

вательной среды преподаватели преодолевают различные затруднения, осваивают новые виды деятельности и способы поведения, регуляторами которых выступают их ценностные ориентиры. Соответственно, важнейшим направлением развития взаимодействия в интернациональной аудитории является выявление и учет аксиологических оснований, определяющих ценностно-смысловое содержание педагогической деятельности с иностранными студентами.

Список использованных источников

1. Яжжик, В. Число иностранных студентов в Беларуси за 5 лет увеличилось вдвое [Электронный ресурс] / В. Яжжик. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/main.aspx?guid=18021&detail=406393>. – Дата доступа: 03.10.2014.
2. Graham, J. From new right to new deal: nationalism, globalisation and the regulation of teacher professionalism / J. Graham // J. of In-Service Education. – 1998. – Vol. 24, № 1. – P. 9–86.
3. Хуторской, А. В. Человеческое обучение на уроке – цели и задачи эксперимента [Электронный ресурс] / А. В. Хуторской. – Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2008/0712-1.htm>. – Дата доступа: 04.10.2014.
4. Бережнова, Е. В. Прикладное исследование в педагогике: монография / Е. В. Бережнова. – М. – Волгоград: Перемена, 2003. – 164 с.
5. Олекс, О. А. Управление развитием образования: организационно-педагогический аспект / О. А. Олекс. – Минск: РИВШ, 2006. – 332 с.
6. Гришаева, Л. И. Введение в теорию межкультурной коммуникаций / Л. И. Гришаева, Л. В. Цурикова. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2008. – 352 с.

ФОРМИРОВАНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ ОПЫТА САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. И. Казаренков

Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

Интенсификация профессиональной деятельности специалиста, необходимость переподготовки и повышения квалификации в системе дополнительного образования, активное решение им социальных проблем, изменение характера профессиональной деятельности в новых экономических условиях, требует от человека значительных затрат интеллектуальных, психологических и физических ресурсов. Педагогической и психологической наукам требуется найти и внедрить в практику дополнительного образования взрослых способы, средства и формы использования психофизической составляющей целостной подготовки специалиста на личностном и профессиональном уровнях в их взаимосвязи.

The intensification of the professional activities of specialists, the necessity of the retraining and advanced training in the system of the additional education, the active specialists' solving of the social problems, the change in the nature of the professional activities in the new economic conditions, forces a man to waste a lot amount of the intellectual, psychological and physical resources. Pedagogy and psychology should find and adopt the methods, means and forms of the usage of the psychophysical part of the integral training of the specialist in the personal and professional levels in their interrelation.

Политические, экономические и социальные изменения жизнедеятельности, требуют от человека поиска новых стратегий адаптации к таковым. Интенсификация профессиональной деятельности специалиста, необходимость переподготовки и повышения квалификации в системе дополнительного образования, активное решение им социальных проблем, изменение характера профессиональной деятельности в новых экономических условиях, требует от человека значительных затрат интеллектуальных, психологических и физических ресурсов. Педагогической и психологической наукам требуется найти и внедрить в практику дополнительного образования взрослых оптимальные способы, средства и формы использования психофизической составляющей целостной подготовки специалиста на личностном и профессиональном уровнях в их взаимосвязи.

Несмотря на очевидность существования проблемы подготовки специалистов к «управлению собой», к саморегуляции, к сохранению собственного физического и психического здоровья, таковой в дополнительном образовании взрослых уделяется недостаточно внимания.

Более двадцати лет автор данной публикации проводит работу по развитию у специалистов опыта саморегуляции психических процессов и состояний в процессе переподготовки и повышения квалификации преподавателей высшей школы. Психофизическая подготовка выступает как часть целостной постуниверситетской подготовки специалиста.

