

Секция 5

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Г.О. АБДУЛЛАЕВА,

доцент кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, кандидат педагогических наук

ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Как известно, жизнь современного человека сильно отличается от жизни человека, жившего 20 или 30 лет назад. Условия современной жизни характеризует высокая напряженность как в социальной сфере, так и в индивидуальном пространстве человека.

Необходимо указать на то, что жизнь обладает некоторыми общими для всех людей признаками и общностью в понимании ее механизмов. Для того, чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями, человеку необходимо выбирать продуктивные способы совладания с ними, которые требуют немалой жизненной устойчивости.

Таким образом, актуальной сегодня является проблема осмысления и создания благоприятных условий для жизненного пути человека и его личностного роста.

Данная проблема является актуальной и для современной социальной психологии. Многие социально-психологические исследования посвящены раскрытию вопросов жизнестойкости человека и ее роли в выборе способов, стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях (К.А. Абульханова, Е.Ю. Коржова, Н.А. Логинова и др.).

Проблема совладания со сложными ситуациями связана с исследованиями жизнестойкости личности (В. Либин, Е.В. Либина), смысла жизни и акме (В.Э. Чудновский), с проблемой жизнестворчества (Д.А. Леонтьев), личностно-ситуационного взаимодействия (Е.Ю. Коржова), самореализации личности (Л.А. Коростылева), саморегуляции активности личности (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова).

Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий изучалась многими зарубежными, российскими и казахстанскими авторами. Однако проблема взаимосвязи выраженности жизнестойкости и

преобладающих стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях у людей разного возраста в казахстанских исследованиях изучена недостаточно.

Вышеизложенное позволило сформулировать проблему нашего исследования, которая заключается в поиске взаимосвязи жизнестойкости личности и копинг-стратегий поведения у людей разного возраста.

Цель работы – анализ психологических исследований по проблеме взаимосвязи жизнестойкости личности и копинг-стратегий поведения у людей разного возраста.

Известно, что жизнестойкость как категория психологии личности позволяет значительно расширить понимание становления ее совладающего (копинг) поведения. В психологии проблема совладания со стрессом разрабатывалась в науке Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мосс, Н.С. Эндлер, Дж. Д.А. Паркер, М. Перрез, М. Рейчертс. С начала 90-х годов XX века исследование копинг-поведения активизируется такими российскими учеными, как Л.А. Китаева-Смык, Л.И. Анцыферова, В.М. Ялтонский, Н.Ф. Михайлова, Н.А. Русина, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская и др. Проблема жизнестойкости, поднятая в работах С. Кобейса, С. Мадди, стала развиваться в исследованиях Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Проблема взаимосвязи выраженности жизнестойкости и преобладающих копинг-стратегий поведения у представителей разных возрастных групп практически не систематизирована. В силу этого, отсутствие четкой системы взаимосвязей затрудняет формирование адекватных путей профилактики и коррекции возрастного и профессионального стресса у представителей разных возрастных категорий.

Данная проблема является актуальной и изучается исследователями в России, Казахстане и за рубежом (Н.В. Тарабрина, М.Ш. Магомед-Эминов, К. Муздыбаев, Ф.Е. Василюк, Г.А. Касен, А.М. Ким, J. Crocker, S. Maddi, S. Luthar).

Важно понимать, что понятие жизнестойкости и копинг-стратегий не тождественные понятия. Копинг-стратегии – это своеобразный прием, совокупность действий, отражающих индивидуально-психологические особенности личности, в то время как жизнестойкость выражается в определенной установке, активизирующей психические функции на преодоление. Очевидно, что копинг-стратегии коррелируют с показателями жизнестойкости, причем эта корреляция имеет некоторые возрастные, личностные и средовые особенности.

Исследователями установлена положительная корреляционная связь жизнестойкости с адаптивными копинг-механизмами и

отрицательная корреляционная связь с дезадаптивными копинг-стратегиями [1; 2]. Стратегии поиска социальной поддержки и избегания в структуре жизнестойкости регулируют состояние здоровья и болезни [3; 4].

Р. Лазарус и С. Фолкман связывают совладание с когнитивными и поведенческими ресурсами человека, к которым он обращается в сложных жизненных ситуациях [5, с.72].

Когнитивные и поведенческие копинг-стратегии выделяет и другой ученый, П. Тойс, который установил три группы когнитивных копинг-стратегий, направленных на ситуацию, экспрессию, эмоциональные изменения. Поведенческие стратегии, по мнению П. Тойса, могут быть ориентированы на ситуацию, физиологические изменения, эмоционально-экспрессивное выражение [6].

Классификацию копинг-стратегий предложили М. Перре и М. Райхертс, которые выделяют копинг-стратегии по ориентации на ситуацию (активное воздействие, бегство, пассивность); репрезентацию (работа с информацией); оценку (осмысление, переоценка, целеполагание) [7].

Копинг-стратегии могут развиваться у человека спонтанно, а могут целенаправленно, например, в процессе научения. Следование установленным алгоритмам обучения, социального взаимодействия, психической регуляции и саморегуляции обеспечивает довольно высокий уровень жизнестойкости и выраженность ее компонентов.

Исследования И. Солковой и П. Томанека показали, что высокий уровень жизнестойкости предполагает обращение к когнитивным копинг-стратегиям [8].

В. Флориан, М. Микулинчер и О. Таубман обнаружили, что высокий уровень включенности и контроля жизнестойкости снижают эффективность эмоциональных копинг-стратегий [9].

Исследования П. Вильямс, Д. Вибе и Т. Смит позволили выявить положительные связи показателей жизнестойкости с выбором адаптивных копинг-стратегий поведения и отрицательные – с выбором неадаптивных стратегий [10].

А.В. Котенева, А.А. Климов установили, что система жизнеобеспечения личности в трудных жизненных ситуациях у представителей разного возраста от 19 до 45 лет включает в себя жизнестойкость, копинг-стратегии и механизмы психологической защиты [11; 12].

Ю.М. Стакина и О.В. Шангина разводят понятия «религиозная духовность» и «жизнестойкость». Религиозная духовность, по их мнению, – это важный ресурс человека, помогающий ему преодолеть

трудные жизненные ситуации. Жизнестойкость помогает человеку выдерживать различные жизненные испытания и складывается из сформированного «образа Я», уверенности в своих собственных силах [13]. Чем более выражены ориентация на материальные ценности, тем ниже способность человека выдерживать стрессовые воздействия. Согласно их исследованиям, люди с высоким уровнем жизнестойкости ориентированы на анализ, осмысление и поиск путей разрешения проблем личностного роста. Выявлены положительные связи жизнестойкости с отрицанием, компенсацией и рационализацией, а также отрицательные корреляционные связи со стратегией замещения.

М.В. Богданова и В.И. Филиппович отмечают, что высокий уровень активизации большинства копинг-стратегий вызван низким уровнем жизнестойкости человека [14].

Анализ данных, полученных Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой в ходе адаптации теста жизнестойкости С. Мадди, показал наличие положительных связей копинг-стратегий с жизнестойкостью на уровне тенденции $p \leq 0,01$. Анализ взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий с позиции нормы и психических отклонений позволил Д.А. Леонтьеву и Е.И. Рассказовой предположить, что жизнестойкость снижается при наличии мотивационных нарушений при психических заболеваниях. «Снижение жизнестойкости неразрывно связано с более частой оценкой такими больными ситуации, как несущей угрозу, опасной, а себя — как неспособного ее контролировать, что и приводит в стрессогенной ситуации к пассивности и избеганию» [15, с.48]. В ходе изучения взаимосвязи жизнестойкости с копинг-стратегиями с учетом специфики профессиональной деятельности было установлено, что жизнестойкость развивается в течение жизни человека, и это развитие может быть связано со сферой его профессиональных интересов [15].

Таким образом, жизнестойкость представляет собой один из важных компонентов индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, одну из определяющих составляющих личностного потенциала.

Анализ проведенных исследований проблемы взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий позволил установить, что связь между высоким уровнем жизнестойкости и выбором поведенческих, эмоциональных копинг-стратегий с возрастом увеличивается. Проведенный теоретический анализ выраженности проявлений, а также взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий в разные возрастные периоды позволил заключить следующее:

1. Для периода ранней взрослости, в возрасте от 18 до 25 лет, человеку присущ довольно высокий уровень шкалы жизнестойкости – вовлеченность. Молодые люди, как правило, довольно активно и сме-

ло включаются в процесс преодоления трудных жизненных ситуаций. Таким образом, совладать с трудными жизненными ситуациями в этом возрасте человеку помогает поиск социальной поддержки в актуальном социальном пространстве и использование решительных, иногда агрессивных способов принятия решений для разрешения сложной ситуации. Это является основанием того, что существуют положительные связи общего показателя жизнестойкости со стратегией поиска социальной поддержки и обратные (отрицательные) связи со стратегией избегания. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости и копинг-стратегий совладания со стрессом, проявляющаяся в период ранней взрослости, характеризует молодых людей как активных, смелых и позитивно мыслящих субъектов, способных находить оптимальные пути выхода из трудных жизненных ситуаций.

2. У представителей возрастной группы от 26 до 39 лет довольно часто наблюдается невысокий уровень анализа собственного поведения и ошибок в нем, а это значительно снижает уровень понимания личной ответственности в возникновении проблемы. При разрешении трудной ситуации человеку в этом возрасте присуще активное усвоение знаний из опыта и убежденность в том, что происходящие события способствуют развитию, поэтому человек довольно редко избегает отрицания наличия проблемы, не уходит от ее решения. Вышеизложенное позволяет выделить наличие положительных связей между вовлеченностью жизнестойкости и стратегией планирования, а также отрицательной связи вовлеченности и принятия ответственности. Таким образом, при переходе к возрасту от 26 до 39 годам при разрешении трудной ситуации у человека возрастает обращение к конструктивным стратегиям, направленным на личностный рост и саморазвитие, и значительно снижается использование непродуктивных стратегий, в частности, стратегии избегания.

3. Когда человек достигает 40-летнего рубежа и становится еще старше, при разрешении трудной жизненной ситуации ему присущ довольно серьезный анализ проблемной ситуации на основе собственного опыта и особенностей настоящего момента. Это дает возможность выработать эффективную стратегию разрешения проблемы. При активном вовлечении в разрешение создавшейся проблемной ситуации, принятии ответственности за выбор способа ее разрешения, довольно высоком уровне устойчивости к различным неблагоприятным ситуациям, представители данной возрастной группы не избегают, не отрицают трудности, не пытаются отвлечься или заменить ее другими событиями, действиями. Таким образом, выявленные связи между компонентами жизнестойкости и копинг-

стратегиями позволяют утверждать, что к 40 годам повышается уровень жизнестойкости и частота использования конструктивных копинг-стратегий в разрешении сложных жизненных ситуаций, за исключением стратегии принятия ответственности.

Проведенный теоретический анализ позволил установить наличие взаимосвязи между установленными компонентами жизнестойкости и различными копинг-стратегиями. Необходимо отметить, что существует некоторая возрастная динамика в развитии взаимосвязи изучаемых феноменов. Современные философы утверждают, что жизнь – это творчество, а умение жить – это своеобразное искусство, которому нужно учить. В данном случае уместно высказывание М. Монтеня: «Мы научаемся жить, когда жизнь наша уже прошла» [16, с.76].

Исходя из этого, жизнестойкость связана не только с развитием когнитивных и поведенческих стилей, она формируется благодаря приобретению опыта в следовании традициям, социально-значимым ритуалам, наблюдению за поведением референтных личностей на каждом возрастном этапе жизни человека. В процессе становления жизнестойкости у человека формируются умения и навыки использовать собственные ресурсы, осваивать окружающую действительность, осмысливать, вырабатывать оптимальные способы поведения в экстремальных и сложных жизненных ситуациях. Так, повышается самоэффективность человека, жизненные ситуации становятся контролируемыми, что в целом способствует повышению общей жизнестойкости к различного рода трудностям в жизни.

Таким образом, сознательное регулирование собственного поведения и жизнедеятельности способствует эффективному преодолению трудностей, возникающих в ней.

1. Логинова М.В. Жизнестойкость как ключевой внутренней ресурс личности. //Вестник Московского университета МВД России. 2009. №6. с.19-22.
2. Мандрикова Е.Ю. Виды личностного выбора и их индивидуально-личностные предпосылки. Дисс. на соиск. ...к.психол.н. М., 2006.
3. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. //Journal of Behavioral Medicine. 1992. Jun.Vol. 15. №3. p. 237–255.
4. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. //Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследования. Материалы науч. конф. М., 2005. С.16-21.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. //Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции /Под ред.Л. Леви. М., 1970.
6. Демидов И.Ф. К вопросу о построении типологии жизненных миров. //Психология человека в современном мире. Т.1. М., 2009. с.130-137.
7. Клиническая психология /Под ред. М. Перре. СПб., 2002.

8. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: an effect of hardiness // *Studia psychologica*. 1994. Vol. 36. P. 390-392.
9. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? // *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 68. P. 687-695.
10. Williams P. G., Wiebe D. J., Smith T. W. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health // *Journal of behavioral medicine*. 1995. Vol. 15. P. 237-255.
11. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов. // *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология*. 2011. № 2 (10). с.14–23.
12. Котенева А.В. Личностные уровни и система жизнеобеспечения личности в стрессовых ситуациях. // *Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова*. Т.22. М., 2016. с.111-116.
13. Стакина Ю.М., Шангина О.В. Сравнительный анализ психологического конструкта «жизнестойкость» у студентов православного и светских вузов. // *Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета IV: Педагогика. Психология*. 2011. Вып. 2 (21). с.114–127.
14. Богданова М.В., Филиппович В.И. Взаимосвязь жизнестойкости с личностной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения личности. // *Вестник Тюменского государственного университета*. 2012. № 9. с.149–156.
15. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
16. Яркина Т.Ф. Человек как объект социальной педагогики и социальной работы: теоретико-методологический аспект. М., 1996.

Ю.С. АЙСИНА,

старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, магистр педагогики и психологии

ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ

Актуальность данного исследования заключается в том, что в настоящий момент вопрос семейного воспитания видится одним из наиболее важных в разрезе исследований в сфере семейной психологии, ввиду постоянного развития технологий, изменений в обществе базовых ценностей, морали и нравственности. На данный момент в Казахстане разрабатывается несколько государственных программ по укреплению института семьи. 18 октября 2019 года в Нур-Султане состоялась первая сессия «Развитие Института семьи: Общество. Бизнес. Государство» совместно с Академией государственного управления при Президенте Республики Казахстан. В ходе первой сессии основатель Института развития семейных ценностей «Danalyq» Дулат Абильдин сообщил, что около месяца назад после нескольких трагических случаев было принято решение о реализации Института семейных ценностей [1].

На протяжении времени функции семьи постоянно изменяются: одни утрачиваются из-за неактуальности, другие образуются в связи с появлением новых требований общества и социальной среды. По отношению к нарушениям и искажению норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождению детей вне брака, супружеским изменам и т.п.) уровень толерантности стал более высоким [2, с.38]. Меняется и структура семьи. Если еще лет 40 назад семьи в подавляющем большинстве состояли из обоих родителей противоположного пола, проживающих совместно с одним-двумя детьми, то в настоящее время помимо семей, где ребенок проживает только с одним родителем, также можно встретить семьи с однополыми родителями. Данная тенденция может не только изменить понимание института семьи и брака, но и вероятнее всего окажет значительное влияние на структуру детско-родительских взаимоотношений. Некоторое время спустя нам только предстоит оценить степень влияния подобных изменений на социальные институты. В настоящий момент мы только наблюдаем начальный этап перестроения института семьи и брака.

Нам представляется, что данное исследование позволит сформировать общий взгляд на актуальную ситуацию в воспитательном процессе в молодых семьях.

Целью данного исследования является изучение типов семейного воспитания в молодых семьях для выявления распространенности психогенных особенностей воспитательного воздействия.

