

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ В ВУЗЕ

М.С. Овчарова

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – С.А. Воробьева, ст. преподаватель

Социализация – это процесс развития человека во взаимодействии с окружающим миром. На сегодняшний день проблему социализации или её отдельные аспекты изучают философы, этнологи, социологи, психологи, педагоги, криминологи, представители других наук. Необходимо отметить, что до 60-х гг. XX в., говоря о социализации, все учёные имели в виду развитие человека в детстве, отрочестве и юности. Лишь в последнее десятилетие детство перестало быть фокусом интереса исследователей, а изучение социализации распространилось на взрослость и даже на старость. Недавнее обращение к изучению социализации на этих возрастных этапах не позволило накопить обширный эмпирический материал и внести соответствующие коррективы во многие концепции, построенные применительно к социализации в детстве, отрочестве и юности.

Социализация исследуется рядом отраслей человеко- и обществознания. Социология рассматривает процессы социализации в макросистеме общества; их соотношение с его социальной структурой, способом производства материальных благ, системой общественных отношений, политическим устройством, а также исследует общественные и государственные институты социализации.

Социальная психология выявляет социализирующие функции непосредственного окружения человека: особенности различных общностей и их субкультур, межличностные отношения сверстников одного пола и разных полов, представителей разных поколений и этнических групп, внутригрупповые и межличностные взаимодействия и отношения.

Психология развития даёт большой материал для изучения социализации, исследуя когнитивные процессы, восприятие, эмоциональные реакции, коммуникативные качества, защитные механизмы и т.д. на различных этапах жизненного цикла человека.

Междисциплинарный характер проблемы социализации человека позволяет считать, что её изучение полезно и даже необходимо всем специалистам, которые так или иначе заняты познанием социальных процессов и становлением человека на протяжении всей его жизни, а так же тем, кто собирается посвятить себя работе с людьми [1, с. 4–5].

Задача социализации – сформировать у вступающей в общество молодёжи как минимум чувство лояльности и как максимум чувство преданности по отношению к системе. Успешная социализация обеспечивается за счёт эффективного построения учебного процесса.

У всех людей процесс социализации проходит по-разному из-за влияния психофизиологических особенностей, которые тесно связаны с темпераментом. Темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врождённого характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. К основным свойствам темперамента можно отнести: сензитивность (повышенная чувствительность, тревожность, боязнь нового); реактивность (степень произвольности реакции на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы); активность (степень энергичности, которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия на пути к своей цели); пластичность (лёгкость, гибкость и быстрота приспособления человека к меняющимся внешним условиям); ригидность (инертность); экстраверсия (направленность вовне); интроверсия (человек обращён внутрь себя); эмоциональная возбудимость (скорость возникновения реакций). От соотношения свойств темперамента зависят скорость протекания различных психологических реакций и процессов: скорости движений, темпу речи, находчивости, скорости запоминания, быстроте ума.

Э. Кречмер обратил внимание на четыре группы психических качеств, связанных, по его мнению, с темпераментом: психастезия – чрезмерная чувствительность или нечувствительность по отношению к психическим раздражениям; фон настроения – оттенок удовольствия или неудовольствия в психических переживаниях (веселый – печальный); психический темп – ускорение или задержка психических процессов или их специального ритма; психомоторная сфера (общий двигательный темп) – подвижность или заторможенность; специальный характер движений (быстрый, мягкий, закругленный и т.п.).

У. Шелдон также считал, что от внешнего вида зависит психологический облик, а внешний вид определяется преобладанием развития в организме одной из трех тканей зародышевой клетки: энтодермы (из нее развиваются внутренние органы, органы пищеварения), мезодермы (из нее развиваются скелет и мускулатура), эктодермы (из нее развиваются нервная система, эпителиальные ткани, волосы, ногти). Эндоморфный тип телосложения-висцеротоник: имеет большой живот, маленькие конечности, он добродушный и покладистый, дружелюбный и приветливый, легко выражает чувства, у него проявляется тяга к людям в тяжелую минуту; мезоморфный тип телосложения-соматотоник: имеет могучее телосложение, уверен в осанке и движениях, любовь к приключениям, скрытность в чувствах и эмоциях, тяга к действиям в тяжелую минуту; эктоморфный тип телосложения-церебротоник: худой, высокий, осанка скована, социально заторможенный, интроверт, необщительный, скрытный, тяга к одиночеству в тяжелую минуту, чувствительный, творческий.

И.П. Павлов основу деления на типы положил врожденные свойства нервных процессов возбуждения и торможения. Он выделил такие свойства нервной системы, как: сила возбудительных и тормозных процессов, которая определяет работоспособность нервной клетки, уравновешенность или неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность – скорость смены процессов возбуждения торможением и наоборот (время реакции).

Немаловажным условием для построения успешной учебной деятельности является организация режима дня. Физиолог И.П. Павлов считал, что определенная распорядок дня облегчает работу нервных клеток головного мозга. Режим дня – это распределение деятельности человека в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечение оптимальной активности деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности организма. К основным компонентам режима дня относятся: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек.

Правильно организованный и строго соблюдаемый режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

При составлении режима дня нужно учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации.

Таким образом, режим дня является одним из важнейших факторов социализации, так как правильное распределение временных ресурсов в течение дня даёт возможность участвовать в жизни общества, успешно осуществлять учебную деятельность. Так же при организации режима дня студентов должны учитываться психофизиологические особенности.

Список использованных источников:

1. Мудрик, А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик. – М.: АСАОСМ'А, 2004. – С. 4–5