

Народная АСВЕТА

- ☑ СТРАТЭГІЯ РАЗВІЦЦЯ
СУЧАСНЫЯ МАДЭЛІ ВЫХАВАЎЧАЙ РАБОТЫ
- ☑ ІДЭЛАГІЧНЫ ВЕКТАР
МЭТЫ І ФУНКЦЫІ ІДЭЛАГІЧНАГА ВЫХАВАННЯ
- ☑ УНІВЕРСІТЭЦКІ САЙТ
КАР'ЕРНЫЯ АРЫЕНТАЦЫІ СТУДЭНТАЎ
- ☑ ІНАВАЦЫЙНАЯ ПЛЯЦОЎКА
ІНАВАЦЫЙНЫ ПРАЕКТ У АДУКАЦЫІ:
РОЛЯ І СУТНАСЦЬ
- ☑ НАВУКОВА-МЕТАДЫЧНАЯ ПЛАТФОРМА
ПСІХАЛАГІЧНАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНІКА
- ☑ ПЕДАГАГІЧНАЯ АСАМБЛЕЯ
ВЫХАВАННЕ НА ЎРОКУ:
МАРАЛЬНЫЯ КАШТОЎНАСЦІ І АРЫЕНЦЫРЫ
- ☑ ЗНЦЫКЛАПЕДЫЯ «ШКОЛЫ БЕЛАРУСІ»
СКЛАДНІКІ ІМІДЖУ СУЧАСНАЙ ГІМНАЗІІ
- ☑ ГІСТАРЫЧНЫ ФАЙЛ
КРАСАМОЎСТВА Ў АСВЕТНІЦТВЕ БЕЛАРУСІ
Ў X–XVI СТАГОДДЗЯХ
- ☑ БАЦЬКОЎСКІ СХОД
ПАКАЛЕННЕ Z – ДЗЕЦІ ЛІЧБАВАЙ ПРАСТОРЫ

ЧЫТАЙЦЕ Ў НУМАРЫ

Глинский А. А. Совершенствование системы воспитания подрастающего поколения	3
Башаркина Е. А. Идеологическое воспитание: целевые ориентиры, функции и компоненты	7
Ковалевич М. С. Карьерные ориентации студентов – вектор профессионального саморазвития	10
Сурикова О. В. Инновационный проект – основа совершенствования образовательного процесса	14
Вечорко Г. Ф. Психологическая культура школьников: основные понятия и категории	18

Педагогічная асамблея «Народнай асветы» (пасяджэнне 95)

Выхаванне на ўроку: маральныя каштоўнасці і арыенціры

Чечет В. В. Главный воспитатель учащихся – учитель-предметник	22
Адамушко Н. Н., Чечет З. П. «Нам бы немножко добрее быть»: изучение творчества В. М. Шукшина	23
Сушинская Ю. Г. Афоризмы на уроках русского языка: школа мудрости	26
Баяндина Л. А. Нравственные ориентиры уроков словесности	27
Грыцук С. М. Завочнае падарожжа ў мінулае	30
Искрова Г. Е. От художественного текста – к социальному опыту	34
Данилюк С. И. «Воспитание гражданственности – это воспитание души»	37
Зуброва Е. В. История воспитывает гражданина и патриота	39
Таликадзе Д. Д. Беларусь сквозь призму географии	40
Шинкарук Е. А. Урок литературы – это творчество души	42
Татарчук А. І. Лінгвістычны і маральны аспекты на ўроках мовы	42
Пузиновская С. Г., Счеснович О. А. Информатика учит и воспитывает	43
Олихвер Т. И. Иностранный язык – средство общения и воспитания	46
Корда О. М. Белорусский орнамент: традиции и современность	47
Бобр Е. В. Интервью о здоровье – по-немецки (www.n-asveta.by/dadatki/asambleya/2018/bobr.pdf)	

Энцыклапедыя «Школы Беларусі» (выпуск 139)

