

- осуществление помощи студенту для его точного самоопределения себя в культуре при выходе из своей культурной ниши;
- содействие в проявлении студентом художественного вкуса и умения его отличать истинные ценности от суррогата;
- проведение психологических тренингов и консультаций с целью включения всей полноты культурных связей студентов с окружающим миром.

Литература:

1. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 124 с.
2. Беликов, В. А. Философия образования личности: деятельностный аспект. – М.: Владос, 2004. – 357 с.
3. Козырева, Е.И. Школа педагога-исследователя как условие развития педагогической культуры // *Методология и методика естественных наук* : [сб. науч. тр.]. – Вып. 4. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 1999. – 24 с.
4. Чернышова И.В. Творческая самореализация личности в художественно-образовательной деятельности // *Искусство и образование.* - 2008. -№ 1(51).
5. Шаповалов, В.К. Этнокультурная направленность содержания общего среднего образования в России. – М., 2002.

УДК 37.036:398 (56)

А.А. Валеев, д.п.н., проф.
Н.М. Музафарова, аспирант
Казанский федеральный университет,
Казань, Россия

АКТУАЛИЗАЦИЯ СУГГЕСТОПЕДИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

***Аннотация.** В предлагаемой статье рассматриваются основные аспекты методики интенсивного обучения; использования суггестопедического метода обучения иностранным языкам, включающего в себя науку о психических резервах индивида, вступающих в действие при взаимодействии внешних и внутренних раздражителей; развития у студентов всех видов речевой деятельности; создания дидактических и психологических условий для достижения существенных результатов в обучении иностранному языку с учетом объема его усвоения и сроков обучения. Автор раскрывает значимость суггестопедического подхода, обеспечивающего повышение возможностей при изучении иностранного языка. Актуализация исследуемой проблемы связана с возросшей потребностью в изучении иностранных языков в прагматическом контексте. В статье анализируются возможности использования суггестологии с целью решения образовательных задач при сжатом объеме времени. В контексте интенсификация обучения раскрывается значимость ускоренного метода обучения языкам. В статье показана целесообразность использования суггестопедического метода обучения с точки зрения объединения психологических и лингвистических позиций. В связи с этим делается вывод о том, что использование интенсивного метода обучения иностранным языкам должно быть целенаправленным и максимально приближенным к условиям реальной действительности, что способствует активизации обучения на любом уровне.*

***Ключевые слова:** студенты вуза, образовательные задачи, организация процесса обучения, активизация обучения, интенсивное обучение, ускоренный метод обучения, иностранный язык, сроки обучения, речевая деятельность, психические резервы личности.*

В настоящее время проблема качественного улучшения системы образования непосредственно связана с разработкой таких методов управления познавательной деятельностью студентов, которые мобилизовали бы в полной мере их творческие и интеллектуальные способности, в связи чем, сегодня и предприняты поиски способов выявления потенциальных резервов личности. Эти изыскания, в частности, можно наблюдать в такой сфере, как психология, педагогика, собственно методика преподавания иностранного языка и т.д. Так, например, в связи с возросшей потребностью в изучении иностранных языков с чисто прагматической целью (овладение разговорной речью, языком делового общения и т.д.) стали появляться различные методики, объединенные общим направлением – ускоренным (или интенсивным) методом обучения языкам. Данное направление исследований и стало называться методикой интенсивного обучения [11].

Как считают исследователи, интенсивное обучение представляет собой целостную систему, обладающую определенной и обязательной характеристикой [4], главной чертой которой является интенсификация обучения, что в дидактике и методике рассматривается как оптимизация обучения с целью повышения эффективности занятий [7]. В связи с этим, суть оптимизации учебного процесса заключается в такой его организации, когда обеспечивается максимально возможная эффективность решения образовательных задач при сжатом объеме времени [1]. Отсюда, оптимизация как таковая не является особым методом или приемом обучения, а представляет собой целенаправленный подход к самому построению организации процесса обучения, что предполагает определенный выбор как педагогических решений, так и методов обучения.

