

УДК 371.3

ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЕМЫХ В СОСТАВЕ УМЕНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Лосавио Ольга Валентиновна, канд. пед. наук, доц.,
МАДИ, Россия, 125319, Москва, Ленинградский пр., 64, ol157@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос возможности и необходимости создания благоприятных условий учебной деятельности, среди которых – обеспечение психологического и эмоционального благополучия студентов. В создании этих условий решающая роль принадлежит преподавателю, его мастерству и творческому поиску, приемам и методам педагогической техники для организации психической регуляции студентов в учебно-воспитательном процессе высшей школы. Приводится характеристика тех методов, которые влияют на эмоционально-психическое состояние студентов и могут способствовать раскрытию резервных возможностей и повышению работоспособности обучаемых. Предлагается ввести на занятиях паузу релаксации с использованием аудиовизуальных средств и аутотренинга. Обосновывается необходимость дальнейшего исследования, в котором будет определяться оптимальный режим проведения паузы релаксации, ее содержание и продолжительность в учебном процессе высшей школы.

Ключевые слова: педагогическая техника; приемы и методы; психическая регуляция; резервные возможности; повышение работоспособности; пауза релаксации; аутотренинг.

OPTIMIZATION OF EMOTIONAL AND PSYCHO STATE OF STUDENTS AS PART OF THE SKILLS OF PEDAGOGICAL TECHNIQUE

Losavio Olga V., Ph. D., associate professor,
MADI, 64, Leningradsky Prosp., Moscow, 125319, Russia, ol157@mail.ru

Abstract. The article focuses on possibility and necessity of creating favorable conditions for the learning activities, among which is ensuring psychological and emotional well-being of students. In the creation of these conditions, the decisive role belongs to the teacher, his skill and creative search, the techniques and methods of educational technology for the psychoregulation of higher education. The characteristic features of methods that affect emotional state of students and enhance their reserve capabilities and performance are described. It is proposed to introduce a pause of relaxation in the classroom with the use of audiovisual method and auto-training. The article justifies the need for further research aimed to determine the optimal mode for the pause of relaxation, its content and duration, in the educational process of the higher school.

Key words: pedagogical technique; practices and methods; psychoregulation; reserve capabilities; enhance performance; a pause of relaxation; auto-training.

Актуальность темы

Потребность общества в ускорении социального и экономического развития обуславливает необходимость изыскания дополнительных резервов для интенсификации всех сфер деятельности, в том числе учебной.

Интенсификация учебной деятельности в высшей школе, осуществляемая на базе активных форм и методов обучения, негативно сказывается на психофизическом состоянии студентов, что ведет к снижению их работоспособности.

Обеспечение эффективности учебного процесса в высшей школе в условиях его интенсификации ставит задачу повышения работоспособности и продуктивности учебной деятельности студентов.

Задача исследования – теоретическое обоснование возможностей повышения работоспособности студентов, заложенных в обеспечении оптимальных психолого-педагогических условиях обучения.

В создании таких условий решающая роль принадлежит преподавателю, его мастерству и творческому поиску, владения приемами и методами педагогической техники.

Мастерство и творчество учителя проявляется в искусстве взаимодействия с учащимися, умении предвидеть трудности и прогнозировать результаты, оперативно находить оптимальное педагогическое решение в нестандартных ситуациях, в умении использовать организационные меры, вместо дисциплинарных. Педагог, обладающий такими качествами, защищает учащихся от психологических перегрузок.

Широкий диапазон возможностей педагогической техники позволяет организовать процесс педагогического взаимодействия учителя и обучаемых таким образом, чтобы успешно влиять на внимание и эмоционально-психическое состояние аудитории с учетом

ее особенностей и степени ее подготовленности к восприятию учебного материала [3].

Важную роль здесь играют и эмоционально-выразительные средства (голосовые, моторные, мимические и т.д.), и техника записей на доске, техника распределения внимания, использование технических средств и т.д.

