

МЕТОД УБЕЖДЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ИЛИ ПРОПАГАНДА ГИГИЕНЫ СНА КАК ЦЕННОГО УЧЕБНОГО РЕСУРСА

М.В. Полякова, канд. пед. наук, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет
(Россия, г. Екатеринбург)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11029

Аннотация. Целью исследования, в котором приняли участие 27 третьекурсников Российского государственного профессионально-педагогического университета (г. Екатеринбург), стало создание оптимальных методических условий для убеждения студентов в когнитивной ценности сна. Теоретической и практической основой исследования, назначенного на второй семестр 2019-2020 учебного года, были выбраны принцип природосообразности педагогического процесса, метод убеждения и прием «role reversal». Исследование было прервано в марте 2020 г. в условиях эпидемии Covid-19. Результатами осуществленных этапов стал приобретенный студентами личный опыт трудовой адаптации в условиях «role reversal», реализации приемов метода убеждения в аудиторных условиях, а также освоенная информация о когнитивной ценности сна. Таким образом, интерактивные методические условия, созданные для оптимизации метода убеждения, имеют перспективы внедрения как один из трендов педагогики высшей школы и пропаганды гигиены сна как ценного учебного ресурса. Исследование будет продолжено по окончании эпидемии Covid-19.

Ключевые слова: сон, депривация сна, принцип природосообразности образования, нейрорактинг, эвристика доступности, теория пропаганды Лассуэлла, прием «role reversal», метод убеждения, модусы убедительности, метод маейвтики Сократа, теория двухступенчатого потока информации.

Вспомните, уважаемые коллеги, как изменяется цвет лиц студентов ко времени окончания семестров, т. е. декабрю или маю. Он (цвет) приобретает некий зеленый оттенок, такую «оливковость». А сами студенты начинают спать с открытыми глазами на лекциях. Из разговоров с разбуженными «позеленевшими» выясняется, что они перестают спать ночами, потому что выполняют те виды накопившейся отчетности за семестр, которую они еще или уже не сдали. «Досып» днем на парах помогает, но плохо, что определяет характерный цвет лица.

Что гораздо хуже, депривация сна продуцирует у студентов снижение мотивации к учебе и постепенное развитие индифферентного состояния как вида защиты. Очевидно, это вечная проблема учебы: «...Некоторое время даже полагали, что существует особый яд утомления, который отравляет наши ткани при усиленной и долговременной работе» [1, с. 283].

В результате студенты начинают симулировать (лат. *simulatio* – видимость) свое участие в учебном процессе. Происходит подмена истинных целей обучения и фальсификация результатов, т. е. снижение его качества. Потому, что цель учебы это – не только и не столько накопление предусмотренных учебным планом и программами определенных форм отчетности в зачетках и ведомостях, но развитие когнитивных способностей студентов посредством активной рецепции изучаемого материала. И все это должно приводить к обретению ими профессиональных компетенций. Выполнению столь сложных процессов не помогает депривация сна.

Для того, чтобы найти пути разрешения складывающейся острой ситуации было организовано педагогическое исследование. В нем в 2019-2020 учебном году приняло участие 27 человек (17 женщин и 10 мужчин) в возрасте от 17 до 21 года. Все студенты гуманитарных специальностей дневного отделения Российского государ-

ственного педагогического университета (г. Екатеринбург, РФ).

На **диагностическом этапе исследования** по результатам предварительных опросов его участников было обнаружено, что в сознании студентов существуют некие устойчивые, одобряемые социумом, дисфункциональные убеждения. Это явные системные ошибки, формулировки которых представляют собой своего рода оксюмороны (от др.-греч. ὀξύς «острый» + μωρός «глупый», или сочетание несочетаемого). Назовем некоторые из них:

– «депривация сна – это естественная часть учебы»;

– «время сна сокращается без отрицательных результатов учебы»;

– «время сна сокращается без негативных последствий для здоровья человека»;

Происхождение таких дисфункциональных убеждений можно объяснить положениями теории эвристики доступности Дэвида Каннемана. В данном случае, причиной доминирования убеждений в нормальности депривации сна становятся примитивные заблуждения, насыщающие студенческий микросоциум [2].

