

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА

Ларина Е.Н.

Оренбургский государственный аграрный университет

Оренбург, Россия

Изучая труд преподавателя, в психологической науке традиционно принято рассматривать структуру и содержание педагогической деятельности, особенности педагогического общения, характеризовать личность педагога в аспекте профессиональной мотивации и педагогических способностей. Данный подход можно назвать инструментальным т.к. основное внимание уделяется качествам и способностям как имеющимся в наличии, сформированным инструментам, при помощи которых педагог осуществляет свою деятельность. Но уникальность человеческой природы заключается в том, что психика и ее составляющие существуют в постоянном изменении, а инициировать и направлять развитие может сам субъект. Исходя из этого, мы предлагаем Вам поразмышлять о тех субъективных ресурсах, которые преподаватель может использовать с целью улучшения эффективности профессиональной деятельности и снижения негативных последствий влияния профессии на личность. В данной работе мы будем использовать термин «субъективные» для обозначения отнесенности к внутреннему миру человека, индивидуальным особенностям его психики, возможностям организма.

Ресурс - (от франц. «ressource» - «вспомогательное средство») - средства, позволяющие с помощью определённых преобразований получить желаемый результат. Таким образом, субъективные ресурсы – это внутренние возможности, воспринимаемые и используемые человеком в качестве средств достижения позитивных результатов. Имеющиеся у человека субъективные ресурсы можно условно разделить на физические, инструментальные и психические. К физическим ресурсам относятся физическое здоровье и физиологические возможности нашего организма. Инструментальные ресурсы – имеющиеся у человека знания, умения и навыки. В качестве психических ресурсов мы будем рассматривать возможности человеческой психики, особенности психических процессов и состояний, свойства личности. Индивидуально-типологические свойства личности (темперамент, характер, способности, направленность), личностные качества и отношения иногда выделяют в особую группу личностных ресурсов.

Психические процессы выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека, их можно разделить на познавательные, эмоциональные и волевые. К

познавательным психическим процессам относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и воображение.

Далее пойдет речь об ощущении как наиболее элементарном процессе отражения т.к. зачастую мы склонны воспринимать свои ощущения как нечто изначально данное, не обладающее значимостью (по сравнению с интеллектуальным отражением) и не уделяем достаточного внимания анализу содержания ощущений и использования их огромного потенциала в области регуляции состояния психики и организма в целом.

Ощущения являются основным источником наших знаний о внешнем мире и о собственном теле. Традиционно принято различать пять основных видов ощущений по основной модальности (качеству): обоняние, вкус, осязание, слух и зрение. Переоценить значение в нашей жизни зрения и слуха сложно, тем не менее, мы напомним о том, что кроме формирования представлений о тех или иных особенностях предметов, свет, цвет и звук оказывают значительное влияние на состояние организма. Так недостаточная освещенность, мигающий свет, резкие «высокие» звуки вызывают тревогу и страх, яркие цвета и громкие звуки – возбуждение, темные цвета и монотонные звуки – пессимизм и депрессию. Пастельные цвета, «приглушенные» краски помогают успокоиться, восстановить работоспособность. Таким же эффектом обладают некоторые звуки (например, звук льющейся воды).

Устоявшаяся система передачи социального опыта и обучения построена таким образом, что зрение и слух играют ведущую роль в деятельности как преподавателя так и студента, а остальные каналы ощущений остаются практически не задействованными. Им, с точки зрения ресурсного подхода, стоит уделить особое внимание. Многочисленные исследования иллюстрируют компенсаторные возможности других видов чувствительности (например, тактильной) при потере зрения и слуха. Следовательно, при сохранном зрении и слухе остальные виды ощущений могут выступить дополнительным источником познания, средством снятия напряжения, повышения настроения и т.д.

Так, обоняние человека является мощным стимулятором, который включает механизмы эмоций человека, влияет на мышление и память. Запахи способны менять настроение, влиять на психическое и эмоциональное состояние. Под влиянием запаха в организме человека происходят изменения температуры тела, аппетита, меняется соотношение процессов возбуждения и торможения, уровень артериального давления, ритм сердцебиения. Русский ученый И.П. Павлов утверждал, что запахи управляют ассоциативным мышлением. На протяжении многих тысячелетий человек использует запахи и различные ароматические сочетания в лечебных и оздоровительных целях. Антропологи

полагают, что первобытная «парфюмерия» началась с поджигания смолистых выделений ладана. Более 4500 лет до н. э. в древнем Египте жрецы применяли запахи для проведения различных культовых обрядов. На Востоке к растениям всегда относились с благоговением и почтением. Некоторые растения возводились в ранг священных. В Индии и Китае вокруг растительного мира создавались целые философские учения. В настоящее время сложилась обобщенная система знаний о методах и формах воздействия на организм ароматических концентрированных летучих веществ, получаемых из разных частей растений – ароматерапия. Детально изучен характер влияния тех или иных ароматов на состояние человека и функционирование организма. Так расслабляющим, успокаивающим, стабилизирующим, уравнивающим эмоциональное состояние воздействием обладают эфирные масла валерианы, ванили, гиацинта, иланг-иланг, жасмина, шалфея. Тонизирующим, стимулирующим мыслительную деятельность и память действиям обладают эфирные масла апельсина, грейпфрута, мандарина, лимона, базилика, кориандра, корицы, табака, эвкалипта. Лаванда - самое мягкое, но и самое эффективное ароматическое средство, восстанавливает силы, нормализует сон. Запах мирта оказывает балансирующее действие. Розмарин - самый сильный стимулятор, улучшает память и ясность мышления, поднимает настроение, снимает усталость. Роза - признанная королева всех эфирных масел, положительно влияет на эмоциональную сферу, оказывает балансирующее, усиливающее внутреннюю концентрированность действие.