Современная зарубежная педагогика включает в понятие педагогической техники организацию «физической среды» (эстетика помещения, мебели, оборудования, учебных материалов) и эмоциональной атмосферы, куда входят приемы по созданию условий психологической защищенности обучаемого, вселения уверенности в его силы.

В этой заботе и внимании к обучаемым к их эмоционально-психическому состоянию и самочувствию проявляется гуманистический характер педагогической техники.

Еще А.С. Макаренко вводил понятие «общего тона», которое подразумевает относительно устойчивый уровень психологической настроенности коллектива. Умение поддержать этот тон, управлять эмоционально-психологическим состоянием коллектива – необходимое условие успешной организации педагогом учебно-воспитательного процесса [1].

Современное понимание педагогической техники включает комплекс речевых, коммуникативных и организаторских умений, направленных на создание оптимальной для педагогического взаимодействия атмосферы. Такая атмосфера должна снимать напряженность, скованность, вызывать интерес и повышать работоспособность.

Механизм влияния педагогической техники в том и состоит, что она, воздействуя на эмоциональную сферу психики, создает благоприятный эмоциональный фон для повышения работоспособности и улучшения восприятия учебного материала.

Как показывают проведенные исследования, самый большой пробел в знаниях приемов педагогической техники у учителей существует именно в умении учитывать психическое состояние учащихся. Таким умением обладают только 17% обследованных учителей.

По высшей школе эти показатели подтверждаются результатами анкетирования студентов. В анкете «Преподаватель глазами студентов» наименьшее число баллов по оценке студентов преподаватели получили по пункту «умеет снять напряжение и усталость аудитории» [7].

Отсутствие у преподавателей высшей школы, особенно технических специальностей, педагогического образования создает серьезные трудности в овладении ими приемами педагогической техники.

Таким образом, в системе умений педагогической техники представляются необходимыми специальные умения психорегуляции, направленные на достижение благоприятного эмоционально-психологического климата и организацию оптимальных психических состояний обучаемых. Эти умения предполагают использование в учебном процессе различных средств и методов психорегуляции.

Существующая классификация методов психорегуляции предполагает разделение их по способу воздействия на гетерорегуляцию (воздействие извне) и ауторегуляцию (методы самовоздействия).

Далее их можно разделить на вербальные и невербальные, аппаратные и безаппаратные, контактные и бесконтактные, каждая из выделенных групп может иметь свою квалификацию.

В теории и практике учебно-воспитательного процесса высшей школы находят применение различные методы психорегуляции. Самый простой и надежный метод гетерорегуляции, которым преподаватель пользуется в процессе обучения, относится к рациональной психотерапии и заключается в беседе и убеждении. Преподаватель обращается к этим психотерапевтическим приемам, когда нужно поддержать студента,

убедить его поверить в свои силы, не поддаваться временным трудностям. Обычно в такой психотерапии студенты нуждаются в период экзаменационной сессии, которая связана с большими психологическими перегрузками. Неудачи на экзаменах часто приводят к общему пессимистическому настрою, отказу от дальнейшей борьбы, желанию бросить учебу. Здесь необходима доброжелательная беседа преподавателя, убеждение в необходимости продолжать учиться, бороться с временными трудностями. Такие беседы направлены на воспитание эмоционально-волевой сферы студента, формирование волевых качеств характера, но носят также психогигиенический характер, так как спокойный доброжелательный тон преподавателя способен снять неадекватную нервно-психическую реакцию студента и создать благоприятную эмоциональную атмосферу для убеждения и внушения.

Эффективность такого воздействия зависит от педагогического мастерства преподавателя, владения им приемами и методами педагогической техники. Проявление такта, сила убеждения строятся, в основном, на интуиции и доброте преподавателя, хотя должны быть средством осознанной деятельности преподавателя высшей школы.