Обозначенные нами актуальные проблемы семейного института, позволили сформулировать следующие задачи данного исследования:

1. Дать определение понятию «молодая семья» и типам семейного воспитания.
2. Исследовать и определить наиболее часто встречающиеся типы семейного воспитания в молодых семьях.
3. Провести анализ полученных данных и выявить распространенность психогенных типов воспитания.

Определение понятия «молодая семья» в разных источниках может значительно отличаться. Например, П.Д. Павленок определяет так: «молодая семья – это семья в первые три года после заключения брака» [1]. В.А. Сысенко, в свою очередь, выделяет два вида молодых семей: «совсем молодые браки» (0-4 года) и «молодые браки» (5-9 лет) [1]. Ф.А. Мустаева описывает молодую семью, как семью на этапе начального развития, на этапе, когда происходит реализация супружеского выбора [1]. В разделе Закона «Основные направления государственной молодежной политики в Российской Федерации» понятие «молодая семья» трактуется следующим образом: «молодая семья – это семья в первые три года после заключения брака (в случае

рождения детей – без ограничения продолжительности брака), при условии, что ни один из супругов не достиг 30-летнего возраста» [1]. Однако в настоящий момент в России границей, определяющей возраст молодежи, является 35 лет.

Интегрируя данные выше определения, в своем исследовании мы будем опираться на следующее значение термина: «молодая семья – это семья, имеющая одного и более детей в возрасте до 5 лет, и где каждый из супругов не достиг возраста более 35 лет».

В своем исследовании мы учитывали классификацию типов воспитания, представленную Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицкисом в опроснике АСВ. Авторы предполагали, что наличие определенных сочетаний особенностей воспитания могут представлять собой определенный стиль воспитания (позднее термин «стиль» был заменен на термин «тип»). По мнению Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса, существует шесть психогенных стилей воспитания, формирующихся ввиду присутствия в воспитательном поведении родителей негармоничных элементов и особенностей воспитания. Авторами выделено шесть стилей воспитания: потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, повышенная моральная ответственность, эмоциональное отвержение, жестокое обращение, гипопротекция. Отсутствие всех шести стилей воспитания интерпретировалось как гармоничный стиль воспитания.

Рассмотрим подробнее каждый тип психогенного воспитания.

Потворствующая гиперпротекция (часто этот тип воспитания еще называют «кумир семьи») – это вариант, когда ребенок всегда находится в центре внимания семьи, а все члены семьи стремятся максимально удовлетворить потребности ребенка. При этом мы можем наблюдать отсутствие запретов и санкций. В таких семьях ребенок часто не воспринимает слова «нельзя» и «нет».

При стиле «доминирующая гиперпротекция» ребенок находится в центре внимания семьи, члены которой все свое время и силы отдают ребенку, но при этом совершенно лишают его самостоятельности, путем установления всевозможных ограничений, требований и запретов.

В случае гипопротекции ребенок практически предоставлен самому себе, родители не проявляют внимания, не интересуются, не контролируют его. Часто в таких семьях родители в лучшем случае лишь удовлетворяют его физиологические потребности, но других функций семья не выполняет. Часто такие дети попадают в категорию безнадзорных.

Тип воспитания с повышенной моральной ответственностью мы обнаруживаем тогда, когда в семье выявляется высокий уровень

предъявляемых требований, но при этом наблюдается пониженное внимание к его потребностям. У ребенка почти нет прав, но при этом множество обязанностей. Его переживания, сложности и проблемы взрослыми обесцениваются либо полностью игнорируются. В таких семьях ребенку ставят высокую планку недостижимых моральных стандартов, сравнивают поведение и личность с другими «лучшими» детьми или знаменитостями. При таком стиле воспитания дети часто вырастают очень тревожными, постоянно переживающими чувство вины.

Эмоциональное отвержение (часто такой тип также называют «Золушка») – наименее благоприятный тип воспитания для ребенка. Ребенок воспринимается родителями как помеха в жизни родителей, постоянный раздражитель. В этом случае родители переносят (часто неосознанно) свой негативный жизненный опыт на ребенка, возможно ребенок был нежеланным, или ребенок мешает родителям реализовать свои планы, порой мать или отец проецируют на ребенка негативные качества другого родителя. Ребенок в такой семье ощущает себя лишним, по этой причине между ребенком и родителями устанавливается эмоциональная пропасть.

Жестокое обращение родителей с детьми наблюдается в тех семьях, где эмоциональное отвержение подкрепляется и проявляется через избиения и истязания, лишение удовольствий, практически полным игнорированием потребностей ребенка.

В опроснике АСВ для родителей, составленном Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицкисом, определенный тип воспитания формируется из нескольких показателей, сочетающихся определенным образом. Ниже в таблице 1 мы увидим, как шкалы гиперпротекция (Г+), гипопротекция (Г-), потворствование (У+), игнорирование потребностей (У-), чрезмерность требований-обязанностей (Т+), недостаточность требований-обязанностей (Т-), большое количество запретов (З+), отсутствие запретов (З-), жестокость санкций (С+), отсутствие санкций (С-) сочетаясь между собой, формируют определенный стиль воспитания.

Таблица 1. Типы семейного воспитания

Тип воспитания	Устойчивые сочетания особенностей родительского воспитания				
	Уровень протекции (Г+, Г-)	Удовлетворение потребностей (У+, У-)	Количество требований (Т+, Т-)	Число запретов (З+, З-)	Жесткость санкций
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	+/-	+/-	+	+/-
Жесткое обращение	-	-	+/-	+/-	+
Эмоциональное отвержение	-	-	+/-	+/-	+/-
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	+/-	+/-
гипопротекция	-	-	-	-	+/-

Опираясь в своем исследовании на описанные выше типы семейного воспитания и проявление их особенностей, мы провели исследование среди 44 молодых семей городов Алматы, Нур-Султан, Санкт-Петербург, Воронеж, обратившихся за психологической помощью к семейному психологу. Из них в 17 семьях дети воспитывались только одним родителем, в 2 семьях оба родителя были одного пола и в 25 семьях дети воспитывались обоими родителями. Во всех семьях на момент проведения исследования родители были в возрасте до 35 лет, а также один или два ребенка до 5 лет. Родителям было предложено заполнить опросник АСВ.

В результате исследования нами получены следующие данные, представленные в таблице 2, свидетельствующие о процентном соотношении распространенности типов семейного воспитания.

Таблица 2. Распространенность типов семейного воспитания среди молодых семей

Тип воспитания	Распространенность (количество семей)	Распространенность в %
Потворствующая гиперпротекция	17	38,6
Доминирующая гиперпротекция	8	18
Жесткое обращение	1	2,3
Эмоциональное отвержение	3	6,8
Повышенная моральная ответственность	5	11,3
Гипопротекция	3	6,8
Гармоничное	7	15,9

Как мы можем увидеть из полученных данных, наиболее часто встречающийся тип семейного воспитания – потворствующая гиперпротекция. Следующий по частоте встречаемости тип – доминирующая гиперпротекция. Реже всего в нашем срезе можно встретить жестокое обращение.

В большинстве случаев родители реализуют психогенные типы воспитания неосознанно. Однако степень воздействия, оказываемого типом родительского воспитания на психическое здоровье ребенка, может быть значительной. Научение через наблюдение и сознательная имитация того, что мы видим в нашем социальном окружении, играют ведущую роль в научении и развитии человека [3, с.141].

Для маленького ребенка семья может стать не только средой формирования его когнитивных и социальных навыков, но и источником различного рода травм. События и взаимоотношения в семье между родителями и отношение родителей к ребенку на ранних этапах возрастного развития в гораздо большей степени «принимается им близко к сердцу», а потому оказывает более глубокое влияние, чем иные социальные контакты. Как мы можем заметить, два наиболее часто встречаемых типа воспитания проявляются в гиперпротекции, которая влечет за собой последствия в виде тревожности, заниженной самооценки, неумения проявлять самостоятельность и принимать ответственные решения.

Э. Мэш во время наблюдения за взаимодействием детей с выраженными тревожными расстройствами со своими родителями выявил, что родители предоставляли им меньше самостоятельности, чем другие родители. При этом сами дети озвучивали, что родители не выражают истинную заботу о них [4, с.244].

Было установлено, что потворствующая гиперпротекция может способствовать развитию истероидных и демонстративных черт, формируя в дальнейшем гипертимную акцентуацию, а при наличии биологической предрасположенности может приобрести клинический характер и выразиться в развитии гипоманиакального состояния. При доминирующей гиперпротекции у тревожных детей можно наблюдать усиление астении. Это в свою очередь может повлечь снижение социальной активности ребенка, ухудшение успеваемости в школе или, в целом, невозможность усвоения программы обучения.

Также было отмечено, что когда ребенок вынужден чувствовать тревогу и беспокойство, вызванную его потребностью в самостоятельности и автономии, он в большинстве случаев учится отказываться от стремления к самостоятельности и минимизировать или не демонстрировать подобные потребности [5, с.375].

Причины, по которым родители используют негармоничные стили воспитания, могут быть весьма различны. Нередко в последнее время мы можем отметить ориентацию молодых родителей на социальные сети, постоянное сравнение себя и своих детей с «идеальными» образами, пропагандируемыми на страницах Интернета. Испытывая тревогу и напряжение по поводу недостижимого идеала, молодые родители стараются держать детей под фиктивным контролем, оправдывая гиперопеку положительными намерениями и заботой о ребенке.

Как мы можем увидеть из результатов нашего исследования, третьим по распространенности типом воспитания является гармоничный тип воспитания. Этот тип воспитания подразумевает отсутствие психогенных особенностей воспитания.

Таким образом, в результате проведенного нами исследования мы можем сделать вывод о том, что в настоящий момент среди молодых семей наиболее распространены типы семейного воспитания, включающие в себя гиперпротекцию в сочетании с потворствованием либо доминированием. Наименее распространенный тип воспитания – жестокое обращение. Данное исследование может стать шагом на пути формирования психологической культуры и психологического мышления в целом у родителей и специалистов различных сфер, работающих с семьями.

1. URL: <https://www.inform.kz/ru> (дата обращения – 19.10.2019).
2. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 2008.
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб., 2018.
4. Мэш Э., Вольф Д. Детская патопсихология. Нарушение психики ребенка. СПб., 2003.
5. Бейкер К., Варга А.Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М., 2015.

П.Н. ДМИТРИЕВА,

старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Профессиональное становление личности при поступлении в высшее учебное заведение включает в себя не только овладение системой знаний будущей профессии, но еще осознание профессиональной ценности данной трудовой деятельности, учет своих интересов и способностей, выбор определенной профессии и определенного уровня классификации.

Выбор профессии – это не только выбор будущей профессиональной деятельности, но и выбор жизненного пути, выбор своего места в системе общественного производства. У первокурсников изменяется социальный статус и расширяются социальные связи. Они становятся не только студентами первого курса, но и, включаясь в профессиональную общность людей, объединяются по признаку определенного вида профессионального труда. Участие в учебно-профессиональной деятельности изменяет требования, предъявляемые к студентам со стороны преподавателей, эдвайзеров и сверстников. Появляется система прав и обязанностей, существенно отличающаяся от школьной. Самой главной задачей является усвоение норм, правил и требований учебной деятельности в вузе. В дальнейшем это способствует лучшей адаптации и активизации учебно-познавательной деятельности учащихся [1, с.37].

Участие будущего профессионала в учебной, а затем в профессиональной деятельности способствует формированию адекватного представления о будущей профессии и рефлексии себя как будущего специалиста. На формирование профессионального самосознания студента оказывают влияние различные виды учебной деятельности. Среди них можно выделить научно-исследовательскую деятельность, работу в ходе педагогической и производственной практики, труд во внеучебное время, установление межличностных отношений не только с членами своей группы, но и представителями других специальностей. Принятие групповых норм, целей и идеалов не только общеуниверситетской группы, в соответствии с курсом обучения, но и норм группы по специализации. Образ себя как профессионала носит диффузный характер. На наш взгляд, это связано с низкой осведомленностью о профессии. Если обучение на первом курсе носило ознакомительный характер с правилами внутри вуза и внешними требованиями, предъявляемыми к студенту, то на втором курсе, на наш взгляд, происходит обмен ценностными ориентациями внутри группы. То есть, в ходе оценивания предметов общеобразовательного цикла и соотносением собственных представлений о профессиональном развитии, у студентов часто возникает когнитивный диссонанс [2]. В этот период студент учится синтезировать разрозненную информацию из различных источников: сокурсники, преподаватели и внеуниверситетская среда.

На третьем курсе увеличивается количество предметов по специальности и происходит соотношение представлений о том, какой свою будущую профессию представлял студент, и тем, какой он видит ее сейчас. Иногда эти представления не совпадают. Кризис третьего курса приводит к проблеме профессиональной идентичности. Итогом такого

переосмысления является следующее, некоторые студенты начинают переводиться на другие, более «интересные» с их точки зрения специальности. То есть происходит переосмысление ценностей. Рано или поздно происходит осознание себя, своей роли в профессии и желание обрести модель профессионального развития.

На четвертом курсе, сталкиваясь с необходимостью построения себя как профессионала, студенты начинают выделять доминирующую ценность – практический опыт. Часто опыт профессионала замещается образом успешного студента, в момент получения диплома, например.

М.К. Бокенчина рассмотрела динамику профессионального самосознания студентов в процессе обучения и пришла к выводу, что становление профессионального самосознания студентов происходит в процессе обучения [4]. Мы приходим к выводу, что развитие личностной ценностной структуры студента выступает важным фактором процесса социализации, посредством которого он становится полноправным членом общества.

Система ценностных ориентаций складывается в процессе деятельности и усвоения содержания общественных ценностей. В этот момент складывается собственная система ценностей, и ценностные ориентации выстраиваются в определенную иерархию.

Системы эти индивидуальны лишь настолько, насколько индивидуальное сознание отражает общественное сознание. Система ценностных ориентаций современной молодежи подвергается изменениям, так как это является ответом на изменения системы ценностей общества.

Изменение системы ценностных ориентаций так же, на наш взгляд, связано с существующей кризисной ситуацией [2, с.25]. И формирование системы ценностных ориентаций в будущем будет связано с результатами разрешения экономического кризиса.

В современном обществе все большее развитие получает принцип плюралистичности в отношении ценностей, когда различные категории людей выстраивают свою ценностную иерархию и принимают отличающиеся ценностные иерархии других людей. Это находит отклик в рассуждениях современного юношества «живи сам и дай жить другим».

На современном этапе процесс социализации студентов осложняется еще и тем, что в результате переоценки традиций, норм и ценностей, студенты вынуждены опираться на новый социальный опыт. То есть если раньше молодежь могла опереться на опыт предыдущих поколений, то сейчас они вынуждены рассчитывать только на себя. В свою очередь это приводит к наличию противоречивых тенденций в иерархии ценностных ориентаций молодежи. И как итог, для многих основной ценностью является «найти себя в жизни».

Помимо «поиска себя», современные студенты часто задумываются о здоровье и материально обеспеченной жизни. Материально обеспеченная жизнь в контексте современного экономического кризиса приобретает большое значение, так как студенты являются наименее защищенной группой. Необходимость самостоятельно платить за обучение или помогать родителям в этом, часто приводит к тому, что студенты первых-вторых курсов вынуждены искать работу.

Материальное благосостояние оказывается основанием для развития у студентов чувства собственной значимости и положительного отношения к себе [2]. Ценностная ориентация на здоровье обусловлена изменениями в сфере экологии и популяризацией здорового образа жизни через СМИ.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности. Здоровый образ жизни создает для личности такую среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой работоспособности и психологического комфорта [2, с.25]. Возникающая ответственность за собственное здоровье проявляется в единстве особенностей поведения.

Одновременно с этим, молодежь сталкивается с огромным потоком информации, который зачастую вырабатывает отрицательные установки, что впоследствии влияет на комплекс действий и поступков отдельных индивидов. Другой, не менее важной ценностью, является любовь. Потребность в самораскрытии и интимной человеческой близости представляют собой сложные проблемы в юности. Взаимоотношения юношей и девушек сталкиваются со множеством моральных проблем от ухаживаний до вступления в брак и создание полноценной семьи. Межполовые различия ценностных ориентаций студентов выражены в достаточной степени. Так, девушки являются более открытыми для социальных контактов и поиска причины неудач. В то время как молодые люди проявляют большую стойкость в достижении целей и доминирования. Поэтому знание системы ценностей студентов поможет преподавателю в организации образовательного процесса, а также в понимании и нахождении общего языка со студентами. Для студентов это возможность понять самих себя, структурировать и осознать свою систему ценностей, а также предпосылка личностного становления, личностного и профессионального самоопределения.