Вкусовые ощущения так же играют заметную роль в настройке эмоционального состояния, через вегетативную нервную систему. Вкус, наряду с обонянием, влияет на пороги чувствительности других рецепторных систем, например на остроту зрения и слуха, на состояние кожной чувствительности и проприоцепторов. Вкусовые ощущения, порождаемые химическими веществами, поступающими из внешней среды, влияя на вегетативные функции, могут обусловить приятный или неприятный эмоциональный фон самочувствия. Обычай сочетать празднество с пиршествами свидетельствует о том, что практика учитывает способность вкусовой чувствительности, связанной с воздействием на вегетативную нервную систему, влиять на чувственный тон общего самочувствия.

. Согласно тибетскому учению «Чжуд-ши», через вкусовые ощущения можно влиять на состояние различных органов человека. Представители данного направления выделяют шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий, вяжущий. В указанной последовательности (по убыванию) распределяется лечебная сила вкусов. Продукты сладкого вкуса обладают наибольшей целительной силой. По мнению тибетских целителей, сладкое укрепляет, увеличивает силы, дает телу крепость, обостряет восприятие, удлиняет жизнь; кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, способствует перевариванию

пищи; избыток соленого приводит к упадку сил; горькое проясняет сознание. Сочетая по вкусу различные природные вещества, тибетские врачи получали лекарства от всевозможных болезней.

Огромным потенциалом в воздействии на психику человека обладают тактильные ощущения. С помощью тактильных ощущений мы отражаем механические свойства поверхности (поверхность гладкая или шероховатая, мягкая или твердая, ребристая и т.п.). Они говорят о характере взаимодействия тела с этой поверхностью: прикосновение, давление, трение и др.

Потребность разгрузить зрительный и слуховой анализаторы неизбежно связана с активизацией других систем связи, в частности, кожных систем. В течение ряда лет в нашей стране предпринимались попытки разработки «кожного слуха», основанного на использовании адекватных для вибрационной чувствительности свойств раздражителей, таких, как местоположение раздражителя, его интенсивность, длительность, частота вибраций. Использование первых трех из перечисленных качеств раздражителей позволило создать и успешно применить систему кодируемых вибрационных сигналов. Испытуемый, изучивший алфавит «вибрационного языка», мог после некоторой тренировки воспринимать предложения, подаваемые со скоростью 38 слов в минуту, причем этот результат не был предельным.

В детской психологии существует понятие «интеллект на кончиках пальцев», отображающее представление о том, что все, что трогает ребенок, влияет на развитие его умственных способностей. Самый первый этап развития детского мышления называется сенсомоторным - интеллект зарождается на основе физического контакта с миром. Возможно, по мере развития мышления ребенка более сложные понятия формируются как раз на основе базовых телесных ощущений, таких как легкий-тяжелый, мягкий-твердый, гладкий-шершавый. Следы этого процесса можно обнаружить в том, что мы применяем слова «жесткий», «тяжелый» для описания не только предметов, но и ситуаций, или в языковых метафорах, которые, зачастую повторяются в разных языках. Например, понятие «легкость» ассоциируется с несерьезностью, «тяжесть», наоборот, с важностью, «гладкость» – с отсутствием трудностей.

Неосознанные тактильные ощущения способны изменить у людей восприятие окружающей действительности, в том числе и взаимоотношений с людьми, что сказывается на поведении. Известны исследования, показывающее, что ощущение тепла от удерживаемой в руке чашки кофе заставляет ее владельца воспринимать посторонних людей эмоционально более открытыми; мытье рук порождает в нашем сознании обобщенную идею освобождения от уз прошлого («начало с чистого листа»), ведет к снижению беспокойства

по поводу былых ошибок; ощущение холода тесно связано с идеей одиночества и отверженности. Ученые Дж. Акерман, К. Носера и Дж. Барг представляющие Массачусетский технологический институт, Гарвардский и Йельский университеты, провели серию экспериментов, в которых изучали, взаимосвязь между тактильными ощущениями человека и его поведением. По результатам исследования были сделаны выводы о том, что ощущение тяжести активизирует идеи «важности» и «серьезности»; неприятные тактильные ощущения обостряют социальные взаимоотношения, провоцируют конфликты; взаимодействие с твердыми предметами и жесткое сиденье стула влияют на уверенность и твердость решений, тогда как мягкое кресло вызывает нерешительность, и нежелание вступать в спор.

Используя знания о влиянии различных ароматов и вкусов, преподаватель и студент могут достаточно быстро и без особых затрат целенаправленно регулировать функциональное состояние своего организма и психики в течение дня. В зависимости от потребности в каждый конкретный момент достигать расслабленности или сосредоточенности, корректировать воздействие отрицательных эмоций, накапливать и создавать положительные. Культура ухода за собственной психикой ничуть не менее, а возможно гораздо более важна, чем культура ухода за телом.

Представление о потенциале развития тактильной чувствительности не только открывает преподавателю и студенту огромные возможности воздействия на состояние собственного организма, но изменяет характер взаимодействия и взаимного влияния.

В последующих работах мы предполагаем охарактеризовать ресурсы восприятия, памяти, мышления, эмоционально-волевых процессов, психических состояний и свойств личности.