В процессе занятий специалисты разного профиля 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 студента/специалиста; факторы, влияющие на физическое и психическое здоровье человека, профессионала. В дальнейшем специалисты осваивают способы и средства психофизической подготовки как в системе аудиторных, так и внеаудиторных занятий, включая самостоятельные занятия в домашних условиях. Теоретико-методические и практические занятия проводятся параллельно. 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 (стресс, монотония, «эмоциональное выгорание») и их влияние на социальную и профессиональную деятельность; самопознание и саморегуляция; стрессовые ситуации в жизни человека, профессионала; взаимодействие человека с человеком как центральный процесс человеческой жизни и профессиональной (в частности, управленческой) деятельности; взаимосвязь психофизической и коммуникативной подготовки специалиста; эффективное управление

собой как базовое условие качества жизни человека и профессиональной деятельности, успеха в управленческом труде.

В системе аудиторных занятий слушателям предлагаются различные методики, повышающие стрессоустойчивость, работоспособность человека, снижающие уровень его конфликтности. Специалистам предлагается освоить базовые положения по мышечной релаксации, работе с образами (имаготерапии), аутогенной тренировке.

Успехи специалиста во многом зависят от умения управлять внутренними регуляторными и защитными процессами и механизмами. В частности, педагогическая деятельность требует вдохновения, душевного подъема. В системе дополнительного образования преподавателям высшей школы 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. 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.

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.

В системе дополнительного образования преподаватели 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 по-

лученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации.

Преподаватели высшей школы 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 специалисты знакомились и осваивали использование защитных механизмов. Преодоление нежелательных эмоций или снизить их выраженность можно с помощью стратегий, называемых механизмами защиты (по З. Фрейду): 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 эмоциогенную 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 включает 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 аутосуггестии. Аутогенная тренировка принимается специалистами с интересом и надеждой на практический эффект, позволяющий в перспективе научиться эффективно управлять собой, а также справиться с негативными функциональными состояниями такими как утомляемость, раздражитель-

ность, 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 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 специалистами 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 специалистов, 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 с коллегами), проявление самостоятельности и инициативы в различных видах и формах профессиональной и социальной деятельности.

Кроме занятий аутогенной тренировкой 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.

Формирование у специалистов опыта саморегуляции эмоциональных состояний в системе дополнительного образования взрослых осуществлялось нами в различных вариантах. Для преподавателей высшей школы организовывались отдельные курсы по данной проблематике, а также, отдельные занятия в рамках курсов по специализации. Для успешного освоения слушателями курсов переподготовки и повышения квалификации 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 специалистов – проводились консультации с использованием интернет-технологий и другие виды педагогического и психологического сопровождения слушателей курсов.

Основные задачи целостной подготовки специалиста – профессионализация, социализация, самореализация личности, успешно решаются, если общеобразовательная и специальная составляющие подготовки специалиста интегрируются с психофизической подготовкой специалиста в системе дополнительного образования.

Опыт саморегуляции эмоциональных состояний, приобретенный специалистами в процессе переподготовки и повышения квалификации становится базисом не только для успешного обучения в системе дополнительного образования, но для эффективного выполнения ими профессиональной деятельности и самореализации в различных формах человеческой жизнедеятельности.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011.
2. Казаренков, В. И. Целостность университетской подготовки специалиста / В. И. Казаренков // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2009. – № 2. – С. 73–77.
3. Казаренков, В. И. Развитие у студентов опыта саморегуляции психических состояний как актуальная проблема психологического образования / В. И. Казаренков // Актуальные проблемы психологии развития личности: сб. науч. ст. – Гродно: ГрГУ, 2014. – С. 115–119.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

Ж. И. Казаченок

Военная академия Республики Беларусь, Минск, Беларусь

В тезисах представлены результаты апробации комплексного профессионального тренинга в рамках образовательного процесса слушателей учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь». Практическое комплексное занятие, как форма профессионального тренинга, позволяет учитывать детерминанту развития профессионала в системе «личность – деятельность – социум» на этапе обучения в учреждении образования.

The report presents the results of the probation of the professional training course in the frames of the academic process taking place at the Military Academy of the Republic of Belarus. The integrated practical class (lesson) as a form of professional training makes it possible to take into account the determinant of the development of a professional within the system «personality- activity – society» during the period of training.

Несмотря на популярность развивающей парадигмы образования в психолого-педагогической науке, ориентацию на самостоятельность и мобильность обучаемого, внедрение различных форм и методов психологического сопровождения образовательного процесса [1; 4], следует