Из невербальных методов гетерорегуляции в учебном процессе высшей школы, в основном, используются аудиовизуальные методы, которые связаны с использованием аппаратуры. Сюда, прежде всего, относится функциональная музыка, методы, построенные на акустических эффектах и цветовом климате, а также использование фильмов и видеопрограмм на сюжетной основе.

Функциональная музыка по праву считается одним из самых эффективных средств управления психическим состоянием человека.

Педагогическая теория А.С.Макаренко, в частности, его концепция эстетизации жизни колонистов как одного из важнейших способов нравственного воспитания предполагала использование музыки в сочетании с режимными моментами дня в исправительном учреждении.

Современные психолого-педагогические исследования доказывают огромную силу воздействия музыки на процесс нравственного воспитания учащихся, общее психическое состояние и продуктивность их деятельности.

Функциональную музыку предлагается ввести в практические занятия в вузе с целью психопрофилактики, для создания психологического комфорта студентов, для повышения их работоспособности.

Исследователи функциональной музыки в учебно-воспитательном процессе разделяют ее на стимулирующую, релаксационную, смысловую и фоновую. При этом смысловая и фоновая могут иметь учебные задачи, а стимулирующая и релаксационная отражают психорегулирующую функцию музыки. Задача стимулирующей музыки заключается в активизации мыслительной активности обучаемых (это музыка быстрого темпа, мажорного тона). Задача релаксационной музыки – создание благоприятных условий для восстановления мыслительной активности студентов. Эта музыка должна быть плавной, мелодичной, успокаивающей.

Исследованием цветозвуковой среды в интенсивном обучении иностранным языкам занимался Зорин С.М. [5]. Он разработал установку управляемого цветового климата и провел исследование на курсах интенсивного изучения иностранного языка при ФПК МГУ. При этом он пришел к выводу, что «...как изменение яркости освещения, так и управление его спектральным составом при протекании учебного процесса не только желательны, но необходимы и обязательны для улучшения психофизиологического состояния учащихся и для повышения эффективности труда».

Кроме установки цветового климата Зориным С.М. была разработана светодинамическая система, с помощью которой на экране можно

создавать световые динамические композиции. В сочетании со звуком, музыкой и речью эти композиции служат естественным фоном, на котором протекают психические процессы. Такие технические средства управления состоянием обучаемого служит реализация аудиовизуальных воздействий с целью управления вниманием учащихся, их релаксации и активизации.

К аудиовизуальным средствам гетерорегуляции относятся также акустические эффекты, использование которых может найти свое место в учебно-воспитательном процессе. В таких звуках как шум леса, моря, голоса птиц наблюдается ярко выраженный релаксационный эффект, а такие звуки, как шум шагов или автомобильных шин, скрип двери или тормозов вызывают тревогу, настороженность, способствуя этим мобилизации. В сочетании с музыкой и сюжетами природы в видеофильмах акустические эффекты звучания леса, моря, птиц могут способствовать усилению психорегулирующего воздействия аудиовизуальных средств.

В разработке мероприятий по созданию психологических условий, благоприятных для активизации работы студентов, использования всех резервных возможностей их личности в условиях интенсивного обучения основной упор следует сделать на релаксационные паузы с привлечением функциональной музыки, акустических эффектов и художественных средств.

К художественным средствам, используемым в паузе релаксации, можно отнести короткий видеофильм по теме природы, страны или краеведения с соответствующим музыкальным сопровождением. Обязательным требованием к такому фильму является высокохудожественный уровень, гармония видеоряда и музыки. По своей композиции это должен быть законченный фильм с определенной эстетической ценностью, который можно рассматривать как вид зрелищного искусства с присущими ему функциями.

Социальная психология выделяет следующие функции зрелища: воспитательную, так называемый «подъем чувств» и компенсаторную.

Воспитательная функция заключается в воспитании у студентов чувства прекрасного благодаря эстетически верно подобранному видеоряду и гармоничному музыкальному сопровождению.

