

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА РЕЗИЛИАНТНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ

В статье рассматриваются основы резилиантного поведения и факторы, способствующие развитию устойчивости в рамках профессиональной деятельности. Представлена характеристика базовых составляющих механизма саморегуляции и регуляции эмоции, включая модифицируемые и немодифицируемые компоненты, их типы и модели. Реализована попытка рассмотреть особенности функционирования эмоциональной памяти через психофизиологические аспекты. Материал может быть использован в рамках подготовки и проведения практикумов и тренингов.

**Ключевые слова:** саморегуляция, регуляция эмоций, эмоциональная память, резилиантное поведение, когнитивный контроль, модели эмоциональной регуляции.

Любое действие или вид деятельности предопределяет необходимость наличия контроля над собственным поведением и системы, способной регулировать внимание, возбуждение, эмоции и действия, ориентированные на реализацию осознаваемых задач. Данные аспекты, как указывалось в наших предыдущих работах [1,2], приобретают особую актуальность в рамках исследований по резилиантности.

Успешность и результативность резилиантного поведения невозможна без развитого механизма саморегуляции. Саморегулятивный механизм индуцирует развитие таких личностных свойств и способностей, как самосознание, самооценка, самоконтроль, прогнозирование себя и своей деятельности [1]. Данный механизм, включая подвижные и устойчивые составляющие, является базовым для развития *резилиантности* – интегративной характеристики личности, обеспечивающей положительную адаптацию и умение приспосабливаться под перемены различного характера, в том числе в условиях профессиональной деятельности [2]. Проблема регуляции поведения в аспекте резилиантности имеет особую актуальность в условиях обучающих практикумов и тренингов. Данная работа посвящена анализу результатов исследований, в том числе и авторских, полученных за последние годы, в обозначенной сфере как теоретического, так и практического плана.

Проблема регулируемого и саморегулируемого поведения является неким психологическим фундаментом для своего «педагогического аналога» – адаптации. В свою очередь адаптация, как результат адаптационного процесса, обеспечивает накопление положительного опыта, способствует выработке собственной рефлексивной, критической и самостоятельной позиции, развитию необходимых эмоциональных и социальных компетенций.

*Саморегуляция* чаще всего определяется как явные и скрытые стремления по реализации комплекса целей с учетом временного и контекстуального факторов. Несмотря на сравнительную простоту рабочего

определения, саморегуляция как термин имеет свою историю и множество дискутируемых в научном мире аспектов. По своему содержанию она контрастирует с внешней регуляцией.

В современной психологии и педагогике развития группа саморегуляторных умений часто описывается как "зонтичный концепт" исполнительных функций, которые зависят от нервных сетей, расположенных в передней части человеческого мозга [11].

Внимание и концентрация, равно как контроль собственных эмоций и поведения часто соотносятся с индикаторами успешной или неудачной адаптации в разнообразных сферах, различных контекстах, в условиях повышенного или пониженного риска. Компетенции, относящиеся к исполнительным функциям, используются для определения готовности к обучению и академическим достижениям, равно как и коммуникации в социуме, коммуникативной компетентности [12].

Процесс саморегуляции предполагает наличие изменяющихся и неизменных элементов. Особую актуальность, на наш взгляд, имеют периодически модифицируемые, изменяющиеся факторы, которые независимо от актуализации могут находиться под взаимным влиянием. Данные конструкты могут взаимодействовать и односторонне подвергаться воздействию со стороны промежуточных событий, намеренных интервенций, временного фактора. Блок социокультурных факторов включает в себя систему ценностей, социальные нормы, разнообразные формы поддержки, барьеры и другие компоненты. Комплекс неподдающихся модификации индивидуальных характеристик включает темперамент, генетическую наследственность, физическое состояние и конституцию человека.

Модифицируемые саморегуляторные конструкты предполагают наличие системы целей (целеполагание), сугубо саморегуляторных компетенций, стратегий, инструментальных и экспрессивных умений, системы побуждений, аффективно-эмоционального контроля, элементов автоматизма, самосознания, системы убеждений и др.

Если взять во внимание процесс развития саморегуляции, который можно представить как систему множественных уровней интерактивного контроля, то следует признать реципрокный характер системы контроля и ее иерархичной организации, отражающей и высокоорганизованные, осознаваемые компоненты и произвольные компоненты, основанные на системе стимулов [9].

