

поэтому он не всегда может быть полностью удовлетворительным... Однако временное перемирие – часто правильная тактика при затянувшемся конфликте. Ведь самое главное – проявить гибкость во взаимоотношениях [8, 32].

Стратегия сотрудничества требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку она основана на совместном со студентами выборе решения и принятии взаимной ответственности. Данная стратегия обладает значительным воспитывающим потенциалом, так как, побуждая студентов к сотрудничеству, преподаватель стимулирует творчество, ответственное отношение к своим поступкам, формирует умение видеть многообразие выходов из проблемной ситуации.

Вышеозначенные стратегии управления конфликтными ситуациями характеризуются нами как гуманистические, т.к. они основаны на системе этических, социально-психологических правил регуляции и коррекции межличностных отношений: такте, возвышении личности партнера, укреплении собственного достоинства, эмоциональной поддержке в преодолении комплексов неполноценности, учебных и других жизненных трудностей, создании благополучных ситуаций личностного самоутверждения в группе.

Многих преподавателей привлекает доминирование, так как оно дает незамедлительный педагогический эффект. Доминирование проявляется в одностороннем отстаивании педагогом собственной позиции, единоличном принятии всей полноты ответственности, что бывает необходимо в чрезвычайных обстоятельствах, требующих немедленного принятия решения, например, в ситуациях угрозы здоровью студентов. Уязвимость данной стратегии заключается в том, что она блокирует эмоционально-рассудочную деятельность партнера по общению, препятствуя включению механизма саморегуляции [2]. На наш взгляд, доминирование целесообразно в чрезвычайных обстоятельствах, требующих принятия единоличных решений.

Основа гуманистических стратегий управления конфликтами – высокий профессионализм, владение искусством выхода из конфликтных ситуаций без потери собственного достоинства и без риска подорвать веру в себя со стороны партнеров по общению. Это подтверждает и экспериментальное исследование, проведенное среди 45 выпускников МГЛУ. 42 будущих преподавателя считают, что именно доверие эффективно для предупреждения педагогического конфликта, а среди личностных качеств, ведущих к конструктивному разрешению конфликта, выбирают сотрудничество, уважение, способность к компромиссу и педагогический такт.

Гуманистические способы управления конфликтами, разрушая стереотипы прежних подходов, позволяют превратить проблемы в новые возможности, повышая воспитательную результативность педагогического общения.

1. Вишнякова Н.Ф. Конфликт – это творчество? Тренинговый практикум по конфликтологии. Мн.: Университетское, 1996. – 246 с.
2. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. – М.: "Российское педагогическое агентство", 1995. – 287 с.
3. Закон Республики Беларусь "Об образовании" от 29.10.1991 №1202–XII // Национальный реестр правовых актов РБ. 01.04.2002. №37.2/844.
4. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Проблемы выхавання. – 2000. – №2. – С.10-43.

5. Концепция реформы общеобразовательной средней школы и программы ее реализации в Республике Беларусь // Проблемы выхавання. – 1997. – №4. С. 4-23.
6. Реан А.А. Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Олимп, 2000. – 441 с.
7. Рыданова И. И. Основы педагогики общения. Мн.: Белорусская наука, 1998. – 319 с.
8. Рыданова И.И. Педагогические конфликты: пути преодоления. – Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 80 с.

УДК 613

## ЗДРАВООСОЗДАЮЩИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

М.Б. Каченовский

ГИПКипРРиС Министерства торговли Республики Беларусь  
Минск, Беларусь

*В статье дается краткая характеристика основных направлений построения учебного процесса, способствующих сохранению здоровья слушателей и преподавателей, приводятся практические примеры его обеспечения.*

Учебные помещения должны соответствовать как общим санитарно – гигиеническим требованиям (освещение, метеорологические условия и др.), так и рациональный для учебной работы дизайн помещений.

Освещение и цветное оформление учебных помещений: свет должен падать слева или сверху (а лучше одновременно). При искусственном освещении избегать применения люминесцентных ламп. Светильники должны быть не только безопасными и рационально рассеивать свет, но и радовать глаз. Цветовая гамма интерьера должна способствовать улучшению освещенности помещения и комфортности участников учебного труда, что повышает его эффективность. При светлых тонах интерьера уровень освещенности повышается на 20-50% при той же мощности ламп.

Причиной утомляемости может быть чрезмерная яркость поверхностей окружающих предметов, которая совместно с чрезмерной яркостью ламп может вызвать головные боли, резь в глазах, расстройства зрения. Неравномерность освещения и разная яркость окраски предметов интерьера приводит к быстрому утомлению глаз.

