

учебных пособий для школ, педагогических и учительских институтов, издания монографий, научных статей на теоретические и методические темы, защите кандидатских и докторских диссертаций.

Важной тенденцией в функционировании высшей педагогической школы в рассматриваемый период была попытка учесть национальную специфику при подготовке учителей. Это проявлялась, прежде всего, в желании восстановить в правах белорусский язык (конец 40-х гг. и 1956-1958 гг.) при организации учебного процесса. Однако, все начинания, касающиеся языковой политики в области высшего педагогического образования, носили формальный характер и существовали в решениях и резолюциях совещаний, конференций, пленумов и самое главное не находили поддержки у государственных структур.

К началу 60-х годов в Беларуси была создана устойчивая система высшей педагогической школы, которая при активном взаимодействии и взаимообусловленности основных ее элементов (профессиональный отбор в педвузы, эффективная организация учебно-воспитательного процесса, высокий уровень профессорско-преподавательских кадров, хорошая учебно-материальная база), а также при соответствующем содержании педагогического образования, имела все задатки для успешного развития. Что касается кадрового потенциала высшей педагогической школы, то несмотря на большую проводимую работу решить эту проблему в рассматриваемый период полностью не удалось.

Список использованных источников:

1. Дрозд Л.Н. Развитие высшего педагогического образования в БССР за 50 лет /Л.Н.Дрозд // Сб. науч. трудов Минский пединститут. – Мн., 1973. – Т.3, вып. 1.
2. Качан, Г.А. Развитие системы высшего педагогического образования в Белоруссии (в период с 1944 по 1960 годы): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 /Г.А. Качан. – Минск: БГПУ, 1994 – 204 с.
3. Красовский, Н.И. Высшая школа Советской Белоруссии /Н.И. Красовский – Мн.: Выш. школа, 1972.- 328 с.
4. Люцко, А.В. Деятельность Компартии Белоруссии по подготовке научно-педагогических кадров в послевоенные годы. /А.В. Люцко – Мн: Изд-во БГУ, 1973 – 160 с.

УДК378.147-057.87:159.942.5

РАЗВИТИЕ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ОПЫТА ПРОФИЛАКТИКИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

В.И.Казаренков,

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры социальной и дифференциальной психологии,
Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия
(e-mail: vikprof2003@yandex.ru)

Интенсификация профессиональной деятельности специалистов всех отраслей, необходимость переподготовки и повышения квалификации, активное решение ими практических задач, изменение характера профессиональной деятельности в новых экономических условиях, требует значительных интеллектуальных, психологических и физических ресурсов. В настоящее время целесообразно внедрить в практику целостной подготовки специалистов оптимальные способы, средства и формы использования психофизической составляющей данной подготовки специалиста в системе дополнительного образования [4].

Несмотря на очевидность существования проблемы развития у специалистов опыта профилактики отрицательных эмоциональных состояний, таковой в дополнительном образовании уделяется недостаточно внимания. Нами проводится работа по формированию у студентов опыта саморегуляции психических состояний в системе переподготовки и повышения квалификации. Психологическая подготовка выступает как часть целостной подготовки будущего специалиста [3; 4].

На занятиях студенты осваивают следующие вопросы: физическое и психическое здоровье как проблема профессионального роста и личностного развития; саморегуляция эмоциональных состояний в процессе профессиональной деятельности; зависимость профессиональной деятельности от физического состояния специалиста; факторы, влияющие на физическое и психическое здоровье человека. В дальнейшем студенты осваивают способы и средства психологической подготовки как в системе аудиторных, так и внеаудиторных занятий, включая самостоятельные занятия в домашних условиях. Теоретико-методические и практические занятия проводятся параллельно. Будущим специалистам предлагается изучение следующих вопросов: жизнедеятельность человека и проблемы адаптации; факторы и показатели психического и физического здоровья личности и профессионала; эмоциональные состояния человека; отрицательные эмоциональные состояния и их влияние на социальную и профессиональную деятельность специалиста; самопознание и саморегуляция; стрессовые ситуации в жизни человека, профессионала; взаимодействие как центральный процесс социальной и профессиональной деятельности современного специалиста; взаимосвязь психологической и коммуникативной подготовки специалиста; эффективное управление собой как базовое условие качества жизни человека и профессиональной деятельности [1;2; 5].

На аудиторных занятиях студентам предлагаются различные методики, повышающие стрессоустойчивость, работоспособность человека, снижающие уровень его конфликтности. Им предлагается освоить базовые положения по мышечной релаксации, работе с образами (имаготерапии), аутогенной тренировке [2;5;8;9; 10].

Успехи будущего специалиста во многом зависят от умения управлять внутренними регуляторными и защитными процессами и механизмами. В частности, профессиональная деятельность требует вдохновения, душевного подъема. В системе дополнительного образования студентам предлагается способ актуализации эмоциональной памяти и воображения для вызова определенного эмоционального состояния. Этот способ используется как составная часть саморегуляции эмоциональных состояний. Вспоминая ситуации из своей жизни, которые сопровождалась у него сильными переживаниями, эмоциями радости или огорчения, человек воображает некоторые значимые для него ситуации [1;5;6;9]. Вызов различных эмоциональных состояний возможен и с помощью музыки. Музыка способна ослабить излишнее возбуждение, перевести из грустного в хорошее настроение, придать бодрость и снять усталость [5;7].