Большую заинтересованность современные студенты проявляют к знаниям и образованию в надежде на возможную высокую адекват-

ность материального вознаграждения, сочетая в себе такие качества, как агрессивность и презрение к созидательному труду. Мы хотим выделить важность вузовского этапа становления личности специалиста. А так же выделить сензитивность этого периода в развитии ценностных ориентаций студентов. В первую очередь это связано с выбранной специальностью [3].

Анализ работ и анкет студентов-психологов первого курса дает основание для следующих выводов: наиболее распространенной инструментальной ценностью студентов-психологов является уверенность в себе. А так же стремление разобраться в себе и помочь другим. Во-вторых, это связано с переходом из социальной роли школьника в роль студента. Так как эта роль предполагает наличие большей свободы и одновременно обязанностей, у студентов появляется ощущение свободы выбора. Но в тоже время к ним предъявляются требования, связанные с принятием ответственности за свои действия. К этому, например, относится подготовка самостоятельной работы студента (или СРС), защита реферата, сдача экзаменов, закрытие сессии. Ценностные ориентации, как правило, группируются в единую, устойчивую систему, которая является основой мировоззрения. Важную роль ценностные ориентации играют в воспитательном процессе, поскольку он не может быть сведен к наполнению сознания теоретическим содержанием. Система знаний о мире находит реализацию в ценностных ориентациях студента, а через них в мировоззрении.

Для студенчества активность характерна как внутренняя черта, как внутренний психологический настрой на направленную социально-психологическую деятельность. Но результаты последних исследований указывают на тенденцию снижения социальной активности среди студентов, связанную с крушением прежних идеалов при существенной неопределенности новых, шаткостью жизненных ориентиров молодежи, причиной которых является непонимание происходящего, ограниченность их мировоззрения и миропонимания [5, с.45].

По мнению Ж.К. Туймебаевой, ценностные ориентации выступают в жизнедеятельности личности в роли побудителя к деятельности. Это процесс можно представить как: а) критическую переработку созданного обществом на прошлых этапах его развития; б) обогащение ценностных ориентаций за счет вновь созданных ценностей; в) достижение единства в отношении определенных идейно-политических и нравственно-этических принципов и норм [5, с.46].

Доминантой жизненных ценностей и поведенческих приоритетов для современной молодежи остается материальное благополучие. Прослеживается четкая ориентация экономических ценностей, связан-

ных со скорейшим обогащением, а успешность определяется наличием благ цивилизации, значительно отличающихся по стоимости от остальных. Но в условиях Казахстана сохраняется уважительное отношение к старшим поколениям, как обладателям опыта.

Сложность и противоречивость современной ситуации создают предпосылки для формирования нового социального типа молодежи. Анализ данных последних лет позволяет выявить особенности современного состояния ценностных ориентаций юношества: противоречивость, конфронтационность, нестабильность, изменчивость.

Процесс духовного развития студенческой молодежи в условиях переходного периода, таким образом, вбирает в себя все трудности и проблемы общества, формирует особый неповторимый пласт культуры, где доминирующую роль играет пробуждающееся чувство национального самосознания. Для каждого поколения характерно стремление проявить свою индивидуальность, не приемлемость ценностей поколения отцов.

Одним из важных факторов, влияющим на молодежную среду, является разделение по экономическим и социальным параметрам. Подобное разделение по возможностям характеризует и разделение по ценностям, образу жизни. В соответствии с таким делением реализуются и ценностные ориентации [4, с.80].

В то же время, социальный статус студента не определен, что связано с его относительно невысоким статусом и возможностью получения высокого статуса в будущем.

Кризис переходного возраста, адаптация к быстроменяющимся условиям социального окружения, требования экономической самостоятельности и необходимость создавать, а потом содержать семью, все это способно вызывать различные негативные формы поведения. Именно это «подталкивает» студентов к радикальному неприятию и конфликтности в отношении ценностей. Позитивным моментом, влияющим на развитие ценностных ориентаций студенчества, можно считать то, что сознание молодого человека широко открыто для восприятия знания ценностной направленности.

Таким образом, ценностные ориентации студенчества более чем у других общественных слоев подвергаются изменениям, что так же делает их интеллектуальным и культурным авангардом общества [5, с.160]. На наш взгляд, развитие профессиональных ценностных ориентаций в процессе обучения в вузе требует детальной разработки. С одной стороны, это связано с созданием и развитием эффективной системы подготовки будущих специалистов, которая будет готовить конкурентоспособных специалистов на рынке труда. С другой стороны,

развитие ценностных ориентаций личности в студенческом возрасте является важным элементом для решения вопросов, связанных с личностным и профессиональным развитием молодого специалиста. А так же с конструктивным преодолением кризисных периодов, в результате которых происходит переосмысление личностных ценностей и соотнесение с содержанием профессиональных ценностных ориентаций в психологической сфере деятельности.

1. Семенов В.Е. Ценностные ориентации современной молодежи //Социс. 2007. № 4. с.37-43.
2. Египко Ю.В., Тулебаева Е.Н. Динамика ценностных ориентаций студентов в процессе обучения в вузе //Вестник Казахстанско-Американского свободного университета. 2005. №1. С.25.
3. Бокенчина М.К. Динамика профессионального самосознания студентов в процессе обучения: автореф. ...докт. пед. наук. Караганда, 2004.
4. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово, 2000.
5. Парыгин Б.Д. Изучение ценностных ориентаций личности //Проблемы личности. М., 1969. с.160-172.

Л.В. ЗИНОВЬЕВА,

старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Актуальность темы самоконтроля на занятиях физической культуры не теряет своей остроты. По опросам студентов-первокурсников всех направлений подготовки Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов они совершенно не знакомы с таким понятием, как самоконтроль, т.е. регулярные, самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития и влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Это происходит в большей степени потому, что уровень занятий данной дисциплиной в школах не предусматривает овладение даже таким простым способом контроля.

Цель данной работы – рассмотреть методы, приемы и опыт повышения физкультурной грамотности студента по вопросам самоконтроля в процессе практических занятий.

С первых занятий перед педагогом возникает задача выработать заинтересованное отношение студента к предмету, побудить интерес к

формированию собственного здоровья в самом широком смысле этого понятия.

Физическое состояние студентов специальной медицинской группы остается по-прежнему требующим специального и пристального внимания педагога по многим причинам. «За последние годы опубликовано несколько обобщающих работ по организации занятий со студентами специального учебного отделения. Однако некоторые вопросы остаются мало разработанными, недостаточно увязанными с практикой проведения занятий. При работе со студентами с ослабленным здоровьем преподаватели сталкиваются с большими трудностями в комплектовании учебных групп, в подборе физических упражнений, их влиянии на лечение конкретных заболеваний, дозировании физической нагрузки в строгом соответствии с функциональными возможностями занимающихся. Одновременно у данной категории занимающихся с ухудшением состояния здоровья наблюдается и снижение мотивации к занятиям физической культуры» [1, с.3].

Это связано с тем, что в процессе обучения в школе они не занимались со сверстниками основного отделения, а имевшие место ранее отдельные группы лечебной физической культуры, функционировавшие для такого контингента, в школах не работают. Связано это с оптимизацией учебного процесса в школах и с отсутствием специалистов по этому направлению, имеющих дополнительное образование к профильному. В советской системе образования каждый выпускник физкультурного вуза мог получить дополнительное образование – по лечебной физической культуре – для работы с таким контингентом.

Поэтому школьники, предоставившие медицинские справки об освобождении от уроков физической культуры по медицинским показателям, в большинстве случаев сидят на скамейке или вообще не присутствуют на уроке.

Приступая к учебе в университете, студенты на занятиях физической культуры начинают приучаться к активной познавательной деятельности, формировать способности самоанализа и умений пользоваться простыми тестами для оценки своего функционального состояния, вести самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности. Конкретные знания о физических упражнениях и эффекте их влияния на организм позволяют им использовать средства физического воспитания в повседневной жизни в режиме труда и отдыха.

Специальными знаниями в области физического воспитания студенты овладевают на теоретических и методических занятиях. Хотя в условиях сокращения практических часов для овладения дисциплиной теоретические знания приходится сообщать не в форме лекций, а чаще всего в виде бесед и консультаций на практических занятиях.

Кафедры физической культуры вуза для такой работы должны располагать большим методическим материалом, дневниками самоконтроля студентов, стендами по оценке уровня физического состояния студентов.

Методы самоконтроля предполагают формирование у студентов навыков по оценке физического развития, функционального состояния организма по индексам, стандартам, функциональным пробам и физической подготовленности с помощью тестов. Все пробы и тесты должны быть доступны и понятны студентам.

Практически весь этот процесс в условиях проведения занятий со студентами дневного отделения Алматинского филиала СПбГУП проходит в рамках бесед со студентами в режиме одноразовых занятий в неделю. В начале занятий студенты получают от преподавателя консультацию по одной из запланированных тем с предложениями опробовать тесты и познакомиться в полном объеме с предложенной темой самостоятельно.

Примерная тематика изложения теоретического материала имеет свою последовательность и разбита в равной степени по семестрам обучения:

- 1) определение понятия «здоровье»;
- 2) оценка физического развития студента;
- 3) оценка физической подготовленности студента;
- 4) понятие самоконтроля;
- 5) понятие об объективных показателях самоконтроля;
- 6) понятие о субъективных показателях самоконтроля;
- 7) характеристика субъективных показателей самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься физической нагрузкой, болевые ощущения);
- 8) характеристика объективных показателей самоконтроля (частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания, массы тела, тренировочных нагрузок, спортивных результатов).

Результаты самоконтроля студентам предлагается вносить неторопливо и четко в дневники самоконтроля в процессе домашней подготовки и самостоятельных занятий. При этом важно заполнять их

своевременно и постоянно. Самонаблюдения, проводимые в течении длительного времени, помогают студенту в познании себя, своего организма и его возможностей.

Результатом итогового контроля за ведением дневника самоконтроля является письменная работа по заданной теме. Анализ своих результатов и их корректировку студент проводит на методическом занятии.

Если в оценке субъективных показателей студент опирается на свои собственные наблюдения, то учить правилам оценки объективных показателей приходится длительное время – на каждом практическом занятии. В отличие от субъективных данных, объективные показатели можно измерить и результаты выразить в определенных единицах измерения – в килограммах, сантиметрах, в секундах и других количественных показателях.

Для преподавателей важнейшим показателем правильной нагрузки применения разных упражнений и заданий являются три важнейших показателя: частота сердечных сокращений, частота дыхания и артериальное давление. Рассмотрим эти показатели подробнее.

Частота сердечных сокращений – важный показатель состояния организма. Определение частоты сердечных сокращений (пульса) – один из доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. Обучение данному тесту начинается со знакомства мест прощупывания (пальпации) височной, сонной, лучевой, бедренных артерий по ощутимой пульсации и сердечному толчку. Пульс рекомендуется подсчитывать регулярно в одно и тоже время суток в состоянии покоя. В условиях практических занятий лучше всего проводить на разноименной кисти, накладывая 2-3 пальца на область запястья в том месте, где отчетливо прощупывается биение пульса на лучевой артерии.

Первый подсчет рекомендуется делать утром, лежа после пробуждения. В режиме занятий физической нагрузкой пульс необходимо определять до начала занятий. В рамках выполнения упражнений с высокой пульсовой стоимостью (как правило, это бывает на занятии один-два раза в основной части урока) также фиксируются показатели. Лучше всего после нагрузки подсчитывать пульс в месте проекции верхушки сердца или в области височной или сонной артерии. Измерение проводится в первые 10 секунд после окончания нагрузки. В конце занятия после окончания нагрузки необходимо сразу зафиксировать показания пульса. После интенсивной нагрузки через 30 секунд частота сердечных сокращений должна снижаться

на 7,6%, по отношению к исходной, к исходу первой минуты – на 11,6%, а к концу второй минуты еще на 12,1%. Резкое повышение или замедление пульса по сравнению с предыдущими измерениями может являться следствием переутомления или заболевания. Оно может также сообщать о слабой физической подготовленности занимающегося. Как правило, если такое состояние пульса фиксируется неоднократно, то необходима консультация с врачом для установления причины. Под влиянием правильно построенных занятий физическими упражнениями происходит снижение частоты сердечных сокращений, сердце начинает работать экономичнее. То есть сердце тренированного человека затрачивает меньше усилий на перекачивание крови, работает как бы в щадящем режиме даже при нагрузках.

Студенты начинают выполнять подсчеты пульса практически с чистого листа, не имея опыта и знаний, зачем это необходимо. По мере овладения этим тестом заинтересованность в нем возрастает, занимающиеся начинают понимать связь воздействия занятий на свое физическое состояние и здоровье. Кроме частоты пульса студенту предлагается научиться определять правильность ритма и наполняемость пульса. Пульс в норме в покое у здорового человека – ритмичный, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за такой же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений за 10 секунд указывают на аритмичность. Ее причины могут быть разные: нарушение режима труда и отдыха (и как следствие – наступление переутомления, или заболевания), нарушение режима питания, недостаточная двигательная активность, вредные привычки. Студенты справляются с обучением этому тесту за более длительный период времени, чем подсчет частоты сердечных сокращений.

Для преподавателя пульсометрия служит для уточнения готовности организма к повторной работе, а также для оценки физиологической кривой учебного занятия. Сопоставляя выполненную нагрузку с самочувствием занимающихся, педагогическими наблюдениями и частотой сердечных сокращений, можно получить представление о воздействии занятия (тренировки) на организм студента.

Вторым тестом определения работы сердечно-сосудистой системы является контроль артериального давления. Артериальное давление – это давление крови в артериях большого круга кровообращения. Для измерения артериального давления применяются тонометры, они бывают разной модификации и позволяют овладеть этим тестом,

зная некоторые условия. Для получения точных данных необходимо соблюдать ряд правил. Артерия должна быть на уровне сердца, а нулевая точка манометра – на уровне исследуемой артерии. Манжеты (разного размера) плотно накладываются на обнаженное плечо, не сдавливая его. В манжете создается давление на 20-30 мм. ртутного столба, т.е. выше того, при котором исчезает пульс. Затем давление в манжете медленно уменьшается. Прибор фиксирует цифры давления, которые рассматриваются как систолическое и диастолическое.

«Систолическое давление отмечается по манометру в момент появления первых отчетливых звуков в плечевой артерии ниже манжеты, артерия выслушивается фонендоскопом. Диастолическое давление фиксируется при исчезновении шумов по мере дальнейшего выпуска воздуха (декомпрессии) из манжетки аппарата» [2, с.104]. С появлением современных аппаратов для измерения давления эта процедура выглядит проще, главная задача – правильно расположить руку и надеть манжет. Остальное сделает автоматика.

Величина артериального давления, измеряемая в условиях основного обмена (лежа в постели, утром после ночного сна), является физиологически постоянной величиной данного человека. Данное задание студентов обязывают провести в условиях недельного мониторинга в домашней обстановке, чтобы определить свою физиологическую норму. Зачастую студенты не могут выполнить задание ввиду отсутствия в семье такого прибора.

Нормальными величинами артериального давления являются: максимально – 100-130 миллиметров ртутного столба; минимальное – 60-80 миллиметров ртутного столба. Цифры выше 130-80 указывают на повышенное давление, ниже 100-60 – пониженное. В процессе мониторинга артериального давления в условиях работы Алматинского филиала СПбГУП за разные годы обнаруживались студенты с повышенным (гипертоническим) давлением, которые об этом не знали.

