УДК 37

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА И ГАРМОНИЗАЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ

Наумова С. Н.

старший преподаватель кафедры Методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»

Калуга, Россия

Суханов Н.Н.

студент 2 курса, направление 44.04.01 Педагогическое образование, Магистерская программа «Образование в области физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского»

Калуга, Россия

Аннотация

Современная система высшего образования все больше внимания уделяет не только академическим знаниям, но и развитию командной работы, лидерству и эмоциональному интеллекту. Студенческая команда, как ключевая ячейка образовательного процесса, является идеальной средой для формирования этих навыков. Однако, высокая учебная нагрузка, конкуренция и адаптация к новым условиям часто приводят к стрессу и неблагоприятному психологическому климату, негативно влияющему на успеваемость, мотивацию и общее благополучие студентов. В связи с этим, формирование позитивного эмоционального фона и гармонизация взаимоотношений в студенческой команде приобретает особую актуальность, являясь необходимым условием для

успешного обучения, личностного роста и подготовки конкурентоспособных специалистов. Исследование и разработка практических рекомендаций в данной области представляется важной задачей для повышения эффективности образовательного процесса и улучшения качества жизни студентов.

Ключевые слова: студенческая команда, эмоциональный климат, позитивный эмоциональный фон, гармонизация взаимоотношений, психологическое благополучие, командная работа, лидерство, мотивация, стресс.

FORMATION OF A POSITIVE EMOTIONAL BACKGROUND AND HARMONIZATION OF RELATIONSHIPS IN THE STUDENT TEAM

Naumova S. N.

Senior Lecturer at the Department of Methods of Physical Education and Wellness Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Sukhanov N.N.

2rd-year student, major 44.04.01 Pedagogical education, Master's program «Education in the field of physical culture and sports»,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Annotation

The modern higher education system is paying more and more attention not only to academic knowledge, but also to the development of teamwork, leadership and emotional intelligence. The student team, as a key unit of the educational process, is an ideal environment for the formation of these skills. However, high academic workload, competition, and adaptation to new conditions often lead to stress and an

unfavorable psychological climate that negatively affects students' academic performance, motivation, and overall well-being. In this regard, the formation of a positive emotional background and the harmonization of relationships in the student team is becoming particularly relevant, being a prerequisite for successful education, personal growth and the training of competitive specialists. Research and development of practical recommendations in this area is an important task for improving the effectiveness of the educational process and improving the quality of life of students.

Keywords: student team, emotional climate, positive emotional background, harmonization of relationships, psychological well-being, teamwork, leadership, motivation, stress.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования не только к академической успеваемости студентов, но и к их способности эффективно взаимодействовать в команде, развивать лидерские качества и поддерживать психологическое благополучие.

Студенческая группа, являясь основной ячейкой образовательного процесса, представляет собой микросоциум, где формируются ключевые навыки, необходимые для успешной профессиональной деятельности и личностного роста. В этом контексте, формирование позитивного эмоционального фона и гармонизация взаимоотношений внутри студенческой команды приобретают особую актуальность [4].

Студенческая жизнь зачастую сопряжена с высоким уровнем стресса, связанного с интенсивной учебной нагрузкой, академической конкуренцией, необходимостью адаптации к новой среде и будущими профессиональными вызовами.

Неблагоприятная психологическая атмосфера в группе, характеризующаяся напряженностью, конфликтами и отсутствием поддержки,

может негативно сказываться не только на эмоциональном состоянии студентов, но и на их академической мотивации, результативности обучения и общем самочувствии. Как отмечают психологи, психологический климат в коллективе является одним из важнейших факторов, определяющих успешность его функционирования. Таким образом, целью настоящей статьи является теоретическое обоснование и разработка практических рекомендаций по формированию позитивного эмоционального фона и гармонизации взаимоотношений в студенческой команде [5].

Под студенческой командой мы понимаем малую социальную группу, объединенную общими учебными целями, совместной деятельностью в рамках учебного процесса (например, выполнение групповых проектов, семинарских занятий, участие в научно-исследовательской, спортивной работе), а также общими интересами и взаимодействиями.

Студенческая команда, как и любая малая группа, характеризуется наличием взаимосвязей между ее членами, общей целью, осознанием своей принадлежности к данной группе и определенной структурой. В отличие от формальных учебных групп, в студенческой команде часто формируются более близкие межличностные отношения, основанные на взаимопомощи и сотрудничестве [3].

Эмоциональный фон коллектива представляет собой преобладающий в группе эмоциональный настрой, совокупность доминирующих чувств и настроений, оказывающих влияние на поведение и взаимодействие ее членов. Позитивный эмоциональный фон характеризуется такими состояниями, как радость, удовлетворенность, оптимизм, спокойствие, уверенность, чувство безопасности и принадлежности.

