

УДК 001.2

Яковлев Борис Петрович

доктор психологических наук, профессор Сургутского государственного университета ХМАО – Югры, заведующий лабораторией психологии личности editor@hist-edu.ru

Yakovlev Boris Petrovich

Doctor of Psychology, Professor of Surgut State University of Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Yugra, Head of the Laboratory of Personality Psychology editor@hist-edu.ru

Коваленко Лариса Анатольевна

декан факультета экономики и менеджмента Московской академии предпринимательства при Правительстве Москвы (Сургутский филиал)

Kovalenko Larissa Anatolyevna

Dean of the Faculty of Economics and Management of Moscow Academy of Business under the Government of Moscow (Surgut affiliated branch)

ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К ИНТЕНСИФИКАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

В современных условиях реформирования образования основными направлениями перестройки обучения в современной школе определены интенсификация и оптимизация учебного процесса. Выделен один из важных факторов, качественных показателей интенсификации учебной деятельности учащихся – *психическая нагрузка*. Проведенные научно-экспериментальные исследования учащихся 1-11 классов позволили выделить три вида психической нагрузки – минимальную, оптимальную, предельную. Обозначена условная формула психической нагрузки.

Ключевые слова: психическая нагрузка, личностная готовность, интенсификация, оптимизация, учебный процесс, реформирование образования.

MENTAL WORKLOAD AS THE FACTOR OF PERSONAL READINESS OF PUPILS FOR THE TRAINING INTENSIFICATION IN MODERN SCHOOL

In modern conditions of education reformation intensification and optimization of educational process have been determined as the main directions of education reorganization in modern school. Mental workload has been emphasized as one of the important factors as well as quality indicators of intensification of pupil educational activity. The carried-out scientific pilot studies of pupils of 1-11 grades has allowed to single out three types of mental workload, i.e. minimum, optimum, and limit. The conditional formula of mental workload is designated.

Key words: mental workload, personal readiness, intensification, optimization, educational process, education reformation.

Современная ситуация предъявляет новые требования к содержанию учебной деятельности не количественного, а качественного характера. Функциональными категориями содержания образования становятся «компетентность, готовность, план, виды нагрузки и др».

Введение новых представлений о содержании образования требует изменения организации образования и изменения характера взаимоотношений между всеми субъектами образовательного процесса. Основным организационным элементом, меняющим меру свободы и ответственности ученика за результаты обучения, стал индивидуальный учебный план. Учебный план разрабатывается в каждом образовательном учреждении самостоятельно, но с учетом соблюдения норм предельно допустимой нагрузки школьников. В статье 42 Типового положения об общеобразовательном учреждении говорится, что учебные нагрузки обучающихся не должны превышать норм предельно допустимых нагрузок, согласованных с органами здравоохранения. И в тоже время, как указывает А.А. Кузнецов, определять учебную нагрузку школьников только через подсчет учебных часов неправильно, нагрузка определяется многими факторами, и число учебных часов стоит в иерархии этих факторов только на 3–4 месте [3, с. 15].

Очевидно, что учебная нагрузка школьника не сводится только к максимальному объему аудиторной нагрузки по количеству часов, продолжительности урока, продолжительности перемен, использовании компьютерной техники, ТСО и т.д. Она должна учитывать напряженность интеллектуальных, эмоциональных, волевых и физических действий учебного процесса; высокую творческую активность основных субъектов в учении; в стремлении качественно овладеть знаниями и способами деятельности за оптимальное время; в мобилизации морально-волевых усилий; направленных на решение учебных задач; на осуществление совместных взаимодействий, связанных с достижением конкретных целей обучения и воспитания, т.е. внутренние составляющие особенности учебной нагрузки.

В современных условиях реформирования образования основными направлениями перестройки обучения в современной школе являются интенсификация и оптимизация учебного процесса. Под интенсификацией обучения понимается повышение производительности учебного тру-

да учителя и ученика в каждую единицу времени. Процесс интенсификации обучения истолковывается далеко не однозначно. Так, на взгляд некоторых авторов, он означает оптимальную организацию обучения, позволяющую добиваться максимальных результатов в сокращенные сроки. Здесь в качестве ведущего критерия эффективности обучения используется такой ее универсальный показатель, как экономия времени. С этой точки зрения, отмечает Ю.К. Бабанский: «интенсификацию обучения можно определить как повышение производительности учебного труда учителя и ученика в каждую единицу времени» [1, с. 6]. И далее подчеркивается мысль, что отражая общественное содержание эффективности, экономия времени не может и не должна безоговорочно рассматриваться в качестве конечной цели интенсификации процесса обучения.

Анализируя актуальные проблемы обучения, Н.Ф. Талызина сформулировала такую задачу: «не увеличивая сроков обучения, одновременно повысить качество обучения и увеличить объем информации, усваиваемой в процессе обучения...» [2, с. 59], т.е. повысить интенсификацию учебного процесса. Из возможных направлений поиска путей решения этой задачи выделим важное положение, имеющее принципиальное значение для понимания сущности интенсификации процесса обучения – это необходимость в современном обучении сделать акцент на подходах и методах формирования личностной готовности к напряженной учебной деятельности.

Для реализации данного положения, попытаемся представить один из важных факторов, качественных показателей интенсификации учебной деятельности учащихся – *психическую нагрузку*.

Важность акцентированного внимания на понятии «психическая нагрузка» в учебно-воспитательном процессе учащихся обусловлена в первую очередь несоответствием, ограниченностью выделения факторов, составляющих особенности учебной нагрузки.