Были сделаны некоторые предварительные выводы о том, что:

1. «Студенты не осознают, что сон, занимающий треть жизни человека, – огромный, эффективный, легко доступный, но не используемый ими учебный ресурс.

2. Хотя студенты страдают от периодической депривации сна, они не готовы культивировать его гигиену (греч. ὑγιεινός – здоровый).

Основу **прогностического этапа** исследования составили обнаруженные **противоречия**:

1. Между явной когнитивной (лат. cognition – знание) ценностью феномена «сон» и недостаточной осведомленностью студентов об его истинных функциях.

2. Даже, если теоретическая и эмпирическая значимость сна известна и доказана, в сознании студентов существует устойчивое дисфункциональное убеждение, что сон – такая часть жизни, которой можно (и даже нормально) жертвовать (пре-

небречь) в пользу учебы, работы и/или развлечений.

На основании этих противоречий сформулирована **проблема**. Существует насущная потребность в пропаганде гигиены сна студентов, являющейся необходимым условием качества учебного процесса. Традиционные методические условия, предоставляемые вузом, для пропаганды гигиены сна мало эффективны. Возможно ли оптимизировать их в аудиторных условиях?

Сказанное выше говорит в пользу актуальности исследования, предметом которого стало доказательство следующей **гипотезы**. Если значение сна для успешной учебы студентов представить как вариант нейрохакинга, то будет ли процесс убеждения студентов в необходимости приверженности к гигиене сна продуктивным?

Цель исследования. Создать оптимальные интерактивные методические условия для того, чтобы сделать процесс убеждения студентов в необходимости приверженности к гигиене сна продуктивным

Материалы и методы исследования

Для разрешения поставленной проблемы, достижения цели, проверки выдвинутой гипотезы выбраны **принципы, методы, приемы**, перечисленные ниже:

1. Принцип природосообразности педагогического процесса.

2. Проблемный анализ результатов современных исследований влияния феномена сна на когниции.

3. Интерактивные методы и приемы обучения: метод убеждения; прием «role reversal», метод майевтики Сократа.

Для теоретической основы исследования выбраны такие **термины, понятия**, как: 1) сон; 2) гигиена сна; 3) нейрохакинг; 4) убеждение; 5) модусы убедительности. Для проектировочного этапа исследования и интерпретаций его результатов пригодились **основы теорий**: 1) пропаганды Гарольда Лассуэлла эвристики доступности Дэвида Каннемана; 2) двухступенчатого потока информации (англ. the two-step flow of communication). Для практической организации исследования актуальным оказался 13-й закон риторики.

Комментарии к материалам и методам исследования

Термины и понятия

– Для термина сон (лат. *somnus*) использовано определение: «...Акад. Павлов, ...пришел к заключению, что сон представляет собой широко разлитые процессы внутреннего торможения в больших полушариях головного мозга [1, с. 285].

– Гигиена (греч. *ὑγιεινός* – здоровый) сна понимается как система мероприятий, обеспечивающей целостность физиологической структуры сна. В рамках данного исследования интересна только его необходимая для когнитивной продолжительности.

– Депривация (лат. *deprivatio* – лишение) сна – недостаток или полное отсутствие удовлетворения потребности во сне. Причинами становятся либо расстройства сна, либо или выбор человека. Последний может быть добровольным и осознанным, а может быть навязанным социумом.

– Феномен убеждения в контексте организованного исследования толкуется как качество мировоззрения человека. Убеждения обеспечивают уверенность в оценках действительности и контролируют поведение человека. Считается *de jure*, что для генерации убеждения в когнитивной ценности сна достаточно осмысления предоставляемой/доступной информации. Этот процесс должен происходить в субъект-субъектном диалоге/дискуссии. Цель его достичь единства понимания обсуждаемых функций сна. *De facto* же известно, что пути убеждения более сложны. Но если грамотно использовать разнообразные и необходимые риторические приемы, результатом может стать состояние убежденности студента, столь ярко эмоционально окрашенное, когда ему «Втемяшится в башку какая блажь, колом ее оттуда не вышибешь!» [3, с. 1].

– Понятие риторики (греч. *ῥητορικὴ*) необходимо в исследовании как синоним понятия красноречие, потому что по непроверенной цитате ученика древнегреческого ритора Эмпедокла Коракса: «...красноречие есть работница убеждения (греч. *πειθοῦς δημιουργός*)».