В условиях физических нагрузок при повышении артериального давления заниматься не рекомендуется. Субъективные показатели повышенного давления различны: пульсирующие головные боли, тяжесть в затылке, шум в ушах, изменение кожных покровов, тошнота. «При большой физической нагрузке артериальное давление может значительно увеличиваться, если занятия не систематические. У тренированных спортсменов интенсивная нагрузка сопровождается снижением артериального давления. Что характерно, при больших объемах тренировок на выносливость чаще встречается гипотония, т.е. систематические нагрузки, тренируя сердечно-сосудистую систему, заставляют ее работать экономичнее» [3, с.187].

Контроль за работой дыхательной системы – еще один важный показатель самоконтроля, с которым студенты знакомятся во время занятий. Это вторая по значимости система организма, которая активно изменяется под воздействием занятий физической культурой и спортом. Среди многих методов тестирования легких в условиях отсутствия специальной техники наиболее информативными являются жизненный объем легких и частота дыхания.

Жизненная емкость легких – показатель функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания по обеспечению организма определенным количеством воздуха в целях доставки необходимого количества кислорода в кровь. Определение жизненной ёмкости лёгких до и после физической нагрузки называется динамической спирометрией.

«Частота дыхания – также один из важных показателей самоконтроля. Частота дыхания весьма индивидуальна, она зависит от возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, а во время физической работы – от ее интенсивности. В результате регулярных занятий физической активностью частота дыхания в покое снижается до 10-15 ударов в минуту» [3, с.8]. Нагрузку при занятиях физическими упражнениями со студентами специальной медицинской группы следует регулировать так, чтобы частота дыхания повышалась не более, чем на 8-10 ударов от исходной величины, а восстановление дыхания происходило не более, чем за 8-10 минут.

Обобщая вышесказанное, опираясь на многолетний опыт работы с такими группами, становится ясно, что на сознательном этапе взросления, овладевая методами, обеспечивающими достижение практических результатов, студенты убеждаются в пользе таких знаний, повышают устойчивость своего психоэмоционального и физического состояния в разнообразных условиях жизни и деятельности.

1. Михайлова С.Н., Крюкова Г.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Алматы, 2003.
2. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
3. Яблоков А.Г. Здоровье человека и окружающая среда. М., 2007.

Г.В. КРЮКОВА,

доцент кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов

О РОЛИ И ЗНАЧЕНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В БОРЬБЕ ЗА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Вопросы здоровья человека являются важнейшей темой, обсуждаемой во все времена. Актуальность этой темы, задачи, методы и способы его сохранения обоснованы Авиценной («Книга лечения»), русскими учеными И.П. Павловым, А.А. Богомольцем, американцами Б. Споком, Х. Ламбером и другими.

Интересовала эта тема писателя Л.Н. Толстого («Нужно физическое движение, а то мой характер решительно портится» [1, с.84]), поэта А.С. Пушкина («Друзья мои, возьмите посох свой, идите в лес, бродите по долине крутых холмов, устаньте на вершине...» [2, с.195]) и многих других.

Здоровье людей имеет жизненно-важное значение не только для каждого отдельного человека. Оно относится к числу глобальных проблем и для всей страны, всего человечества. Здоровье населения – это важный показатель как социально-экономического благополучия страны, так и показатель потенциальных возможностей общества, а значит, будущего любой нации. Известно, что заботиться о здоровье человека нужно с первых же дней его рождения.

Цель данного исследования – определить роль и значение педагогического потенциала в решении этой задачи на разных отрезках жизни человека.

Образование как важное направление деятельности человека во всех периодах его жизни представляет собой цикл непрерывного, целенаправленного, преемственного воздействия на обучаемого. По такому признаку сформированы программы обучения по разным дисциплинам, представляя из себя знания, сведения, воспринимаемые согласно возраста обучения. Программа занятий физической культурой и спортом сформирована с учетом не только возрастных отрезков обучения, но и физиологических возможностей человека.

Наследственность, медицина, окружающая среда, факторы здорового образа жизни имеют свое значение, но чаще здоровье тесно связано с физической активностью, которая является важнейшей составной частью его сохранения. Значительную роль в приобщении к систематическим занятиям физической культурой и спортом играют

семья, школа, двор, высшие учебные заведения, самостоятельные и профессиональные занятия спортом.

Рассмотрим влияние разных факторов воздействия по восходящей, начиная с дошкольного возраста. В этом жизненном отрезке времени очень многое зависит от готовности взрослых (родителей, бабушек и дедушек, воспитателей дошкольных учреждений) проводить систематическое физическое воспитание детей. Родители с удовольствием записывают своих детей во всевозможные секции: танцевальные, теннисные, гимнастические, футбольные, плавания. Иногда это необходимо для коррекции осанки или похудения, но чаще для общего оздоровления или по медицинским рекомендациям. Прекрасно, если один из видов спорта придется ребенку по душе и увлечение останется на всю жизнь. Но, как правило, с возрастом приоритеты меняются, терпение взрослых уменьшается, а у детей появляются новые предпочтения. А потому первая возрастная группа в борьбе за здоровье является целиком зависимой от установки, воли и желания других.

Вторая ступень – это школа, где ситуация меняется с каждым годом, но не всегда перемены направлены в лучшую сторону. Школы переполнены, занятия продолжают проходить в три смены. Число школьников с отклонениями в состоянии здоровья не уменьшается. Об этом свидетельствуют отчеты о состоянии здоровья подрастающего поколения. «Приходит в школу здоровый ребенок, а к одиннадцатому классу получает сколиоз в 32% случаев, болезни желудочно-кишечного тракта, потерю зрения в 74% случаев. Это все из-за тяжелых портфелей, неправильных парт, плохого питания и низкой двигательной активности», – отметила депутат мажилиса парламента Казахстана Загипа Балиева [3]. Именно на школьном возрасте ввиду его длительной по времени продолжительности лежит огромная задача по воспитанию у школьников сознательного отношения к здоровью и средствам его сохранения на долгие годы. Согласно программным требованиям к школьному образованию, в Казахстане дисциплина «Физическая культура» преподается в объеме трех уроков в неделю. Это предполагает стопроцентное вовлечение занимающихся в обучение методике, основам, средствам для систематических занятий и осознанию потребности целительной силы движения в интересах собственного здоровья. Физическое воспитание является важнейшим элементом в общей системе воспитания человека. В этом аспекте оно представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется всеми принципами, присущими педагогическому процессу. И здесь очень важна личность педагога. Хорошо, если это

истинный энтузиаст физического воспитания, человек образованный, много знающий, хороший организатор. Однако на электронной бирже Министерства труда и социальной защиты, в которой размещены 3800 вакантных мест для педагогов, не последнюю строчку занимают и педагоги по физической культуре. Их потребность в учебных заведениях высока [4]. Это происходит потому, что выпускники вузов по этой специальности совсем не видят себя в роли учителя. К сожалению, не прекращается отток физкультурных кадров в непрофильные сферы деятельности. Педагоги с физкультурным образованием ищут себя в разных сферах. Лишь малая часть дипломированных специалистов по физической культуре выбирают работу в детских садах, общеобразовательных школах, что является следствием низкой заработной платы и отсутствием социальной гарантии указанной категории специалистов.

Вторая причина – это роль дисциплины в образовательном процессе в учебном заведении. Отношение к учебному процессу желает лучшего. Часто с разрешения руководства школы, а иногда и высших органов образования, уроки физической культуры подменяются субботниками, репетициями, участием в культурных мероприятиях, подготовкой к сдаче ЕНТ и другой деятельности, не имеющей отношения к полноценным занятиям.

Данные сведения подтверждаются анкетами первокурсников Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов. На первом занятии студенты заполняют «Анкету первокурсника», в которой поставлен вопрос: «Преподавалась в вашем учебном заведении дисциплина физическая культура? Ответьте «да», «нет», укажите причину». В обработанных анкетах 2017-2018-2019 годов студентов всех направлений подготовки приняли участие студенты городов Алматы, Нур-Султан, Семей, Актау, Капшагай, Талды-Корган, Шемолган. По гендерному признаку опрашиваемых зафиксировано 234 девушки, 153 юноши. Анализируем ответы:

- да, преподавалась хорошо – 46% опрошенных;
- да, но часто проводили занятия для подготовки к сдаче ЕНТ – 20%;
- нет, готовились к сдаче ЕНТ – 8%;
- нет, не было преподавателя – 0,8%;
- нет, отсутствует спортивный зал – 1,25%;
- нет, спортзал был на ремонте – 3%.

Задача дисциплины на этом этапе – приобщить школьников к осознанной двигательной активности, объяснить, как она тесно связана с остальными слагаемыми здоровья. Именно в это время важно наметить спортивные цели и убедить, что они достигаются

только большой настойчивостью и целеустремленностью. В рамках программы учитель обязан развивать на уроках физические качества учеников и воспитывать у них овладение практическими умениями и навыками.

Отвечая на вопрос анкеты: «Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом и их влиянию на здоровье?», лишь небольшой процент опрошиваемых (12,1%) отметили, что относятся к занятиям физической культурой и спортом и их влиянию на здоровье «хорошо», 52,7% – «безразлично», а остальные – «не знаю».

Исходя из ответов анкет, напрашивается вывод, что лучшие годы восприятия теории, методики, приобретения знаний, умений и навыков, предлагаемых согласно возрасту, школьники пропустили. А потому можно констатировать, что, как и в раннем возрасте своего физического воспитания, подростки опять сталкиваются с зависимостью от личности воспитателей, учителей и взрослых людей.

Другой аспект – когда школьники понимают ценность таких знаний и отдают предпочтение физической культуре и спорту сознательно и мотивированно, согласно поставленным перед собой целям. Некоторые хотят преодолеть хронический недуг, свою телесную слабость, физические дефекты. Другие, полюбив своих спортивных кумиров, хотят достичь в избранном виде спорта высоких спортивных результатов, третьи ставят задачу достичь физического совершенства. Все это помогает им в достижении определенных жизненных установок и успешной учебе. В такой группе занимающихся нет никакого внешнего воздействия над личностью, ответственность и решения несет сам обучающийся. Но на этом этапе они очень нуждаются в теоретических знаниях, двигательном опыте, в разнообразных средствах и методах воздействия для решения поставленных целей. А значит, ученик заинтересован, чтобы у него был опытный наставник, к которому он может обратиться. Но часто (согласно опросу) такого просто нет.

Ещё одна ступень лестницы под названием «самостоятельные занятия физической культурой и спортом» – это ребята, гоняющие мяч или шайбу, крутящие сальто на турнике, осваивающие езду на велосипеде часто во дворах или на городских площадках. Занятия проводятся на личном энтузиазме, по личным предпочтениям, в любых составах участников. Никакой зависимости или, наоборот, помощи от наставников и воспитателей со стороны. Как свидетельствует практика, такие занятия носят сезонный или временный характер и, как правило, длятся недолго. В некоторых случаях кампании рассыпаются по разным причинам. Но в большинстве – это происходит из-за неправильной

мотивации. Желая «всего и сразу», не зная простейших основ физиологии и анатомии, количества нагрузки, техники выполнения упражнений, многие рассчитывают увидеть эффективный итог занятий через короткий период, заканчивая разочарованием. Именно здесь проявляются пробелы некачественного школьного образования.

Следующей ступенью к сознательному отношению к физической культуре как к одному из средств здорового образа жизни является семья. Если в семье есть физкультурные традиции, родители в юности занимались спортом и продолжают делать это в семье, то несомненно это очень влияет на всех членов семьи. Когда в семье есть физкультурный настрой, то всей семьей вместе ходят в пешие туристские походы, преодолевают на байдарках водные преграды, штурмуют горные вершины, вместе участвуют в марафонах, любительских соревнованиях. Такие семьи – подлинные очаги здорового образа жизни, они нередко обзаводятся соответствующими друзьями. В таких семьях страсть к физическим упражнениям и спортивным увлечениям передается из поколения в поколение. Но обратимся к нашему опросу. На вопрос «Занимались ваши родители спортом, какие спортивные традиции есть в вашей семье?» лишь 3% опрошиваемых ответили, т.е. спортивных родителей – единицы, традиций нет. Присутствуют ответы: «ходим с папой на футбольные матчи», «вместе бегаем по утрам», «плаваем в бассейне», «тренируемся в тренажерном зале (с папой или братом)». И здесь семейная педагогика срabатывает на низком уровне.

И вот бывший школьник переходит на следующий уровень – он студент. «Студенческая молодежь представляет собой общность людей, которая объединена процессом получения высшего профессионального образования. Отличается от других социальных групп высокой активностью, сформированным взаимодействием эмоциональной и интеллектуальной зрелости» [5, с.90]. Вопросы «Анкеты первокурсника» дают возможность преподавателям оценить своих студентов с точки зрения их теоретической подготовки к предмету. Данные разных лет отличаются, но тенденция неудовлетворительного состояния повышается с каждым новым набором. Так, студенты не знают простейших параметров своего физического развития (рост, вес, силовой индекс, экскурсию грудной клетки, индексов пропорциональности частей тела и многого другого). Ребята не имеют понятия о правилах подсчета частоты сердечных сокращений и контроля интенсивности занятия по пульсу. Студенты не имеют представления о правилах наращивания нагрузки, не знакомы с правилами разминки, как подготовительной части урока. Физическая подготовленность студента определяется с помощью контрольного

теста физической подготовленности, в Казахстане их называют «Президентскими тестами физической подготовленности». Норматив принимается как входной и оценивается по результатам школьной возрастной группы 14-17 лет. Более 50% испытуемых выполняют его на неудовлетворительную оценку. В основном по результатам первого норматива становится понятен общий уровень физической готовности, свидетельствующий о плохом развитии общей выносливости студентов – основе развития всех других физических качеств. Начиная обучение в высшем учебном заведении, студенты переходят в другую возрастную группу тестирования (18-23 года), где требования по физической готовности на порядок выше.

Перед преподавателями физической культуры и спорта в высших учебных заведениях стоят сложные задачи: дать студентам теоретические знания, практические умения и навыки, выявить интересы, поставить задачи, наметить пути преодоления физических проблем, выявить возможности достижения желаемых результатов в обучении и спорте.

Исходя из того, что студенты должны проявлять высокий образовательный уровень и широкую образовательную мотивацию, педагог нацелен на гармоничное взаимодействие, эмоциональную зрелость, настроенность в деле освоения дисциплины. Окончательная задача изучения предмета должна свестись к овладению студентами целостной системы знаний, необходимых для самосовершенствования и использования индивидуальных программ занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья.

Но постоянно меняющиеся программные требования к освоению дисциплины, уменьшение часов практических занятий, отмена занятий на старших курсах ограничивают шансы изменить ситуацию к лучшему. Элективная дифференциация должна стать по задумке специалистов основой физического воспитания студентов. Однако такой подход ориентирован на западный образец обучения, где мода на здоровый образ жизни сформирована с ранних детских лет. К сожалению, она не столь популярна в нашей действительности. Сегодня в Казахстане число детей, подростков и молодежи, ведущих активный образ жизни, составляет лишь 18-22%, около 60% обучающихся имеют ослабленное здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения, Казахстан занимает 136 место по финансированию здравоохранения и 134 – по состоянию здоровья населения. Кроме того, у казахстанского студенчества сформированы негативные установки, приобретенные на предыдущих этапах педагогического воздействия. У большинства населения, в том числе и у студенческой молодежи, прежде всего не сформированы понятия личной ответственности за свое здоровье и

отсутствуют строго научные, подкрепленные исследованиями знания и способы его поддержания на долгие годы.

Подводя итоги утверждаем, что роль педагогического потенциала в борьбе за физическое здоровье полностью не исчерпана. На каждом этапе взросления молодое поколение зависит от недоработок взрослых. Остается надеяться, что только совместные усилия органов образования, администрации высших учебных заведений, преподавателей кафедры физического воспитания, тренеров отделений могут принести ожидаемый результат формирования целостной системы физического и спортивного воспитания молодежи.

1. Толстой Л.Н. Анна Каренина. М., 1996.
2. Пушкин А.С. Собрание сочинений. Т. 1. М., 1963.
3. Балиева З.Я. Проблемы школьного образования. //Время. 20.07.2019.
4. Гани Токжан. Закон, да не тот. //Время. 12.10.2019.
5. Жаркова А.А. Развитие личности в условиях социально-культурной деятельности. М., 2010.