Однако переизбыток и перенасыщенность в учебном помещении одного из цветов радуги вызывает нервное переутомление.

Благоприятная акустика учебных помещений. Поскольку основным "орудием труда" педагога является речь, то нужно позаботиться о создании благоприятных условий распространения звука, что достигается соответствующей обработкой стен и потолка, а также радиофикации учебных помещений. Для сохранения здоровья важен правильный подбор аудиторной мебели и ее рациональное расположение. Размеры (в первую очередь высота) стола и стула должны соответствовать росту и соотношениям частей тела слушателя. Окраска поверхности учебных столов в светлые, теплые тона, поверхность матовая (для устранения блескости). Спинка стула (кресла) должна быть прямая полужесткая, сиденье полужесткое по краям и мягкое в центре (с отверстием в основании).

При небольшом количестве слушателей целесообразно столы лучше располагать по кругу, что способствует: ускорению включения в работу, периода вработываемос-

ти, повышению активности обучающихся, налаживанию благоприятной психоэмоциональной атмосферы, вовлечению в коллективную работу, налаживанию доверительности в отношении слушателей к преподавателю.

Не лишне напомнить, как правильно сидеть – не скрещивать ноги, не класть их одна на другую и не закручивать; спину держать ровно, прижатой к спинке; ноги на полу; руки на столе или опираются локтями на край стола. Периодически "вжиматься" спиной и поясницей в спинку стула. Время от времени менять рабочую позу (чуть больше откинуться назад, передвинуть стул ближе или дальше от стола).

При составлении расписания учебных занятий и отборе форм их организации и методов обучения целесообразно учитывать биоритмы.

Выявлено, что психическая и физическая активность у людей весной выше, а зимой ниже. Умственная работоспособность наибольшая весной и осенью, наименьшая – зимой и летом.

Наибольшая умственная работоспособность в течение суток наблюдается с 6 до 12. В это время целесообразно планировать в расписании учебные предметы, требующие повышенной умственной работы.

В промежутке каждых двух часов суток в меридиане одного из органов имеет место максимум энергии, а в меридиане другого – минимум. В эти периоды органы наиболее уязвимы к поражениям и расстройствам, но и предрасположены к оздоровлению. К примеру, с 11 до 13 часов максимум энергии в меридиане сердца и минимум в меридиане желчного пузыря. Как известно, на эти органы пагубно воздействуют негативные эмоции. Поэтому необходимо максимально уменьшить нервные нагрузки (к примеру, избегать совещаний, проверок, всякого рода разборок и т.п.). В это время у людей повышается раздражительность и агрессивность. Особо важно не только не поддаваться на провокации окружающих поговорить на повышенных тонах, но и по возможности успокоить их. Мудро в таких ситуациях просто ретироваться, что будет благом для обеих сторон.

С 17 до 19 часов максимум энергии в меридиане почек, чем обусловлено повышение умственной работоспособности. Это самое подходящее время для самостоятельной работы.

Однообразие и монотонность в любом виде труда является одной из причин нервных перегрузок, негативно сказывающихся как на результатах труда, так и на здоровье его участников. Педагогикой накоплен большой арсенал креативных методов обучения.

Органичное включение в структуру учебных занятий релаксационно – оздоровительного компонента, способствует не только сохранению здоровья слушателей и преподавателя, но и повышению эффективности обучения. Вид и содержание его подбирается в зависимости от условий, обстановки и ситуации, в которой проводится учебное занятие, особенностей психоэмоционального состояния обучающихся и решаемых педагогических задач. Примеры:

Созерцание цветов радуги: светлые ненасыщенные тона красного цвета повышают общую активность, оранжевого – помогают концентрировать внимание, тона желтого цвета способствуют активизации мыслительной деятельности, раскованности и общительности, чувству радости и оптимизма, тона зеленого цвета способствуют созданию чувства уверенности и целеустремленности, смягчению эмоций и чувству бодрости, тона фиолетового цвета способствуют усилению восприятия, побуждению интуиции и фантазии. Это упражнение можно проводить в небольших аудиториях (до 30 человек), исполь-

зуя, к примеру цветной картон. В больших аудиториях – с помощью светового изображение от проектора.

