

Сорокоумова Галина Вениаминовна

д-р психол. наук, доцент, профессор

Вискун Екатерина Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический

университет им. Н.А. Добролюбова»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

***Аннотация:** в статье анализируется воздействие метода нейробики на психоэмоциональное состояние школьников при изучении иностранных языков. Описывается, как ученики, занимающиеся по этой методике, демонстрируют лучшую концентрацию внимания и улучшение памяти, что, в свою очередь, способствует более эффективному усвоению нового языкового материала. Результаты исследования показывают статистически значимое улучшение в психоэмоциональном состоянии учеников.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, нейробика, изучение иностранных языков, улучшение памяти, концентрация внимания.*

Психоэмоциональное состояние у школьников во время уроков иностранных языков важно для их успеваемости и адаптации. Это состояние влияет на мотивацию учащихся, корректирует их поведение и формирует мыслительные процессы. В моменты стресса, например, при сложностях в изучении нового материала, у школьников выделяется гормон кортизол, который оказывает воздействие на все системы организма. Это может нарушать функции сердечно-сосудистой и нервной систем, влияя на общее самочувствие и вызывая проблемы со сном [8, с. 42–45]. Школьники, которые умеют справляться со стрессом во время уроков иностранных языков и обходить конфликтные ситуации в классе, как правило, достигают лучших результатов в учёбе. У них хватает энергии не только для школьных заданий, но и для друзей и увлечений.

Существует множество методов психокоррекции для улучшения эмоционального состояния школьников. Один из малоизученных и малоиспользуемых в школьной практике – метод нейробики, разработанный Лоренсом Кацем. Он показал, что рутинное выполнение однотипных заданий ухудшает способность учащихся концентрироваться на новом учебном материале. Постоянное повторение одного и того же ухудшает память и снижает концентрацию внимания [2, с. 34–40]. Нейробикой называется комплекс упражнений, который разработан специально для тренировки человеческого мозга: развития и улучшения памяти, питания мозга, повышения работоспособности. Благодаря нейробике, можно развивать воображение и учиться мыслить абстрактно. Доказано, что упражнения нейробикой уменьшают проявления депрессии [3, с. 31]. Нейробика – это простой и эффективный способ синхронизировать правое и левое полушарие и активизировать мыслительные процессы [3, с. 10–20].

Целью нашего исследования является: изучение и апробирование упражнений нейробики для оптимизации психоэмоционального состояния учащихся на уроках иностранного языка

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи.

1. Изучить психоэмоциональное состояние учащихся.
2. Апробировать в экспериментальной группе упражнения на уроках иностранного языка.
3. Проанализировать влияние нейробики на психоэмоциональное состояние учащихся на уроках иностранного языка.
4. Разработать рекомендации по использованию упражнений нейробики для самостоятельного использования учащимися.

Основу исследования составили:

1. Методика САН (дифференцированная самооценка функционального состояния) [9, с. 120–300.].
2. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина [5, с. 301–320].

3. Опросник ДОРС (дифференцированная оценка работоспособности, Леонова А.Б., Величковская С.Б.) [1, с. 101 – 302.].

Выборка: 40 учеников, 20 из которых составили экспериментальную группу (ЭГ), 20 – контрольную (КГ). Результаты исследования подвергались качественному анализу и математико-статистической обработке с вычислением t-критерия Стьюдента.

Исследование состояло из 3 этапов:

На первом этапе мы изучили теоретический материал по данному вопросу и провели анкетирование среди учеников восьмых классов, чтобы узнать, знакомы ли они с данной методикой. Анализ полученных результатов показал, что 90% учеников никогда не слышали о нейробике, 8% учеников слышали что-то, но не запомнили и лишь 2% учеников знали о данной науке. Мы провели исследование психоэмоционального состояния учеников экспериментальной выборки.

Дадим краткое описание методик, используемых на первом этапе исследования. Методика САН (дифференцированная самооценка функционального состояния). Цель: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Цель: оценка уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностная тревожность в данный момент (как устойчивая характеристика человека). Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция

на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Опросник ДОРС (дифференцированная оценка работоспособности, Леонова А.Б., Величковская С.Б.). Цель: дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности. Опросник ДОРС является оригинальным диагностическим инструментом, поскольку он предназначен для индивидуальной диагностики состояний субъекта [1, с. 356–390.]. На основе полученных результатов было принято решение создать экспериментальную группу из заинтересованных учеников. На втором этапе для школьников экспериментальной группы мы провели занятия, ознакомив их с упражнениями, помогли составить индивидуальные маршруты ежедневных занятий нейробикой. Отличие нейробики от других методов состоит в том, что, упражнения, которые предлагает эта методика, направлены на активизацию всех шести чувств человека, которые используются в непривычных комбинациях.

Приведём для примера несколько упражнений нейробики [3; 4; 6].

Первое упражнение называется «Бинго с цветами». Учащимся предлагается быстро называть цвета слов, написанных на иностранном языке, которые не совпадают с напечатанным цветом. Например, слово «RED» напечатано синими буквами, а ученик должен сказать «синий». Это упражнение тренирует их способность быстро переключаться между задачами и улучшает концентрацию, а также помогает в изучении новой лексики.