За последние годы в социальной психологии закрепились точка зрения, в соответствии с которой эмоциональная регуляция может быть формой затрудненной саморегуляции [4,8].

В данной интерпретации саморегуляция представляет собой автоматизированный/кибернетический процесс мониторинга, состоящий из двух основных компонентов. В первую очередь, это процесс контроля, ориентированный на сравнение текущего состояния индивида с желаемым. В качестве второго компонента выступает операционный процесс, который сокращает несоответствия, расхождения между двумя вышеуказанными

процессами [3]. Таким образом, когда человек использует эмоциональную регуляцию, он может сравнивать свое текущее эмоциональное состояние с желаемым и предпринимать соответствующие шаги для их сближения. Подобные саморегулятивные системы обычно соподчиняются на основе иерархического принципа. Это касается и ослабления целеполагания в отношении конкретного поведенческого контроля и его укрепления, ориентированного на более абстрактные принципы. Соответственно, процессы эмоциональной регуляции могут соотноситься и с контролем поведения, и с абстрактными целями. В соответствии с данным подходом, эмоциональная регуляция направляется когнитивными процессами. *Когнитивный контроль* мы понимаем как четко скоординированный процесс контроля, который позволяет подчинять сильные, но ситуационно нецелесообразные поведенческие интенции.

Когнитивный контроль может быть использован в отношении эмоциональных реакций в случаях, когда сильные, эмоционально окрашенные реакции могут навредить вмешательством в размеренные, когнитивно регулируемые ответные действия [6]. Когнитивный контроль включает два основных процесса, которые ассоциируются с отдельными нейронными структурами, первая отвечает за процесс контроля конфликтов, который постоянно и бессознательно фиксирует наличие конфликтов между альтернативными ответными/реакционными тенденциями. Когда подобный конфликт обнаруживается, затрудненный процесс регуляции, включающийся для сдерживания нежелательных, ответных реакций, регулируется в соответствии с уровнем ответного/ реакционного конфликта.

Связь между эмоциональной регуляцией и когнитивным контролем подтверждается многочисленными нейробиологическими исследованиями, которые выявили значимые соответствия между нейробиологическими системами, вовлеченными в обе контрольные системы. Например, переоценка эмоций, которая включает в себя активную повторную интерпретацию значения стимула, с целью уменьшения эмоционального эффекта/ воздействия, в итоге приводит к увеличению активности в поясной коре, которая также поддерживает различные формы когнитивного контроля. Активизация этих контролирующих систем приводит к соответствующим изменениям в активности таких областей, как миндалевидное тело и островок, которые важны для оценки эмоционального соответствия стимула [6]. Подобные открытия подтверждают тот факт, что эмоциональная регуляция может опираться на процессы когнитивного контроля.

Модели саморегуляции и когнитивного контроля играют большую роль в аспекте изучения эмоциональной регуляции. Модели сходятся в вопросе целенаправленного характера процесса контроля. Во всех моделях эмоциональная регуляция интерпретируется как затрудненный вертикально подвижный процесс контроля.

Рассматривая специфику эмоциональной регуляции через основные понятия, такие как «эмоции» и «регуляция», можно выделить две модели: *процессуальную и целенаправленную.*

*Процессуальная модель* основана на постулате о поэтапной выработке эмоций. На первом этапе человек сталкивается с ситуацией, которая потенциально может инициировать эмоциональный отклик. На втором этапе внимание может быть уделено эмоциональной составляющей ситуации. Третий этап связывают с выработыванием когнитивной оценки ситуации, способной вызвать эмоции. На конечной стадии эмоции проявляются на уровне поведения.

В соответствии с процессуальной моделью, на любой стадии выработки эмоции может включаться механизм регуляции. Особую роль играет то, хочет человек погасить нежелательные эмоции или нет.

Анализируя набор стратегий, используемых для регуляции эмоций, следует выделить ряд наиболее результативных и успешно усваиваемых. Итак, в случае, когда ситуация может привести к нежелательным эмоциональным последствиям, человек может подключиться к выбору ситуации. Можно выбрать другой сценарий, который с меньшей вероятностью приведет к негативным эмоциональным последствиям. Еще одна стратегия, которой можно воспользоваться – это изменение ситуации, для чего предпринимаются специальные действия, снижающие вероятность быть вовлеченным в ситуацию с нежелательными эмоциональными последствиями. В указанных упреждающих формах эмоциональной регуляции стабилизирующая активность субъективно предшествует всплеску эмоций.