Роль позитивного эмоционального фона в студенческой команде многогранна [6]:

- повышение мотивации и активности (студенты, находящиеся в позитивном эмоциональном состоянии, более мотивированы к учебе, активному участию в групповой работе и достижению общих целей);

- снижение уровня стресса и тревожности (благоприятная атмосфера помогает студентам справляться с академическими и личными трудностями, уменьшает проявления выгорания);

- улучшение коммуникации (в условиях позитивного настроя участники более открыты к диалогу, готовы делиться идеями и выслушивать мнения других);

- формирование доверия и сплоченности (общие позитивные переживания укрепляют связи между членами команды, способствуя формированию чувства единства и поддержки);

- гармонизация взаимоотношений (механизмы и условия гармонизации взаимоотношений в студенческой команде предполагает создание условий для конструктивного взаимодействия, предотвращения и разрешения конфликтов, развития эмпатии и взаимопонимания между участниками). Этот процесс включает в себя как сознательные усилия самих студентов, так и целенаправленную работу преподавателей и кураторов.

Ключевыми условиями гармонизации взаимоотношений являются:

- четкое определение ролей и ответственности (понимание каждым участником своей роли в команде и общей ответственности за результат снижает вероятность недопонимания и конфликтов);

- открытая и честная коммуникация (создание пространства, где студенты могут свободно высказывать свои мысли, опасения и предложения, не опасаясь осуждения);

- конструктивное разрешение конфликтов (развитие навыков управления конфликтами, поиска компромиссных решений и поддержания уважительного отношения даже в спорных ситуациях);

- взаимное уважение и признание (ценить вклад каждого члена команды, независимо от его роли или статуса);

- совместное преодоление трудностей (общие вызовы и задачи, успешно решенные совместно, укрепляют командный дух и доверие) [7].

Эмоциональный климат в группе формируется под воздействием личностных характеристик студентов, их мотивации, опыта и состояния здоровья. Важными являются также групповые факторы: размер, состав, динамика развития, нормы и ценности, уровень сплоченности, коммуникация. Внешние обстоятельства - учебная нагрузка, социальная среда, личные проблемы - существенно влияют на взаимоотношения. Ключевым является уровень доверия и сотрудничества, который влияет на эмоциональный фон и эффективность совместной работы.

Для формирования благоприятной атмосферы используют диагностику настроений и конфликтов, организацию совместных мероприятий, развитие навыков коммуникации. Важны доверие, открытость, умение решать конфликты и развивать лидерские качества. На начальных этапах важно организовать знакомства, определить общие цели и правила.

В процессе работы рекомендуется четко распределять роли, поощрять инициативу, регулярно обсуждать прогресс, отмечать достижения. Важна роль преподавателя — быть примером, фасилитировать процессы, помогать индивидуально. Использование игры, совместных задач и честной коммуникации способствует укреплению доверия и эффективности команды [2].

Чтобы лучше понять, как студенты Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского оценивают эмоциональный климат в своих командах, мы провели небольшой опрос среди студентов различных сборных команд. В опросе участвовало 50 студентов.

Рис. 1. Как вы оцениваете общий эмоциональный климат в вашей студенческой команде?

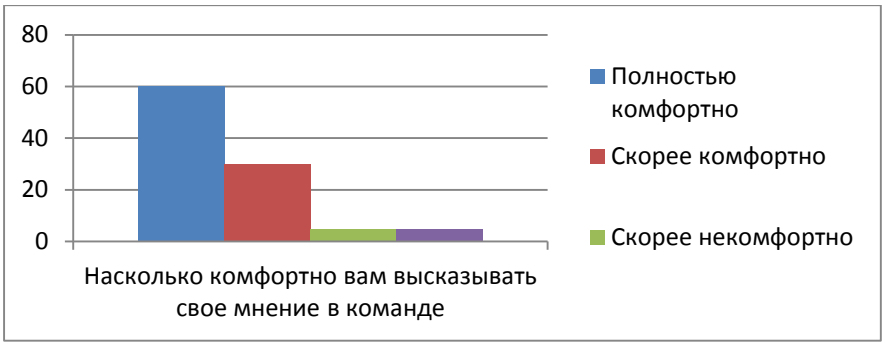

Рис. 2. Насколько комфортно вам высказывать свое мнение в команде?