Следует отметить, что данное направление в образовании активно начало развиваться с середины 60-х годов в Болгарии, где в институте суггестологии Г. Лозанов разработал основы суггестопедического метода обучения иностранным языкам. Данная образовательная парадигма получила широкое распространение во многих странах мира (включая бывший Советский Союз). На ее основе были затем предложены различные методические системы, по сути, развивающие концепцию Г. Лозанова: *метод активизации возможностей личности и коллектива* (языковое «погружение» в искусственно созданную среду изучаемого языка с целью форсированного обучения разговорной речи максимально приближенной к реальной) [3]; *эмоционально-смысловой метод* И.Ю. Шехтера (в основе данного подхода лежит положение о том, что речь человека - не набор знаний, а естественный навык, свойственный человеку) [10]; *цикловой-межцикловой метод* Л.Ш. Гегечкори (характерной особенностью метода является последовательное чередование в процессе занятий циклов устной речи (речевая подготовка) и межциклового обучения (языковая подготовка) [2]; *суггестокрибернетический интегральный метод* В.В. Петрусинского (основу метода составляет суггестивное управление процессом обучения с использованием технических средств, когда учебный материал предъявляется большими порциями во время сеанса) [9]. Все эти методики объединяют определенные психологические и лингвистические позиции, поэтому их с полным правом можно отнести к интенсивному

направлению как стратегии в обучении иностранным языкам. Отметим также, что в разработках суггестопедического метода обучения ведущими специалистами стали психолог А.А. Леонтьев и педагог Г.А. Китайгородская [6], которые, в частности, создали проблемный совет по интенсивным методам обучения иностранным языкам [5]; он далее собирал и обобщал результаты по применению интенсивных методов обучения.

Суггестология представляет собой науку о психических резервах индивида, вступающих в действие при взаимодействии внешних и внутренних раздражителей (различных социальных влияний и воздействий), среди которых, в частности, большое значение имеют эмоциональные стимулы. При этом, суггестопедия актуализирует возможности памяти индивида и их психические резервы. Таким образом, суггестопедический подход можно еще назвать обучением на основе эмоционального внушения, приводящего к сверхзапоминанию, когда используются все вербальные и невербальные средств суггестии, т.е. внушения. На этой основе Г. Лозанов выделял в учебном процессе следующие виды суггестии для снятия различных психологических барьеров у обучаемых:

- психологическая суггестия (использование логической формы подачи материала с целью создания эмоционального воздействия);
- дидактическая суггестия (применение на занятиях особых приемов, активизирующих обучение - создание проблемной ситуации, учебные дискуссии, познавательные игры, стимулирование посредством анализа жизненных ситуаций, создание ситуации успеха в учении и т.д.);
- художественная суггестия (использование на занятии музыки, живописи, драматизации с целью эмоционального воздействия на обучаемого).

Исходя из этого, основные положения суггестопедии можно свести к следующему: обучение следует осуществлять как на сознательном, так и на подсознательном уровнях; обучение должно быть радостным и ненапряженным; в ходе занятия важно использовать незадействованные резервы сознания (рефлекторная реакция на информацию, эмоциональный отклик на событие, возникновение внутреннего озарения понимания логической связи чего-либо и т.д.) с целью повышения результативности.

Все это Г. Лозанов называл ритуально-суггестивной структурой (на основе элементов, взятых из области искусства), положенной в основу учебного процесса [8]. Как считает автор суггестопедического курса, данный курс должен предусматривать 120 учебных часов, в течение которых студент овладевает до 1800 лексических единиц с учетом закрепления нормативной грамматики (желательно, чтобы занятия проходят ежедневно по 4 часа). Важными формами учебной деятельности считаются также вводное занятие с объяснениями курса, самостоятельная работа в лингафонном кабинете, заключительная конференция студентов. Главное, чтобы присутствовали все приемы интенсивного обучения (единый контекст (сценарий) урока, введение материала крупными блоками, реализация принципа цикличности в рамках одной темы, использование интонационного диапазона и ритмизации фраз при введении учебного материала, отработка речевых единиц в различных коммуникативных ситуациях, использование большого разнообразия

упражнений, организации групповой работы, создание благоприятной атмосферы и т.д.). На основе суггестологии особая значимость придается таким характеристикам, как интеллектуальная активность студентов; положительные эмоции и переживания на занятии; раскрытие резервов памяти; установка личности студента в центр всего процесса обучения. Отсюда, суггестопедического подхода создает определенные психолого-педагогические условия обучения. Например, у студента формируется вера в свои силы по овладению языком; он приобретает ощущение о своих возможностях интеллекта; он может реально наблюдать свои успехи в изучении языка; он постоянно получает положительное эмоциональное подкрепление за счет комфортных условий на занятии и т.д. Что касается преподавателя, то это означает его умение устанавливать естественную обстановку доверия на занятии; формирование грамотного введения нового материала с подкреплением соответствующей интонации, жестов и мимики; достижение высокого авторитета среди студентов и коллег.