Гімназія імя Янкі Купалы г. Мазыра

Ранчинский М. М., Борисевич Т. А., Маслова В. А., Федула О. В., Михед Е. Н. Компетентность, открытость, мобильность – составляющие имиджа современной гимназии (презентация)	51
□ Метадычны кабінет	
Маслова В. А., Борисевич Т. А. Семинар-практикум «Компетентностный подход к обучению: проблемы, поиски, перспективы»	56
Прокопчик Е. Г. Педсовет «Из начальной школы в среднюю: вопросы преемственности и адаптации» (www.n-asveta.by/dadatki/eshb/2018/prokopchik.pdf)	
□ Вучэбная лабараторыя	
Юницкая Н. Г. Увидеть, как слово живет в тексте	60
Дамасевич А. У. Абуджэнне павагі да беларускага слова	63
Миневич Р. М. Научиться управлять своими эмоциями	66
Литвинович Т. В. Биологические объекты – в объективе интерактивной доски	69
Мороз Т. Н. Устный счет: развиваем мыслительную деятельность	69
Колбанова Т. В. Как обеспечить прочность знаний по географии	69
□ Студыя беларускай культуры	
Севярын Т. А. Спасціжэнне мастацкага твора праз праблемнае навучанне	70
Філімонава С. В., Севярын Т. А. Настроіць думкі на нацыянальную хвалю	74
Янковская И. Н. От истории семьи – к истории страны	78
Чайка Г. Д. Ведаць і шанаваць родную мову	81
Канопліч Н. І., Мазуркевіч А. А. Духоўная кніга – крыніца вялікай мудрасці	81
Саланкова Г. М. Гістарычны квэст «Вандроўка па родным краі»	81

Гістарычны файл

Голубев В. Л. Красноречие в просветительстве и образовании Беларуси в X–XVI веках	82
Навасяльчан А. В., Рабчынская Л. А. «Маем вялікае самі...»: кнігадрук на Беларусі	85

Школьная субота на сайце часопіса www.n-asveta.by

Кулинич А. Н., Герман Н. Л. Фестиваль французского языка «Bonjour, la France!» (www.n-asveta.by/dadatki/2018/festival.pdf)	
Климец Н. П. Интерактивное занятие «Насилие и закон» (www.n-asveta.by/dadatki/2018/klimets.pdf)	
Новосельчан Е. В. Блокада Ленинграда: чтобы помнили (www.n-asveta.by/dadatki/2018/novoselchan.pdf)	

Інтэрактыўны праект «Бацькоўскі сход» (выпуск 99)

Хриптович В. А. Поколение Z: характерные особенности и проблемы	86
Кортасова Е. Г. Терапевтические проективные карты на тренинговых занятиях с подростками	91
Денисенко А. Л. Занятие с элементами тренинга по преодолению тревожности у подростков	94
Змест рубрыкі «Мадэльны ўрок на сайце часопіса www.n-asveta.by » размешчаны на с. 50	

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ШКОЛЬНИКОВ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КАТЕГОРИИ

Формирование у учащихся навыков саморазвития



Г. Ф. Вечорко,
кандидат педагогических наук
(г. Пинск)

Актуальность темы данной статьи определяется целью и задачами воспитания, изложенными в Концепции и Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2016–2020 годы. Согласно этим документам назначение воспитания в настоящее время состоит, в частности, в содействии саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию, самосовершенствованию конкурентоспособной личности, готовой к принятию ответственных решений. А одним из новых направлений воспитания устанавливается воспитание у школьников психологической культуры, определяющей развитие и саморазвитие личности.

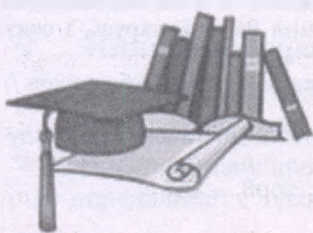
Психологическая культура личности – это совокупность знаний, умений и навыков по управлению человеком собственным психическим развитием.

Анализ специальной литературы позволяет нам считать, что психологическая культура личности включает самопознание психических особенностей, адаптацию к условиям окружающей среды, мотивацию своего поведения и деятельности, самоопределение (в том числе профессиональное) духовных и материальных ценностей, саморегуляцию психических состояний, самоактуализацию творческого потенциала и самосовершенствование личности.