Так называемый «подъем чувств» способствует высвобождению энергии, не использованной человеком в повседневной, будничной жизни, и является предпосылкой того чувства, которое известно под названием катарсиса, т.е. очищения, просветления, преображения.

Компенсаторная функция зрелища направлена на удовлетворение потребности человека в перемене настроения, эмоций, в отдыхе.

Перечисленные функции зрелища способствуют увеличению объема восприятия, столь необходимому для успешного обучения.

Кроме того, зрелище рассматривается психологами как средство коммуникации. В групповом и коллективном общении выделяется такая его разновидность, как зрелищное общение. Предпосылкой последнего является потребность в так называемой синтонии – в созвучии с эмоциональным состоянием другого человека, что представляет собой внеинтеллектуальные особенности человеческого общения. В результате коллективного восприятия возникает суггестия (внушение), которая приводит всех к единой коммуникативной общности.

Эффективность паузы релаксации, наполненность ее эмоционально-художественным переживанием может быть подкреплена текстом аутотренинга.

Вербальные методы психорегуляции, представленные аутотренингом и его различными модификациями, широко используются в психологической службе вузов и при решении учебных и воспитательных задач.

Возможность воздействовать самовнушением на организм человека была доказана еще отечественными учеными прошлого века –

В.А. Манассеиным, Я.А. Боткиным, В.М. Бехтеревым. Они обратили внимание на то, что сосредоточение внимания на различных частях тела вызывает изменение их деятельности, уменьшает усталость, снимает боли и другие неприятные ощущения. Учение о самовнушении послужило первым источником для разработки аутогенной тренировки (АТ). Кроме учения о самовнушении в основу АТ вошли приемы самогипноза, применяемые французским профессором Бодуэном и приемы индийских йогов.

Аутотренинг нашел свое применение в рамках психологических служб Российских университетов. В Казанском университете одна из популярных разновидностей АТ – психорегулирующая тренировка А.В.Алексеева была положена в основу разработки курса «Основы самоуправления психическим состоянием». В Московском Государственном университете аутотренинг давно используется в ускоренных методах обучения иностранному языку с целью оптимизации учебного процесса.

Знание приемов аутотренинга представляется необходимым для повсеместного внедрения его в сферы жизнедеятельности людей как преодоление безграмотности в сознательном управлении своим организмом.

Недостаток отдыха в условиях интенсификации всех видов учебной деятельности – причина повсеместно наблюдаемых состояний нервно-психической напряженности, утраты способности расслабляться, выходить из напряженного состояния. Именно здесь обретают почву такие «болезни века», как гипертония, ишемическая болезнь, аллергия, язва желудка. В подавляющем большинстве у людей, подверженных этим болезням, врачи фиксируют повышенную напряженность мускулатуры, утрату навыка к самопроизвольной мышечной релаксации.

Комбинация аутотренинга как метода ауторегуляции с аудиовизуальными средствами гетерорегуляции может повысить

эффективность паузы релаксации. Формулы аутотренинга на расслабление, дыхание, снятие мышечных зажимов, которые студенты мысленно проговаривают вслед за преподавателем или диктором в записи, позволяют достичь снижения тонуса коры головного мозга, в результате чего повышается внушаемость и тем самым быстрее и легче решается эмоционально-художественная задача видеопрограммы.

В различных модификациях АТ указывается на целесообразность использования замещающих эмоциональных образов, сюжетных зрительных представлений с положительным знаком. Эти представления и образы ярко и наглядно замещаются видеопрограммой, задача которой – воздействие на эмоционально-чувственную сферу психики, насыщение ее положительными эмоциями, образами, пробуждение чувств как основы нравственного отношения к природе, человеку, искусству.