Но, если ситуацию невозможно избежать, может быть использована такая стратегия, как концентрация внимания. Данная стратегия предполагает поиск возможности переориентации внимания от стимула, вызывающего нежелательные эмоции. К примеру, люди нередко «уходят в работу», пытаясь отвлечься от неприятностей в отношениях с окружающими людьми и т.д. Еще одна стратегия включает когнитивные изменения, предполагающие когнитивную переоценку происходящего. Сюда же можно отнести регуляцию эмоций, выражающуюся в модуляции ответной реакции.

Несколько иным способом интерпретируется эмоциональная регуляция в рамках *целенаправленной модели*. Существует две основных формы целенаправленной эмоциональной регуляции. Человек, как правило, имеет представление о полезности определенных эмоциональных состояний. Эти представления могут быть результатом словесных инструкций относительно желательности или предпочтительности эмоциональных состояний, *имплицитные* и *эксплицитные убеждения* о полезности этих состояний или абстрактных теорий, моделей эмоциональной регуляции. В ситуациях, когда человек верит, что полезность иных эмоциональных состояний выше полезности имеющихся, это может дать толчок к целенаправленной эмоциональной регуляции.

В соответствии с другим способом, вновь появившаяся цель, задача, норма могут изменить значимость эмоционально заряженной информации. Эмоционально заряженная информация является потенциально релевантной относительно текущей задачи, которая вероятнее всего будет достигнута, в то время как нерелевантная эмоционально заряженная информация, скорее

всего, будет проигнорирована или подавлена. Это возможно, когда соответствующие цели, нормы и задачи могут благоприятствовать различным эмоциональным последствиям. Целенаправленная эмоциональная регуляция может либо способствовать, либо сдерживать эмоциональные состояния, являющиеся гедонистически полезными.

Однако определенные процессы эмоциональной регуляции могут раскрываться в отсутствие эксплицитных целей и отражать некоторые аспекты автоматической обработки. Часть форм эмоциональной регуляции не включают эксплицитные формы контроля над эмоциональными состояниями и даже предполагают наличие попыток воздерживаться от целенаправленных процессов контроля.

Одновременно с этим целенаправленные модели эмоциональной регуляции могут быть дополнены другими видами процессов эмоциональной регуляции.

В первую очередь следует упомянуть своеобразную форму расширения целенаправленной модели, которая связана с основной гедонической потребностью в получении радости и избегания боли. Психологическая важность гедонических потребностей достаточно глубоко изучена классиками психологии (З. Фрейд, К. Юнг и др.), результатом явился классический принцип получения удовлетворения.

Специалисты в области психологии развития выявили, что дети способны проявлять ранние формы самоуспокоения, которые выражаются в усилении сосательного рефлекса или отворачивании от недобрых лиц. Данная форма свойственна малышам в первые три месяца. Подобное гедонистическое поведение появляется независимо от вмешательства взрослого и задолго до того, когда дети смогут образовывать лингвистические образы, поддерживающие абстрактные задачи. Это свидетельствует о том, что регуляция эмоций, ориентированная на реализацию потребности, поддерживается простыми сублингвистическими процессами. Естественная природа гедонистических потребностей подтверждена результатами исследований, свидетельствующими о том, что стремление получить позитивный аффективный стимул и избежать негативный у взрослых может срабатывать автоматически, без сознательных интенций [5].

Более того, гедонистические предубеждения относительно обработки информации отражают важные аспекты бессознательного. Результаты исследований в данной области позволяют предположить, что основные гедонистические тенденции могут оставаться неизменными в рамках человеческой психики на протяжении всей жизни [10]. Однако человеку свойственно включаться в выборочную критику информации, несущей угрозу, искусственно завышать свои достижения в корыстных целях или опускаться относительно имеющихся социальных систем. Отметим, что уклон в защитную позицию ассоциируется с активностью нервной системы в таких её частях, как вентромедиальная префронтальная кора, которая вовлечена в регуляцию эмоций. В то же время защитная позиция не связана с активизацией областей головного мозга, которые поддерживают активную

саморегуляцию с условием того, что защитная позиция вырабатывается различными процессами, но не регуляцией эмоций для достижения целей.

