

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«РЕСУРСНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ЦЕНТР»
ФГБОУ ВО «АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕННОГО РЕСУРСА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*МАТЕРИАЛЫ I ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ)*

Армавир
АГПУ
2017

УДК-159.9:316.61
ББК-88.37
А 43



ФГБОУ ВО
«Армавирский государственный
педагогический университет»



Научно-образовательный центр
«Развитие жизненного ресурса»

Научный редактор –
кандидат психологических наук, доцент
Качалова Алевтина Васильевна

Ответственный редактор –
кандидат психологических наук, доцент
Твелова Ирина Александровна

А 43

Актуальные проблемы психологического здоровья личности: теория и практика : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) / науч. ред. А. В. Качалова; отв. ред. И. А. Твелова. – Армавир : РИО АГПУ, 2017. – 132 с.

ISBN 978-5-89971-589-1

В материалах работы конференции отражены результаты научных и методических исследований по актуальным проблемам психологического здоровья личности.

Собранные материалы представляют интерес для психологов, педагогов, студентов, магистрантов, аспирантов и практических работников образования.

УДК-159.9:316.61
ББК-88.37

ISBN 978-5-89971-589-1

© Авторы статей, 2017
© Оформление. ФГБОУ ВО «Армавирский
государственный педагогический университет», 2017

Дорогие друзья!

Поздравляю Вас с участием в I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) «Актуальные проблемы психологического здоровья личности: теория и практика», которая проводилась с целью создания условий, способствующих сохранению и развитию психологического здоровья личности!

Психология здоровья является достаточно новой и активно развивающейся отраслью психологии. Она определяется как наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Психология здоровья включает практику поддержания здоровья человека от его зачатия до смерти. Она изучает здоровую личность, учитывая разнообразие индивидуальных и социальных норм «здоровья» и «болезни».

В работе конференции приняли участие более 90 студентов, магистрантов, аспирантов, учителей, преподавателей из разных городов Краснодарского края и др. регионов России! В том числе студенты-иностранцы из Армении и Туркменистана!

Организаторы благодарят Всех участников за старание и проявленный интерес к проблеме психологического здоровья личности!

Хочется пожелать Всем студентам, их научным руководителям психологического здоровья, научных и профессиональных успехов, благополучия во всех начинаниях!

А.В. Качалова, к.псих. н., доцент кафедры ССПиП АГПУ



СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Арцимович И.В. Дефицит социального интеллекта как фактор возникновения девиантности.....	8
Арцимович И. Статистический обзор заболеваемости детей обучающихся в общеобразовательной школе.....	11
Зак Е.М. Имидж педагога как фактор здоовьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе.....	14
Зиновьева А. Влияние телекоммуникации на психологическое здоровье детей.....	16
Ковалёва Д. Актуальные проблемы охраны психологического здоровья в образовании.....	17
Коровина М.П. Виды психолого-педагогической поддержки личности с интернет-зависимостью.....	19
Могилина А. Проблема адаптации застенчивого ребёнка.....	22
Полякова А. Топонимы как стилистическое средство в художественной коммуникации.....	23
Санарова Е. Психологические причины и способы предупреждения конфликтов между учителями и школьниками.....	25
Шахова Е. Проблема адаптации человека в сложных ситуациях.....	26
Шевелев Н. Пропаганда средствами искусства олимпийских идеалов мира, дружбы, равенства и взаимопонимания между народами.....	27

РАЗДЕЛ II ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

Брежнев Г., Заворин А. Современные технологии формирования и развития здорового образа жизни личности....	30
Винников И. Факторы психологической готовности к отцовству у студентов – юношей педагогического вуза.....	32
Волгина Н. Современные технологии арт-терапии.....	35
Середина О. Познавательная активность студента вуза.....	37
Хомякова К. Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности работников сферы обслуживания населения.....	42
Шаркова В. Взаимосвязь физического и психического здоровья личности.....	43
Швайка В. Психологические основы супружеской измены.....	44
Южакова Т.П. Исследование влияния вредных привычек на социально-психологические аспекты здоровья личности в подростковом возрасте.....	46

РАЗДЕЛ III ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Винников И.

Особенности психологического сопровождения развития чувства отцовства у студентов-юношей педагогического вуза.....	53
---	----

Вовк Е.

Влияние стресса на психологическое и физическое здоровье человека.....	62
--	----

Гончаренко С.