– Модному неологизму нейрохакинг (англ.: *Neurohacking*), объединяющему пути оптимизации работы мозга, отведена особая функция [4]. В контексте исследования феномен сна был трактовался как вариант нейрохакинга, т. к. он однозначно влияет/улучшает работу мозга. Ценность сна заключается в его не инвазивности, естественности, эффективности, отсутствия побочных эффектов.

Методы и приемы

1. Основной педагогический прием исследования – «*role reversal*» или смена ролей. На время исследования студент становится преподавателем, преподаватель – студентом капризным, скучающим, полным противоречивых убеждений и не выспавшимся. Цель приема сформулировал еще Я. А. Коменский: «...кто обучает других, тот обучает сам себя, и не только потому, что повторением воспринятого укрепляет в себе знание, но и потому, что находит случай вникнуть глубже в дело» [5, с. 127]. Условия успеха: студенту в «*role reversal*» «...предстоит сделаться организатором той социальной среды, которая является единственным воспитательным фактором. Там, где он выступает в роли простого насоса, накачивающего учеников знаниями, там он с успехом может быть заменен учебником, словарем, картой, экскурсией» [1, с. 336] Результатом применения приема «*role reversal*» должно стать устойчивое убеждение в ценности гигиены сна как аудитории, так и самых студентов, выполняющих функции преподавателей, и, соответственно, пропагандирующих ее.

Методическими результатами «*role reversal*» должны стать:

1) профессиональная/трудовая адаптация в условиях взаимодействия взаимноадаптирующихся систем: ведущего занятия студента и группы его однокашников вкупе с преподавателем;

2) приобретение нового статуса – агента влияния (англ. *agent of influence*) с функционалом проводника актуальной для исследовании информации (когнитивной ценности сна).

2. Для оптимизации работы (устных выступлений) студентов «*role reversal*» реко-

мендованы специальные приёмы убеждения – модусы убедительности: этос, пафос и логос.

2.1. Цель этоса – получить от аудитории *Вона fides* – доверие. Условия успеха: компетентность оратора; эмоциональное участие (то, что он тоже не высыпается/ся, очень помогает) в состоянии группы.

2.2. Умение занимательно рассказывать истории, обращаясь к эмоциям аудитории определяется в риторике как пафос (патетика). Апелляции к страху, юмору, воображению, призывы к надеждам аудитории оформляются специальными риторическими инструментами. Такими, как визуальные эффекты (зрительный контакт, жесты), аналогии и метафоры, музыкальное оформление (колыбельные, например). Цель – управление эмоциями аудитории. Условие успеха – естественность.

2.3. Цель логоса (логики) – убедить аудиторию в ценности приводимых аргументов (лат. *argumentum* – довод) и неопровержимости выводов. Условия успеха: предъявлять доказательства (факты и цифры) во взаимосвязях и логическом порядке; формулировать понятные и привлекательные утверждения (лучше в форме афоризмов о сне) [6, с. 18].

3. Аудитория сопротивляется, формированию нового убеждения, потому что социально одобряемый дисфункциональный стереотип депривации сна уже существует. И то, что этот стереотип является системной ошибкой, снижающей качество процесса учебы и ее результатов, значения в глазах студентов не имеет. Поэтому был выбран метод маейвтики Сократа, или метод элиминирования (лат. *eliminare* – изгонять) гипотез, как проверенный путь преодолеть противоречия. Ценными (в контексте данного исследования) ресурсами этого метода считается:

– возможность работать с уже имеющимися знаниями и опытом, показывая их в иных аспектах;

– подразумеваемая дискуссия субъект-субъектного уровня со специально организованным поиском истины, т. к. знания не предоставляются в готовом виде (Сократова беседа);

– в завершении формулировка нового тезиса или утверждения, или убеждения, что и есть маейвтика (греч. – *Μαειυτική*) конструктивная или открытие.

