

Таким образом, формирование компьютерно-информационного опыта у учащихся в ходе профильного обучения осуществляется с учетом многих аспектов, главным из которых является определение предметов обучения и их содержания. При их оптимальном соотношении профильное обучение позволит школе расширить возможности поиска уменьшения учебной нагрузки учащихся без ущерба для уровня образования; обеспечить определенный уровень образовательной подготовки, профессиональную ориентацию учащихся, предоставить каждому ученику право выбора профиля обучения, усилить самостоятельность работы учащихся; формировать целеустремленную предрасположенность к какой-либо профессии; учитывать региональные особенности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Чистякова С.Н., Лернер П.С., Родичев Н.Ф., Кузина О.В., Кропивянская С.О. Профильное обучение и новые условия подготовки // Школьные технологии. – 2002. - № 1.
- 2 Интернет: edu.of.ru/attach/17/7008.doc
- 3 Сериков В.В. «Личностно-ориентированное образование» / Педагогика. – 1994. - №5.

Түйін

Осы макала әңгімелейді компьютер-ақпарат өндеу тәжірибесінің қажеттілік оқушыларға есепке алу кең бейінді мектеп пәні оқыту оның мағынасы.

Conclusion

This article tells about the importance of forming students' computer-informational experience with the account of school, subjects of teaching and their content's profile.

СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ И РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Маканова А.Ж.

На сегодняшний день проблема эмоциональной напряженности школьников волнует психологов, педагогов и родителей. Зачастую учащиеся, в частности выпускники школ, информационно и психологически перегружены, вследствие чего начинают испытывать эмоциональную напряженность, стресс. Состояние эмоциональной напряженности негативно сказывается на функционировании всего организма школьника, что может представлять серьезную угрозу его здоровью.

В последнее время вопрос эмоциональной напряженности выпускников стал очень актуальным. Это связано с тем, что большинство выпускников школ нашего государства, чтобы получить аттестат о среднем образовании и продолжить обучение в высшем или среднем специальном учебном заведении, должно пройти процедуру Единого национального тестирования.

Эмоциональная напряженность характеризуется временным понижением устой-

чивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь, сопровождается различными, достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций.

В области возрастной и педагогической психологии, в отличие от других отраслей психологической науки (в частности, психологии труда и инженерной психологии), проблема эмоциональных состояний исследовалась мало. Кроме того, феномен эмоциональной напряженности выпускников школ является темой, наименее разработанной в области психических состояний.

Социальное значение исследований эмоциональной напряженности заключается в том, что состояние психического дискомфорта нарушает физическое и психическое здоровье человека, понижает жизненный тонус, формирует отрицательные черты личности, способствует разрушению целостности психики.

В отечественной и зарубежной психологии традиционно большое внимание уделяется вопросам психологии эмоций (Гельнгорн Э., Изард К., Кеннон В., Линдсли Д.В., Симонов П.В., Вилюнас В.К., Веккер П.М.); психологии стресса (Селье Г., Лазарус А., Марищук В.Л., Кисилев Ю.Я., Мильман В.Э., Китаев-Смык Л.А., Космолинский Ф.П., Губачев Ю.М., Тигранян Р.А.); психическим и эмоциональным состояниям (Левитов Н.Д., Рыбалко Е.Ф., Леонова А.В., Витт А.В., Русалова М.Н., Ильин Е.П., Гримак Л.П., Якунин В.А., Ганзен В.А.); состоянию эмоциональной напряженности (Немчин Т.А., Наенко Н.И., Овчинникова О.В., Носенко Э.Л., Дикая Л.Г., Куликов Л.В., Вяткин Б.А.). Наряду с этим существует и отождествление таких понятий и состояний, как эмоциональная напряженность, эмоциональное напряжение, эмоциональный стресс.

Проблема коррекции и регуляции эмоциональных состояний является одной из сложнейших в психологии и одновременно относится как к фундаментальным, так и к прикладным проблемам.

