

- 3) формирование интеллектуальных компонентов интуиции с помощью образности в решении теоретических задач;
- 4) формирование интеллектуальной и чувственной интуиции в условиях обычного для педагогической деятельности дефицита времени.

УДК 378.178

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

И.В. Калачева

УО «МГУ им. А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь

Организация образовательного процесса в вузе направлена на решение двух взаимосвязанных задач: формирование операционной стороны будущей профессиональной деятельности (профессиональных знаний, навыков, умений, мышления) и развитие личностной сферы студентов (мотивов, интересов, потребностей, профессионально значимых личностных качеств). Традиционно обучение рассматривается как более значимая, приоритетная составляющая учебно-воспитательного процесса. Вместе с тем, лонгитюдные исследования Р.Г. Гуровой, проводимые в течение тридцати лет (с 1968 по 1998 г.г.) и направленные на изучение социальных ценностей и нравственных ориентиров, показали, что у молодых людей, становление которых пришлось на период социально-экономических, идеологических и культурных реформ, резкую деформацию претерпела шкала ценностей: в жизненных целях молодежи стали преобладать индивидуалистические и материальные ценности, а общественные и духовные ушли на задний план [1].

В связи с этим проблема совершенствования методов воспитания в современном высшем учебном заведении приобретает особую актуальность.

Воспитание студентов в современной психологии высшей школы понимается как «воздействие на их психику и деятельность с целью формирования личностных свойств и качеств: направленности, способностей, сознательности, чувства долга, дисциплинированности, умения работать с людьми, самокритичности, саморазвития и т.д.» [2, с. 56]. Воспитание рассматривается как намеренное формирование личности в соответствии с принятым идеалом под влиянием сознательно направляемых различных воздействий (внушения, убеждения, эмоционального заражения, вовлечения в определенные виды деятельности) со стороны педагогов и родителей [2].

Вместе с тем, одной из основных характеристик студенческого возраста является стремление самостоятельно и активно выбирать определенный идеал и жизненный стиль. В связи с этим, при организации обучения необходимо наряду с целенаправленным воспитательным воздействием на студентов со стороны педагогов особое внимание уделять созданию условий для саморазвития и самовоспитания молодых людей.

Психологической основой для самовоспитания является процесс самопознания. Стремление разобраться в себе основывается на двух потребностях человека: в самосовершенствовании и в прогнозировании будущего, что возможно осуществить только на основе знания себя и анализа существующих обстоятельств. Представления человека о мире, которые активно формируются в студенческом возрасте, являются предпосылкой формирования представлений о самом себе, о своей личности.

Основными объектами самопознания студентов являются направленность личности, темперамент, черты характера (как положительные, так и отрицательные). Направленность личности проявляется в ее потребностях (что нужно человеку для жизни?) и мотивах (для чего это ему нужно?). Темперамент определяется врожденными особенностями человека, которые проявляются в подвижности, уравновешенности и силе реакций на жизненные воздействия. Хотя свойства темперамента являются врожденными, их можно корректировать в процессе тренировок. На основе темперамента формируется характер – совокупность существенных и устойчивых индивидуальных свойств, предопределяющих поведение человека. Зная характер человека, можно предсказать его поведение в новых ситуациях. Одни и те же черты характера (например, грубость, лживость, честность) могут быть при любом темпераменте. Но они по-разному проявляются и вырабатываются на базе определенного темперамента. Так организованность легче выработать флегматику, чем холерику; вспыльчивость при неправильном воспитании легче укореняется у холерика.

Существует три основных способа самопознания: 1) сопоставление результатов своей деятельности со своими возможностями, положительными и отрицательными качествами; 2) сравнение себя с другими людьми; 3) сопоставление мнения о себе других людей с собственным представлением о себе. Основными приемами самопознания молодого человека являются самонаблюдение, самоанализ и самооценка [3].

Самонаблюдение – это воспроизведение человеком того, что произошло с ним в течение дня. Эти воспоминания целесообразно записывать в дневник, поскольку со временем события в сознании искажаются, бледнеют.

Самоанализ – это анализ результатов своей деятельности: что сделано, как сделано, можно ли было сделать лучше, что этому помешало в самом человеке, в чем виноваты обстоятельства, другие люди. Особенно тщательно нужно анализировать свои ошибки, вскрывать их причины, чтобы избежать таких ошибок в будущем.

Самооценка – это оценивание своих поступков, качеств, черт. Она тесно связана с тем, как оценивают человека другие люди.