Самопознание предполагает изучение школьниками особенностей внимания и памяти, мышления и воображения, способностей и характера, других психических свойств. В целях самопознания применяется самонаблюдение,

самооценка, анализ мнения окружающих, наблюдения за другими людьми в сходных ситуациях. Учащимся могут быть предложены разнообразные психологические тесты. Целесообразно ведение дневников, в которых школьники отражают самооценку, раздумья о себе и других людях. С точки зрения когнитивной теории личности, знание, самопознание – одна из самых существенных характеристик личности вообще. По мнению автора этой теории американского психолога Дж. Келли, единственное, что человек хочет знать в жизни, – это то, что с ним произошло и что с ним произойдет в будущем [2, с. 280].

Не менее важной составляющей психологической культуры личности является **адаптация** – процесс приспособления личности к условиям существования в природной и социальной среде. Этот процесс можно представить в виде следующей обобщенной схемы: воздействие, нарушающее психологическое равновесие → эмоциональная реакция → реакция приспособления (поведение, направленное или на изменение ситуации, или уход из нее, или изменение



отношения к ситуации, или изменение отношения к себе и окружающим).

Адаптивная личность – это индивид, обладающий способностью к оптимальной реализации собственных внутренних возможностей при взаимодействии с окружающей средой, отличающийся эмоциональной стабильностью, чувством удовлетворенности собой и окружающими. *Деадаптивная личность* не обладает способностью гибко использовать свои психологические возможности для сохранения устойчивости при различных средовых воздействиях, характеризуется эмоциональной нестабильностью; чувством внутреннего и внешнего психологического дискомфорта; ощущением неудовлетворенности собой и окружающими; негативным образом Я; переживанием длительных внутриличностных и межличностных конфликтов и отсутствием психологических механизмов защиты и поведенческих реакций, необходимых для их разрешения.

Способы и средства воспитания социально-психологической адаптации в основном те же, которые применяются при реализации других направлений воспитания. Однако в практикумах по социальной психологии можно найти и специальные методические указания. Адаптация в социальной среде, социализация учащихся проходит тем успешнее, чем полнее осуществляется социальное взаимодействие, в том числе межличностное общение на основе коммуникативных умений, формируемых с помощью специальных тренинговых занятий.

Результатом социальной адаптации является социализация личности, непосредственно связанная с мотивацией поведения. **Мотивация** как самоуправление мотивами поведения и деятельности является самым сложным элементом психологической культуры личности. Это процесс актуализации потребностей индивида, приводящий к напряжению психики и возникновению совокупности доминирующих **мотивов** – внутренних побудителей удовлетворения потребностей. Мотивацию следует отличать от мотивировки, то есть объяснения человеком целесообразности своих действий.

Формирование необходимой мотивации можно осуществлять путем воздействия на эмоционально-познавательную сферу субъекта, чтобы он мог по возможности переосмыслить свои потребности. Второй путь заключается в изменении характера деятельности.

Для школьников первостепенное значение имеет мотивация учебной деятельности. Под мотивами учебной деятельности понимаются факторы, которые обуславливают проявления активности учения. Школьники наиболее высоко оценивают такие мотивы, как «хочу иметь знания, чтобы быть полезным обществу», «хочу быть культурным и развитым», «нравится узнавать новое», «хочу продолжить образование», «хочу подготовиться к избранной профессии», «хочу радостно преодолевать трудности», «привык быть в числе лучших», «не хочу быть худшим», «приятно получать одобрение», «привык все делать хорошо» [3, с. 253–256]. При этом мотивация большинства учащихся младших классов обусловлена беспрекословным выполнением требований учителя, учащихся средних классов – возникновением стойкого интереса к определенному учебному предмету. Основной мотив учения старшеклассников – подготовка к получению профессии.