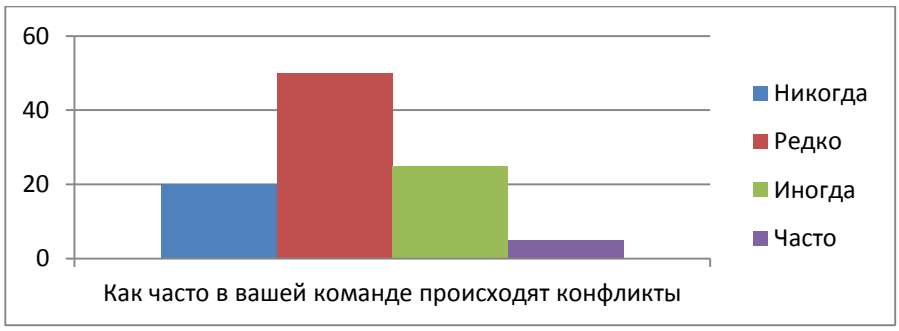

Рис. 3. Как часто в вашей команде происходят конфликты?

Рис. 4. Считаете ли вы, что лидер вашей команды способствует созданию позитивной атмосферы?

Опрос показывает, что большинство студентов КГУ им. Циолковского оценивают эмоциональный климат в своих командах как позитивный или очень позитивный. Большинство студентов чувствуют себя комфортно, высказывая свое мнение. Конфликты возникают нечасто, и большинство студентов считают, что лидер команды способствует созданию позитивной атмосферы. Однако, 5% студентов испытывают негативный эмоциональный климат и не чувствуют поддержки со стороны лидера. Это указывает на необходимость дальнейшей работы по улучшению взаимоотношений в командах и развитию лидерских качеств.

Формирование позитивного эмоционального фона и гармонизация взаимоотношений в студенческой команде – это непрерывный процесс, требующий усилий и внимания со стороны всех участников. Инвестиции в создание комфортной и поддерживающей среды окупятся сторицей в виде повышения продуктивности, улучшения качества обучения и формирования крепких дружеских связей. Помните, что успешная команда – это не просто группа людей, работающих над общей задачей, а сообщество единомышленников, объединенных общими ценностями и стремлением к успеху. Результаты опроса студентов КГУ им. Циолковского подтверждают важность этой работы и указывают на области, требующие особого внимания.

Практические рекомендации по формированию позитивного эмоционального фона и гармонизации взаимоотношений в студенческой команде.

Рекомендации для студентов:

- развитие навыков активного слушания и эмпатии.
- формирование культуры конструктивной обратной связи.
- инициация и участие в неформальных мероприятиях.
- управление личным стрессом и его проявлением в команде.

Рекомендации для преподавателей и кураторов:

- создание благоприятной учебной среды.

- фасилитация групповых процессов.

- проекты, ролевые игры, дискуссии на темы сотрудничества.

- организация совместных внеучебных мероприятий.

Студенческая команда, где царит доверие, взаимопонимание и поддержка, становится не только площадкой для получения знаний, но и средой для формирования устойчивой самооценки, лидерских качеств и навыков эффективной командной работы. Успешная гармонизация взаимоотношений требует совместных усилий, как со стороны студентов, так и со стороны педагогического состава [1].

Активное применение предложенных рекомендаций, направленных на развитие коммуникативных навыков, эмпатии, конструктивного разрешения конфликтов и создания благоприятной учебной среды, позволит студенческим командам стать более сплоченными, продуктивными и психологически комфортными.

Библиографический список:

1. Декина Е. В., Шалагинова К. С., Брешковская К. Ю. Формирование благоприятного социально-психологического климата в студенческой группе образовательного учреждения среднего профессионального образования: модель и технология управления //Образовательный вестник «Сознание». – 2018. – Т. 20. – №. 3. – С. 31-37.
2. Дорофеева Е. В. Создание комфортного психологического климата в студенческой группе //Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. – Т. 74. – №. 10. – С. 51-56.

3. Кокорева А. А., Решетникова Н. С. Студенческая учебная группа как разновидность малых Социальных групп //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – №. 4-2. – С. 237-241.

4. Кузенко С. Е., Овчинникова А. Ю., Попов Н. К. Исследование влияния лидерских качеств студента на процесс формирования профессиональных компетенций //Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. – 2021. – №. 3 (37). – С. 139-146.

5. Кукулите Т. Г. Проблема социально-психологического климата в студенческой группе вуза //Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2021. – №. 1. – С. 56-61.

6. Лебедева Н. В. Факторы развития психологического климата в современной организации //Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. Психолого-педагогические науки. – 2026. – №. 4 (74). – С. 69-77.

7. Финк А. Особенности межличностных отношений в коллективе, способы их оптимизации //Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – №. 10 (50). – С. 135-149.