Самопознание – процесс долгий, сложный и индивидуальный. Одни люди открыли себя в раннем детстве, другие – в зрелом возрасте. Так, Моцарт уже в пятилетнем возрасте писал музыку и давал концерты, а писатель-фантаст И. Ефремов начал путь в литературу только в сорок лет, оставив успешную карьеру ученого-биолога.

Самопознание является отправной точкой для саморазвития и самовоспитания молодого человека, т.е. формирования самого себя в соответствии со своими намерениями. Самовоспитание позволяет человеку: 1) устранять свои негативные привычки, черты характера и укреплять положительные, жить в согласии с самим собой; 2) контролировать свои эмоции, свои действия, жить в гармонии с окружающим миром и людьми; 3) развивать способности, заложенные от природы; 4) контролировать свои потребности [3].

Таким образом, самовоспитание позволяет человеку управлять своим поведением, своим психическим развитием, быть ответственным за себя.

Самовоспитание лучше всего начинать с планирования своего времени (дня, недели). Выдающийся ученый, полярник О. Ю. Шмидт в четырнадцать лет составил примерный план всей жизни, в котором определил, что должен сделать, что изучить, какие качества выработать. Для осуществления такого плана понадобилось бы 500 лет. Тогда план был сокращен им вдвое. И хотя для осуществления его потребовалось бы прожить 150 лет, юноша сделал его программой жизни, распланировав свою деятельность по минутам. К шестидесяти годам он реально осуществил все, что наметил.

Для того чтобы построить программу самовоспитания, молодому человеку необходимо определить её цель, средства достижения и сроки. При выполнении плана нужно научиться управлять собой с помощью самоубеждения и самовнушения [3].

Самоубеждение – это анализ разных путей достижения цели, выбор варианта поведения. Оно предполагает воздействие на свою психику словом. Внушаемая мысль принимается на веру, захватывает чувства. Для самовнушения используется следующая формула: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Во мне появляется то, что я хотел иметь. Я уже тот, каким хотел стать».

Самовнушение желательно начинать с аутогенной тренировки – методики самовнушения на фоне максимального расслабления мышц. Благодаря аутогенной тренировке путешественник Х. Линдемэн, единственный из сотни смельчаков, сумел за семьдесят два дня пересечь в надувной лодке Атлантический океан. Он внушил себе твёрдую уверенность в благополучном исходе плавания, мобилизовал скрытые запасы энергии и пережил тяжелейшие испытания.

Постановка цели своей жизни, самоубеждение и самовнушение являются предпосылками самоуправления своим поведением. В качестве условий (методов) самоуправления молодого человека могут выступать самоактивизация, самовоздержание, самоконтроль и самообладание [3].

Самоактивизация включает в себя следующие приемы:

- самоощереение («Выполнил работу хорошо – можно пойти в гости»);
- самонаказание («Плохо получилось – откажусь от развлечения»);
- самоободрение («Уже лучше, еще раз – и будет совсем хорошо!»);
- самостимуляция («Это для тебя важно, нужно»).

Метод самовоздержания предполагает такие приемы как:

- самоограничение («Этого я делать не буду!»);
- самоотказ («Соблазн велик, но я не имею право на слабость»);

– самоотучение («Нужно избавиться от этой дурной привычки»).

Самоконтроль заключается в самопроверке сделанного («Здесь получилось почти то, что надо, а здесь не так»).

Самообладание строится на самоконтроле и включает самоприказ («Это ты должен сделать!») и самоуспокоение («Не волнуйся, все получится»).

Молодой человек, который овладел приемами самоуправления, способен противостоять негативному воздействию, сможет вовремя сказать «Нет!» и предвидеть результаты своих действий.

За любым поступком человека всегда стоят определенные цели, желания, потребности. Но удовлетворение потребности одного человека часто препятствует удовлетворению желания другого. В этом случае происходит столкновение желаний. Если желания людей противоположны и принципиальны – возникает реальная угроза конфликта. Знание студентами психологии человека и владение техникой общения помогут предотвратить конфликтную ситуацию и наметить пути удовлетворения потребностей обеих сторон. Прежде чем добиваться какой-либо цели, человек должен взвесить свои возможности, средства и, главное, последствия предстоящих действий. Кроме того, эффективным является использование правил общения, которые позволяют людям строить свои взаимоотношения, не прибегая к конфликтам:

- 1) искренне интересуйтесь другими людьми;
- 2) улыбайтесь собеседнику;
- 3) помните, что имя человека самый важный для него звук на любом языке;
- 4) будьте хорошим слушателем, поощряйте других говорить о самих себе;
- 5) говорите о том, что интересует вашего собеседника;
- 6) внушайте своему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне [4].