Современная система образования акцентирует внимание учащихся, преимущественно на получение, как можно большего объема информации, теоретических знаний. И упускает проблему практической реализации полученных знаний с учетом собственных потенциальных возможностей в повседневных ситуациях жизни.

При анализе психической нагрузки следует учитывать, что процесс учебной деятельности – это в большинстве своем не только внешне наблюдаемая учебная деятельность, а внутренне скрытая форма произвольной и непроизвольной активности сознания и в целом личности учащегося. Большое содержательное (качественное) и процессуальное разнообразие предметной деятельности является важной особенностью психической нагрузки в учебном процессе и основным отличием от особенностей учебной нагрузки, которая определяется государственным образовательным стандартом. Поэтому учёные и специалисты указывают на то, что дети устают и перегружаются не от количества учебных часов самих по себе и, которые устанавливаются в соответствии с возрастными нормами, а с психологическими особенностями непродуктивной и нетворческой учебы, от зубрежки и того, что им приходится заниматься неинтересным делом долго и усидчиво. Дело ведь в том, чем и как наполнены эти учебные занятия и внеклассные часы. Менять надо не нормированный объём нагрузки, тем более что, как выяснилось, мы и не вправе это делать. Менять надо сами подходы к содержанию учебной деятельности учащихся в школе.

Психическая нагрузка, так же как и любой психический процесс личности учащегося, проявляется в результате взаимодействия внешних (образовательных, социальных) и внутренних условий. Между внешними и внутренними условиями существует взаимное влияние. С психологической точки зрения, внешние образовательные условия оказывают только косвенное влияние на успешность обучения, вызывая у учащегося динамическое взаимодействие психических процессов, образующих в соответствии с требованиями, диктуемыми конкретной предметной деятельностью. Субъективные состояния, которые представляют собой подвижную систему, (детерминирующие способность учащихся к быстрому переходу от относительно фоновых состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и резервов, и наоборот), и являющихся частью комплексной и динамической системы взаимовлияния между внешними и внутренними условиями деятельности человека.

Психическая нагрузка детерминируется личностной готовностью, адекватной мобилизацией организма и психики на суммарное воздействие факторов внешних и внутренних условий учебной деятельности. Установление зависимости между достигнутыми результатами при выполнении учебных задач и показателями уровня готовности есть путь определения индивидуальной величины влияния психической нагрузки на продуктивность и успешность учебной деятельности учащегося. Внешней причиной обуславливающей оптимальный уровень влияния психической нагрузки, являются обучающие требования, предъявляемые к учащемуся особенностями учебного предмета, стилем преподавания, программой, дидактическими технологиями, конкретными задачами по

сложности, творческим подходом и другими факторами его деятельности. Внутренними условиями отражающие адекватность и оптимальность обучения является активно-личностная готовность.

Мы придерживаемся положения о том, что активно-личностная готовность – это такое психодинамическое, системно-функциональное состояние, которое отражает уровень продуктивности и мобилизованности (напряжённости) субъекта деятельности на сложившуюся величину психической нагрузки в ситуациях учебной деятельности. При данных условиях, через систему «субъект-субъектных отношений» формируется *активно-личностная готовность* к саморазвитию, самопознанию, самосовершенствованию учащегося.

Наши научно-экспериментальные исследования учащихся 1 класса – 11 класс, по методам «Психическая нагрузка в учебной деятельности» и «Психолого-педагогический паспорт учащегося (ПППУ)», позволили выделить три вида психической нагрузки – минимальную, оптимальную, предельную [4, с. 51].

В понимании применительно к учебной деятельности: **психическую нагрузку можно трактовать как функцию от величины совокупности обучающих воздействий и познавательной активности, обуславливающих личностную готовность и базирующихся на индивидуальных различиях.** Так, данное определение можно представить в виде условной формулы:

$$ПН = \frac{f(ОВ+ПА)ЛГ}{ИР} \quad (1)$$

где: **ПН** - психическая нагрузка;
ОВ - обучающие воздействия;
ПА - познавательная активность;
ЛГ - личностная готовность;
ИР - индивидуальные различия учащихся (способности, учебно-важные качества).

Изучение индивидуальных особенностей психических нагрузок у детей, может способствовать обогащению представлений о механизмах внутренней регуляции при тех или иных обучающих воздействиях в условиях учебной деятельности. Поэтому от объективного контроля возникающих психических проявлений в различных ситуациях учебной деятельности и от умения прогнозировать их влияние на познавательную активность и творческое мышление, способности учащегося, зависит решение целого ряда важных практических задач, в том числе и решение проблемы оптимизации учебной нагрузки [5, с. 75].

Для того чтобы напряженность труда учителя и учеников оставалась на допустимом уровне, не вела к перегрузке, не отражалась отрицательно на их здоровье и чтобы в тоже время их труд был высокоэффективным, необходимо выбирать оптимальные варианты обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бабанский Ю.К.* Интенсификация процесса обучения. М., 1987.
2. *Талызина Н.Ф.* Актуальные проблемы обучения в высшей школе // Педагогика высшей школы. Воронеж, 1974.
3. *Кузнецов А.А.* Основные направления деятельности РАО по созданию школьных стандартов нового поколения // Проблемы современного образования. 2010. № 1.
4. *Яковлев Б.П., Краснобаева Л.В.* Особенности проявления познавательной активности школьников. Великие Луки, 2000.
5. *Яковлев Б.П., Литовченко О.Г.* Психическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование. 2007. № 4.