почти счастлив», выделяет «двойку», если «скорее счастлив, чем несчастлив» — «единицу»(в конце прилагается сам опросник).

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) - является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Спилбергером Ч.Д. и адаптирована Ханиным Ю.Л.

Студенту нужно прочитать каждое из приведенных ниже предложений и зачеркнуть цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Этапы исследования:

1 этап: Проведение БОС-тренинга.

БОС тренинг в виде игры, на который был ежик, который сбивал яблоки. Задача сбить 100 яблок как можно быстрее. Это получается тогда когда, студент регулирует свое эмоциональное состояние и находится в спокойствии. К концу прохождения тренинга студенты должны научиться применять данный навык в повседневной жизни. Тренингом проверяется состояние студентов до сессии и после, есть ли разница и в какую сторону. Сравниваются результаты студентов с нормой и ОВЗ. И сравниваются результаты между студентами 1 курса и 4 курса.

Тренинг проводился в 7-10 сеансов с каждым студентом. Он был направлен на обучение студентов регулировать, свое эмоциональное состояние. В приложении представлена диаграмма первого и последнего сеанса студентов. Практически все студенты показали повышение результатов во время проведения тренинга. Главной целью выступает то, что студенты должны научиться применять эти навыки в обычных жизненных ситуациях. В нашем случае это стрессовая ситуация сессия.

2 этап: Сравниваем результаты САН (Самочувствие, Активность, Настроение), и шкалы СТ (Шкала тревоги Спилбергера) студентов экспериментальной группы до и после сессии. Устанавливаем значимость различий с помощью t-критерий Стьюдента.

3 этап: На этом этапе сравниваются результаты до проведения тренинга между экспериментальной группой и контрольной по опроснику САН и шкале Тревожности. Предположительно, результат контрольной группы будет выше, чем у экспериментальной. Так как студенты 4 курса более опытные, и научились контролировать эмоции в стрессовых ситуациях (в нашем случае сессия).

4 этап: На этом этапе сравнивались средние результаты студентов нормы и ОВЗ. И на этом этапе мы получим ответ на главную гипотезу. Получилось ли студентам с ОВЗ научиться регулировать свое эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях с помощью БОС-тренинга или нет, и отразилось ли это в показателях самочувствия, активности, настроения и уровня тревоги.

Тренинг проводился в 7-10 сеансов с каждым студентом. Он был направлен на обучение студентов регулировать, свое эмоциональное состояние. В приложении представлена диаграмма первого и последнего сеанса студентов. Практически все студенты показали повышение результатов во время проведения тренинга. Главной целью выступает то, что студенты должны научиться применять эти навыки в обычных жизненных ситуациях. В нашем случае это стрессовая ситуация сессия.

Получены значимые различия по показателю Активности методики САН в экспериментальной группе до и после сессии. Это означает, что проведение БОС-тренинга повлияло на активность студентов экспериментальной группы после сессии, активность стала выше.

Получены значимые различия по шкале ситуативной тревожности у студентов экспериментальной группы до и после сессии. Следовательно, БОС-тренинг повлиял на студентов экспериментальной группы и тревожность снизилась.

Получены значимые различия по шкале личностной тревожности в экспериментальной группе до и после сессии значимы. Это означает, что проведение БОС-тренинга повлияло на состояние тревоги студентов экспериментальной группы до и после сессии.

Результаты студентов с ОВЗ ниже, чем средние результаты по их группам. Но он выше, чем предыдущие результаты до проведения тренинга. Следовательно, по данному критерию наша гипотеза подтверждается, что после тренинга у студентов с ОВЗ результат улучшится. Т.е. тренинг способствует формированию навыка саморегуляции эмоциональных состояний студентов с ОВЗ.