При этом важно подчеркнуть, что суггестопедический подход в обучении предполагает опору на созданный Г. Лозановым учебник, который впоследствии стал основой всевозможных интенсивных методов. Данный учебник, построенный по тематическому принципу, состоит из диалогов по соответствующей тематике, обязательно учитывающие ситуации развивающегося действия. Каждый диалог по тематике связан с монологом (текстом) и грамматическими комментариями. Все тексты должны обязательно иметь занимательный и эмоциональный характер с целью облегчения суггестивности (внушаемости). На каждом занятии студенту отводится определенная коммуникативная роль. Интенсивный курс (по сути, лозановский курс) на первый план выдвигает смысловое изучение темы с постоянным включением в коммуникативную практику. В ходе занятия преподаватель исподволь следит и за тем, как идет усвоение фонетических, грамматических и лексических элементов. Отсюда, подобная интенсификация обучения, по своей логике, способствует его оптимизации, когда увеличивается количество прорабатываемого на занятии материала и обеспечивается практика языка для прочности его усвоения.

Использование суггестопедического подхода в обучении с точки зрения интенсивного метода повышает возможность изучения иностранного языка в таких аспектах, как:

- обучение всем видам речевой деятельности на основе суггестопедии;
- изменение соотношения между домашней и аудиторной нагрузкой студентов в пользу последней;
- выстраивание продуктивного взаимодействия преподавателя и студента, а также студентов друг с другом;
- использование психотерапии и психологии как гармоничного синтеза для коммуникативной деятельности;
- смещение количественного показателя результатов на качественное и т.д.

В заключение отметим, что суггестопедический подход в обучении наполняется в последнее время различными моделями обучения иностранным языкам, в частности, такими, как модель обучения второму иностранному

языку, модель профильного обучения, модель начального образования и другими. Однако, как показывают публикации сторонников суггестопедического подхода, только правильное применение ее технологии позволяет достигать существенных результатов в обучении иностранному языку с учетом объема его усвоения и сроков обучения. Поэтому все позитивные результаты суггестопедического подхода в обучении свидетельствуют о том, что применение данной технологии имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать каждому преподавателю вуза при выборе ее элементов в своей практике.

Литература:

1. *Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды.*-М.:Педагогика,1989.–558 с.
2. *Гегечкори Л.Ш. Основы методики интенсивного обучения взрослых устной речи на иностранном языке: Дисс. . д-ра пед. наук. - М., 1977.*
3. *Китайгородская Г.А. Введение нового материала как элемент суггестопедической структуры учебного процесса. //Методы интенсивного обучения иностранным языкам. Вып.1.- М., 1973.- С.94-101.*
4. *Китайгородская Г.А. Интенсивное обучения иностранным языкам //Иностранные языки в школе.- 1980.- № 2.- С.67-73.*
5. *Китайгородская Г.А. Создан проблемный совет по интенсивным методам обучения иностранным языкам //Иностранные языки в школе.- 1976.- №3.- С.116-117.*
6. *Китайгородская Г.А., Леонтьев А.А. Содержание и границы понятия интенсивное обучение //Методика и психология интенсивного обучения иностранным языкам. - М., 1981.*
7. *Ковальчук Е.В. Суггестопедическая система как способ интенсификации обучения русскому языку иностранных учащихся на этапе довузовской подготовки : Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006.- 249 с.*
8. *Лозанов Е. Суггестопедия при обучении иностранным языкам //Методы интенсивного обучения иностранным языкам. - Вып. 1.- М., 1973.*
9. *Петрусинский В.В. Суггестоконвергентный интегральный метод ускоренного обучения //Методы интенсивного обучения иностранным языкам. -, 1977.-Вып. 3.-С. 111-112.*
10. *Шехтер И.Ю. Интенсивный курс обучения английскому языку по эмоционально-смысловому методу: Учебное пособие для слушателей / И.Ю. Шехтер, М.Л. Нариманова, Л.В. Пальцева. – Троицк, 1981. – 42 с.*
11. *Щукин, А.Н. Обучение иностранным языкам: теория и практика: Учебное пособие для преподавателей и студентов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Филоматис, 2006.- 480с.*

УДК 37.032.2

*М.Р.Гатауллин, аспирант,
Р.Ш.Касимова, к.п.н., старший преподаватель,
Институт психологии и образования,
Казанский федеральный университет
г. Казань, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению формирования стрессоустойчивости будущих педагогов в процессе обучения в Вузе, которое вносит новшества в образовательную среду вуза при подготовке будущих сотрудников образовательной сферы.