Следует отметить, что существует много подходов к исследованию как регуляции эмоциональных состояний, так и психических механизмов, вызывающих стресс. Мы рассмотрим лишь несколько подходов. Первый из них, представленный работами Ф.Б. Березина, основан на следующих положениях: адаптация протекает на всех уровнях организации человека, в том числе в психической сфере; психическая адаптация является центральным звеном в общей адаптации человека, поскольку именно характер психической регуляции определяет характер адаптации в целом. Березин также считает, что механизмы психической адаптации, а следовательно, и регуляции психических состояний, лежат в интрапсихической сфере [1, 462]. К числу механизмов, обуславливающих успешность адаптации, Березин относит механизмы противостояния тревоге – разнообразные формы психологической защиты и компенсации. Психологическая защита – это специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума

чувства тревоги, связанного с осознанием какого-либо конфликта.

Главной функцией психологической защиты является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личностность переживаний. В широком смысле этот термин употребляется для обозначения любого поведения, в том числе и неадекватного, направленного на устранение дискомфорта.

Березин выделяет четыре типа психологической защиты: препятствующие осознанию факторов угрозы, вызывающих тревогу; позволяющие фиксировать тревогу; снижающие уровень побуждений; устраняющие тревогу [2].

Существуют и другие подходы к рассмотрению проблемы регуляции эмоциональных состояний и эмоционального стресса.

Р.М. Грановская делит все стратегии выхода из напряженной ситуации на три группы: изменить или ликвидировать проблему; уменьшить ее интенсивность за счет смещения своей точки зрения на нее; облегчить ее воздействие с помощью включения ряда способов [3].

Ключевую роль в управлении своим состоянием играет осознание жизненных целей и соотнесение с ними конкретных ценностей. Чем быстрее человек определит свои жизненные ценности и цели, тем у него больше шансов избежать негативных последствий внезапно возникшего чрезмерного эмоционального напряжения, поскольку человек, сделавший главный жизненный выбор, в значительной мере определил все дальнейшие решения и тем самым избавил себя от колебаний и страхов. Попадая в трудную ситуацию, он соотносит ее значение со своими главными жизненными ориентирами. Своевременность подобного взвешивания нормализует его состояние. При этом критическая ситуация рассматривается на фоне общей перспективы, например всей жизни человека, в результате чего значимость этой ситуации может резко снизиться [3, 48].

Таким образом, одним из основных способов избегания чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование

у него самостоятельной мировоззренческой позиции. Причем это развитие начинается с первых дней жизни человека, а его успех в значительной степени зависит от того, насколько умело строят воспитательный процесс родители ребенка, а затем и педагоги в школе, насколько государство заботится о воспитании подрастающего поколения, и от многого другого [3, 49].

Следующий способ регуляции эмоциональных состояний, по мнению Грановской, заключается в правильном выборе момента для принятия решения или реализации своего плана. Как известно, экстремальная ситуация приводит к сужению сознания, что ведет к нарушению ориентировки в окружающем. Тревога, волнение меняют стратегию поведения. Пораженный смятением человек стремится избежать малейшего риска, боится идти в том направлении, которое грозит заблуждениями и ошибками, поэтому каждую новую информацию он стремится связать с аналогичной, уже известной ему. В этой ситуации человек очень часто совершает ошибки, принимая неправильное решение. Поэтому необходимо учиться правильно выбирать момент для реализации своих планов в сложной, эмоционально напряженной ситуации [3].

Еще один способ снизить эмоциональное напряжение заключается в ослаблении мотивации. Например, отказаться на время от достижения поставленной цели или снизить эмоциональную напряженность через произвольное перенесение внимания, концентрируя его не на значимости результата выполняемой деятельности, а на анализе технических деталей задачи или тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния, прежде всего, нужна правильная оценка значимости происходящего события, поскольку на человека воздействует не столько интенсивность и длительность реальных событий, сколько их индивидуальная ценность. Когда событие рассматривается как чрезвычайное, то даже фактор малой интенсивности может вызвать дезадаптацию. Необходимо также иметь в виду, что при сильном эмоциональном возбуждении личностные характеристики чело-

века играют очень существенную роль в оценке события.