Н.А. ПАРФИСЕНКО,

старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов

АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ АКТИВНОГО ОТДЫХА МОЛОДЁЖИ В ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Казахстан является государством величественных гор, поскольку значительную часть территории республики занимают горные территории, протяженность которых с юго-запада на восток страны составляет почти две тысячи километров. Более пятидесяти процентов населения страны проживает в предгорной и в горной местности. Возможности и использование гор способствуют, с одной стороны, решению оздоровительных задач, а с другой – развитию горного туризма. Территориальная близость основных объектов горного и активного туризма к мегаполису Алматы (и как следствие – к крупному рынку туристского спроса) обуславливает широкие перспективы развития данного вида туризма. Анализ международного рынка туристских услуг позволяет сделать вывод, что в последние годы усиливается развитие нематериальных аспектов туризма, связанных в частности с оздоровлением и физическим воспитанием человека. Идея комплексной подготовки людей с гармоничным развитием берёт своё начало ещё в глубокой древности и в наши дни актуальности проблема не теряет.

С этих позиций молодёжный возраст считается оптимальным временем для самореализации. Молодость – это период жизни от 14 до 29 лет [1, с.1]. Верхняя граница возраста может существенно сдвигаться в сторону следующей за ней взрослости. Как известно, это период принятия ответственных решений, которые определяют всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, становление мировоззрения.

Стимулирующим фактором в развитии молодежной туристской деятельности является её поисковая, экспериментальная и творческая активность. Такие факторы, как демографические особенности молодёжи, их индивидуальный и групповой интересы, отношение к проведению досуга и свободного времени, изменили характер молодёжного спроса и привели к созданию нового вида отдыха молодых людей – молодёжный туризм. Он являет собой один из социально-культурных механизмов, с помощью которого могут быть созданы условия для возникновения и раскрытия человеческих возможностей и их способов использования в общественной жизни. Молодежный туризм сочетает в себе спонтанную активность молодёжи с планово-организационной деятельностью учреждений туристско-экскурсионного обслуживания.

В настоящее время туризм является индустрией, разрабатывающей и предлагающей различные типы экскурсий, маршрутов и комплексы культурно-досуговых услуг. Новые тенденции в образе жизни молодёжи оказывают значительное влияние на её здоровье. Предполагается, что потребление услуг организованного молодежного туризма должно организовать активность молодёжи, направив её в социально-санкционированные формы развлечения, оздоровления и сохранения уровня здоровья, данное положение вещей отражает актуальность работы.

По современным представлениям, здоровье человека является одной из первостепеннейших ценностей как самой личности, так и государства в целом. Одним из критериев человеческого здоровья является уровень его адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды [1, с.9]. По этой причине факторы, которые стимулируют адаптационные возможности организма, служат укреплению здоровья человека.

Цель данной работы – рассмотреть научно-методические аспекты повышения оздоровительной эффективности активного отдыха молодёжи в горной местности. В этом отношении активный отдых в горах является одним из эффективных средств воздействия

климатических особенностей на организм человека посредством специфических и неспецифических факторов. К специфическим факторам относятся низкое барометрическое давление воздуха, гипоксия, усиленная инфракрасная и ультрафиолетовая радиация, высокая ионизация воздуха, ландшафтные и рельефные особенности. Факторы неспецифические – это температура, влажность и скорость движения воздуха. Помимо этого горный климат представляет собой сложный и подвижный комплекс модификаторов, который практически невозможно воспроизвести на уровне моря посредством барокамер, гипоксикаторов, газовых смесей с обедненным содержанием кислорода. Также не исключается и то, что значительно повышенный оздоровительный эффект горного климата – это особое сочетание природных факторов.

Каков же смысл понятия «оздоровительная эффективность горного туризма»? Под этим выражением принято понимать повышение резистентности организма к действию неблагоприятных, в том числе экстремальных факторов экзо и эндогенного происхождения. Демонстрация оздоровительных эффектов горного туризма связана с повышением резервных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. А в качестве интегральных критериев оценки оздоровительной эффективности горных походов может служить уровень физической работоспособности, а также скорость восстановления функциональных систем после нагрузки.

Оздоровительная эффективность горного туризма зависит от многих факторов и в частности от соответствия физической нагрузки функциональным возможностям человека во время путешествия. Причём, если небольшие нагрузки дают не очень выраженный эффект, то длительные перегрузки сопровождаются утомлением, которое может вызвать истощение функциональных систем со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями. Следовательно, для получения выраженного оздоровительного эффекта физические нагрузки должны быть оптимальными. Обоснованию условий оптимизации физических нагрузок у туристов в горной местности, которые обеспечивают максимальный оздоровительный эффект, посвящены исследования А.Н. Макогонова [3].

Так, им уже проводились комплексные педагогические и медико-биологические наблюдения, направленные на оценку реакции организма на мышечные нагрузки по мере подъема в горы. Было определено влияние высоты на физическое состояние и функциональные возможности туристов в динамике их пребывания

в горной местности и после возвращения в обычные условия. Исследователь регистрировал показатели физического развития и уровень развития физических качеств, оценивал состояние и функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, крови и кровообращения, определял физическую работоспособность [3].

Потом были получены результаты проведенных исследований, связанные с тестированием туристов в лабораторных условиях. Анализ реакции организма туристов на физические нагрузки большой и субмаксимальной аэробной мощности в зависимости от высоты местности в диапазоне от 800 до 3340 метров показывает, что подъем на каждые 100 метров сопровождается повышением частоты сердечных сокращений при нагрузке в среднем на один удар сердца. В частности, если на высоте 800 метров частота сердечных сокращений при нагрузке мощностью около 1200 киллограммо-метров составляет 150-155 ударов в минуту, то на высоте 3340 метров она уже поднимается до 175-180 ударов в минуту. Иными словами, реакция частоты сердечных сокращений на высоте 3340 метров на одинаковую с высотой 800 метров нагрузка возрастает на 20-25 ударов. Повышение минутного объема дыхания служит основной причиной резкого повышения интенсивности мышечной работы в горах, соответственно увеличивая и потребление кислорода организмом [3, с.195].

В результате проведенных исследований установлено, что кратковременный активный отдых в горной местности оказывает положительное влияние преимущественно на резервные возможности сердечно-сосудистой системы, что внешне проявляется в существенном снижении частоты сердечных сокращений на мышечные нагрузки и росте физической работоспособности после гор.

Реакция частоты сердечных сокращений и минутного объема дыхания на дозированные мышечные нагрузки, физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода после дискретного и перманентного (непрерывного) пребывания туристов на высоте 2000 метров (за 100% приняты показатели до первого подъема в горы) отражены в таблице.

Продолжительность пребывания в горной местности	Реакция на дозированную физическую нагрузку, %		Физическая работоспособность, %			МПК, %
	ЧСС	МОД	При 130 ударах сердца в мин.	При 150 ударах сердца в мин.	При 170 ударах сердца в мин.	
Дискретный режим пребывания в горах						
Однодневный поход в горы (5-6 часов)	100	100	95	100	100	98
Многokrатные походы в горы по 5-6 часов (один раз в неделю в течении месяца)	90	95	12	115	110	105
Перманентный режим пребывания в горах						
Три дня	90	95	115	110	105	102-105
Пять дней	85	90	120	115	110	103-106
Две недели	80	90	125	120	115	110-115
Три недели	80	90	125	120	115	110-115

Показательно (согласно результатам, приведенным в таблице), что относительно непродолжительное пребывание в горах может использоваться как эффективное средство повышения адаптационных возможностей человека с обычным режимом двигательной активности. Так, однодневные походы в горы (в режиме один поход в неделю) служат мощным фактором оздоровления человека.

Кроме того, в качестве критерия эффективности активного отдыха туристов в горах служила реакция организма на дозированную мышечную нагрузку, а также повышение физической работоспособности при фиксированных режимах частоты сердечных сокращений. Выявлена специфика кумулятивного эффекта более продолжительной (5-20 дней) горной экспозиции. Установлено, что если 3-дневное пребывание на высотах 2000-2300 метров способствует увеличению физической работоспособности при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту, то эффект 5-дневной активной акклиматизации усиливается благоприятной динамикой аэробных возможностей организма. Ещё более заметные положительные сдвиги в сфере возможностей дыхательной системы происходят после 10-20-дневной активной акклиматизации в условиях среднегорья

и высокогорья. Прирост максимального потребления кислорода после спуска с гор достигает в среднем 15%, а уровень физической работоспособности в режиме 170 ударов в минуту увеличивается на 10-15%. Пик подъёма максимального потребления кислорода и физической работоспособности приходится на третью и четвертую недели после спуска с гор. Оздоровительный эффект отдыха в горах проявляется в том, что ускоряется процесс восстановления после физических нагрузок.

Результаты наблюдений показывают, что активный отдых в форме пешего туризма, вне зависимости от того проводится он в равнинных или горных условиях, благоприятно сказывается на физической работоспособности человека. Вместе с тем выраженность положительного эффекта после трехдневного пребывания в горах оказывается заметно выше, чем после активного отдыха туристов в равнинных условиях. Прирост физической работоспособности при частоте сердечных сокращений 130, 150 и 170 ударов в минуту, в группе туристов, проводивших отдых в горах, повысился на 9,7%, а в группе, отдыхающей в условиях равнины, только на 3,3%. Кроме того, у туристов, находившихся в горных условиях, проявились улучшения аэробных возможностей, чего не наблюдалось у лиц, проводивших активный отдых на равнине.

Как отмечалось данными исследования, отчётливый положительный эффект отдыха в горах достигается при достаточно высоком уровне двигательной активности на высоте. Так, после 10 дней пребывания в среднегорье физическая работоспособность повышается в среднем на 16,6%, тогда как при пассивном отдыхе в горах положительный эффект оказывается менее заметным.

Оптимизация двигательного режима является решающим фактором, определяющим эффективность использования горных условий в оздоровительных целях. В этой связи учёными были изучены 12 режимов пешего передвижения человека, которые включали ходьбу с разной скоростью, без груза и с грузом 10-15 кг, по ровному и пересечённому рельефу, в гору и под гору. Наряду с этим определены оздоровительные и тренирующие режимы ходьбы человека в условиях среднегорья.

И как выяснилось, лишь пять из двенадцати изученных режимов ходьбы могут быть рекомендованы для составления планов и программ путешествий молодежи, так как они являются оптимальными с точки зрения эффективности работы сердца и легких:

- ходьба по ровной поверхности без груза и с грузом 10-15 кг со

скоростью 4,5 км/ч;

- ходьба на подъём 15-20 градусов со скоростью 3-4 км/ч;
- ходьба по ровной поверхности со скоростью 7 км/ч;
- ходьба на подъём со скоростью 3-4 км/ч и грузом массой 10-15 кг;
- ходьба по пересечённой местности (подъёмы, спуски) со скоростью 3-4 км/ч и грузом 10-15 кг.

Известно, что с целью профилактики и укрепления здоровья, повышения работоспособности и лечения различных заболеваний используются в отдельности и в комплексе три фактора: физические упражнения, горный климат и экологически чистая среда. В случае активного отдыха в горной местности человек испытывает комплексное влияние обозначенных факторов, что, по-видимому, предопределяет его высокую оздоровительную эффективность. Горы – по существу бесплатный санаторий. В частности, эффективность отдыха в горах с точки зрения повышения работоспособности и функциональных возможностей организма человека зависит от экспозиции. Аккумуляция эффекта – важная особенность активного отдыха в горах. Так, однодневный поход в горы не приводит к ощутимым изменениям физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Однако после двух или трех походов в горы в режиме один выход в неделю, происходит заметное повышение физической работоспособности и резервных возможностей человека.

Кратковременный активный отдых в горах в режиме непрерывного 2-5- дневного пребывания на высоте оказывает заметное положительное влияние на функцию сердечно-сосудистой системы и обеспечивает рост физической работоспособности. Более продолжительное пребывание в горах сопровождается стимуляцией тканевых механизмов адаптации к гипоксии, обеспечивающих повышение аэробных возможностей.

В заключении необходимо отметить, что богатейшие туристско-рекреационные ресурсы Казахстана, важнейшими из которых являются горы, используются явно недостаточно. Проблема состоит не только в неразвитости туристской инфраструктуры, но и в недостаточной осведомленности людей о пользе для здоровья активного отдыха в горной местности. До сих пор нет популярных образовательных программ и разработок, содержащих рекомендации по оптимальным срокам пребывания и организации двигательного режима в горной местности, обеспечивающих стимуляцию адаптационных возможностей и повышение физической работоспособности человека. Развивая систему туристской деятельности, нужно совершенствовать и самодетельный горный туризм, исходя из уровня развития туристских

интересов и способностей молодёжи. «Молодёжный туризм, являясь одной из форм досуга, имеет большое значение в жизни молодого человека, так как он направлен на восстановление физических и психических сил, удовлетворяет потребности в общении, развлечениях, активном и подвижном отдыхе» [4, с.213]. Социальные возможности молодёжи определяются специфической позицией, которую она занимает в процессе воспроизводства социальной структуры, а также способностью не только наследовать, но и преобразовывать сложившиеся общественные отношения.

1. Закон Республики Казахстан о государственной молодёжной политике. //URL: <https://online.zakon.kz> (дата обращения – 21.10.2019).
2. Апокин В.В., Повзун А.А. Адаптационные возможности организма студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени. //Успехи современного естествознания. М., 2014.
3. Макагонов А.Н. Научные и методические аспекты повышения оздоровительной эффективности активного отдыха человека в горной местности. Теория и методика физической культуры. Алматы, 2002.
4. Романенко А.Ю. Молодёжный туризм как перспективное направление развития сферы отдыха. //Экономика, право, культура в эпоху общественных преобразований. Материалы международной научно-практической конференции. Алматы, 2014. с.209-213.

Л.О. САРСЕНБАЕВА,

профессор кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, кандидат психологических наук

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

В современных социально-экономических условиях проблема окружающей среды выходит на первый план в связи с разнообразными неблагоприятными факторами, угрожающими самому существованию человечества. Важно отметить, что возрастает роль не только техногенных и информационных воздействий, но и социально-психологических, связанных со взаимоотношениями между людьми и социальными группами. Все больше людей отмечают усиление влияния психогенных факторов, приводящее к фрустрациям, депрессиям, стрессам и другим негативным последствиям. Так как образовательная среда является частью общей макросреды, в которой человек проводит достаточно длительный временной диапазон своей жизни, она выступает в качестве важного условия психологического здоровья личности. В случае развивающего характера образовательная среда

оказывает позитивное влияние на становление личности обучающихся. Но если среда небезопасна для субъектов образовательного процесса, то возникают различные деструктивные личностные состояния. Как отмечает И.А. Баева, проблема психологической безопасности среды и личности является приоритетной в современном обществе, науке и образовании, поскольку в условиях переориентации на личностно-ориентированный подход современного образования, всестороннее и адекватное развитие обучающегося, психологическая безопасность образовательной среды отождествляется с социальным благополучием всего общества в целом [1, с.15]. Являясь ведущим специалистом по рассматриваемой проблеме, автор подчеркивает значимость разработки способов и методов оценки, технологий обеспечения, сопровождения и прогнозирования психологической безопасности образовательной среды.

Актуальность проблемы заключается в необходимости исследования механизмов, закономерностей и факторов обеспечения психологической безопасности образовательной среды.

Целью данной статьи явилось исследование состояния проблемы психологической безопасности образовательной среды в психолого-педагогической литературе.

Задачи исследования:

- изучение основных подходов к исследованию проблемы психологической безопасности образовательной среды;
- раскрытие понятия «психологическая безопасность образовательной среды»;
- определение условий психологической безопасности образовательной среды.

Основопологающей теоретической базой для понимания роли образовательной среды в процессе формирования и развития здоровой личности является культурно-историческая теория развития психики Л.С. Выготского, где личностное развитие раскрывается как процесс и результат освоения человеком социокультурной среды. В результате воздействий среды формируются межфункциональные связи и отношения между отдельными функциями и свойствами, такими как интеллект и аффект. Обеспечивая единство и целостность психики, эти связи обеспечивают необходимый уровень адаптации к окружающей среде, в том числе и социокультурной. Также человек на основе этих связей регулирует свое поведение и взаимодействия с другими представителями социума. Данный принцип утверждает целостность психики.

