

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

Формирование благоприятного психологического климата в студенческой среде как необходимое условие успешного учебно-воспитательного процесса в университете.

Управление конфликтом в студенческой среде.

Техники быстрой саморегуляции и релаксации – скорая помощь для педагога.

Информационные материалы

1. Формирование благоприятного психологического климата в студенческой среде как необходимое условие успешного учебно-воспитательного процесса в университете.

Феномен социально-психологического климата уже давно привлекает внимание ученых и практиков. В 1920 - 1930-х годах, в период становления отечественной психологической науки перед исследователями возникла задача — оценить роль социальных условий и факторов в жизнедеятельности людей, групп, коллективов. Непосредственно о социально-психологическом климате речь еще не шла, но уже в то время целый ряд своих работ А.С. Макаренко посвятил анализу отношений, стиля и тона в коллективе. Он писал: «и все мы по мере того, как живем... растем как члены коллектива, т. е. как люди, находимся в определенной системе зависимостей... Каждая отдельная личность должна согласовывать свои личные стремления со стремлениями других: во-первых, целого коллектива, во-вторых, своего первичного коллектива, ближайшей группы... согласовывать так, чтобы личные цели не делались антагонистическими по отношению к общим целям. Общие цели должны определять и мои личные цели».

Особую актуальность в условиях бурной динамики социальных процессов в обществе, и с повышением ответственности перед системой образования не только за духовное, но и за психическое развитие нового поколения, приобщения его к ценностям здорового образа жизни, необходимо искать возможности регулирования социально-психологических процессов в студенческих коллективах.

Регулирование психологического климата позволяет решить ряд важнейших для профессорско-преподавательского состава и всех студенческих коллективов проблем: добиться того, чтобы студенческие коллективы были в состоянии готовности к выполнению любого круга задач, исходя из характера деятельности; повышения результатов учебы и качественного усвоения учебного материала в полном объеме; развития творческого мышления, нравственности, ответственности, инициативы, предприимчивости и других задач.

Формирование хорошего психологического климата требует понимания психологии людей, обучающихся в учреждении образования, их эмоционального состояния, отношений друг с другом, особенностей индивидуальной и коллективной учебной деятельности. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание обучаемого выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого студента. Педагог поощряет стремление обучаемого к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Социально-психологический климат в студенческой группе может быть как благоприятным, так и неблагоприятным.

Неблагоприятный климат индивидуально переживается как неудовлетворенность взаимоотношениями с сокурсниками, условиями и содержанием учебной деятельности. Это, естественно, сказывается на настроении студента, его желании посещать занятия, проявлять познавательную активность и инициативность как в учебной, так и вне учебной деятельности.

В психолого-педагогической литературе описываются следующие основные характеристики благоприятного социально-психологического климата в группе:

- преобладание бодрого, жизнерадостного тона взаимоотношений, оптимизма в настроении, одобрения и поддержки в отношениях;
- построение отношений на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности, развивающего характера критики;
- позитивный настрой членов группы на участие в совместных делах, на совместное свободное времяпровождение;
- наличие норм справедливого и уважительного отношения ко всем членам группы (поддержка слабых, помощь новичкам и т.п.);
- высокая оценка таких черт личности, как ответственность, честность, трудолюбие, бескорыстие, тактичность;
- сопереживание (и искреннее участие всех членов группы) успехам (неудачам) отдельных ее членов;
- эмоциональное единение в трудные для группы минуты («один – за всех, и все – за одного»);
- проявление активности в межличностных и межгрупповых отношениях и быстрое реагирование на необходимость сделать полезное для всех дело;
- открытость и стремление сотрудничать с другими группами.

2. Управление конфликтом в студенческой среде.

О качестве психологического климата в коллективе свидетельствует наличие и частота конфликтных ситуаций. Причины конфликтов могут быть очень разноплановыми. По материалам психолого-педагогических исследований наиболее общими являются различия в ценностных ориентациях и взаимных ожиданиях, а также неадекватность самооценок и оценок субъектов взаимодействия.