Грановская выделяет еще один способ борьбы с эмоциональными стрессами и эмоциональным напряжением. Этот способ заключается в заранее подготовленных стратегиях отступления. Наличие запасного варианта поведения в той или иной ситуации снижает излишнее возбуждение, делает более вероятным успех решения задачи на генеральном направлении. Не подготовив альтернативного решения, человек необоснованно пессимистично оценивает ситуацию, которая может возникнуть в случае провала основного варианта. Имея запасной вариант действий, в случае провала первого человеку проще смириться с неудачей и сохранить при этом оптимистическое расположение духа. Следовательно, запасные стратегии уменьшают страх перед неблагоприятным развитием событий и тем самым способствуют созданию оптимального фона для решения задачи [3].

В настоящее время существует достаточно много практических способов и рекомендаций по коррекции психоэмоционального напряжения. К основным способам коррекции психоэмоционального напряжения мы отнесли следующие: аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, физические упражнения, различные способы релаксации, ароматерапия, арт-терапия, правильное питание.

Весьма интересным способом регуляции функционального состояния человека, находящегося в состоянии эмоциональной напряженности, являются дыхательные упражнения, корни применения которых уходят в глубину тысячелетий. Использование дыхательных упражнений, по мнению В.Л. Марищука (1967), Р. Деметера (1969), О.А. Черниковой (1980) и других психологов и физиологов, является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. Применяются различные способы. Р. Деметер использовал дыхание с применением паузы:

- 1) без паузы: обычное дыхание – вдох, выдох;
- 2) пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;

3) пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;

4) пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;

5) полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;

6) вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;

7) полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Кроме того, автор рекомендует чередовать (по четыре раза) дыхание через нос и рот по следующей схеме: 1) вдох носом – выдох носом; 2) вдох носом – выдох ртом; 3) вдох ртом – выдох ртом; 4) вдох ртом – выдох носом. Эти способы Р. Деметер рекомендует использовать для успокоения перед сном и для уменьшения предстартового возбуждения.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил использовать дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку дыхания на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение [4].

Согласно результатам факторного анализа, среди причин, формирующих социальное здоровье учащихся, физическая культура и спорт занимают одно из главных мест. Влияние этих факторов на здоровье составляет от 15 до 30%. Психологи отмечают полезность применения физической нагрузки для снижения эмоциональной напряженности перед экзаменом. У лиц, обладающих слабой физической подготовкой, при эмоциональном стрессе отмечается большая величина симпатической активации (рассчитанная по вегетативному индексу Кердо), чем у более тренированных лиц. Согласно исследованию этого автора, у лиц с высокой физической работоспособностью в экстремальных условиях оказалась выше и психическая работоспособность. Показано, что регулярные физические упражнения и массаж повышают работоспособность и снижают утомляемость учащихся.

Показано, что предъявление психологической нагрузки (в виде счета с переключением в условиях дефицита времени) по-разному проявляется у студентов с различным уровнем повседневной физической ак-

тивности. У студентов с более высокой физической подготовкой психоэмоциональная нагрузка вызывала менее выраженные сдвиги сердечной деятельности, что проявлялось в менее значительном усилении частоты сердечных сокращений и индекса напряжения симпатической нервной системы [5].

Одним из эффективных способов коррекции эмоционального напряжения является **арттерапия** (art – искусство, art therapy – терапия искусством), означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего эмоционального состояния [6, 87]. Впервые этот термин был употреблен Адрианом Хиллом в 1938 году при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными в санаториях. Затем этот термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством (музыкотерапия, драматерапия, танцевдвигательная терапия и т.п.).