Л.С. Выготский писал: «Личность есть понятие историческое. Она охватывает единство поведения, которое отличается признаком овладения» [2, с.315]. Таким образом, личность представляет собой определенный уровень культурно-исторического развития, который определяет успешность жизнедеятельности личности в социуме, характеризуется единством и саморегуляцией в разных условиях жизни. В дальнейшем превращение человека в личность рассматривалось как идеальная модель, как социально-желаемый итог его развития. В этом отношении в современном мире необходимо формировать поликультурную толерантную личность, способную принимать и уважать ценности представителей других народов и культур. С учетом полиэтнической среды и межкультурного характера коммуникаций в современном образовательном пространстве эти положения приобретают особую значимость.

С позиций гуманистической психологии важным условием формирования психологически здоровой личности является удовлетворение ее базовых потребностей, на основе которых возникают более сложные социальные потребности саморазвития. Одной из ведущих базовых потребностей является потребность в безопасности. А. Маслоу в своей работе «Мотивация и личность» подчеркивает, что психическое здоровье и самоактуализация возможны при удовлетворении свойственных человеку потребностей, что обеспечивает ему достаточный уровень адаптации и широкие возможности для развития [3].

Одним из важных условий обеспечения психологической безопасности образовательной среды является отсутствие психологического насилия. Насилие может проявляться в широком диапазоне: от неуважительного отношения к личности, игнорирования, недоброжелательности до публичного унижения, оскорбления, физического насилия. Подобного рода проявления могут наблюдаться в разных формах взаимоотношений субъектов образовательного процесса: между обучающим и обучающимся, между обучающимися, между обучающими, между руководством, обучающими и обучающимися. Примером психологического насилия могут служить буллинг и моббинг – травля, террор личности со стороны одного человека или группы. По статистике, каждый четвертый учащийся подвергается подобному воздействию.

Важным показателем психологически безопасной образовательной среды является удовлетворенность отношениями с другими субъектами образовательного процесса. Известно, что одним из ведущих мотивов обучения на разных ступенях школьного образования

является общение со сверстниками. В современных условиях, когда социальные сети и виртуальное общение получают все большее распространение, общение в школе или вузе в процессе обучения становится единственным источником «живого» непосредственного общения. Это усиливает значимость удовлетворенности качеством этого общения, а также его роль в личностном становлении. Лицо или группа, значимые для учащегося, приобретают статус референтного лица или группы, вызывают у него желание и стремление стать членом этой группы; именно в ней он черпает ценности и образцы для подражания, чувствует себя нужным и защищенным.

Психологически безопасные отношения характеризуются доверительным характером. Учитель, преподаватель с развитой способностью к эмпатии чувствует состояние своего ученика, помогает ему справиться со сложной ситуацией. Если учащийся чувствует поддержку со стороны педагога, он раскрывается перед ним, просит совета, обращается за помощью. Если в организации образования работает психологическая служба, то эти функции берут на себя практические психологи.

Важным аспектом обеспечения психологической безопасности образовательной среды является профилактика психологических травм. Одним из источников травматизации становятся дидактогении – вредоносные воздействия со стороны педагогов. Неосторожным словом, замечанием, невербальным поведением может быть вызвана психогенная реакция у обучающегося, иногда острого характера с непредсказуемыми последствиями. Важно отметить один из аспектов возникновения этой проблемы в настоящее время как следствие снижения качества подготовки педагогических кадров и статуса самого педагога. Сейчас в школах ощущается дефицит учителей-предметников и как следствие, снижение требований к их деятельности и профессионально важным личностным качествам. Пока реально не поднимется статус учителя, престижность профессии и не будет обеспечена достойная оплата, пока в школу не будут приходиться случайные люди, проблема психологической травматизации учащихся не может быть решена.

Известный представитель гуманистической психологии К. Роджерс говорил о необходимости центрирования на личности, понимания ее уникальности и неповторимости, безусловном принятии. Им было введено понятие «фасилитация», раскрывающее суть гуманистического подхода, заключающееся в сопровождении личности, облегчении выбора из возможных вариантов своего неповторимого пути становления. При этом важно исходить из принципа уважения личности

и ее решений. Характеризуя эффективного психолога, К. Роджерс пишет: «Высокоэффективны те психотерапевтические отношения, которые характеризуются высокой степенью конгруэнтности или искренности терапевта, чувствительной и верной эмпатией с его стороны, высоким уровнем доброжелательности, уважения, любви к клиенту и безусловностью его принятия. Видимо, эти качества в первую очередь ведут к изменениям в личности и поведении клиента. Из этого и других исследований следует, что даже в тех случаях, когда эти качества терапевта наблюдаются и измеряются на небольшой выборке взаимодействий, на раннем этапе развития отношений, все равно они могут предсказать результаты этих отношений» [4, с.79]. Позже терапевтические идеи К. Роджерса были перенесены его последователями в сферу образования, на отношения педагога и обучающегося.

Одним из условий безопасности образовательной среды выступает сохранение адаптивности личности. За время обучения в школе и в высшем учебном заведении обучающимся приходится неоднократно адаптироваться в связи с переходом на новую образовательную ступень: в первом классе происходит адаптация к школьным условиям, при переходе в среднее звено – к новой системе и учителям-предметникам, при переходе в старшее звено – к профильному обучению, при поступлении в университет – к требованиям новой системы преподавания. Помимо этого, реформирование образовательной системы требует от субъектов образовательного процесса постоянной адаптации к нововведениям в содержании образования, в системе оценивания и меняющимся требованиям к формируемым компетенциям. Здесь важная роль должна отводиться психолого-педагогической поддержке и сопровождению как на этапе адаптации, так и системно на всем протяжении обучения.

Важным направлением деятельности в целях обеспечения безопасности образовательной среды является психологическая профилактика и просвещение. Психопрофилактика должна быть направлена на предупреждение негативных проявлений:

- аддиктивного поведения: приверженности разного рода зависимостям (наркотической, алкогольной, игровой, интернет-зависимости и др.);
- риска суицидального поведения;
- формирования деструктивных характеристик личности (фрустрирующих, конфликтогенных, травмированных, агрессивных и других).

Психопрофилактика в условиях образовательной среды может осуществляться на трех уровнях. Первичная профилактика больше

носит характер психологического просвещения в форме публичных лекций, классных часов, печатных изданий, выступлений по локальному телевидению или радио и др. Вторичная профилактика заключается в выявлении учащихся и групп с риском формирования негативных проявлений и психокоррекционная работа с ними. Третичная профилактика предполагает работу с учащимися, у которых имеют место проявления каких-либо нарушений психологического здоровья личности или поведенческих расстройств.

Одним из важных условий обеспечения психологической безопасности образовательной среды мы считаем формирование психологической культуры и психологической направленности личности педагогов и учащихся как субъектов образовательного процесса. Под психологической культурой личности принято понимать определенный уровень психологической грамотности и образованности, а также опыт практического применения этих знаний. Кроме того, психологическая культура в определенной степени является системообразующим свойством личности, определяющим успешность личности в коммуникативных взаимодействиях, в рефлексивных процессах и способности к выполнению разнообразных видов деятельности. «Общая психологическая культура человека – это составная часть базисной культуры человека, являющаяся сложносостроенным образованием, позволяющая ему понимать внутренний мир человека, эффективно решать жизненные психологические проблемы, адаптироваться и самоопределиться в социуме, способствующая самореализации, саморазвитию, гармонизации внутреннего мира и отношений с окружающими, порождающая состояние внутреннего благополучия» [5, с.11-12]. Автор данного определения Л.С. Колмогорова также рассматривает психологическую направленность личности как один из структурных компонентов психологической культуры, наряду с такими структурными компонентами, как когнитивный (психологическая грамотность), рефлексивно-оценочный и культуротворческий.

Современные психологические исследования направлены на поиски условий безопасности образовательной среды с позиции анализа взаимоотношений субъектов образовательного процесса. Можно также выделить в качестве условий развития безопасных отношений развитие социального и эмоционального интеллекта у всех участников взаимодействий в образовательной среде. Так, Л.Д. Демина и Н.А. Лузина в результате экспериментального исследования доказали, что социальный интеллект является системообразующим фактором для развития психологической культуры личности и связан с такими важными компонентами взаимодействия в образовательной среде,

как познание систем поведения, компетентной реакцией в общении, стратегией «сотрудничество», способностью к эмпатии и др. [6, с.9].

Актуальным направлением создания безопасной среды является усиление ее развивающего потенциала. Известный ученый в сфере проектирования образовательной среды В.А. Ясвин пишет: «В принципе, образовательная среда может рассматриваться как развивающая, если эта среда обеспечивает возможности, во-первых, для удовлетворения и развития субъектом своих потребностей на всех иерархических уровнях; во-вторых, для усвоения личностью социальных ценностей и органичной трансформации их во внутренние ценности. Весь комплекс таких возможностей, обеспечиваемых конкретной образовательной средой, и составляет ее развивающий психолого-педагогический потенциал» [7, с.221].

Таким образом, обобщая вышесказанное, под психологической безопасностью образовательной среды мы будем понимать создание условий для личностного развития субъектов образовательного процесса, их адаптивных возможностей, удовлетворения потребностей; отсутствие проявлений психологического насилия над личностью, предупреждение формирования личностных деструкций, раскрытие развивающего потенциала среды.

В качестве направлений деятельности по обеспечению психологической безопасности образовательной среды можно выделить:

- развитие психологической культуры субъектов образовательного процесса, включая психологическую грамотность и психологическую направленность личности;
- развитие социального и эмоционального интеллекта педагогов и учащихся;
- формирование навыков эффективной коммуникации;
- развитие навыков межкультурной коммуникации и др.

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды в структуре безопасности образовательной организации. //Казанский педагогический журнал. 2017. №6 (125). //URL: <https://cyberleninka> (дата обращения – 26.10.2019).
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М., 1983.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб., 2003.
4. Роджерс К. О становлении личностью. Взгляд на психотерапию. М., 1994.
5. Колмогорова Л.С. Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся: Автореф дис. .д-ра психол.наук. М., 2001.
6. Демина Л.Д., Лужбина Н.А. Психологическая культура личности: общепсихологический контекст //Сибирский психологический журнал. 2004. №19. //URL: <https://cyberleninka> (дата обращения – 26.10.2019).
7. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М., 2001.

Н.С. СВИШНИКОВА,
докторантка PhD Университета «Туран», магистр психологии

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Актуальность изучения проблемы эмоционального здоровья личности привлекает специалистов разных областей – медицины, экономики, психологии и т.д. Изучение проблем эмоциональной жизни современного человека требует нового научного подхода. Затруднения в эмоциональной сфере могут быть затронуты в рассмотрении понятия «эмоционального благополучия», которое более обширно, чем категория «эмоционального здоровья». При определении здоровья Всемирная организация здравоохранения определяет концепцию именно благополучия, а не просто отсутствия болезней. Данная дихотомия «здоровье – болезнь» помогает рассмотреть проблемы человека в системе [1]. Здоровье как один из объективных показателей благополучия является дополнением к таким показателям, как степень удовлетворения потребностей, работы, семьи, благосостояния, возможностей социального и психологического развития, уверенности и гармонии. Субъективные же показатели здоровья могут оказывать влияние на психическое, социальное и эмоциональное благополучие.

Целью данного исследования является рассмотрение проблемы эмоционального благополучия /неблагополучия. Данные исследования на современном этапе носят разрозненный характер, поэтому перед нами встает задача системно изучить эмоциональные затруднения в качестве самостоятельной категории.

Эмоции управляют основными аспектами жизни и воздействуют на значимые события человека. Как показывают теоретические исследования, эмоции являются основополагающими компонентами жизнедеятельности и играют ключевую роль в мотивированном поведении на каждом возрастном этапе.

Одна из самых ранних теорий эмоций была изложена психологом У. Джеймсом. Он отметил: «Нам жаль, потому что мы плачем, злимся, потому что мы бьем, боимся, потому что мы дрожим» [2, с.188-205]. Теория, выдвинутая У. Джеймсом и К. Ланге, широко известная как теория Джеймса-Ланге, предлагает последовательность событий в эмоциональных состояниях: мы воспринимаем ситуацию, которая будет вызывать эмоции; мы реагируем на эту ситуацию; мы замечаем нашу реакцию. Но теория Джеймса-Ланге ставится под сомнение в различных аспектах, так как все наши телесные изменения не являются

острыми и существуют различные модели физической реакции на определенные эмоции.

В 1920 году W. Cannon предложил другую теорию, касающуюся связи между физическими изменениями и эмоциями [3, с.106-124]. В ней говорится, что физические изменения и эмоциональные чувства независимы друг от друга, и они запускаются стимулами одновременно. Согласно этой теории, эмоции могут вызывать любые чувства; один сигнал поступает в кору головного мозга, где он воспринимается как ощущаемая эмоция, а другой сигнал вызывает соответствующие телесные реакции, выражающие эмоции. Однако не все ученые придерживались этой теории.

S. Schachter и J. Singer утверждали, что состояние эмоционального возбуждения в теле почти одинаково для большинства эмоций, которые мы чувствуем, и что даже если существуют физиологические различия в моделях реакций организма, люди не могут их воспринимать [4, с.379-399]. Согласно их теории, люди по-разному подвержены чувствам, потому что они различаются в интерпретации или маркировке физиологического состояния. Другими словами, в состоянии возбуждения мы испытываем эмоции, которые кажутся соответствующими ситуации, в которой мы находимся. Но теория Schachter & Singer не получила широкого распространения в различных экспериментальных исследованиях [5].

Традиционно эмоции и познание считались двумя различными способностями и соотносились с «чувствами» и «мышлением». R. Lazarus и его коллеги выдвинули свою когнитивную оценку теории эмоций. Они утверждали, что эмоции, которые мы испытываем, являются результатом оценки информации. Эта оценка включает обработку информации, поступающей из окружающей среды, тела и памяти [6].

Попытки понять, что делает информацию эффективной эмоциональной реакцией, породили несколько теорий. Одной из таких теорий является специфическая для конкретной категории теория активации сенсомоторной коры, вызывающая поиск информации, связанной с определенной сенсорной модальностью [7, с.637-660]. Другая теория рассматривает распознавание моторных симуляций, так как младенцы могут распознавать кросс-модальные эквивалентности между действиями, которые они видят в других, и их собственными ощущаемыми телесными движениями [8, с.6-25]. Познание воплощается в том смысле, что оно возникает в результате телесных взаимодействий с окружающей средой. С этой точки зрения, познание зависит от видов опыта, которые приходят от тела с особыми перцептивными и двигательными способностями, вместе образуя

матрицу, в которой память, эмоции, язык и все другие аспекты жизни встроены. Исследования показали, как элементарная информация может иногда быть эмоционально эффективной, и как сложная эмоциональная информация часто не сразу понимается, потому что она действует неосознанно [9, с.151-175].

Между «мотивацией» и «эмоцией» существует тесная связь. R.W. Leerer считает, что почти все наше устойчивое и целенаправленное поведение эмоционально настроено. Он акцентировал, что «эмоции» могут быть рассмотрены в качестве мотивов, то есть в возбуждении и поддержании деятельности для создания исследовательских реакций, в содействии обучению и в управлении работой [10, с.151-168]. S.S. Tomkins доказывает, что эмоции дают энергию для мотивации. Он ссылается на то, что мотивы или побуждения говорят нам о некоторой потребности или состоянии организма. Эмоции, сопровождаемые мотивами, обеспечивают необходимую энергию для действий и усиливают стремления, чтобы дать им сильную мотивационную силу [11, с.101-110]. R.L. Solomon и J.D. Corbit выдвинули теорию противника-процесса, которая принимает гедонистический взгляд на мотивацию. С их точки зрения, человек мотивирован на поиск целей, которые дают ему положительные эмоциональные чувства или удовольствие, и избегает тех вещей, которые приносят ему неприятные ощущения или плохие эмоциональные чувства [12, с.119-145]. Можно сказать, что для изменения поведения нужно изменение эмоций, мотивирующих поведение.