Более подробно причины конфликтных взаимоотношений описаны В. Крайдлером:

- Атмосфера соперничества в группе (если она есть, то члены группы приучаются работать не друг с другом, а каждый за себя и друг против друга; при этом они не умеют сотрудничать и работать в малых группах).

- Атмосфера нетерпимости, вражды и недоверия (она возникает, когда люди не научились быть снисходительными к другим, не видят достоинств окружающих, не умеют поддерживать и подбадривать друг друга).

- Неумение общаться (на этой почве возникает непонимание, неверное истолкование намерений, чувств, желаний, действий окружающих).

- Неадекватность выражения эмоций (в каждом конфликте есть аффективный компонент и если человек не умеет владеть собой, конфликт разгорается легко; бывает, что ребятам просто неизвестны иные способы выражения эмоций, кроме агрессивных (так они проявляют свой страх или фрустрированность).

- Отсутствие навыков разрешения конфликтов (примером грубого и агрессивного поведения могут служить родители, педагоги, группы сверстников, СМИ. Многое зависит, конечно, и от общей зрелости личности, и от его нравственного уровня).

- Злоупотребление властью со стороны преподавателя (поведение педагога, его непоследовательность и неразумность требований могут провоцировать возникновение конфликта).

Таким образом, понимание истинных причин конфликта способствует не только более конструктивному их разрешению, но и нахождению более оптимальных путей оптимизации социально-психологического климата в группе.

Кураторы в первую очередь должны обратить внимание на следующие приемы оптимизации психологического климата в группе:

- Продумать наличие в группе какой-то особой ценности, лозунга или правила, которое будет обязательным для всех и «визитной карточкой» данной группы.

- Способствовать организации совместной деятельности.

- Обеспечить активный обмен информацией и мнениями, а также взаимное духовное обогащение членов группы.

- Поощрять студентов рассказывать о себе, проявляя умение слушать их.
- Выявить интересы, склонности, способности студентов, реализация которых будет способствовать активному включению данной группы в планируемые университетом мероприятия и акции.
- Пресекать сплетни, доносы.
- Обратит внимание на физическую удаленность/приближенность членов группы (помните о том, что человек, сидящий и работающий рядом, чаще воспринимается как лучший друг, чем тот, кто сидит и работает дальше. Введите в группе правило менять свое местоположение во время посещения разных занятий).
- Содействовать проявлению адекватной самооценки студентов (по мнению специалистов, оценка своего положения в системе общественных отношений и личных связей порождает чувство большей или меньшей удовлетворенности собой и другими и, выступая в качестве определенного группового эффекта, рассматривается как одна из форм проявления социально-психологического климата).
- Давать студентам почувствовать их значимость и делать это искренне. И помните, что для любого человека звук его имени является самым сладким и самым важным звуком в человеческой речи. Если Вы не делаете этого – неприятности не заставят себя ждать. Если Вы хотите располагать к себе студентов и пользоваться их доверием, то Вам необходимо знать их имена. И чаще улыбайтесь! Поступки «говорят» громче, чем слова, а улыбка «говорит»: «Вы мне нравитесь! Я рад (а) видеть вас!». Это простой способ показать свою приветливость и расположение к студентам.

Таким образом, данные приемы обеспечат успешную реализацию процессов адаптации, коммуникации, интеграции и будут способствовать превращению коллектива в сплоченный, саморегулирующийся социальный организм, хорошо приспособленный к совместно-индивидуальной деятельности.

3. Техники быстрой саморегуляции и релаксации – скорая помощь для педагога.

Профессия преподавателя считается одной из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов профессиональной деятельности и входит в группу профессий с большим количеством стрессоров.