Выводы

Целенаправленное использование преподавателями средств педагогической техники по регуляции психических состояний студентов могут способствовать эффективности учебного процесса высшей школы. Паузы релаксации внутри напряженного учебного процесса являются необходимой мерой по восстановлению состояния, раскрытию резервных возможностей личности студентов и повышению их работоспособности.

Возможность и организация таких пауз заложены в палитре умений педагогической техники преподавателя, в умелом использовании средств, выполняющих в учебном процессе психорегулирующую функцию.

Предметом дальнейших исследований может явиться определение оптимального режима использования методов аутотренинга и аудиовизуального в паузе релаксации, формы и времени ее проведения, продолжительности и необходимого оборудования.

Список литературы

1. Макаренко, А.С. Собрание сочинений. В 4-х т. / А.С. Макаренко. – М.: «Правда», 1987. – 574 с.
2. Жураковский, В.М. Разработка и реализация инновационной образовательной программы повышения квалификации научно-педагогических кадров технического профиля / В.М. Жураковский, В.М. Приходько, З.С. Сазонова // Инженерная педагогика: сб. научных статей. – 2009. – Вып. 11, т. 1. – С. 38–46.
3. Лосавио, О.В. Организация психорегуляции для оперативного восстановления работоспособности студентов в учебном процессе высшей школы / О.В. Лосавио // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 10. – С. 80–82.
4. Основы педагогической техники. Экспериментальная программа / под ред. Л.И. Рувинского. – М.: АПН, 1986.
5. Зорин, С.М. Управляемая светозвуковая среда в интенсивном обучении / С.М. Зорин // Методы интенсивного обучения иностранным языкам. – М.: МГУ, 1982. – Вып. 4. – С. 165–173.
6. Краснопахтова, Л.И. Педагогическая техника преподавателя высшей школы как элемент педагогического мастерства / Л.И. Краснопахтова. – Краснодар: КубГАУ, 2015. – 97 с.
7. Хохлов, С.И. Педагогическая техника и психорегуляция в учебном процессе / С.И. Хохлов, О.В. Лосавио // Советская педагогика. – 1989. – № 9. – С. 46–50.
8. Бархаев, Б.П. Педагогическая психология / Б.П. Бархаев. – СПб.: Питер, 2009. – 448 с.
9. Седова, Л.М. Влияние психологического комфорта на результативность учебного труда студентов / Л.М. Седова, И.И. Сулейманов // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М.; Одесса, 1986. – 159 с.

References

1. Makarenko A.S. *Sobranie sochinenij* (Collected works), Moscow, Prawda, 1987, 574 p.
2. Zhurakovski V.M., Prihod'ko V.M., Sazonova Z.S. *Inzhenernaj pedagogika*, Sbornik nauchnyh statej, Moscow, 2009, pp. 38–46.
3. Losavio O.V. *Aktualnye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk*, 2018, no. 10, pp. 80–82.
4. *Osnovy pedagogicheskoi tehniki. Experimentalnai programma* (Basics of pedagogical techniques. The pilot programme), Moscow, APN, 1986.
5. Zorin S.M. *Metody intensivnogo obucheniay inostrannym jazykam*, 1982, no. 4, pp.165-173.
6. Krasnoplahtova L.I. *Pedagogicheskaya tekhnika prepodavatelya vysshej shkoly kak element pedagogicheskogo masterstva* (Pedagogical technique of the teacher of higher school as an element of pedagogical skill), Krasnodar, KubGAU, 2015, 97 p.
7. Hohlov C.I., Losavio O.V. *Sowetskaja pedagogika*, 1989, no. 9, pp. 46–50.
8. Barhaev B.P. *Pedagogicheskaja psicologija* (Pedagogical psychology), Saint-Petersburg, Piter, 2009, 448 p.
9. Sedova L.M., Sulejmanov I.I. *Emotsionalnaja reguljatsija uchebnoj i trudovoj dejatel'nosti*, Moscow, Odessa, 1986, 159 p.