Для того, чтобы сделать синопсис метода маейвтики Сократа, необходимо договориться о терминах:

1) тот, кто выдвигает и отстаивает исходный тезис называется пропонент (лат. *propono* – предлагать), в дальнейшем – «П.»;

2) тот, кто выступает с возражениями против тезиса пропонента – оппонент (лат. *opponeo* – возражать), в дальнейшем «О.»;

3) иницирующий и/или ведущий беседу человек, соответственно, называется инициатором/организатором, или «И.»;

4) медиатор (лат. *mediator* – посредник) – третья компетентная сторона в споре, или «М.».

Синопсис метода маейвтики Сократа (последовательность этапов):

1. П. Утверждает тезис, который он считает истинным.

2. О. Задаёт «что – вопросы». Цель: – обнаружить противоречия, а, следовательно, неверность тезиса пропонента; – бесконечно спрашивая, «загнать» пропонента в «тупик».

3. П. Соглашается с противоречивостью своих суждений, сомневается в истинности своего первого тезиса.

4. М. Сообщает необходимую для разрешения обнаруженных противоречий информацию.

5. П. отрицает свой первый тезис. (Формулирует новый.)

Основы теорий

– Теория эвристики доступности Дэвида Каннемана объясняет происхождение устойчивых дисфункциональных убеждений студентов в нормальности депривации сна. Согласно этой теории, основой умозаключений часто становится доступная, примитивная, вульгарная и противоречивая информация, насыщающая инфополе студенческого микросоциума. Сформированные устойчивые убеждения, являются на самом деле системными ошибками – предрассудками или заблуждениями [2].

– В организации исследования использованы выводы из **основ теории двухсту-**

пенчатого потока информации (англ. – the two-step flow of communication) согласно которым информация осваивается в два этапа:

1-й этап: информационно емкие и корректные академические формы обучения (лекции, семинары). Доказано, что их недостаточно для формирования устойчивого убеждения на уровне одного студента.

2-й этап – более эффективный. Та же информация, но обсуждаемая в межличностном общении в студенческом микросоциуме (проникшая туда посредством агентов влияния) выглядит убедительной, кажется обоснованной и в более значительной мере влияет на убеждения студентов [7].

– Основы теории пропаганды Г. Лассуэлла полезны для организации практического этапа исследования, потому что феномен пропаганды:

- 1) основан на феномене убеждения;
- 2) представляет собой управление (management) мнениями социума;
- 3) способствует распространению социально одобряемых стереотипов поведения, в нашем случае – гигиены сна.

Если исследование организовать по стандартам правильно проведенной пропагандисткой компании, то результатом должна стать консолидация (лат. *con* – вместе, *solido* – укрепляю) студенческого микросоциума вокруг единой цели – в нашем случае – убеждения в необходимости соблюдать гигиену сна [8].

– Поскольку новая идея, отрицающая нормальность депривации сна и пропагандирующая новый стереотип поведения соблюдения гигиены сна, не может быть навязана, процесс убеждения распределен на так называемых «Семь касаний» (прием системы регулярных касаний, или «купи или умри» – «buy or die» Дена Кеннеди) [9]. Этот прием тоже связан положениями теории пропаганды Лассуэлла о постепенном внедрении новых идей, с их последующем культивированием. Сюда входит перманентность (лат. *permanens* – непрерывность) «касаний», т. е. демонстрация популярных примеров или модных символов и лозунгов – своего рода стрим (англ. *stream*, – поток) – необходимое ус-

ловие их успеха [8]. Например, предлагается лозунг в виде силлогизма:

1. Нейрохакинг – это система способов позитивного влияния на когниции (ментальные процессы обработки информации), или учебу.

2. Сон позитивно влияет на когниции (учебу).

3. Сон – один из естественных способов нейрохакинга.

Поэтому пропаганда гигиены сна представлена в исследовании не атакой на традиционный образ жизни студентов, но как вариант нейрохакинга, обеспечивающий стабильность и эффективность когнитивных процессов.

– Из 13-ти законов общей риторики был выделен только 13- й: «Закон удовольствия». Он основан на положительной обратной связи: чем интереснее аудитории, тем довольнее оратор и наоборот.

Практический этап исследования.

Исследование названо для студентов проектом «Студент спит. Учеба идет». Ведущий тезис был сформулирован в силлогизм: «Все люди нуждаются во сне. Студенты – люди. Следовательно, студенты нуждаются во сне (спят)».