К основным причинам развития профессионального стресса относятся: высокая значимость труда, личная ответственность за качество учебно-воспитательного процесса, конфликты или напряженные ситуации со студентами, дефицит времени, разнообразие педагогических нагрузок, организационные недостатки, низкая заработная плата за труд и др.

Часто возникающие профессиональные стрессовые ситуации приводят к хроническому повседневному напряжению, эмоциональному переутомлению и в результате к личной деформации профессионала. По Т.В. Форманюк, «синдром эмоционального выгорания» считается специфическим видом профессионального заболевания специалистов, работающих с людьми. Опираясь на классификацию профессий А.С. Шафрановой, выделившей в особую группу «профессии высшего типа», требующие постоянную внеурочную работу над предметом и собой (врачи, инженеры, ответственные профсоюзные работники, специалисты в области искусств и просвещения), Т.В. Форманюк уточнила список творческих профессий, подверженных профессиональному выгоранию, и внесла в него учителей, психологов, психиатров и т.п.

Психофизиологическое здоровье человека во многом зависит от умения преодолевать стрессы и их негативные последствия. При возникновении стрессового состояния необходимо следовать программе, состоящей из основных шагов: принятие витаминов группы В, запас которых быстро расходуется при стрессах; физические упражнения, с помощью которых удаляется стрессовый фермент, накапливающийся в мышцах тела подобно яду; поддержка доброжелательно настроенных друзей и специалистов (психологов, психотерапевтов, психиатров, священников и др.); психофизическая релаксация.

Для выхода из стрессовой ситуации преподавателям важно использовать психотехнологии в рамках психологической самопомощи, позволяющие регулировать свои психические состояния во время сложных жизненных ситуаций. Например, можно использовать позитивный подход к сложившейся критической ситуации, найти ее выигрышные стороны, продумать шаги выхода из нее. Экспериментально доказано, что лишь одна мысль о поражении, неудаче может стать причиной негативного результата деятельности. В борьбе с навязчивыми мыслями деструктивного характера действенна техника позитивного мышления, с помощью которой преподаватель выстраивает позитивную модель своей деятельности и мысленно «проигрывает» воображаемую картину. Наличие подобной стратегии значительно повышает эффективность профессиональной деятельности. Психофизиологическая саморегуляция дает энергетический заряд и восстанавливает силы для решения проблемы.

Рекомендации по повышению устойчивости к выгоранию:

1. Правильно отдыхать и с пользой проводить выходные дни.
2. Определить для себя хобби.
3. Уметь правильно планировать свою работу.
4. Делать небольшие перерывы во время работы (выпить чашку чая, кофе, послушать музыку).
5. Делать утреннюю гимнастику (15мин.).
6. Эмоциональный настрой путем внушения по утрам (Я самый лучший... у меня все получается... я верю в свои силы...).
7. Делать чаще подарки, комплименты любимым людям и себе.
8. Раз в неделю посещать сауну.
9. Постепенно избавляться от вредных привычек.
10. По часу в день – упражнения ходьбой (1,5 – 2 км).
11. Чаще организовывать себе культурные мероприятия (театр, кино).

Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения.

1. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: оно спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре - на задержку дыхания, четыре - на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие.

2. Растяжка. Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

3. Потягивание. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

4. Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд.

Магическая формула У.Х. Кэрриэра. Если у вас возникают стрессовые ситуации, применяйте магическую формулу У.Х. Кэрриэра. Для этого вы должны выполнить три правила:

1. Спросите себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»
2. Приготовьтесь принять это как неизбежное.
3. Спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

Зная о том, что стресс негативно влияет на эффективность профессиональной деятельности и психическое здоровье, преподавателям

важно выстроить собственную антистрессовую поддержку, постоянно заботиться о своем эмоциональном состоянии, от которого зависит психическое, физическое и нравственное здоровье.

Подготовила: педагог-психолог ОВР Савченко Т.А.

Рекомендовано на заседании научно-методического центра по идеологической и воспитательной работе (протокол №6 от 13.01.18.)