Проблема формирования гендерной идентичности у молодых девушек.....	64
---	----

Григоренко А.

Стресс и его влияние на здоровье студента.....	66
--	----

Дибцева Л.

Психологическое здоровье личности.....	67
--	----

Затолокина А.

Самораскрытие и психическое здоровье личности.....	69
--	----

Калашиникова Е.

Детская агрессия и ее влияние на психическое здоровье личности.....	70
---	----

Качалова А.В., Тарасьян Н.А.

Программа коррекции дефектов социализации школьников.....	73
---	----

Легкий А.

Сохранение психологического здоровья личности.....	78
--	----

Мавсесян К.

Культура психологического здоровья педагога.....	80
--	----

Мироненко Е.

Стресс и его влияние на человека.....	82
---------------------------------------	----

Пашинская Я.

Изучение личности в психологии.....	85
-------------------------------------	----

Попова А.А.

Формирование психологического здоровья личности студента.....	86
---	----

Синюто Н.В.

Дефекты социализации школьников, возникшие под влиянием киберпространства.....	89
--	----

Твелова И.А.

Психологическая подготовленность педагогов к саморегуляции эмоциональных состояний.....	93
--	----

Чабаненко Ф.

Пищевая культура личности современного педагога.....	95
--	----

Чалая С.А.

Программа формирования психологической готовности к отцовству у студентов-юношей вуза «Счастливый отец – счастливый малыш».....	97
--	----

Шахова Е.

Честность как залог здоровья души.....	116
--	-----

РАЗДЕЛ IV ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Буклова А.

Зависимость памяти от особенностей темперамента ученика.....	119
--	-----

Жукова И.

Специфика учебной мотивации у современного школьника.....	121
---	-----

Затирка О.

Формирования ценностного отношения к профессиональной деятельности у студентов педагогического вуза.....	122
---	-----

Найденко А.

Особенности эмоционального развития подростков.....	124
---	-----

Никонорова А.

Влияние окружающей среды на психическое здоровье.....	126
---	-----

РАЗДЕЛ V
ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Перунова Т., Тучина Я.

Инклюзивное образование в современном обществе.....	127
---	-----

Яхно М.

Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного обучения детей-инвалидов, нуждающихся в обучении на дому.....	128
--	-----



РАЗДЕЛ I ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля*
Артур Шопенгауэр

И.В. Арцимович,
к.псих.н., доцент кафедры ССПиП ФГБОУ ВО АГПУ (г. Армавир)

ДЕФИЦИТ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕВИАНТНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена анализу определения понятия социальный интеллект и его дефицитарности как фактору возникновения девиантности.

Ключевые слова: социальный интеллект, девиантное поведение, дефицит.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the definition of social intelligence and its deficiency as a factor in the emergence of deviance.

Keywords: social intelligence, deviant behavior, deficit.

Проблема девиантности актуальна во все времена и исторические эпохи. Меняющиеся условия жизни, динамичность, интегрированность, быстрота протекания многих процессов связанных с изменениями технологических укладов, сменой парадигм существования человеческого общества, порождает не только новые виды девиантного поведения, но и меняет подходы к изучению факторов и механизмов их протекания.

Как говорил Ю.М. Орлов: «Становление человека является следствием того, что он научается быть человеком... Чтобы быть личностью, он должен научиться тем поведением, программы которых составляют типовую личность данной эпохи и данного общества» [6, с. 48-49].

Человек должен научиться эмоциям, которые принуждают его вести себя, так чтобы он был принят обществом, чтобы он мог достичь согласия с другими и самим собой, с учетом требований общества и собственных потребностей. Человек не сможет выжить, если в процессе социализации им не будут выработаны черты типовой личности данного сообщества и данного времени. Следует отметить, что становление человека всегда предполагает овладение соответствующим стилем мышления, речью, которые необходимы, чтобы взаимодействовать с окружением. Человек должен научиться мыслить категориями того времени в котором он живет. Усвоить ценности, потребности, формы поведенческого реагирования и пр. этой позиции придерживаются многие психологи Ю.А. Клейберг, Е.В. Руденский, Ю.М. Орлов, В.Д. Менделевич и др.

Ю.А. Клейбергом и Е.В. Руденским [3] при изучении девиантного поведения введен термин дефицита личного социально-психологического потенциала у дезадаптантов. Авторами он представлен дефицитами: социальной идентичности; социального интеллекта; социальной компетентности; уверенности.