В процессе социализации человек выбирает предлагаемые или навязываемые обществом ценности, то есть самоопределяется. **Самоопределение** – это процесс выбора и утверждения индивидуальных ценностей, потребностей, способов и норм поведения. Выделяют три вида самоопределения: личностное, профессиональное и жизненное. Если жизненное самоопределение представляет собой выбор жизненных перспектив, стратегических целей, жизненных планов, то личностное самоопределение связано с ценностями (кто-то выбирает путь духовного совершенствования, кто-то – заботу о близких; некоторые люди живут исключительно для себя, стараются удовлетворить все свои потребности, ни в чем себе не отказывают; иногда их цель – достижение максимальных успехов в плане карьеры). Профессиональное самоопределение учащихся рассматривается как первоначальный этап процесса профессиональной самореализации личности [4]. *Организационно-методическими условиями* решения задач профессионального самоопределения школьников можно считать следующие:

- профессиональная ориентация в школе, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- создание ситуаций профессионального выбора в процессе профильного и предпрофессионального обучения;

- обеспечение взаимодействия школы с семьей, производственными предприятиями и другими организациями;
- эффективная психолого-педагогическая и медицинская поддержка.

Саморегуляция как элемент психологической культуры предполагает умение доводить до оптимально необходимого уровня свое поведение, психические процессы и психические состояния посредством упражнений для повышения концентрации внимания, тренировки памяти, развития воображения и др. Для саморегуляции психических состояний (апатии, фрустрации, депрессии) школьники, особенно старшеклассники, могут овладеть умениями преодолевать излишнее беспокойство, чувство неуверенности, страха и тревоги, нерешительности и скованности на экзаменах, зачетах; научиться предупреждать и снимать стресс, мобилизовать волю для создания рабочего настроения, улучшения самочувствия; контролировать темп и тон своей речи, дыхания, мышечного напряжения и т.п.; производить разрядку в сменяющих учебу видах деятельности.

Согласно гуманистической теории личности (К. Роджерс, А. Маслоу) главным источником развития личности считаются врожденные тенденции к самоактуализации, то есть к самосовершенствованию на основе реализации внутреннего потенциала личности. «Я-концепция» личности включает «Я-идеальное» и «Я-реальное». Эти две подструктуры находятся в сложных отношениях – от полной гармонии (конгруэнтности) до полной дисгармонии. Смысл воспитания состоит в развитии целостной личности, что достигается в случае конгруэнтности между «Я-реальным» и «Я-идеальным».

Концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу связана с двумя типами потребностей: *дефицитарными* (физиологические потребности, потребность в безопасности), которые прекращаются после их удовлетворения; *ростовыми* (потребности в самоактуализации), которые, напротив, только усиливаются после их реализации.

Самоактуализация в понимании А. Маслоу – это «полное использование талантов, способностей, возможностей и т.д.» [5, с. 222–223], это стремление человека к реализации своего творческого потенциала (каждый по-своему творчески одарен) и постоянный труд над собой. Для стремящейся к самоактуализации личности характерна вера в себя, правильная самооценка,

высокий уровень самоуправления действиями и поступками (то есть высокий уровень психологической культуры в целом).

Конечно, в отношении школьников говорить о самоактуализации в полном объеме не приходится, речь идет о частичной самоактуализации на каждом возрастном этапе. Школа должна действовать в направлении актуализации творческого потенциала ребят, их креативного отношения к своему поведению и деятельности.

Результатом творчества является создание новых, оригинальных или более совершенных материальных и духовных ценностей. *Творческая активность* возникает в условиях решения творческих задач, и любой человек в любом виде деятельности на какое-то время может стать творцом. Особенностью творческой личности является креативность – интегративное качество психики, которое обеспечивает удовлетворение потребности в исследовательской активности. Креативность – это одаренность, восприимчивость к новым идеям, умение решать задачи неординарным способом; способность использовать обычные предметы, обстановку и обстоятельства необычным образом.

Креативной личности присущи:

- чувствительность к необычному, уникальному; способность воспринимать явления в системе, комплексно; развитое воображение и фантазия;
- высокая эмоциональная возбудимость, умение преодолевать состояние тревожности;
- потребность в исследовании, самовыражении и самоутверждении, в автономии и независимости;
- инициативность, склонность к лидерству, спонтанность.