Регуляция эмоций в *целях достижения потребностей* по составу задач несколько уже, так как гедонистические потребности ориентированы на положительный жизнеутверждающий результат в настоящем. Это связано с тем, что задачи человека носят скоротечный характер, вследствие чего между регуляцией эмоций, связанных с реализацией потребности, и саморегуляторными усилиями по реализации долгосрочных задач возможен конфликт. Так, эмоциональный дистресс может вызвать процесс регуляции эмоций по достижению целей для получения приоритета над целенаправленными формами саморегуляции. В стрессовом состоянии человек может прибегать к пагубным для себя действиям с целью эмоциональной регуляции, ориентированной на реализацию потребности. Однако данная форма регуляции имеет важные преимущества. Устойчивые негативные эмоциональные состояния приводят к значительным психологическим потерям, так как мобилизуют много душевных и физических сил. В подобных ситуациях большие надежды возлагают на регуляцию эмоций, благодаря чему достигается гибкость в использовании средств достижения гедонистически ориентированных результатов.

Второй подтип целенаправленной модели регуляции эмоций основан на гуманистическом подходе и немалой части религиозных традиций. Эти, на первый взгляд, несоизмеримые парадигмы пересекаются в основах саморегулятивного процесса, выходят за рамки характеристик субъекта и касаются всех аспектов жизнедеятельности человека. В рамках *личностно-ориентированной концепции регуляции эмоций* жизнедеятельность человека координируется благодаря интеграции различных подсистем и процессов, актуальных для поддержки выбранного курса действий. Личностно-ориентированная модель обеспечивает своеобразную «внутреннюю демократию» путем регуляции действий человека в единстве с внутренними потребностями, мотивами и личным опытом. Данная интегративная сеть личностных систем тесно связана с вегетативной нервной системой. Этот вид регуляции не может быть связан определенной целью, скорее речь может идти об объединенных чувствах и интуиции в отношении наиболее подходящего способа действий.

В целом можно выделить два способа, с помощью которых эмоциональная регуляция может координировать функционирование всей личности. Первый вид регуляции может предотвращать «западание» в специфических эмоционально-мотивационных состояниях, обеспечивая таким образом гибкость личности. Второй может выражаться в фасилитации эмоциональных перемен. Регуляция эмоций способна обеспечить когерентность жизнедеятельности личности и её роста. В данном случае речь идет о стратегиях эмоциональной регуляции, которые способствуют развитию умения анализировать и оценивать на когнитивном уровне эмоциональный опыт личности. Сюда можно отнести выражение своего эмоционального

состояния в письмах, дневниках, физические и дыхательные упражнения, а также специальные упражнения и приемы, используемые в условиях тренинга.

Одним из самых сложных понятий, нередко неподдающихся коррекции в условиях тренинга, является *эмоциональная память*, которая может являться как сдерживающим, так и провоцирующим фактором в рамках профессиональной деятельности.

Вспоминание о событиях, ситуациях, или человеке может вызвать трепет восхищения, накал гнева или горечь. Эмоции, вызванные воспоминанием о событии, ощущаются не столь сильно, как исходно, и, тем не менее, воспоминания могут быть приятными или болезненными. *Эмоциональная память* делает более убедительной концепцию, что мысли могут так же вызывать эмоции, как и эмоции позволяют запоминать информацию об окружающем мире.

К сожалению, воспоминания, которые мы хотим забыть, имеют большую силу, нежели приятные. К примеру, вызванный эмоциональной памятью гнев будет доставлять больше неприятных моментов, чем приятное воспоминание о прошлых романтических отношениях. Гнев требует от человека действий по защите себя, ответной реакции или защиты своих прав до тех пор, пока проблема не решена. В то время как воспоминания о позитивных, радостных событиях не принуждают ни к каким действиям.

Большая часть эмоциональных воспоминаний появляется в ответ на сигналы внешней среды. Определённый предмет, дата могут вызвать эмоциональное воспоминание. Вообще всё, что связано с нашим восприятием окружающего мира, может быть триггером эмоциональной памяти.

Человеку свойственно хорошо запоминать важные события своей жизни. Эмоциональный опыт, независимо от того, плохой он или хороший, оставляет глубокие следы в памяти. Известно, что наша память и воспоминания образуются благодаря функционированию разнообразных систем, которые в целом можно разделить на две большие категории: системы, которые поддерживают сознательную память (эксплицитные системы), и системы, которые сохраняют информацию бессознательно (имплицитные системы). Воспоминания, касающиеся различных эмоциональных ситуаций, чаще всего сохраняются в обеих системах. В целях более глубокого понимания механизма работы эмоциональной памяти рассмотрим психофизиологические основы её образования и функционирования.