Определены необходимые внешние условия исследования. Это – оптимальная освещенность и температура в аудитории; профилактика дегидратации, гипоксии и гиподинамии организмов участников; ограничение посторонних звуков. Кроме этого, нужна учебная аудитория, оборудованная ПК с выходом в сеть, интерактивная доска либо проектор, обычная аудиторная доска. Предпочитаемые активные и интерактивные («Inter» – взаимный, «act» – действовать) методы: словесные, наглядные, практические.

Занятия распределены на 7 недель и 7 этапов, соответственно. Каждую неделю на обычном семинаре (тема которого не важна) по предмету «Общая и профессиональная педагогика» 20 мин. предназначаются для реализации одного из этапов проекта «Студент спит. Учеба идет» и работы студентов в технике «role reversal». Отведенные 20 мин. распределены на мини-этапы. Диалог в технике Сократовой беседы + сообщение новой информации

занимают первые 5-7 мин. Следующие 2-3,5 мин. предназначены для демонстрации видеоматериалов, презентаций и/или иного материала. Для вопросов, обсуждения и презентаций домашнего задания отведены 2-4 мин. От 1,5 до 3 минут уходит на выполнение практических мини-заданий в аудитории. Для резюме – 1,5 мин. И 0,5 мин. – для домашки. Спонтанность, смена

методов, иные приемы, активизирующие учебный процесс, приветствуются.

Для подготовки и реализации «role reversal» по определенной теме выделены так называемые рабочие группы по три человека в каждой. Темы предлагаются на выбор и сопровождаются методической структурой в виде аудиторных практических заданий и «домашек» (табл. 1)

Таблица 1. Методическая информация для «role reversal»

№ п/п	Тема	Практические задания в аудитории	Домашнее задание / домашка:
1.	Сон – прием нейрохакинга.	Сформулировать слоган, пропагандирующий гигиену сна	Вспомнить реально бывший случай озарения во сне/ понимания имеющейся информации.
2.	Сон и «недосып»	Вербализовать свои эмоции во время прослушивания колыбельной.	Вспомнить реально бывший случай влияния «недосыпа» на результаты учебы.
3.	Сон и память	Объяснить с современных позиций науки почему «Лучший сон до полуночи?»	Вспомнить реально бывший случай запоминания информации во сне.
4.	Сон и когниции	Объяснить пословицу: «Утро вечера мудренее».	Вспомнить реально бывший случай инсайта – внезапного понимания без опоры на имеющийся опыт.
5.	Сон и эмоции	Изобразить пословицу: «Как живется, таково и спится» в виде манги [mānga]	Вспомнить реально бывший случай изменения качества эмоций после сна.
6.	Сон и иммунитет	Объяснить пословицу: «Сон дороже лекарства».	Вспомнить реально бывший случай влияния сна на выздоровление.
7.	Сон и ... (свободная тема)	Создать бейдж, пропагандирующий гигиену сна	Сочинить колыбельную в стиле реп.

Для организации Сократовой беседы ее синопсиса оказалось недостаточно, поэтому в общем доступе выложен пример структуры сократовской беседы на тему «Сон и память».

Пример Сократовой беседы «Сон и память»

П. (Выдвигает тезис):

1. Люди спят 25% срока своей жизни. Это очень много

2. Можно безболезненно сократить время сна и потратить его на что-нибудь другое: игру, общение, учебу.

3. Депривация сна – не наносит вреда учебе

И. (Начинает беседу):

Ну что ж, думаю, мы согласимся в том, что сон – особое состояние живого организма. Сон постигает каждого. И он занимает четверть жизни человека. (Метод «Три да». Цель: получить согласие собеседников.)

П. + группа (должны согласиться)

И. Значит, нам остается только проверить так ли важен сон для основного занятия любого студента – учебы. (Обозначена стратегическая цель беседы)

Исследуем! (Прямая команда в императиве)

О. (Продолжает, уточняет исходный тезис, задает «что вопросы»):

Итак, всем известно, что сон – влияет на жизнедеятельность организма.

Можно ли отнести работу мозга (а именно, память) к жизнедеятельности организма?

П. + группа (должны согласиться)

О. Однако известно, что единой памяти не бывает. Но существует несколько видов памяти. Например, кратковременная и долгосрочная. (Метод «три да» - три утверждения. Цель: получить согласие собеседников.)

