

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ И
ГАРМОНИЗАЦИИ ОРГАНИЗОВАННОСТИ
ЛИЧНОСТИ АРАБСКИХ (ПАЛЕСТИНСКИХ)
СТУДЕНТОВ**

Т. Орсоо

Монголия, Москва, РУДН

Сравнительные комплексные исследования организованности личности арабских (палестинских) и монгольских студентов в зависимости от их этнической и половой принадлежности были проведены с применением методики А.И. Крупнова Бланковый тест организованности. Арабская

(палестинская) выборка составила 109 студентов (55 юношей и 54 девушки), проживающих и обучающихся в вузах на территории Палестины.

В результате проведенного исследования была выявлена специфика свойства арабских (палестинских) студентов; также выявлены особенности организованности личности, присущие только девушкам и только юношам из этой же этнической группы.

После подведения итогов первичной диагностики компонентов организованности, до проведения каких-либо мероприятий по развитию и совершенствованию свойства с арабскими студентами рекомендуется проведение индивидуальных консультаций, направленных на осознание и понимание респондентами собственных особенностей в проявлении свойства, особенно негативных сторон, мешающих их успешности в процессе организации своего поведения и деятельности.

Практическая часть работы будет направлена на организацию индивидуальной или групповой работы по развитию и гармонизации организованности: выполнение конкретных заданий и упражнений, работа на дом, анализ и ведение дневников самонаблюдений, анализ записей, проведение психологических консультаций, периодическая повторная диагностика динамики развития свойства.

Выявленные элементы структуры организованности арабских студентов, наиболее дестабилизирующие их организованность - это невыраженность показателей переменных установочно-целевого и высокие – рефлексивно-оценочного компонентов (особенно, показатели личностных трудностей). Выявленное может свидетельствовать об отсутствии целеполагающей составляющей свойства, а также отражает отсутствие опыта, слабость во владении приемами, способами реализации организованного поведения. Очевидно также, что арабским студентам свойственна высокая тревожность, связанная, возможно, с низкой самооценкой или неуверенностью в себе.

Работа с арабскими студентами должна быть направлена в первую очередь на развитие у них понимания о необходимости *четкой постановки целей*, что стимулировало бы волевое самовоспитание и развитие организованности их личности в

целом. Здесь надо научить их избегать непомерно абстрактных целей: «выработать волю», «стать лучше» и т.п. Самое главное, чтобы они в постановке целей были реалистами, учитывали реальные возможности – временные и физические. Начинать нужно с небольших и не очень трудных заданий, главное получить ощущение радости. Постепенно усложнять цели. Если цель очень большая, можно разделить ее на этапы достижения. Можно научить их награждать (поощрять) себя за каждую маленькую победу.

Работа с арабскими студентами будет заключаться в обучении их различным приемам организации деятельности: планирование мероприятий, умение выделять главное от второстепенного, составление поэтапных временных графиков, осуществление постоянного контроля за их выполнением и т.д. К примеру, составленный в письменном виде план работы, размещенный в постоянной визуальной доступности с разбивкой на логические составляющие, с указанием вида и качества работы, конкретных сроков выполнения каждой части позволит более осмысленно подходить к выполнению работы и достигать намеченного. Важно научить молодых людей иметь запасные варианты для возможного изменения обстоятельств. При составлении плана работ необходимо принять во внимание свой темперамент: флегматику нужно время для разминки, но он способен выполнять однообразную работу достаточно долгое время; сангвиник быстро включается в работу, но для поддержания высокой работоспособности ему нужно периодически менять виды деятельности. Кстати, прием периодического переключения внимания с одного вида деятельности на другой (умственную на физическую); чередование сложной работы, требующей внимания, с более простой, выполняемой чисто автоматически, может быть полезной для арабских студентов. Рекомендуется приучать при выполнении дела сосредотачивать мысли и внимание не просто на возможный результат, а на сам процесс работы, что, кстати, как раз, свойственно арабским студентам. Успеху дела может способствовать введение в деятельность элементов игры, соревнования.

Далее, необходима работа с *эмоциональным компонентом* организованного поведения. Заниженная самооценка, будучи склонной к закреплению, чревата. При столкновении с определенными трудностями такой человек, не находя в себе сил преодолеть их, начинает считать себя неудачником, что заставляет его отказываться от своих важных для его жизни планов, что отнюдь не способствует его успешности. Для преодоления неуверенности, заниженной самооценки можно применить, к примеру, метод составления списка и тщательный анализ своих сильных сторон. Опора на положительные черты и их развитие – важное условие успешности в работе над собой: поверив в наличие у себя таких качеств, человек поверит в свои силы. Важно дать понять молодым людям, что причина возможных неудач может заключаться не в их слабых способностях или личности, а в отсутствии навыков для определенной деятельности, неумении правильно рационально организовать ее. Неудача – это тоже опыт, возможность оценить свои реальные возможности, наметить другие цели.

Для снятия излишней гипертревожности, являющейся парализующей личностный фактором, можно порекомендовать в момент тревоги заняться каким-то интересным делом. Общеизвестно, что люди, увлеченные, имеющие хобби, меньше страдают от стрессов и депрессий. Помощь могут оказать занятия аутотренингом (техники внушения, самовнушения веры в свои силы, настрой на определенный вид работы и т.д.). Тревожностям и стрессам сопутствует, в первую очередь, мышечное напряжение. Поэтому, для снятия тревожности, беспокойства, помогут комплексы упражнений на расслабление и напряжение мышц.

Наиболее характерным «слабым местом» в структуре организованности *арабских девушек*, как было выявлено, является, упомянутая «декларированность» целей – они обозначены, но в структуре свойства у них не занимают приоритетное место. У *арабских юношей* по результатам проведенного исследования выявлено больше всего пробелов в их попытках организовать свою деятельность и поведение. Рекомендации по коррекционной работе с арабской группой, в основном, относятся именно к работе с арабскими юношами.

Также с арабскими юношами было бы целесообразно заняться развитием волевых навыков.

Можно волю тренировать, научиться осознанно применять волевое усилие, выработать в себе волевою привычку. В привычке сочетается доведенный до автоматизма способ действия, что, в свою очередь, сокращает время для его выполнения, с выработанной потребностью использовать именно этот способ. К примеру, если молодой человек будет развивать в себе привычку доводить любое начатое дело до конца, при временной остановке он будет ощущать психологический дискомфорт, ему захочется довести дело до конца. Лучше всего тренировать свою волю не бессмысленными, вредными для здоровья и психики заданиями («не есть два дня» и т.п.), а постановкой и выполнением конкретных выполнимых полезных задач.

Таким образом, исследование особенностей проявления и целостной структуры организованности арабских студентов предоставило возможность наметить основные направления практической работы по составлению программ развития и гармонизации свойства, как для всей арабской группы, так и отдельно для девушек и юношей.

Литература:

Крупнов А.И., Барабаш О.Б., Полярж В.М. Рекомендации и упражнения по саморегуляции и самокоррекции свойств личности. Учебно-метод. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1995. – 32 с.

Крупнов А.И. Системная диагностика и коррекция общительности: Монография. – М.: РУДН, 2007. – 131 с.

Остапец С.В. Системная диагностика и развитие организованности личности: дисс. ... канд. психол. наук. – М.: РУДН, 2008. – 145 с.