Процесс образования эмоциональной памяти предполагает обработку эмоциональных событий в сенсорной системе с последующей передачей в медиальную височную долю и миндалевидное тело. Результатом передачи информации в височную долю является образование эксплицитной памяти об эмоциональной ситуации, а в миндалевидное тело – образование эмоциональной памяти [7]. Когда сигнал, подаваемый памятью человека, появляется и обрабатывается сенсорной системой, это приводит к восстановлению в сознательной памяти информации об эмоциональных событиях в медиальной височной доле. А восстановление в миндалевидном теле приводит к выражению эмоционального отклика.

Большая часть того, что мы знаем о нейронных системах, которые обрабатывают и отвечают на эмоциональные стимулы, базируется на исследованиях, интерпретирующих теорию Павлова об условном рефлексе страха в качестве поведенческой парадигмы. При выработке условного рефлекса страха субъект получает нейтральный условно-рефлекторный сигнал, как правило, звук, за которым следует вызывающий отвращение безусловный стимул, обычно в форме ударов электрическим током. Постепенно условно-рефлекторный стимул начинает вызывать обусловленную эмоциональную реакцию, которая, как правило, обостряется использованием угрожающего раздражителя, к примеру, хищников. Обусловленные эмоциональные реакции включают изменения вегетативной нервной системы (ВНС) на уровне поведения, а также гормональной активности, вызываемой условно-рефлекторными стимулами после сравнения и сопоставления пробного научения с предыдущими состояниями. Ситуации с психологической обработкой страхом часто использовались для изучения механизмов запоминания и научения, как у животных, так и у людей. У людей реакции вегетативной нервной системы, как правило, бывают умеренными. Условный рефлекс вызывает реакцию со стороны вегетативной нервной системы у людей, даже когда она скрыта и не позволяет, таким образом, включаться самосознанию в момент научения или тестирования. Это доказывает, что условно-рефлекторный страх является имплицитной формой учения и запоминания.

Процесс обработки условно- и безусловно-рефлекторных стимулов происходит в боковой части миндалевидного тела и других частях головного мозга. Совмещение условных и безусловных рефлексов в латеральной части инициирует синаптическую пластичность, что приводит к образованию усвоенных ассоциаций между двумя рефлексам. Когда условный рефлекс проявляется позже, это приводит к восстановлению ассоциативной памяти в латеральной части миндалевидного тела, после чего сигнал передается в центральную часть. Данная реакция соединяет гипоталамус и ствол мозга, которые контролируют поведенческую, вегетативную и гормональную реакцию, что, в свою очередь, помогает организму справиться с угрозой. Пластичность обнаруживается и в других областях миндалевидного тела, таких как базальное тело и центральное ядро. Зависят ли подобные изменения от функциональных особенностей латеральной части, пока не установлено.

Молекулярный механизм пластичности в боковой части амигдалы находится в стадии активного изучения, как с использованием фармакологических средств, так и в рамках сугубо психологических экспериментов в исследовательских парадигмах с долгосрочным потенциалом, таких как клеточная модель научения.

Активизация работы миндалевидного тела и вегетативной нервной системы может происходить в условиях скрытых эмоциональных состояний. Подобные безусловные реакции подтверждают, что амигдала задействована в имплицитной обработке эмоций. И условные, и безусловные эмоциональные стимулы вызывают активизацию миндалевидного тела и



вегетативные ответные реакции независимо от сознательного распознавания и понимания стимула [7].

Следует особо отметить, что миндалевидное тело не способно функционировать «без поддержки» в условиях выработки рефлекса страха. Это часть огромной цепи, включающей не только системы сенсорных чувствительных импульсов и двигательных реакций, но и системы, которые способствуют обработке контекстуального стимула и регуляции реактивности миндалевидного тела. Амигдала непосредственно связана с обработкой положительных эмоциональных стимулов.

Таким образом, в состоянии эмоционального возбуждения мы образуем семантические и эпизодические воспоминания об эмоционально заряженных ситуациях. Подобные воспоминания вместе с тем являются когнитивными образами эмоциональных ситуаций, которые скорее можно идентифицировать как воспоминания об эмоциях, а не эмоциональные воспоминания.