Существует много различных способов саморегуляции эмоциональных состояний: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и другие. Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета), либо с саморегуляцией. Наиболее распространенным является способ, разработанный И. Шульцем и названный «аутогенной тренировкой». Другая система саморегуляции - «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление) по методике Э. Джекобсона. Э. Джекобсоном было определено, при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Поэтому для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) целесообразно расслаблять мышцы. Расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние [5;10].

В системе дополнительного образования студенты успешно осваивали и другие способы саморегуляции эмоциональных состояний. Среди таковых изменение направленности сознания. Нами использовались различные варианты этого способа саморегуляции: отключение (отвлечение) – состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциональных обстоятельств; отключение – требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций; переключение – связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации.

Будущие специалисты в системе дополнительного образования осваивали способы снятия у себя эмоционального напряжения: получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации; разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи; откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах; физическая разрядка, поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу (прогулка, полезная физическая работа); слушание музыки; написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение.

На курсах повышения квалификации студенты осваивали использование защитных механизмов. Преодоление нежелательных эмоций или снижение их выраженность можно с помощью стратегий, называемых механизмами защиты (по З.Фрейд): уход – физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации; идентификация – процесс присвоения установок и взглядов других людей; проекция – приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому; смещение – подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то; отрицание – это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-то события имеют место; вытеснение – крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания; регрессия – возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциональную ситуацию; реактивное образование – поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки.

В системе дополнительного образования нами интенсивно использовался метод аутогенной тренировки (по Шульцу, в авторской модификации). Аутогенная тренировка занимает особое место среди других психогигиенических методов в связи с тем, что применяющий ее человек сам включается в работу «над собой», сохраняя инициативу и самоконтроль. Приобретенные навыки самовоздействия при систематических занятиях сохраняются на протяжении всей жизни. Базисным компонентом этого метода является тренированная мышечная релаксация, на фоне которой реализуются специфические приемы аутодидактики и ауто sugestии. Аутогенная тренировка принимается студентами с интересом и надеждой на практический эффект, позволяющий в перспективе научиться эффективно управлять собой, а также справиться с негативными функциональными состояниями такими как утомляемость, раздражительность, головные боли и головокружения и др. Аутогенная тренировка привлекает их прежде всего как система доступных профилактических приемов, способствующих нормализации высшей нервной деятельности и коррекции отклонений в психоэмоциональной и вегетососудистой сферах, вовлечению личности в

процесс профилактики стрессовых состояний. Тренировка носит обучающий характер. С помощью аутогенной тренировки достигается саморегуляция эмоциональных состояний, оптимизируются состояния покоя и активности, повышаются возможности реализации психофизиологических резервов организма и личности. На занятиях будущий специалист постигает технику и технологию расслабления различных групп мышц, концентрации или отвлечения внимания, управления вегетативной нервной системой и через нее деятельностью организма, опыт создания состояния покоя, внушения себе желаемых моделей поведения.

Освоение студентами всего комплекса научно-методических рекомендаций, как показывает наша практика, активизирует интеллектуальные, волевые и эмоциональные ресурсы в системе дополнительного образования. В ходе лекций и практических занятий у студентов, прошедших и проходящих курс психофизической подготовки наблюдается хорошее самочувствие, выражающееся в повышенной работоспособности, качестве результатов в учебной и профессиональной деятельности. Заметно улучшение межличностного взаимодействия (что выражается прежде всего в развитии партнерских и дружеских отношений), проявление самостоятельности и инициативы в различных видах и формах профессиональной и социальной деятельности.

Кроме занятий аутогенной тренировкой будущим специалистам предлагались различные методики имажотерапии. (терапии образами) – интонационная, музыкальная и др. Эти занятия, как правило, сочетались с занятиями по мышечному расслаблению (релаксация) и аутогенной тренировке.

Развитие у будущих специалистов опыта саморегуляции эмоциональных состояний в системе дополнительного образования осуществлялось нами в различных вариантах. Для студентов организовывались отдельные курсы по данной проблематике, а также, отдельные занятия в рамках курсов по специализации. Для успешного освоения студентами курсов базовых знаний и умений по данной проблематике проводились индивидуальные и групповые консультации. В системе дополнительного образования эффективно использовалась интеграция аудиторных и внеаудиторных занятий. Большое внимание уделялось самообразовательной деятельности студентов – проводились консультации с использованием Интернет – технологий и другие виды педагогического и психологического сопровождения будущих специалистов.

Развитие опыт профилактики отрицательных эмоциональных состояний в системе дополнительного образования становится базисом для эффективного выполнения будущими специалистами во всех видах учебной и профессиональной деятельности и самореализации в различных формах человеческой жизнедеятельности.

Список использованных источников:

1. Бодров В. С. Психология стресса. – М.: ИНФРА-М, 2006.
2. Гримак Л. П. Общение с собой: начала психологии активности-М.: Политиздат, 1991.
3. Казаренков В.И. Университетская подготовка специалиста: формирование опыта саморегуляции эмоциональных состояний // Российский научный журнал. 2015. № 1 (44). С. 101-107.
4. Казаренков В.И. Целостность университетской подготовки специалиста // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2009. № 2. С. 73-77.
5. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2007.
6. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции//Уч. записки кафедры общей психологии МГУ им. Ломоносова. Вып. 2. – М.: Смысл, 2006. С. 85-105.
7. Петрушин В. И. Музыкальная психология. – М.: Владос, 1997.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Akademia, 1996.
9. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. – Харьков: «Гуманитарный центр», 2013.
10. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина, 1985.