

ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ МОНОТОНИИ В ХОДЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Поветьев П.В

*Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
ФГКВООУВО «Военный университет имени князя Александра Невского»
Министерства обороны Российской Федерации (г. Москва)*

Билолдинов И.Б

*Курсант факультета психологии ФГКВООУ ВО «Военный университет имени
князя Александра Невского» Министерства обороны Российской Федерации (г.
Москва)*

Аннотация: В данной статье рассмотрены проблемы состояния курсантов в ходе учебного процесса высших военных учебных заведений к служебно-учебной деятельности на примере курсантов ВУ МО РФ имени князя Александра Невского.

Ключевые слова: психическое состояние, монотонии, курсанты, учебный процесс, приемы преодоления монотонии.

ВВЕДЕНИЕ

..... В связи с военно-политическими процессами, происходящими в мире, участием ВС РФ в специальной военной операции на Украине, особое значение приобретает комплексная подготовка военнослужащих к выполнению задач по предназначению. Для офицерского состава адаптация к служебной деятельности начинается с момента их профессионализации, а именно с обучения в высших военных заведениях.

Проблема поддержания работоспособности в ходе учебного процесса становится особенно актуальной в ограниченных условиях и одно типичных операций действия внешних и внутренних факторов, которые приводят к рассогласованию возможностей организма и требований профессиональной деятельности, что существенно снижает эффективность учебного процесса.

Психическое состояние переживания монотонии вызывается действительным или кажущимся однообразием выполняемых действий. В результате возникновения монотонии обучающему в ходе учебного процесса становится вялым, безучастным к выполнению учебных задач, снижается общий уровень активности, скорость реакции, ухудшается внимание, снижается чувствительность к внешним раздражителям. Для повышения эффективности учебного процесса и оптимизации психического состояния проводится на двух направлениях:

- обеспечение оптимальной информационной и двигательной нагрузок;
- повышение уровня бодрствования, увеличение эмоционального «тонуса» и мотивации;

Все это достигается как оптимизацией содержания и условий учебной деятельности, так и непосредственным воздействием на функциональное состояние организма человека комплекса технологических, организационно-технических и психофизиологических мер. Среди них важнейшее значение имеют:

- использование интерактивных методов;
- применения визуальных и аудиовизуальных материалов;
- совершенствование содержания передачи учебного материала;
- совершенствование организации учебной деятельности;
- совершенствование организации учебных часов и перерывов;
- применения методов саморегуляции условий учебной среды;
- применение психологических и социально-психологических факторов профилактики монотонии;
- рациональное использование вне учебного времени и восстановления физических и интеллектуальных ресурсов.

Эмпирическая исследования проводилась на базе ВУМО РФ с курсантами 8-факультета в количестве 25 человек. Для этого применялось методика «оценки мононоустойчивости личности» (Н.П.Фетискина) и индивидуальный опрос о приемах преодоления состояний монотонии участников исследования.

В ходе проведенного эмпирического исследования получены следующие результаты:

Высокий уровень мононоустойчивости у 56% участников исследования (14 курсантов)

Средний уровень мононоустойчивости у 28% участников исследования (7 курсантов)

Низкий уровень мононоустойчивости у 16% участников исследования (4 курсантов)

По результатам исследования у большинства курсантов специального факультета преобладает мононоустойчивость к обнотипным задачам, условиям учебной деятельности.

В ходе проведенного опроса по субъективным приемам преодоления состоянии монотонии курсантов специального факультета были выявлены комплекс приемов:

- Когнитивные (отвлечения с мыслями на интересующие темы) 60% курсантов применяет
- Операциональные (применения невербальных средств) 20% курсантов
- Организационные (перерывы) 20% курсантов
- Психофизиологические (дыхательные техники, приемы саморегуляции) 10% курсантов



Таким образом, результаты исследования показали, что знания и практическое применения приемов преодоления состояний монотонии является важным аспектом эффективности учебной деятельности курсантов военных вузов.

Комплекс рациональных приемов преодоления состояний монотонии способствует повышать эффективность учебного процесса и оптимизация психического состояния курсантов.

Применения вышеуказанных рекомендаций для преодоления состояний монотонии в ходе учебного процесса даёт возможность оптимизировать психическое состояния и эффективность восприятия учебной информации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Асеев В. Г. Проблема монотонности в исследованиях зарубежных авторов / В. Г. Асеев // Вопросы психологии. 1975. -№ 1. — 163-169 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
3. Ничуговский А. А., Есманская Н. Е. Проблема монотонии как негативного эмоционального состояния у студентов в учебном процессе [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. № 2. С. 239-243.