Второе упражнение называется «Лексический обмен». В начале урока каждому ученику раздаются карточки с словами на изучаемом языке, и они должны в течение минуты найти другого ученика для обмена карточками, прочитав слово на своей карточке и карточке партнера вслух. После этого ученики по очереди меняются карточками с новыми партнерами. Это упражнение не только способствует запоминанию слов, но и стимулирует кинестетическое и визуальное восприятие, а также улучшает социальные навыки через взаимодействие.

Нейробика предполагает вовлечение в работу разных видов внимания: произвольного, непроизвольного и послепроизвольного. Самый полезный метод – чередование сильной концентрации внимания с легкими видами действия.

На третьем этапе мы сравнили результаты психоэмоционального состояния и психологического здоровья учеников ЭГ и КГ. Так как результаты контрольной группы (КГ) не изменились, приведём результаты экспериментальной группы до и после использования упражнений нейробики. В таблице 1 представлены результаты психоэмоционального состояния учеников до и после занятий нейробикой.

Таблица 1

Среднее значение психоэмоционального состояния учеников до и после занятий Нейробикой (% , $N_{кз} = 20$, $N_{эз} = 20$)

<i>Тест</i>	<i>Показатель</i>	<i>До (баллы)</i>	<i>После (баллы)</i>
<i>САН</i>	Самочувствие	3,4	4,3
	Активность	3,3	4,6
	Настроение	3,5	4,3
<i>Шкала тревожности Спилберга – Ханина</i>	Ситуативная тревожность	49,4	38,7
	Личностная тревожность	47,3	38,6
<i>Опросник ДОРС</i>	Монотония	27,2	21,5
	Психическое Пресыщение	24,4	20,1
	Напряженность Стресс	24,8	20
	Утомление	26,9	20,5

Из результатов представленных в таблице 1 видно, что нейробика повлияла на психоэмоциональное состояние учеников: по всем трем критериям (самочувствие, активность, настроение) отмечается заметное изменение результатов в лучшую сторону. Среднее значение набранных баллов по категориям самочувствие составляет 4,3 активность 4,6, настроение 4,3, что говорит о благоприятном состоянии испытуемых, улучшение самочувствия, повышение настроения и активности, проявляемой в учебной деятельности. Для подтверждения гипотезы числовые показатели степени психоэмоционального состояния, под-

верглись статистической обработке (Т-критерий Стьюдента). Различия полученных данных статистически достоверны: самочувствие $t_{эмп} = 3,1$ ($p \leq 0,01$); активность $t_{эмп} = 3,6$ ($p \leq 0,01$); настроение $t_{эмп} = 2,8$ ($p \leq 0,01$).

После формирующего эксперимента все показатели тревожности также улучшились. Среднее значение по уровню ситуативной тревожности составляет 38,7 балла, по уровню личностной тревожности 38,6 балла. Данный факт свидетельствует о том, что в группе испытуемых состояние тревожности пришло в норму. Для подтверждения гипотезы числовые показатели степени тревожности, подверглись статистической обработке (Т-критерий Стьюдента). Различия полученных данных статистически достоверны: ситуативная тревожность $t_{эмп} = 3$ ($p \leq 0,01$); личностная тревожность $t_{эмп} = 2,8$ ($p \leq 0,01$). После проведения формирующего эксперимента среднее значение работоспособности учеников также значительно улучшилось. Показатели по всем критериям пришли в норму, т.е имеют умеренный уровень. Среднее значение по шкале монотония составляет 21,5 балл, по шкале психическое пресыщение 20,1 балл, напряженность 20 баллов и по шкале утомление 20,5 баллов. Для подтверждения гипотезы, числовые показатели работоспособности, подверглись статистической обработке (Т-критерий Стьюдента). Различия полученных данных статистически достоверны: монотония $t_{эмп} = 4,2$ ($p \leq 0,01$); психическое пресыщение $t_{эмп} = 3$ ($p \leq 0,01$); напряженность $t_{эмп} = 3,3$ ($p \leq 0,01$); утомление $t_{эмп} = 34,3$ ($p \leq 0,01$). Приведенные результаты исследования показали, что апробированная Нейробика приводит к синхронизации работы левого и правого полушарий головного мозга. У участников исследования улучшилось психоэмоциональное состояние, работоспособность.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Н. Психодиагностика стресса / Н.Н. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 337 с.
2. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 409 с.

3. Кац Л.К. Фитнес для мозга / Л.К. Кац, М. Рубин. – М.: Попурри, 2009. – 123 с.
4. Кац Л.К. Не дай своим мозгам засохнуть / Л.К. Кац, М. Рубин. – М.: Попурри, 2003. – 64 с.
5. Кац Л.К. Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга / Л.К. Кац, М. Рубин. – М.: Попурри, 2014. – 56 с.
6. Кехо Дж. Подсознание может все / Дж. Кехо. – М., 2018. – 215 с.
7. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия. – М.: МГУ, 1973. – 306 с.
8. Наумова Н.В. Нейробика как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе / Н.В. Наумова // Школьная педагогика. – 2016. – №2. – 56 с. EDN VUUPWB
9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райгородский. – М.: Бахрах-М, 2011. – 664 с. EDN QYCBFL
10. Хомская Е.Д. Нейропсихология / Е.Д. Хомская. – М.: Психология, 2002. – 316 с.