Многие исследователи, такие как К. Изард, П. Экман, Р. Плутчик, в своих работах рассматривают эмоции как адаптационную смысловую систему, помогающую анализировать человеку субъективный опыт переживания эмоций. Субъективный характер переживаемых эмоций – это «тот набор внутренних переживаний и чувствований, который составляет субъективную картину, характеризующую определенную эмоцию» [13, с.58-104]. Эмоциональные состояния могут переживаться как осознанно (переживаться непосредственно человеком в сознании), так и неосознанно (представляются в виде телесных изменений и могут быть измерены специальным оборудованием).

Таким образом, эмоциональное благополучие можно рассмотреть как интегральную характеристику оценки эмоциональной сферы. Психодиагностика эмоциональной сферы является важным параметром оценки взаимодействия индивида с социумом: оценка эмоционального состояния (уровень активности, невротизации, алекситимии, субъективное ощущение одиночества и тревожности) может рассматриваться в качестве целостной оценки эмоциональной сферы наряду с субъек-

активными показателями физического здоровья. Фонд Психического Здоровья расширил понятие психического здоровья и определил его как «комбинацию эмоционального благополучия, социального функционирования и большого количества компетенций, которые можно развивать и улучшать» [14, с.197-220].

В работах по исследованиям в области психологии здоровья, эмоциональное благополучие используется как синоним понятию «эмоциональное здоровье», которое начало изучаться недавно. Ученые рассматривают проблемы в эмоциональной сфере как причины личностных расстройств человека, психосоматических заболеваний и депрессивных расстройств, которые являются «вытеснением негативных чувств» из сознания человека. Поэтому возникла необходимость в изучении теоретических основ здорового образа жизни для сохранения эмоционального здоровья человека.

Термин «эмоциональное здоровье» был впервые применён Л.В. Тарабакиной и определяется ею как составная часть психологического здоровья человека; от него зависит целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, способность преобразовывать отрицательные эмоции в положительно окрашенные [15]. Эмоциональное здоровье предопределяет отношение к другим людям и к себе, оценку собственных действий и поступков, влияет на функции органов и тканей организма, а, следовательно, сказывается на нашем здоровье, что указывает на взаимосвязь между окружающей средой, регуляцией эмоций и состоянием здоровья.

Эмоциональное здоровье – концепция, синонимичная с благополучием. Она жизненно важна для целостности, баланса и удовлетворенности жизнью. Хорошее эмоциональное здоровье способствует укреплению психического здоровья и защищает от психических заболеваний.

Эмоциональное здоровье – это «оптимальное функционирование» мыслей, чувств и поведения, которые составляют как внутренний, так и внешний мир человека. Это состояние психологического функционирования, приводящее к позитивным изменениям и личностному росту, уверенности в себе и позволяющее человеку соответствовать требованиям общества.

Эмоциональное здоровье и эмоциональное благополучие включают в себя определение и создание собственной достойной жизни – концепция, которая приходит к нам в основном из области позитивной психологии.

Важным шагом в сохранении эмоционального здоровья является выявление собственных эмоций и понимание их ценности. Все

эмоции имеют значение и ценность просто потому, что они являются частью нас. Человек может развивать эмоциональный интеллект, способность идентифицировать эмоции и использовать их конструктивно, что будет приводить к обучению эмоциональной регуляции или способности контролировать эмоции, контролировать их и соответственно корректировать мышление и поведение личности. Достижение эмоционального здоровья и благополучия – это активный процесс, который включает в себя не только выявление эмоций, но и формирование того, как человек о них думает и как на них воздействует.

Исследования эмоционального благополучия показывают, что положительные эмоции, такие как счастье, интерес к жизни и компетентность, наравне с позитивным мышлением и инициативностью в работе и учебе являются сильными предикторами многих желательных умственных и физических результатов. Позитивные психологи изучают эмоциональное здоровье более четырех десятилетий и теперь считают, что эмоциональное здоровье – это больше, чем просто оптимизм; напротив, это подлинное понимание того, что действительно делает нас счастливее [16, с.2-15].

Хотя позитивная психология может оказывать сильное влияние на эмоциональное здоровье, для лечения психических заболеваний часто требуются междисциплинарные, долгосрочные стратегии вмешательства, в которых позитивная психология является лишь одним из компонентов. Это не означает, что люди, страдающие психическими заболеваниями, не могут в конечном итоге достичь эмоционального здоровья, это просто означает, что им может потребоваться больший вклад в течение более длительного периода времени.

Позитивная психология направлена на то, чтобы раскрыть методы достижения эмоционального здоровья и благополучия для всех. Важно понимать, что получение эмоционального здоровья – это субъективный поиск каждого человека, и это ни в коем случае не простая задача. Это требует приверженности, практики и настойчивости.

Традиционные исследования в области психопатологии часто прямо или косвенно рассматривают положительное эмоциональное благополучие (такое, как счастье, радость и оптимизм) и отрицательные эмоции (такие, как гнев, расстройство и беспокойство) как противоположные полюсы единого эмоционального континуума. Отсутствие негативных эмоций предполагает наличие эмоционального благополучия. Однако все больше данных свидетельствует о том, что наличие эмоционального благополучия не означает отсутствие болезней, депрессии, дистресса или тревоги. Вместо этого эмоциональное здоровье следует рассматривать

как многогранную конструкцию с различными измерениями, включая баланс позитивного и негативного аффекта, приятности и активации, напряженного и энергетического возбуждения. Чтобы получить исчерпывающую картину эмоционального состояния здоровья личности, необходимо учитывать как положительные, так и отрицательные измерения эмоций.

Следовательно, распространенность психического или эмоционального состояния здоровья личности будет оставаться стабильной на уровне населения, в то время как изменения происходят на индивидуальном уровне. Таким образом, по результатам теоретического исследования проблемы эмоционального здоровья личности были сделаны следующие выводы:

– эмоции могут выступать первичной психической реакцией на внешние и внутренние воздействия;

– качество жизни человека определяется эмоциональными проявлениями и характеризует отношения и взаимодействия личности в различных сферах ее деятельности;

– эмоциональное здоровье выступает как модель образа эмоционально здорового человека, включающая в себя представления личности о своих жизненных перспективах, и является инструментом эмоциональной регуляции;

– эмоционально здоровый человек при переходе из одной возрастной группы в другую успешно проходит жизненные трудности, возникающие на каждом возрастном этапе;

– на каждом возрастном этапе эмоциональная сфера претерпевает специфические изменения, благополучное разрешение которых будет приводить к личностной зрелости и стабильности в развитии психологического здоровья личности.

1. Сары-Гузель В.Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность. Дисс ... канд.психол.н. Нижний Новгород, 2002.
2. James W. What Is An Emotion ? *Mind*, os-IX. 1980. p.188–205.
3. Cannon W.B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory //*The American journal of psychology*, 1927. №39 (1). p. 106-124.
4. Schachter S., & Singer J. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. //*Psychological Review*.1962. 69(5). p. 379–399.
5. Marshall G.D., & Zimbardo P.G. Affective consequences of inadequately explained physiological arousal. 1979.
6. Lazarus R.S. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand, 1991.
7. Barsalou L.W. Perceptions of perceptual symbols. //*Behavioral and brain sciences*. 1999. № 22(4). p. 637-660.
8. Meltzoff A.N. Imitation as a mechanism of social cognition: Origins of empathy, theory of mind, and the representation of action. *Blackwell handbook of childhood cognitive development*, 2002. p. 6-25.

9. Zajonc R.B. Feeling and thinking: Preferences need no inferences. //American Psychologist, 1980. №35(2). p.151–175.
10. Leeper R.W. The motivational and perceptual properties of emotions as indicating their fundamental character and role. //Feelings and emotions, 1970. p.151-168.
11. Tomkins S.S. Affect as the Primary Motivational System. //Feelings and Emotions, 1970. p.101–110.
12. Solomon R.L., & Corbit J.D. An opponent-process theory of motivation: I. Temporal dynamics of affect. //Psychological Review. 1974. № 81(2). p.119–145.
13. Кравченко Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования. М., 2012.
14. Wells J., Barlow J., & Stewart-Brown S. A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in Schools. Health Education. 2003. №103(4). p 197–220.
15. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. Дисс. доктора психол.н. Нижний Новгород, 2000.
16. Linley P.A., Joseph S, Harrington S, Wood A.M. Positive psychology: Past, present and possible future. //The Journal of Positive Psychology. 2006. №1. p.2-15.

Ф.Р. ФАЙЗУЛИНА,

доцент кафедры общеобразовательных дисциплин Алматинского филиала Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, кандидат биологических наук

САМООЦЕНКА СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Данная работа посвящена изучению самооценки (Я–концепции) и идентификации личности. Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время в процессах модернизации общественного сознания остро стоит задача формирования идентичности. Наблюдая за становлением самосознания у молодежи, можно отметить, что у молодых людей формирование адекватной идентичности тесно переплетается с процессом утверждения в коллективе, обществе, а также формированием личности. Человеку, стремящемуся к успеху в современном казахстанском обществе, необходима способность на основе адекватной самооценки формировать и развивать новые знания, умения, навыки; оперативно вырабатывать новые стратегии и алгоритмы мышления; умение управлять своим психическим состоянием и другие навыки. Непосредственно проблема исследования самооценки разрабатывалась в работах Б.Г. Ананьева, В.В. Столина, Р. Бернса и других авторов [1–3]. Проблема идентичности достаточно глубоко проработана в трудах С.П. Хантингтона, Э. Эриксона и других [4; 5].

Целью данной работы было теоретическое изучения самооценки личности как одного из основных факторов формирования идентичности. Источниками исследования явились научные труды по проблеме

исследования самооценки и идентичности. Был использован теоретический анализ научной литературы.

Рассматривая самоотношение лиц юношеского возраста, мы исходили из убеждения, что центральным новообразованием этого возрастного периода является личностное самоопределение. Это вызвано потребностью индивида занять свое место в обществе, понять себя и свои возможности, осознать свою взрослость. Осознанные юношами или девушками одинаковость, либо отличие по отношению к себе или к другому, являются основой идентичности. Формирование чувства внутренней идентичности, «эго-идентичности» – это обязательное условие и необходимость лиц данного возрастного периода. Результатом этих процессов в юношеском возрасте становится формирование Я-концепции, эго-идентичности [5].

В исследованиях последнего десятилетия значительное внимание уделяется анализу самооценки. Наличие разных подходов к пониманию сущности самооценки свидетельствует о её сложности и многогранности как психологического феномена [6].

Теоретические проблемы самооценки, как указывалось выше, нашли наиболее полную трактовку в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.Т. Соколовой, И.И. Чесноковой и других [1; 2; 6-9].

Исходя из принципа единства сознания и деятельности, который обоснован в работах отечественных психологов, личность рассматривается как результат взаимоотношений индивида и социальной среды, но не как пассивный слепок социальных воздействий, а как активный деятель этих отношений, являющийся субъектом и объектом собственного познания [2].

Самооценке как личностному образованию отводится центральное место в общем контексте формирования личности, её возможностей, способностей, направленности, активности, общественной значимости [7].

Также проблема самооценки отражена в работах И.И. Чесноковой [9]. Она рассматривает самооценку на протяжении онтогенетического развития, утверждая, что основной движущей силой развития самосознания выступают взаимоотношения с социальной средой.

В подростковом возрасте развитие самосознания и самооценки осуществляется стихийно, преимущественно без включения субъекта в процесс их формирования. Постепенно доминирующим моментом системы познавательных интересов становятся психологические качества других людей, и прежде всего наиболее близких ему сверстников. И.И. Чеснокова указывает, что адекватная оценка прошлого, настоя-

щего и будущего – ключевые моменты в духовной жизни личности. В своей жизнедеятельности она руководствуется критическими воспоминаниями о прошлом, заботами о настоящей и будущей жизни [9].

Е.Т. Соколова рассматривает особенности образа «Я» и самоотношения в клинике аномалий личности. В своих исследованиях она обнаруживает закономерности между точностью самовосприятия и возрастом, культурными особенностями, коэффициентом интеллекта и состоянием сознания индивида [8].

В.В. Столин, рассматривая проблему самооценки, говорит о том, что происходит интериоризация тех оценок, которые индивид получает от других членов общества. Постепенно оценки становятся его собственным достоянием [2]. Идентификация в форме статусно-ролевых характеристик либо в форме самооценки происходит уже на ранних стадиях развития индивида, например, в категориях «сильный-слабый», «хороший-плохой», либо «мужчина-женщина».

В.В. Столин затрагивает вопрос об эмоционально-ценностном отношении личности к себе как результате интеграции механизмов личностного самосознания, обладающем сложной психологической структурой [2]. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности и с идентичностью. Феномен идентичности невозможно рассматривать в статике. Идентичность не означает чего-то вечного и неизменного, особенно для больших групп людей. Это феномен, который связан не столько с сохранением Я-образа, а скорее с его постоянным изменением. Это происходит потому, что внутренний мир человека претерпевает постоянные изменения, связанные с требованием окружающего мира. К. Левин описывал потребности как динамическое соотношение, которое возникает у человека при осуществлении какого-нибудь намерения, действия [10]. Опираясь на экспериментальные исследования, К. Левин отмечал, что некоторые достижения могут оцениваться в качестве успеха, когда они приписываются собственной личности. Между уровнем притязаний и идентичностью, по мнению этого автора, существуют определенные взаимоотношения. Также К. Левин считал, что возникают отношения между реальной и идеальной целью, которые формируют иерархию целей. Конфликт между тенденцией приближаться к идеальной цели и страхом неудачи формирует динамику уровня притязаний. Фиксация удачи или неудачи не играет значительной роли в формировании притязаний личности [10].

Формирование идентичности – непрекращающийся процесс. Во взрослой жизни люди вынуждены менять свою идентичность. Это связано с изменением профессионального или семейного статуса, который приводит к изменению внутреннего и внешнего мира индивида. Иден-

тичность под влиянием этих процессов структурируется и меняется. Частично образ «Я» к началу периода взрослости может уже сформироваться, однако некоторые его компоненты оформляются позже.

Самооценка личности – это автономная личностная характеристика, регулятивные функции которой могут проявиться во всей полноте лишь у достаточно взрослой личности. Самооценка студентов характеризуется определённым своеобразием динамики, уровня и адекватности. Изучение самооценки молодежи привлекает внимание всё большего количества исследователей (С.В. Магун, Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова) [11-13].

Самооценка себя как профессионала у юношества находится на низком уровне, но в дальнейшем её уровень повышается. Адекватная самооценка влияет на межличностные отношения в студенческом коллективе. Эмоциональная близость студенческого коллектива к своим товарищам имеет тесную связь с адекватностью их самооценки. Чем ближе самооценка студентов к адекватному образу «Я», тем больше эмоциональная близость внутри коллектива. При неадекватной самооценке эмоциональные отношения могут быть не сформированы. Условия достижения зрелой идентичности, по мнению ряда ученых, происходит при переживании кризисов, а также в процессе приобретения убеждений [14]. Они приводят к выбору рода занятий, политической и моральной идеологии. Кризисом в данном случае выступает выбор между вариантами развития, а убеждения – это то, какой личный вклад в вариант развития вносит индивид.

Мир постепенно наполняется обременительными социальными требованиями и непреложными обязанностями, возникают кризисы, рушатся декоративные модели счастья, познается относительность самого этого понятия: жажда счастья постепенно сменяется стремлением избежать хотя бы неудач и поражений. Уже знакомо чувство покинутости, ненужности, но мир еще не познан до конца, тяга к нему огромна. Понимание мира становится реалистичным, а во многих случаях приземленным, прагматичным. Каждый человек занимает в социуме какой-то статус. Это происходит благодаря разделению труда и институционализацией современного общества. Раньше в традиционных культурах изменения статуса происходили медленно или вовсе не происходили. В современном мире индивид может менять свое положение несколько раз в рамках таких спецификаций, как имущественная, профессиональная идентичность. Давно известно, что сформированная идентичность соответствует зрелой личности.