Это наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять эмоциональное напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для этого не надо быть художником – достаточно взять ручку, карандаш или краски и сделать несколько штрихов на бумаге. Искусству терапии принадлежит роль естественного проводника переживаний или симптомов, и всё это независимо от возраста, пола, болезни, чувств, переживаний.

Занятия арттерапией способны повысить самооценку, помочь выпускникам контролировать свое поведение, снять психоэмоциональное напряжение. А это очень важно, т.к. контроль над поведением и эмоциями помогает людям принимать решения, сосредоточиться, делать правильный выбор и нести ответственность за последующие результаты [7].

Лечение музыкой, или музыкотерапия, способствует регуляции и коррекции эмоциональных стрессов напряжения.

Целебное воздействие музыки отмечали еще великие ученые Древней Греции: Платон, Гиппократ, Аристотель и др. По

мнению великого Авиценны, звуки, построенные в гармоничную, связную композицию, способны возносить душу от слабости к силе. Платон считал, что музыка помогает выработать стойкий характер.

Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повышает работоспособность. Музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти. Мелодии, приятные для человека, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, увеличивают активность белых кровяных шариков. С целью снятия эмоциональной напряженности рекомендуется составлять музыкальные программы не более чем из 4-5 произведений общей длительностью 15 - 20 минут. Слушать программу лучше с закрытыми глазами, песенный жанр для этих целей не рекомендуется [4, 250].

Чтобы музыка оказывала оздоровительный эффект, ее нужно слушать следующим образом: лечь, расслабиться, закрыть глаза и полностью погрузиться в музыку; постараться отказаться от любых мыслей, выраженных словами; вспоминать только о приятных моментах в жизни; не следует засыпать; после прослушивания музыкальной программы рекомендуется проделать дыхательную гимнастику и несколько физических упражнений.

Для коррекции эмоционального напряжения, стресса больше всего подойдет специальная медитационная музыка, в которой звучат голоса птиц, шум леса, звуки дождя, родниковой воды, жужжание шмеля. От раздражительности, неврозов японские врачи предлагают музыку П.И. Чайковского; от мигрени – «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина; головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского; нормализует сон сюита «Пер Гюнт» Грига; кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Красивая, гармоничная, нежная и светлая музыка Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Листа, Шопена, Штрауса, Сибелиуса и многих других великих ком-

позиторов очищает сознание, освобождает душу от негативных эмоций [11, 253].

Наряду со всеми перечисленными способами коррекции психоэмоционального напряжения могут использоваться различные игры, упражнения, а также можно применять прогулки на свежем воздухе, босохождение, массаж и самомассаж.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Маклаков А. Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.
- 2 Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988.
- 3 Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.- 256 с.
- 4 Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. - Р-н-Д.: Феникс, 2008. – 314 с.
- 5 Гаврилова А.С. Что поможет снять стресс? // Школьный психолог. – 2005. - №4. - С. 24 -25.
- 6 Элиот Р.С. Мы побеждаем стресс. - М.: Крон-пресс, 1996. – 270 с.
- 7 Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
- 8 Сотникова И.С. Искусство в помощь психологу // Школьный психолог. – 2007. - № 8. - С. 12 - 14.

Түйін

Ұсынылған мақалада оқушылардың эмоционалды күйін түзету мәселесі қарастырылды. Авторитарлық және практикалық зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, келесі қорытындыға келді: аутогендік тренировка, демалыс және моторлық жаттығулар, релаксацияның түрлі тәсілдері, ароматерапия, арттерапия, энтерациясын эмоционалды психикалық күйін түзету және төмендетуге қодану.

Conclusion

V This article addresses the problem of correction of emotional stress of students. The author, based on the analysis of theoretical and practical research question, finds the need to use the following methods: autogenic training, breathing exercises, physical exercises, different ways of relaxation, aromatherapy, art therapy, music therapy for reducing and correcting the psycho-emotional stress.