Не так ли? (Разделительный наводящий вопрос. Цель: структурировать диалог.)

П. + группа (должны согласиться):

О. Тогда еще вопрос. (Разделительный вопрос для удержания своего лидирующего положения и структуры беседы.):

Какой из видов памяти для студента важнее всего: кратковременный или долгосрочный? (Скрытая техника вербального манипулирования – «выбор без выбора») [5].

П. или группа отвечают (Не важно, что будет выбрано)

И. Вы довольны ответом? (Обращается к оппоненту. Цель: удержать структуру беседы)

О. Верно. (Поощрение) Оба вида памяти важны, тесно связаны и переходят один в другой, консолидируются – укрепляют друг друга. (Метод «три «да»)

О. Тогда еще вопрос, совсем уже ясный (Разделительный вопрос с поощрением):

Когда консолидация информации происходит максимально продуктивно, когда человек бодрствует или спит? (Метод «Выбор без выбора») [5].

И. Представим возможность выступить медиатору – третьему лицу. (Цель – получить информацию из независимого источника и снизить накапливающееся напряжение)

М. Доказано, что процесс консолидации памяти происходит во сне (сообщает информацию, привлекая все возможные средства) [5, 9].

И. О! Мы на верном пути! (Поощрение пропонента и группы) Если это так, то, значит, согласно нашим рассуждениям, можно ли согласиться с первым тезисом?

И. Смелее! (Прямая команда пропоненту)

П. (Отрицает свой первый тезис)

П. + группа (Должны переформулировать первый тезис – масейвтика – и создать новый по образцу силлогизма:

1. Сон обеспечивает консолидацию кратковременной и долгосрочной памяти, т. е. запоминание. (Вывод из полученной информации)

2. Депривация сна не создает необходимых условий для консолидации памяти, т. е. не позволяет запоминать изучаемую

информацию в нужном объеме. (Отрицание первого тезиса)

3. Депривация сна студентов во время учебы снижает ее качество. (Отрицание первого тезиса)

И. Да, это так. Отказываться от сна во время учебы – не выгодно стратегически. (Резюме)

П. Высыпайтесь – соблюдайте гигиену сна! Это поможет вам хорошо учиться! (Призыв/лозунг)

И. Сон необходим для учебы, также и потому что... (Формулировка нового тезиса)

Условия для информационных вбросов медиаторов:

1. Информация должна быть строго научной и новой [5, 9].

2. Сообщение информации оформляется модусами убедительности [7].

3. Предлагаемая информация подчиняется 13-му закону общей риторики или «Закону удовольствия». Основное условие его соблюдения – положительная обратная связь: чем интереснее аудитории, тем довольнее оратор и наоборот. И тем убедительнее его выступление.

4. Обязательно использование современных интерактивных («Inter» – взаимный, «act» – действовать) методов работы с аудиторией:

– общедоступный доклад, сопровождающийся субъект-субъектным взаимодействием слушателей при обмене мнениями;

– медиа-продукты (демонстрация динамических электронных презентаций, видеоматериалов);

– дополненная реальность;

– при необходимости применение Blended learning – смешанного обучения (объединения традиционного и дистанционного обучения).

Предварительные результаты состоявшегося этапа исследования

Исследование рассчитано на второй семестр 2019-2020 учебного года и прервано по причине перехода вуза на дистанционное обучение в условиях карантина эпидемии Covid-19 в марте 2020 г. Проведено 4

занятия из запланированных 7-ми. Ниже представлены результаты состоявшегося этапа исследования.

Прямые результаты выразились в следующем – студенты:

- 1) освоили дополнительную информацию о когнитивных функциях сна;
- 2) приобрели личный ценный опыт:
 - а) трудовой адаптации в условиях «role reversal»;
 - в) принятии самостоятельных решений в процессе подготовки, ведения и участия сократовой беседы;
 - с) практики приемов метода убеждения в аудиторных условиях.