Если же конфликт предотвратить не удалось, то при разрешении конфликтной ситуации полезно использовать следующие приемы:

- 1) представить, что спор слышит другой человек, мнение которого важно. Это позволяет лучше контролировать свои действия;
- 2) необходимо говорить только о самом предмете спора, не вспоминать былых обид, не переходить на личности;
- 3) нужно обосновывать свое мнение, убеждать, не позволять эмоциям взять верх над рассудком;
- 4) прекратить спор, если не удалось убедить собеседника. Важно помнить, что умен не тот, кто прав, а кто понимает, когда надо остановиться в возникшем споре [4].

Конфликты, нервные потрясения, страх, травмы и другие вредоносные воздействия на организм человека вызывают стресс – неспецифическую защитную реакцию организма, которая сопровождается отрицательными эмоциями, напряжением. Если молодой человек не умеет управлять уровнем напряжения в своем организме, то отрицательные эмоции накапливаются и могут вызывать хронические болезни, нервные срывы. Чтобы этого не случилось, нужно научиться восстанавливать эмоциональное равновесие, используя следующие приемы саморегуляции:

- 1) переключение на занятие любимым делом, чтение развлекательных книг, просмотр комедий, прослушивание любимой музыки;
- 2) общение с друзьями;
- 3) сон;
- 4) интенсивная, до усталости, мышечная нагрузка, занятия спортом, особенно его игровыми видами или плаванием;
- 5) общение с природой, небольшие путешествия;
- 6) любимые блюда, сладости;
- 7) логические приемы успокоения (найти мысленный выход из конфликтной ситуации, снизить ее значимость, сравнить собственные проблемы с чужим большим горем);
- 8) аутогенная тренировка, которая является наиболее мощным средством восстановления эмоционального равновесия [5].

Психологический смысл адекватного использования студентами методов и приемов самовоспитания заключается в том, что результатом является формирование у молодого человека «таких внутренних устремлений, отвечающих не букве, а духу моральных требований общества, из которых в порядке внутренней закономерности вытекало бы моральное поведение» [6, с. 138].

Список использованных источников

1. Гурова, Р.Г. Современная молодежь: социальные ценности и нравственные ориентиры / Р.Г. Гурова // Педагогика. – 2000. – № 10. – с. 32-38.
2. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Тесей, 2003. – 352 с.
3. Кочетов, А.И. Как заниматься самовоспитанием / А.И. Кочетов. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 256 с.
4. Карнеги, Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / Д. Карнеги. – М.: Прогресс, 1989. – 192 с.
5. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс / Я.А. Лупьян. – Минск: Вышэйшая школа, 1986. – 206 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Принципы и пути развития психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Академиздат, 1959. – 354 с.

УДК 378.1.03

**СОЧЕТАНИЕ ТРЕНИНГОВЫХ ФОРМ РАБОТЫ С
ПРИНЦИПАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРАТОРА ПЕРВОГО КУРСА**

Е.Н. Климова

УО «МoГУ им. А.А. Кулешова», г. Могилев, Республика Беларусь

Успешная адаптация первокурсников к обучению в ВУЗе – приоритетная задача работы не только куратора академической группы, но и всего педагогического коллектива учебного заведения. Сам куратор становится для студентов неким образцом, эталоном культуры, этики, такта, лидерства. В связи с этим, обоснованными будут требования, к личности куратора. Он должен иметь высокий уровень коммуникативных навыков, обладать лидерскими способностями, иметь навыки саморегуляции, обладать обширным запасом психолого-педагогических знаний, в том числе в области здоровьесберегающих технологий.

Сама проблема адаптации тесно связана с проблемами здоровья. Здоровье нации – одно из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. По формулировке ВОЗ, здоровье – свойство человека, заключающееся в способности выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов [2].

Здоровье состоит из нескольких компонентов:

Соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.

Физическое – уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое – состояние психической сферы, душевного комфорта.

Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности [2].

Человека можно назвать здоровым, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Для здоровья важно, какой образ жизни ведет человек. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни и охватывает трудовую деятельность индивида, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Взаимосвязь образа жизни и здоровья человека выражается в понятии здорового образа жизни. Оно включает образ мышления и стиль