Считаем необходимым рассмотреть влияние на возникновение девиантного поведения дефицита социального интеллекта, который определяется неразвитостью основных процессов социального мышления: проблематизации, рефлексии, интерпретации, репрезентации, категоризации.

Впервые понятие социальный интеллект было введено Э. Торндайком в 1920 году. Автор вкладывал в данное понятие дальновидность в межличностных отношениях и приравнивал его к способности мудро поступать в человеческих отношениях. Торндайк рассматривал социальный интеллект как познавательную специфическую способность, обеспечивающую успешность взаимодействия между людьми. А основной функцией считал – прогнозирование поведения.

Г. Олпорт (1937) [7] описывает социальный интеллект как особую способность верно судить о людях. Прогнозировать их поведение и обеспечивать адекватное приспособление в межличностных контактах.

Д. Гилфорд и Г. Айзенк [7] изучая структуру общего интеллекта, уделяли особое внимание и социальному интеллекту. Ими было отмечено, что социальный интеллект формирующийся в ходе

социализации индивида, под воздействием условий определенной социальной среды. С точки зрения Д. Гилфорда сферой социального интеллекта является знание восприятия, мыслей, желаний, чувств, настроений других людей и себя.

Одной из первых в отечественной психологии проблемами социального интеллекта занималась М.М. Бобнева (1979), которая определяла его в системе социального развития личности [2].

Рассмотрим подробнее логику данной структуры.

Механизмом формирования личности выступает процесс социализации. Как отмечает автор, существует как минимум два толкования этого понятия. В широком смысле слова термин «социализация» используется для обозначения процесса, «в ходе которого человеческое существо с определенными биологическими задатками приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе. Эта теория призвана установить, под влиянием каких социальных факторов образуются те или иные особенности личности, механизм этого процесса и его последствия для общества. Из этого толкования следует, что индивидуальность не предпосылка социализации, а ее результат.

Второе, определение термина используется в социологии и социальной психологии. Социализация - процесс, обеспечивающий включение человека в ту или иную социальную группу или общность. Формирование человека как представителя данной группы, т.е. носителя ее ценностей, норм установок, ориентаций и т.п., предполагает выработку у него необходимых для этого свойств и способностей.

Принимая во внимание наличие указанных значений, М.И. Бобнева отмечает, что только социализация не обеспечивает целостного формирования человека. И, далее, определяет важнейшей закономерностью процесса социального развития личности наличие в нем двух противоположных тенденций – типизация и индивидуализация. Примерами первой являются многообразные виды стереотипизации, формирования заданных группой и общих для ее членов социально-психологических свойств. Примеры второй – накопление человеком индивидуального опыта социального поведения и общения, выработка своего отношения к предписываемым ему ролям, формирование личностных норм и убеждений, систем смыслов и значений и т. д.

Далее М.И. Бобнева останавливается на второй тенденции – индивидуализации. Она отмечает, что любой процесс развития человека, в том числе и социального, – это всегда процесс его индивидуального развития в рамках, в контексте, в условиях общества, социальной группы, социальных контактов, общения. Т. о. формирование человека является результатом сложного сочетания процессов социализации и индивидуального социального развития личности.

М.И. Бобнева определяет наличие особой потребности у формирующейся личности – потребность в социальном опыте. Эта потребность может искать выход в стихийном поиске в виде неорганизованных, неуправляемых поступков и действий, но может быть реализована и в специально созданных условиях. Т. е. существуют и необходимы для полноценного развития личности две формы приобретения социального опыта – и организованное социальное научение, и стихийная практика социальных взаимодействий, обеспечивающая спонтанное и активное развитие личности. Т.о. важнейшей задачей прикладной социальной психологии личности и психологии воспитания, как замечает исследователь, является поиск оптимальных форм сочетания обоих видов социального научения и выявления их специфических закономерностей.

Т. о. социальный интеллект представлен уровнем адекватности и успешности социального взаимодействия, обеспечивает адаптацию человека в социуме и направлен на решение жизненных задач. Его отличительной характеристикой и признаком личности с высоким уровнем интеллекта является достаточная социальная компетентность во всех её аспектах. В отличие от структуры общего интеллекта, в структуре социального интеллекта большую роль играют личностные свойства и характеристики самосознания, которое не должно быть «зашоренным», перегруженным комплексами и барьерами психологической защиты. На это указывают исследования Н.И. Евсиковой и др.