Показано, что стрессоустойчивость педагога одна из ключевых качеств его успешной профессиональной деятельности, а так же фундамент физического и психического здоровья. В статье представлен формирующий эксперимент по повышению стрессоустойчивости педагогов, а так же констатирующие и контрольные эксперименты.

Ключевые слова: педагог, стрессоустойчивость, стресс, вуз, образовательная среда.

Актуальность исследования состоит в том, что, в современное время, достаточно, много негативных факторов влияющих на человека, все чаще нам приходится сталкиваться с такими понятиями как: стресс и стрессорные факторы. Нестерова О.В. утверждает, что человек, чья работа связана непосредственно со взаимодействием с другими людьми, наиболее подвержен стрессам и формирование у него стрессоустойчивости, попросту, необходимо.

В.А. Бодров определяет нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний [2].

В современных реалиях на важное место выходит проблема социальной ценности человека, отмечает Лазарус Р. С., но при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень стрессоустойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности [6].

Понятие «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию в начале 30-х годов XX в. ввел Уолтер Кэннон для обозначения «нервно-психического» напряжения - реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response). Реакция борьбы или бегства современными авторами иногда называется стрессовой реактивностью.

Родоначальником концепции стресса является один из крупнейших физиологов XX в. Ганс Селье. В 1936 г. в английском журнале «Nature» им было опубликовано письмо в редакцию, которое называлось «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». Именно с этого момента началось научное изучение стресса как общего адаптационного синдрома (ОАС), хотя само понятие «стресс» в этом письме не упоминалось и появилось несколько позже, будучи заимствованным из теории «гомеостаза» У. Кэннона (1929). [8],[9].

Разные исследователи понимали стресс по-разному. Тем не менее, в современной научной психологической литературе термин «стресс» используется, преимущественно, в трёх значениях.

Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение, направленные на адаптацию к этому воздействию. В рамках такого понимания «стресс» сводится к понятию «стрессор».

Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние, эмоции, защитные реакции и процессы преодоления стресса (копинг-стратегии), происходящие в самом человеке. В этом случае к явлению стресса относят только саму реакцию организма, направленную на адаптацию к определенному стимулу. Это соответствует пониманию «стрессовой реакции».

Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Стресс понимается как взаимодействие стимула и реакции, т.е. стрессора и стрессовой реакции [7].

Стрессор – это стимул, запускающий в действие систему реакций организма человека, направленных на адаптацию. Существует различные виды стрессоров: стрессоры окружающей среды (токсины, тепло, холод); психологические стрессоры (снижение самооценки, депрессия); социологические стрессоры (безработица, развод супругов) [1].

Природа стрессора, как правило, определяет характер стресса (эмоциональный, физический и др.). В связи с особенностями раздражителя принято выделять два основных вида стресса:

Физиологический стресс - возникает в результате воздействия на человека внешних факторов, таких как тепло, холод, боль, жажда, голод и т.д.

Психологический стресс – возникает, в результате восприятия человеком ситуации, в которой он находится, как трудной или угрожающей. Механизм развития психологического стресса можно продемонстрировать на примере студента, который готовится к защите дипломного проекта. Степень выраженности признаков стресса будет зависеть от ряда факторов: ожиданий, мотивации, установок, прошлого опыта и т. д.

Стрессовая реакция - особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. Характер реакции человека на воздействие потенциального стрессора зависит, прежде всего, от субъективной оценки человеком ситуации [5].

Один из ведущих современных специалистов в области изучения психологического стресса, В.А. Бодров дает наиболее точное и развернутое определение понятию стрессоустойчивость. Под стрессоустойчивостью ученый «интегративное свойство которое, во-первых, степень его адаптации к экстремальных факторов и внутренней (личной) и деятельности. Во-вторых, оно уровнем функциональной субъекта деятельности и психических, физиологических и механизмов регуляции функционального состояния и в этих условиях. И, это свойство проявляется в функциональных ресурсов и психик» [2].