Творческой личностью не рождаются: творческие, креативные способности как бы высвобождаются в ходе самоактуализации творческого потенциала личности. Все зависит от того, какие возможности предоставляет окружающая среда для реализации заложенного в каждом человеке потенциала. Развитию креативных способностей учащихся особенно способствуют игровые и проблемные методы обучения, занятия в различных внешкольных учреждениях и кружках. При этом креативность легче и чаще всего проявляется в той деятельности, к которой у ребенка есть определенные склонности. Поэтому детей необходимо включать в

разнообразные виды занятий. Развитие творческого потенциала учащихся активизируется, если учебно-познавательная деятельность осуществляется как учебно-творческая с использованием лично ориентированных или развивающих технологий обучения, которые реализуются с опорой на эвристические методы и приемы обучения. Активизации творческого мышления способствуют ситуации незавершенности или открытости (в отличие от жестко заданных и строго контролируемых); стимулирование любознательности, акцент на самостоятельных разработках, наблюдениях, чувствах, обобщениях; внимание к интересам детей со стороны взрослых.

Взаимосвязанную совокупность рассмотренных выше элементов психологической культуры в процессе ее формирования можно назвать **самосовершенствованием личности**, которое мотивируется потребностью в активном продвижении к собственным вершинам совершенства. Откуда же у человека такие потребности и стремления к совершенствованию? Ответ можно найти, например, у немецкого философа И. Канта: «Человек – это двуединое существо, одновременно принадлежащее и миру природы, и миру свободы. В мире природы человек подчиняется естественной необходимости, а в мире свободы он нравственно творит себя, возрастает в своем стремлении к счастью». Механизмом самосовершенствования человека, таким образом, можно считать его способность к духовно-нравственному творчеству, без которого невозможно развитие личности, чувствующей собственную ценность.

Австрийский психолог А. Адлер утверждал, что самосовершенствование человека детерминируется его стремлением к достижению успеха в жизни. Самосовершенствование – это осознаваемый человеком процесс преодоления вредных, улучшения отдельных и формирования новых личностных свойств и качеств в целях дости-

жения более высоких результатов собственного поведения.

С точки зрения современной психологии, в основе процесса самосовершенствования лежит внутренний механизм преодоления противоречия между имеющимся уровнем личностного роста (Я-реальное) и некоторым воображаемым его состоянием (Я-идеальное).

Структура процесса самосовершенствования:

- **самопознание** (осознание своих возможностей, сильных и слабых сторон с помощью самонаблюдения, самоанализа, самооценки);
- **самопобуждение** (использование различных мотивов и приемов самостимулирования развития);
- **программирование** (определение целей, путей, средств и методов самосовершенствования);
- **самореализация** (осуществление программы самосовершенствования).

С точки зрения методики воспитательной работы, школьникам необходима в первую очередь помощь в определении целей, путей, средств и методов самосовершенствования. Для этого разработаны различные учебно-методические пособия, рекомендации, указания. Можно предложить составить конкретную программу самосовершенствования на основе анализа практики самореализации известных людей, системы современных нравственных ценностей. Для составления такой программы необходимо определить свое отношение к трудовой, образовательной, игровой, оздоровительной и другим видам деятельности.

Рассмотренная проблема нуждается в дальнейшей теоретической и практической разработке, в большей дифференциации методов воспитательной работы по возрастным периодам. С целью изучения, обобщения и распространения эффективного опыта нужны научно-практические конференции и семинары, а также актуальные публикации в педагогических СМИ.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Университетское психологическое образование:** оценка ситуации и возможные перспективы: материалы проблемно-разработочского семинара, Минск, 21–23 сентября 2000 г. / Белорусский государственный университет. Центр проблем развития образования. – Минск: Технопринт, 2000. – 180 с.
2. **Психология:** учебник для гуманитарных вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.
3. **Ильин, Е. П.** Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
4. **Вечорко, Г. Ф.** Профессиональная самореализация личности: акмеологический взгляд / Г. Ф. Вечорко // Вестник ПолесГУ. – 2010. – № 2. – С. 36–41.
5. **Маслоу, А. Г.** Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.