Подтверждение находим в исследовании Н.В. Майсак [5] (2001) в котором показано, что уже в младшем подростковом возрасте можно выделить симптомокомплекс, задающий развитие особенностей личности с девиантным поведением. Это наличие сниженной критичности, неразвитости логического, конкретного мышления; повышенная эмоциональная возбудимость; сниженная чувствительность и фрустрированность; высокий самоконтроль эмоций и чувств, который с одной стороны помогает подростку с девиантным поведением скрыть свою ранимость и напряженность, а с другой стороны состояние напряженной готовности к реакциям любого типа может способствовать завышению показателей самоконтроля.

О роли неразвитости мыслительных процессов на принятие ответственности, протраивание целостности образа Я и образа окружающего мира, нахождению своего места в мире и признанию своей самооценности, проявлению осознанной активности и саморегуляции как критериев субъектности указывал О.А.Конопкин (2008). Автором показано, что *общая способность к саморегуляции* (ОСС) произвольной активности, являющаяся критерием субъекта проявляется в инициативно-творческом модуле, легкости и успешности овладения новыми видами целенаправленной активности, в способности самостоятельно решать нестандартные задачи, осуществлять деятельность в изменившихся условиях, требующих смены способов действия и т.п. Им же отмечается: «саморегуляция приобретает характер внутренней активности, обладающей сложной закономерной структурой. Эта активность осуществляет функции целеполагания, инициации, построения, поддержания деятельности и ее управления для достижения принятой цели. Поскольку мышление является основным средством решения различных задач, связанных с построением и системным согласованием структурных элементов, регуляторных процессов, то развитая речь, выступая необходимым условием осуществления мыслительных операций, является тем самым обязательной предпосылкой успешной саморегуляции. Внутренний план построения целенаправленной активности и речь как компоненты ОСС находятся в неразрывном системном единстве. Благодаря этому единству достигается, в свою очередь, такая предпосылка, неотъемлемое качество ОСС, как осознанный произвольный уровень саморегуляции, т.е. построения и реализации субъектом своей деятельности и поведения» [4, с. 29-30].

В исследованиях Л.В. Алексеевой [1] отражено, что дефицит социального интеллекта не способствует формированию ответственности, за свои действия и поступки, ибо ответственность за совершенные деяния перекладывается на другого субъекта, либо на другие объективные стороны.

О роли социальной рефлексии как компоненте социального интеллекта, основанной на предвидении результатов собственных действий и поступков, способности сделать выбор, отвечающий индивидуальным особенностям, стилю жизни, показатель зрелости личности как субъекта, модели, шаблоны поведения указывали Р. Вундерер, П. Дик, В.Н. Келасьев, В.Н. Куницына, Д. Равен и др.). При этом ими изучено, что дефицит социальной компетентности характеризуется социальной аутистичностью, конформизмом, низким уровнем притязаний, проявлением девиаций поведения: аддикций, делинквентности, виктимности, аморальности, асоциальности, насилия (агрессии) и т. п. Этот дефицит проявляется в отсутствии собственной позиции, низком уровне активности, нежелании и страхе реализации себя в группе.

Вот почему, считаем необходимым акцентировать внимание на изучении дефицита социального интеллекта как факторе возникновения девиантности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева Л. В. Психологическая характеристика субъекта и субъекта преступления // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2003. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-subekta-i-subekta-prestupleniya>
2. Бобнева М. И. Психологические проблемы социального развития личности. М., 1979.
3. Клейберг Ю. А., Ганченко И. О. Основы психологии социальной работы с девиантными подростками. Краснодар, 2007. 415 с.
4. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. С. 22-35.
5. Майсак Н. В. Матрица социальных девиаций: классификация типов и видов девиантного поведения // Современные проблемы науки и образования. Электронный журнал. 2010. № 4. С. 78-86. [Электронный ресурс]. URL: www.science-education.ru/92-4505 (дата обращения: 18.12.2012).
6. Орлов Ю. М. Научение. Становление человека / сост. А.В. Ребенок. Серия: управление поведением. Кн.3. М. : Слайдинг, 2006. 96 с.
7. Hendricks M., Guilford, J. P., & Hoepfner, R. Measuring creative social intelligence : reports from the Psychological Laboratory, University of Southern California. 1969. № 42.