Эмоциональное возбуждение часто приводит к более сильным воспоминаниям. Это касается эксплицитных воспоминаний, связанных с эмоциональными ситуациями. Данное утверждение не вызывает сомнений, но все же следует упомянуть о двух предостерегающих фактах. Во-первых, когда эмоциональный опыт вызывает очень сильные, живые воспоминания, которые легко воспроизводятся, эти воспоминания не являются более отчетливыми в деталях, чем те, которые являются не эмоциональными. Наша уверенность в воспоминаниях об эмоциональных событиях не всегда бывает обоснованной. Во-вторых, потеря эксплицитной памяти может быть связана с эмоционально окрашенными ситуациями.

Эмоциональные воспоминания – мощный способ ориентироваться в настоящем и готовиться к будущему. К сожалению, человек может непреднамеренно применить такой же подход к отношениям с людьми, где полные или неполные эмоциональные воспоминания взаимодействуют с желанием иметь успешные, продуктивные и просто приятные отношения в своей жизни. Хотя, иногда эмоциональные воспоминания говорят нам о правде, которую мы не хотим признавать. Интерпретация эмоциональных воспоминаний, в любом случае, носит индивидуально-личностный характер, равно как и выбор стратегий эмоциональной регуляции.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Валиева Ф.И.** Саморегуляция в аспекте социально-профессиональной адаптации // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Гуманитарные и общественные науки. – 2013. – №3(179).– С.86-93.
2. **Валиева Ф.И.** Резилиантность как фактор социально-профессиональной адаптации // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. –2014. – № 2. – С. 39-50.
3. **Carver, C.S., & Scheier, M.F.** On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 2001, 460p.
4. **Larsen, R.J.** Toward a science of mood regulation. Psychological Inquiry, 11, 2000, P.129–141.

5. **Neumann, R., Furster, J., & Strack, F.** Motor compatibility: The bidirectional link between behavior and evaluation. In J. Musch & K. C. Klauer (Eds.), *The psychology of evaluation: Affective processes in cognition and emotion*, Mahwah, NJ: Erlbaum, 2003, P. 371-391.
6. **Ochsner, K.N., & Gross, J.J.** Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Currents Directions in Psychological Science*, 17, 2008, P.153–158.
7. **Phelps, E.A.** Emotion and cognition: insights from studies of the human amygdala. *Annul Rev. Psychol.*, 2006, P.27-53.
8. **Tice, D. M., & Bratslavsky, E.** Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11, 2000, P.149–159.
9. **Toates, F.** A model of the hierarchy of behavior, cognition and consciousness. *Consciousness and Cognition*. Vol. 15, 2006, P. 75-118.
10. **Roese, N.J., & Olson, J.M.** (2007). Better, stronger, faster: Self-serving judgment, affect regulation, and the optimal vigilance hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 2007, P.124–141.
11. **Rothbart, M.K., Sheese, B.E., & Posner, M.I.** Executive attention and effortless control: linking temperament, brain networks and genes. *Child Development Perspectives*. Vol. 1, 2007, P.2-7.
12. **Rueda, M.R., Posner, M.I., & Rothbart, M.K.** Attentional control and self-regulation. In R.F.Baumeister & K.D.Vohs (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* – New York: Guilford Press, 2004, P.283-300.

**УДК 378.1.014.25**

**А.В. Хохлов, М.М. Козлова**  
Санкт-Петербургский государственный  
политехнический университет

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ГРАММАТИКИ УСТНОЙ РЕЧИ  
ИНОСТРАННЫХ СТАЖЕРОВ-ФИЛОЛОГОВ**

Особенность обучения иностранным языкам взрослых людей при краткосрочном обучении состоит в насыщенности учебного материала, устойчивом внимании слушателей во время аудиторных занятий, а также установке на прочность запоминания. Но краткосрочность пребывания в языковой среде и интенсивность занятий притупляет остроту восприятия учебного материала, нейтрализует благоприятное влияние языковой среды. Объем информации обогащает речь лексикой, но отрицательно сказывается на правильности ее грамматического оформления.

**Ключевые слова:** повышение квалификации учителей-русистов, зарубежные стажеры-филологи, обучение иностранным языкам взрослых, краткосрочное обучение.

Основной задачей краткосрочных курсов русского языка для учителей-русистов является создание «оптимальной системы совершенствования педагогического мастерства всех учителей» [4: 55], т. е. в нашем понимании, совершенствование их профессиональной компетенции.

Под профессиональной компетенцией преподавателя русского языка как иностранного мы понимаем целостную систему общих и частных знаний из лингвистики, психологии, социо- и психолингвистики, педагогики и