Сокращение мышц спины и лопаток (сдвигая и раздвигая). Работа пальцами рук (сжимая в кулак и разжимая). Сокращение мышц предплечий и плеч. Не снимая рук со стола, поднять и опустить плечи, совершив ими несколько круговых движений (поочередно и вместе в разные стороны). Сокращение мышц шеи с отклонением и вращением головы в разные стороны. Повернув голову вправо, посмотреть налево и наоборот. Наклонив голову вниз, посмотреть вверх и наоборот. Не двигая головой, посмотреть поочередно вправо, вверх, влево, вниз (эти упражнения предупреждают и устраняют усталость глаз. Соединить пальцы рук в замок, быстро сжать и разжать (освободив пальцы рук) печатающие движения пальцами при поднятых и опущенных руках (эти упражнения хорошо применять при долгом писании).

Ровное, протяжное, на одной ноте произношение или распевание звуков не только обладает релаксирующим эффектом, повышает умственную деятельность, но и оказывают лечебно-оздоровительное воздействие. К примеру: "А" – оздоровление щитовидной железы и конечностей, "Е" – горла, "И" – активизация мозга и нормализация функции почек, улучшение зрения, слуха и памяти. "У" и "Я" – повышают энергетику, придают уверенность, гармонизируют работу всего организма. Чередование "О – И" – улучшает работу сердца. "Н" – улучшает работу головного мозга и способствует развитию творческих способностей. "ШЕ" – успокаивает нервную систему. "ЩЕ" – улучшает работу головного мозга. "СОЛЬ" – щитовидной железы, ушей, горла, носа и рта. "ЛЯ" – гиплофиза и в целом головного мозга. "СИ" – эпифиза.

Прислушивание спокойной, мелодичной музыки. Примеры музыкальных произведений с лечебно-оздоровительными ритмами: пятая симфония Бетховена улучшает работу сердца. "Лунная соната" снимает раздражительность, мазурки Шопена и вальсы Штрауса снимают стрессы, музыка Вивальди и Рахманинова помогает при тревожном состоянии, музыка Чайковского, Пахмутовой и Таривердиева избавляет от неврозов и раздражительности, вальс Шостаковича, романс к повести Пушкина "Метель" Свиридова оказывают релаксирующее действие, "Полонез" Огинского снимает головную боль и неврозы, сюита "ПерГюнт" Грига нормализует работу головного мозга.

Примеры дыхательных упражнений:

- в положении стоя или сидя – указательным пальцем правой руки коснуться середины лба, глубоко вдохнув и, зажав левую ноздрю указательным пальцем, выдохнуть через правую ноздрю. Аналогично проделать с правой ноздрей. Упражнение выполняется 7-10 раз.
- Стать, ноги врозь. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак и касаются плеч. Внимание на носоглотке. С энергичным вдохом руки устремляются вверх (ладонь раскрывается). С энергичным выдохом руки возвращаются в исходное положение. Так в быстром темпе делается 10 сильных вдохов-выдохов. Далее глубокий вдох и задержка на 5-7 сек, затем медленный выдох. Повторить три раза.
- На медленном вдохе вытянуть руки вперед на уровне плеч (ладонями вверх). Задержав дыхание, сжать пальцы в кулаки и, быстро сгибая руки в локтях и коснувшись плеч, возвращаем в исходное положение. Повторить три раза.)
- Выполняется стоя или сидя. Внимание на щитовидную железу. Вдох на протяжении 8 ударов пульса, задержка дыхания на 8 ударов пульса и выдох на 16 уда-

ров пульса через рот со звуком "С". При гипертонии противопоказано.

Примеры упражнений на воображение:

- закрыть глаза и представить, что находимся в лесу. После паузы произнести текст: "Отгремела гроза. Прошел дождь. Блестят мокрые листья березы. Капли серебристые – серебристые. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится!!! Мы идем по лесу и вдруг ощутили запах ландыша. Впереди целая поляна ландыша. Вдохните этот завораживающий запах ландыша. Вдохните медленно и глубоко".
- закрыть глаза и представить самые классные в мире качели, на которых будет очень здорово катагся. Текст: "Все заняли свои места на качелях. Приготовились. Раскачиваемся... Сильнее... Еще сильнее... Когда лети назад, то немного захватывает дух... Можно лети немного сильнее, чтобы не было очень страшно... Летим вперед и видим небо... Чистое и голубое небо... Как здорово... Какое счастье жить в этом мире... Радоваться всему окружающему нас... Летим вперед... И назад... Вперед... И назад... Летим... Летим... Летим... Приятно захватывает дух... Потихоньку замедляем полет, не так сильно раскачиваясь... Постепенно останавливаемся... Останавливаемся... Остановились... И спустились на землю".
- стать в положение "ноги на ширине плеч", закрыть глаза и представить себя бутылкой с водой (горлышком вниз, с закрытой пробкой). Текст: "Представьте себе, что пробка открывается и вода вытекает из головы, начиная с макушки, унося все инородное. Далее очищаются все ниже расположенные части головного мозга: органы зрения, дыхания и слуха. Полностью очищается горло... Очищаются органы грудной клетки – трахея, полости легких и сердца... Очищается пищевод и вся полость живота – поджелудочная железа и селезенка... Очищается печень, желчные протоки и желчный пузырь... Промывается тонкий и толстый кишечник. Очищаются органы тазобедренной области... Вода проходит через бедра, коленные суставы, голень и стопы. Очищая их... Все тело торжествует от чистоты и благодати"