Речь идёт об активном положительном отношении к избранной профессии, организованности, целеустремлённости, настойчивости

и т.д. Кроме того, индивид с определенной идентичностью имеет желание заниматься умственной деятельностью и получать от этого положительные эмоции, а также знания, навыки и умения в соответствующей области.

Юность категорична в оценках, максималистична в требованиях к жизни. Круг потребностей расширяется – наступает пора волевых действий, страданий и терзаний. Взаимодействовать с миром трудней, чем созерцать его. То, что было прекрасным на вид, может быть тяжелым в практическом употреблении. Здесь можно поспорить с С.П. Хантингтоном, который считал, что если человек считает себя ученым, то он будет вести себя, как ученый [4]. Согласно теории деятельности, критерием истины будет практика. Распоряжаться собой сложнее, чем распоряжаться вещами, надо уметь действовать и в ряде случаев действовать лучше других.

Общепринятая теория описывает четыре статуса: преждевременная идентификация, размытая идентичность, мораторий и зрелая идентичность. Эти статусы определяются различными аспектами эго-идентичности. Размытая идентичность говорит о незрелости, чаще всего отмечается в подростковом возрасте и означает, что индивид не прошел и не имел опыта преодоления различных вариантов выбора. Это не только профессиональный выбор, это идеологический выбор, религиозный и другие. Индивид не осуществил выбор во всех или большинстве этих позиций, значит, нет опыта исследования вариантов и убеждений по поводу результатов выбора. Кроме того, отмечают, что у людей с размытой идентичностью отсутствуют значимые социальные отношения и их поведение можно охарактеризовать одним словом «уход».

Преждевременная идентичность формируется, если человек сделал выбор не в результате самостоятельных поисков и последующего выбора, который предполагает кризис, а вследствие чужого мнения или советов. Можно сказать, что убеждения у такого человека могут присутствовать, а также могут отсутствовать, но другие варианты выбора им просто не исследовались. Социальные отношения в случае преждевременной идентичности можно охарактеризовать как конформные.

Мораторий, или период отсрочки, характеризуется тем, что человек юношеского возраста находится в процессе поиска, выбор не выполнен. Очевидно, что убеждения в этом случае также не сформированы. Можно сказать, что это период тревожности. В социальном плане этот период характеризуется повышенной конфликтностью. Однако считается, что период моратория в

юношеском возрасте помогает сформировать менее радикальную личность в будущем [3].

Точность самовосприятия как источника для формирования идентичности зависит от возраста, интеллектуальных и культурных особенностей индивида. Реформируя общечеловеческие ценности, создавая свой внутренний мир, человек применяет эти приобретения в повседневной жизни. Глубина, широта и уровень освоения достижений других людей влияет на формирование идентичности. Большинство авторов отмечает, что социальные аспекты идентичности формируются как субъективное отношение к какой-либо группе, в зависимости от степени принадлежности к ней. Самоопределение же человека в терминах нравственных, интеллектуальных черт создают личность.

Формирование идентичности, таким образом, происходит вследствие интериоризации общественных оценок, которые постепенно становятся собственными оценками личности. Авторы отмечают, что процессы идентификации происходят на ранних стадиях развития индивида. Происходит адекватная, критическая оценка прошлого и настоящего, которая доминирует в познавательной деятельности и далее в духовной жизни личности. Внутренний мир человека постоянно меняется при рассогласованности между уровнем притязаний, реальной и идеальной целью. Подобный конфликт может привести к страху неудачи. В процессе онтогенеза основным источником и движущей силой формирования идентичности служит взаимоотношение индивида с социальной средой.

Таким образом, можно обобщить, что зрелая идентичность характеризуется тем, что человек имел опыт и возможность исследования вариантов своей жизни, сделал выбор и приобрел сильные убеждения в результате прошедших кризисов. Под кризисом здесь понимается ситуация выбора. В социальном смысле таких юношей и девушек можно охарактеризовать как «адаптивные».

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания: Избранные психологические труды. М., 2009.
2. Столин В.В. Самосознание личности. М., 2009.
3. Бернс Р. Что такое Я-концепция. //URL: <http://psyberlink.flogiston.ru> (дата обращения – 10.02.18).
4. Хантингтон С. Кто мы? Вызовы американской национальной идентичности. М., 2004.
5. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М., 1995.
7. Липкина А.И. Самооценка //Большая Советская Энциклопедия. М., 2004.
8. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М., 1991.
9. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.

10. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М., 2001.
11. Магун В.С. О парадоксальных соотношениях между адекватностью суждений человека о себе и других людях и тестовыми оценками интеллекта. //Личность и деятельность. М., 1997.
12. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? //Психологический журнал. 2013. №2. с.38-43.
13. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования. М., 2010.
14. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М., 2000.

Ж.Х. ЯВОРСКАЯ,

доцент кафедры государственной и общественной политики и права Алматы Менеджмент Университета, кандидат психологических наук

ЛИДЕРСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Клятва Гиппократа и фраза этического кодекса психолога гласят: «Не навреди!». Если брать семантику данной фразы, то она означает: «Помоги! Принеси пользу, а не вред!». Цель данной статьи – определить, все ли практикующие психологи сегодня однозначно полезны.

Наш многолетний опыт позволяет утверждать, что только часть психологов-практиков реально приносят пользу. Причины этого следующие:

1. Желание заработать как можно больше денег, иметь постоянных клиентов и, соответственно, стабильный доход, что приводит к растягиванию процесса психоконсультирования до бесконечности.

Так, благодаря работе сарафанного радио, по рекомендации, ко мне на консультацию пришла девушка. Работа максимально могла занять 5-6 консультаций. Благодаря эффективности методологии через десять минут консультации были выявлены все ее проблемные зоны, а с предыдущим психологом это было сделано лишь на двадцатой консультации.

2. Профессиональная некомпетентность, недостаточные профессиональные знания приводят, в свою очередь, к неправильным решениям в отношении коррекционной работы с клиентом, к усугублению проблемы и, как следствие, к недоверию к психологам вообще, к обреченности на невозможность решить глубинные проблемы с помощью специалиста.

3. Страх принятия на себя ответственности за тот результат, который будет получен в результате психокоррекционной работы. Очень часто психологи выслушивают клиентов, ставят правильный

диагноз, но не предлагают никаких решений ситуации. И клиенты уходят с этой душевной болью, так и не поняв, что, собственно, с этим делать.

Вышеприведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что у некоторой, но, к сожалению, достаточно большой части психологов отсутствует в работе лидерская составляющая в поведении и работе. Этому способствует и позиция педагогов-психологов, которые в своих лекциях утверждают, что мы не можем и не должны давать советов. Советы давать нельзя, но вот рекомендации давать необходимо, причем в многовариантном формате. Исходя из ранее изложенного, можно сделать выводы о том, что профессионалу-психологу нужно иметь следующие ключевые компетенции:

- 1) аналитические, прогностические способности;
- 2) высокий уровень критического мышления;
- 3) готовность принять на себя ответственность за свои действия;
- 4) способность вести за собой;
- 5) психологическая и профессиональная зрелость;
- 6) умение развивать умения, навыки тех, кто обратится за помощью.

Такие ключевые компетенции свойственны трансформационному лидеру, каковым и должен быть психолог.

В.М. Басс выделил четыре составляющих трансформационного лидерства [1]. Среди этих компонентов он называл:

1. Интеллектуальную стимуляцию. Трансформационные лидеры бросают вызов текущему положению дел, стремятся стимулировать, поощрять творческий подход к делу тех, кем они руководят. Лидер призывает последователей (а в нашем случае – клиентов) открывать для себя новые способы выполнения работы.

2. Индивидуальное рассмотрение. Трансформационное лидерство включает в себя поддержку и поощрение отдельных людей. Конечно, трансформационные лидеры-психологи всегда остаются открытыми для общения, харизматичными, и это сразу снимает напряжение, с которым человек, решившийся пойти к психологу, испытывает в начале консультации.

3. Вдохновляющую мотивацию. У трансформационного лидера должно быть четкое понимание, как ясно сформулировать для сотрудников (клиентов) планы и задачи. Такой лидер также может помочь остальным получить достаточную мотивацию для выполнения этих самых задач. Мотивировать клиентов на выполнение рекомендаций – первейшая задача психолога-трансформатора.

4. Идеализированное влияние. Трансформационный лидер должен служить своим последователям образцом для подражания. Психолог, работающий с клиентами в той или иной сфере человеческих отношений, должен быть сам успешным в этой области. Иначе он не сможет помочь человеку справиться с его проблемами.

Применительно к психологам, которые так или иначе являются лидерами для своих клиентов и людьми, трансформирующими личность, можно выделить следующие ключевые компетенции трансформационного лидера и практического психолога:

№	Трансформационный лидер	Практический психолог
1	высокий уровень интеллекта и знаний	высокий уровень интеллекта и профессиональных знаний
2	честность	высокий моральный уровень
3	здоровый смысл, инициативность	позитивный взгляд на мир
4	уверенность в себе	самоуважение и уверенность в себе
5	коммуникабельность	обладание культурой межличностных отношений, заключающейся в коммуникативной компетентности
6	гибкость, продуктивность, скорость и аналитичность мышления	самостоятельность, рефлексивность, умение анализировать
7	адекватное осознание лидерских составляющих Я-концепции	устойчивая и адекватная самооценка
8	надежность	конфиденциальность
9	ответственность	ответственность
10	социальная активность	устойчивая мотивация
11	индивидуальные методы принятия решения	умение вести индивидуальные психологические консультации и реализовать индивидуальный подход к клиентам, применяя эффективные решения
12	устойчивость к стрессу	эмоциональная устойчивость

Особо хочется остановиться на такой характеристике, как принятие эффективных решений. Неважно, принимаешь ли ты решения в русле развития и изменения компании, или проблем конкретного человека, твои решения должны быть грамотными, эффективными, многовариантными.

Рассмотрим один случай из практики. К психологу на прием пришла женщина с трагической историей. Она была в третьем браке. В

первом браке у нее родился сын с тяжелой формой ДЦП, муж пил, она развелась, ребенка своего она стыдилась, но очень любила и решила поставить на ноги, чего бы ей это не стоило. Женщина работала массажисткой, дома лечила сына. На работе зарабатывала на жизнь и на препараты. Вскоре встретила еще одного мужчину, вышла замуж второй раз и родила дочку, но одержимая идеей поставить сына на ноги, продолжала много работать, второй муж ушел из семьи, бросив свою дочь.

Спустя какое-то время, клиентка выходит замуж третий раз и думает, что наконец-то нашла того единственного. Сын начал ходить, встал на ноги, но интеллект его остался на уровне интеллекта семи-восьмигодовалового ребенка. Родилось еще двое здоровых и красивых детей – мальчик и девочка. Жизнь налаживается.

Когда дочери от второго брака исполнилось 18 лет, грянул гром среди ясного неба. Мальчик дочери рассказал, что она уже 4 года спит и с отчимом, и с мальчиком. У клиентки наступило помутнение рассудка. Депрессия, невроз, она идет к психиатру. И тот говорит, чтобы она гнала мужа, а дочь – жертва. Женщина должна принять решение.

Рассмотрим данную ситуацию пошагово. Итак, третий муж не работает. Сидит дома. Жена, наработавшись до отупения, отказывает ему в супружеском долге из-за усталости. Отчим – молодой, красивый, сильный мужчина. Дочь боится матери, но начинает половую жизнь с одиннадцати лет. Кажется, что все очевидно и вроде даже понятно. Однако нужно обратить внимание на диалоги матери и дочери после всего случившегося. Они очень похожи по форме на разговор двух соперниц, когда более молодая хочет задеть и больно ранить более старшую.

Когда ситуация прояснилась, девушка вышла замуж и забеременела. Живут они через подъезд, каждый день дочь забегает к матери. Женщина не может простить двойное предательство и отказывает мужу в исполнении супружеского долга, не может простить дочь, не может ее обнять и поцеловать, все время следит, как бы между мужем и дочерью опять чего-нибудь не случилось. И конечно же она не может принять решение, как жить дальше.

После долгой проработки в сухом остатке имеем следующее. Женщина – клиент с тяжелейшей травмой, которой не смог помочь даже психиатр. У нее четверо детей, двое от последнего мужа. Ей нужно содержать 28-летнего сына с ментальными ограничениями, поддерживать предавшую ее дочь, которая сейчас сама ждет ребенка, воспитывать и содержать младших сына и дочку, безумно любящих отца, продолжать жить, неся в душе такую тяжесть и оплачивая учебу дочери в педагогическом институте. Исходя из этого, психолог дал

несколько рекомендаций, которые позволили женщине выйти из тупика и удержать ее от суицида, на грани которого клиентка находилась.

С нашей точки зрения, психологу просто необходимо брать на себя ответственность за дальнейшие действия клиентов, так как иначе человек может расстаться с жизнью, осиротив четверых детей.

Принимать правильные решения можно, опираясь на свою интуицию. Интуитивные решения – это выбор, сделанный только на основе ощущения того, что он правилен. Наш опыт доказывает, что интуиция – это свернувшийся опыт и знания повторяющихся ситуаций и паттернов поведения в схожих обстоятельствах. Наверняка, в практике психолога уже встречалась подобная или схожая ситуация. Психолог, если он профессионал, имеет хорошо развитую интуицию, чисто интуитивно основывается на собственном ощущении того, что выбор правильный, потому что когда-то такое решение уже принималось и привело к позитивным результатам. Здесь играет роль его «шестое чувство», озарение.

Приобретая опыт в практике, психолог-консультант развивает интуицию, она становится очень сильной и ведет к правильному решению, однако ориентироваться только на нее нельзя, обязательно должно быть подкрепление, а именно рациональное решение, основанное на прошлом опыте и зависящее от него. Оно обосновывается с помощью объективного аналитического процесса. Потому очень важно иметь хорошо развитые аналитические и прогностические способности. Рассмотрим ситуацию, которая была приведена выше, с точки зрения фактического материала:

1. Женщина не может простить любимых и от этого страдает. Следовательно, в первую очередь необходима работа с прощением.

2. Она не может расстаться с мужчиной, потому что любит и не хочет доставлять страдания детям. Нужна работа с гармонизацией отношений, необходимо абстрагироваться от ситуации и исходить из желания клиентки.

3. Она не может переносить близость дочери. Нужно принимать решение об ограничении их общения, стратегии более редкого взаимодействия и не на территории квартиры, где проживают клиентка с мужем и детьми.

4. Она не может забыть двойного предательства и садистически относиться к мужу. Нужно снять озлобленность и агрессию, объяснив, что, в противном случае, ни одно из ее желаний не сбудется. Проработать принятие сложившейся ситуации. В случае отказа поставить клиентку перед фактом того, что если эти проблемные зоны не разрешить, ей придется развестись с супругом.

5. Клиентка не может забыть о ситуации и отказывает мужу в близости физической и интимной, необходимо найти доводы в пользу того, что такое отношение нужно менять, дабы не спровоцировать снова отношения отчима с падчерицей.

Наверное, лучшим решением для любого здравомыслящего человека в данной ситуации было бы расстаться с отчимом и простить дочь. Но это для здравомыслящего. Клиентка психолога явно неадекватна. Значит, ей надо дать время, чтобы пережить полное разочарование в супруге или, наоборот, дать время для того, чтобы убедиться, что он осознал ошибку, глубоко в ней раскаивается, хочет изменить ситуацию и сурово судит себя за содеянное. И в том и в другом случае клиентке необходимо время для прозрения, а значит, что надо ей это время дать.

Таким образом, обобщая все сказанное, подчеркнем, что психологи меняют сознание и меняют мир. Следовательно, принятие правильных и эффективных решений находится в зоне их профессиональной и лидерской ответственности.

1. Bass B. M. Transformational leadership: Industrial, military, and educational impact. Mahwah, NJ: Erlbaum. 1998.
2. Авторская программа С.Л. Братченко. Основные зарубежные психологические концепции XX века». М., 2008.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999.
4. Кошель А.А. Компетентность как базовая категория последипломного образования. //Адукацыя і выхаванне. 2005. №9. с.8-15.