Из вышеперечисленных результатов исследования, можно сделать вывод, что тренинг был эффективен. И наша гипотеза подтвердилась. С помощью проведения БОС-тренинга по альфа-ритму можно повысить возможность студентов с ОВЗ регулировать свое эмоциональное состояние и это отразится на самочувствии, активности, настроения и состоянии тревоги. Средние баллы в группе оказались выше баллов студентов с ОВЗ, но тренинг дал хороший результат. И у студентов повысилась возможность регулировать свое эмоциональное состояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель выпускной квалификационной работы состояла в том, чтобы апробировать систему БОС-тренинга для саморегуляции эмоциональных состояний студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения цели нами был проведен теоретический анализ литературы по проблеме эмоций и их саморегуляции в психологической литературе. Эмоциональная сфера человека представляет собой широкий спектр его переживаний и чувств. Она выполняет ряд функций, таких как стимулирующая, регуляторная, устранение информационного дефицита, основной среди которых является оценочная. Эмоциональная сфера состоит из эмоциональных переживаний и чувств.

Для студенческого возраста характерна большая интенсивность, разнообразие эмоций, переход от одних к другим эмоциональным состояниям, а также ускоренное формирование высших чувств.

При изучении особенностей эмоциональной сферы личности студентов с ОВЗ было показано, что по типу эмоциональной направленности условно здоровые студенты и студенты с ОВЗ не имеют значимых различий.

В качестве инструмента, способствующего развитию саморегуляции эмоциональных состояний, был рассмотрен психофизиологический тренинг с использованием биологической обратной связи.

На основе эмпирического исследования предполагалось проверить гипотезу: Использование системы БОС-тренинга по альфа-ритму повысит возможность саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях у студентов с ОВЗ, что отразится в повышении показателей самочувствия, активности и настроения, а также снижении уровня тревоги.

В исследовании приняло участие 26 студентов, 13 студентов 1 курса составили экспериментальную группу, 13 студентов 4 курса составили контрольную группу. В каждой группе обучалось по 1 студенту с ОВЗ.

Исследование было реализовано в 4 этапа: на первом этапе был проведен Бос-тренинг среди студентов 1 курса до и после сессии и ; курса до сессии; на

втором этапе сравнивались результаты опросника САН и Шкалы Тревожности экспериментальной группы до и после тренинга, на третьем этапе сравнивались результаты опросника САН и Шкалы Тревожности между экспериментальной и контрольной группой; на четвертом этапе сравнивались средние результаты студентов групп и студентов с ОВЗ в каждой из групп.

На первом этапе проведения БОС тренинга студенты показали хорошие результаты, в конце проведения 7-10 сессий результаты тренинга были выше, чем в начале. На втором этапе сравнения результатов до и после сессии у экспериментальной группы результаты по САН и Шкалы Тревожности различия оказались незначимы, а по Шкале Личностной Тревожности различия были значимы. На третьем этапе сравнения результатов студентов экспериментальной и контрольной групп результаты также по опроснику САН и Шкале тревожности оказались не значимы или значимы на уровне $p \leq 0.05$, а различия по Шкале Личностной Тревожности значимы. На 4 этапе результаты сравнения средних значений групп и студентов с ОВЗ показали, что результаты таких студентов ниже, чем у обычных. Но после проведения тренинга результат студентов с ОВЗ стал лучше, чем до.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что эмоциональные состояния студентов с ОВЗ отличаются от эмоциональных состояний студентов не имеющих отклонений. Существуют различные способы влияния на свое эмоциональное состояние, хотя и они часто оказываются не эффективными.

На то, что не все предположения в исследовании подтвердились, на это могло влиять много факторов таких как: маленькое количество сессий БОС-тренинга, большой промежуток между ними. Или же просто студенты не совсем смогли в каких-то ситуациях применить полученный навык. Результаты студентов с ОВЗ в обеих группах были значительно ниже, чем средний показатель всей группы, но на контрольном этапе исследования, их результаты улучшились. Это говорит о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилось. И

проведение БОС-тренинга помогло студентам применить в стрессовых ситуациях полученный ими навык.

Поскольку показатели студентов с ОВЗ снижены не сильно, мы можем предполагать, что для них правильно организованная работа может дать хорошие результаты, помочь студентам научиться лучше регулировать свое эмоциональное состояние и уметь влиять на него в стрессовых ситуациях.