Личностные качества и профессионализм преподавателя, его отношение к работе – важнейшие составляющие здраво-созидающей педагогики. Выявлено, что усвоение учебной информации легче и успешнее у преподавателей, которых характеризует жизнерадостность, оптимизм и чувство юмора. Кто станет утверждать, что человек с подавленным настроением может вызвать восторг у других. Педагогический процесс – это особого рода отношения преподавателя со слушателями. Они не ограничены только учебными задачами.

Условия, при которых труд преподавателя несет благо всем его участникам: ощущение удовольствия от выполняемой работы; добросовестное выполнение работы, приложение всех способностей и непрерывный поиск наилучших решений поставленных задач.

1. Каченовский М.Б. Валеология для всех: как быть здоровым и счастливым. – Мн., 1998
2. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб, 1992.
3. Каченовский М.Б. Введение в валеологическую педагогику. – Мн., 1996.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). – СПб, 1998
5. Серов Н.В. Лечение цветом. – Л., 1993.

УДК 159.923.2

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ (смысложизненный компонент)**

**В.В. Луцкович**

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка  
Минск, Беларусь*

В качестве исходной задачи проведенного нами эмпирического исследования выступала необходимость рассмотреть особенности понимания и жизнепонимания в среднем и старшем зрелом возрасте. В данном исследовании не ставилась цель глубокого научного анализа проблемы, но в тоже время, нам необходимо было разъяснить, какие психологические особенности понимания и жизнепонимания характерны для данной ступени онтогенеза. Рабочее определение жизнепонимания личности было следующим – это сложное целостное психологическое образование, которое можно рассматривать как мыслительный процесс или результат размышления субъекта социальной жизни о содержании жизни и окружающей действительности, отображаемый посредством совокупности мыслительных конструктов. Понимание рассматривалась как элемент мыслительной деятельности. Смысложизненный компонент жизнепонимание – это отраженное отношение испытуемого к самой жизни, субъективное осознание им смысла своей жизни, ее содержания.

Методологическим основанием были избраны научная парадигма психологии понимания (В.В. Знаков), конструктивистская парадигма (Дж.А.Келли, К.Левин и др.). Представляется, что именно данные парадигмы наиболее адекватны для исследования особенностей понимания личности и смысложизненного компонента жизнепонимания, его смысложизненных ориентаций. Методически исследование осуществлялось как оформление испытуемыми самоотчета по проблемным вопросам анкеты со свободным конструированием текстов (понимания смысла жизни) и опросник самооценки индивидуального мыслительного поведения, заданный в форме матрицы биполярных конструктов прилагательных, характеризующих субъективное мыслительное поведение (оценка индивидуальной специфики понимания). За основу были взяты некоторые конструкты вопросника И.П.Павлова по выявлению ассиметрических функций иолюшарий мозга.

При обработке результатов в целях описания данных применялись различные количественные математико-статистические методы. Исследованием было охвачено 30 респондентов в возрасте от 25 до 60 лет. Поскольку одним из условий качественного анализа (в нашем случае факторного) является соотношение три к одному, то полученные данные не носят рекомендательный и утверждающий характер до момента их подтверждений или опровержения на большем массиве выборки респондентов данной возрастной группы.

В результате факторного анализа методом главных компонент, с последующим ортогональным вращением матриц данных, были выявлены четыре главных компонента (фактора) отображающие особенности субъективного понимания и четыре характеризующие смысложизненные ориентации жизнепонимания личности испытуемого.

Первая главная компонента (ГК) отображает с одной стороны эмоционально импульсивную направленность понимания. В данном случае эффективными способами понимания другого человека в общении являются эмоци-