Косвенные результаты выразились в том, что во время проведения исследования имели место быть:

- 1) позитивное влияние экспериментальных интерактивных методических условий на когнитивную активность участников исследования;
- 2) приобретенный разнообразный эмоциональный опыт в «role reversal»;
- 3) нейрофизиологическое просвещение;
- 4) накопление опыта партнерских взаимоотношений при подготовке к выступлениям «role reversal»;
- 5) опосредованные умственное, социальное, этическое и трудовое воспитание;
- 6) приобретенный опыт в области пропаганды гигиены сна как варианта здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология краткий курс. – М.: «Работник просвещения», 1926. – 347 с.
2. Канеман Д. «Думай медленно... решай быстро». – М.: АСТ, 2019. – 653 с.
3. Некрасов Н.А. Полное собрание сочинений и писем в 15-ти томах. – М.: «Наука», 1982. Т. 5. С. 1.
4. Конрад Б.Н. Как запомнить всё! Секреты чемпиона мира по мнемотехнике. – М.: Азбука-Бизнес. – 288 с.
5. Великая дидактика Я.А. Коменского. – Коменский Ян Амос XIV, 8, II. Приложение к журналу «Наша начальная школа» на 1815 г. Дозволено цензурою Санкт-Петербург 20 Декабря 1874 г. Типография А.М. Котомива, у Обуховского моста, д. № 93. Санкт-Петербург. 1875. 282 с.
6. Невская М. Риторика. Шпаргалки. – М.: ЭКСМО, 2008. – 87 с.
7. Дергунова Н.В. Теории Пола Лазарсфельда вне власти времени / Н.В. Дергунова, М.Ю. Завгородняя // Власть. – 2014. – № 8. – С. 123-126.
8. Новая философская энциклопедия: в 4 т. / пред. науч.-ред. совета В.С. Стёпин. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мысль, 2010. – 2816 с.
9. Кеннеди Д. Жесткий менеджмент. Заставьте людей работать на результат // Переводчик Д. Глоба-Михайленко. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 292 с.

Обсуждение предварительных результатов состоявшегося этапа исследования.

Цель исследования находится в процессе достижения: созданные интерактивные методические условия, позволяющие убедить студентов в когнитивной ценности гигиены сна, показывают хорошие результаты.

Можно считать, что проблема исследования, состоящая в возможности оптимизации методических условий учебного процесса вуза для пропаганды гигиены сна, имеет хорошие перспективы разрешения. Как и доказательство гипотезы исследования. Если сон представить как вариант нейрохакинга, то шансы убедить студентов в необходимости приверженности к гигиене сна значительно повысятся.

Заключение. Интерактивные методические условия, созданные для оптимизации метода убеждения продуктивны. Хорошо принимаются студенческой аудиторией и имеют перспективы внедрения как один из трендов педагогики высшей школы и пропаганды гигиены сна как ценного учебного ресурса. Исследование было прервано по объективным причинам в марте 2020 г. в условиях эпидемии Covid-19 и будет продолжено по окончании карантина.

METHOD ABOUT PERSUASION IN HIGH SCHOOL OR PROMOTING SLEEP HYGIENE AS A VALUABLE EDUCATIONAL RESOURCE

M.V. Polyakova, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*
Russian State Vocational and Educational University
(Russia, Yekaterinburg)

Abstract. *The aim of the study, which involved 27 third-year students of the Russian State Vocational and Educational University (Ekaterinburg), was to create optimal methodical conditions for persuading students of the cognitive value of sleep. The principle of the naturalness of the pedagogical process, the method of persuasion and the reception of "role reversal" were the theoretical and practical basis of the study, scheduled for the second semester of 2019-2020 academic year. The study was interrupted for objective reasons in March 2020 in the context of the epidemic Covid-19. The results of the study were the personal experience of the students acquired in the conditions of "role reversal", implementation of methods of persuasion in classroom conditions, mastered information about the cognitive value of sleep. Interactive methodical conditions, created to optimize the method of persuasion, have prospects of introduction as one of the trends of high school pedagogy and promotion of sleep hygiene as a valuable educational resource. The study will continue at the end of the quarantine imposed in the face of the epidemic Covid-19.*

Keywords: *sleep, sleep deprivation, the principle of natural formation, neurocalcing, heuristics of accessibility, Lasswell's propaganda theory, the "rolereversal" technique, persuasion method, modus persuasiveness, the method of socratic mayrat, the theory of two-stage flow of information.*