И. Арцимович,
студент 5 курса педиатрического факультета
СПБГПМУ (г. Санкт-Петербург)
(Науч. руковод. – д.мед.н., проф. Е.В. Зиновьев)

СТАТИСТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена статистическому обзору заболеваемости и видам заболеваний детей обучающихся в общеобразовательной школе на федеральном, региональном и городском уровнях.

Ключевые слова: статистика, заболеваемость, дети группы риска по состоянию здоровья.

Abstract. The article is devoted to the statistical review of the incidence and types of diseases of children enrolled in secondary school at the Federal, regional and municipal levels.

Keywords: statistics, morbidity, children at risk for the condition.

Не секрет, что в общеобразовательных школах учатся и могут учиться дети, отнесенные к вышеуказанной классификации нарушений в здоровье, но в системе школьного обучения учатся дети, которые обладают:

- хроническими заболеваниями (ЖКТ, диабет, эпилепсия, онкология и пр.);
- психосоматически ослабленные (часто болеющие);
- ситуативно (временно) болеющие или получившие травмы, требующие длительного лечения (переломы, вывихи и пр.);
- дети с отклонениями в развитии интеллектуальной сферы (ЗПР, одаренность);
- дети с нейродинамическими нарушениями поведения (гиперактивность, гипоактивность);
- дети с отклонениями в эмоциональной сфере (агрессивность, тревожность, демонстративность, шизоидность);
- дети с особенностями развития межполушарной асимметрии (леворукость, амбидекстрия).

С одной стороны это дети, имеющие проблемы со здоровьем, но к категории детей с ОВЗ их не относят, так как нет подтверждения ПМПК (психолого-медико-педагогической комиссии) об их статусе ОВЗ. А, следовательно, они относятся к категории здоровых детей, не требующих специализированной помощи, поддержки, сопровождения, отнюдь это не так. Педагоги отмечают, что таким детям присущи такие типичные трудности как: отсутствие мотивации к познавательной деятельности; низкий темп выполнения заданий, или наоборот быстрый, но не качественный; низкий уровень произвольности психических процессов (внимания, памяти, мышления); низкий уровень развития речи; неадекватная самооценка и уровень притязаний; повышенная тревожность; нарушение координации движений, развития мелкой моторики; трудности в понимании инструкции, учебной задачи; постоянная нужда в помощи взрослого и пр.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. На данный момент государственными органами уделяется большое внимание не только демографической ситуации, чему способствуют выплаты материнского капитала, предоставление многодетным семьям земельных участков, социальные льготы. Большой акцент делается в родовспоможении: строятся современные перинатальные комплексы, оснащаются современным оборудованием и медикаментозными средствами. Проводится широкая профилактическая работа по: диагностике состояния здоровья особенно среди детей, подростков, молодых людей; воспитательной составляющей нацеленной на просвещение среди молодежи по проблемам венерических заболеваний, распространения СПИДа, и пр. Государственная политика нацелена на формирование здорового поколения, но проводимые статистические исследования отмечают следующие тенденции в состоянии здоровья современных детей и подростков.

По статистике Минздравсоцразвития России количество детей – инвалидов за 25 лет выросло в 13 раз.



Из диаграммы видим, что в 2010 году в Российской Федерации количество детей с ОВЗ составляло около 500 тысяч человек, в 2015 году данный показатель достиг 1 млн. человек.

На первом заседании Совета Минобрнауки РФ по вопросам образования лиц с ОВЗ 17 июня 2015 года Ливанов Д.В. приводил следующие данные: сейчас в России в общеобразовательных организациях обучается 481 587 детей с ОВЗ, из них:

- 212 167 детей – в 1660 отдельных образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам;
- 110 295 детей – в 13 443 отдельных классах, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам, при учебных организациях;
- 159 125 детей – в инклюзивных классах образовательных организаций.

В Краснодарском крае социализации, обучению детей инвалидов уделяется большое внимание. Согласно «Информационной справки об образовании детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в Краснодарском крае по итогам 2015-2016 учебного года» представленной Министерством образования Краснодарского края, в крае проживает около 14 тысяч с ограниченными возможностями здоровья и более 2 тысяч детей-инвалидов дошкольного возраста посещают группы компенсирующей направленности, созданные в дошкольных образовательных учреждениях [3, 4].

Реализуют в этих группах адаптированную образовательную программу дошкольного образования 1167 учителей-логопедов, 129 учителей-дефектологов и 600 педагогов-психологов.

С 2008 по 2013 годы было 51 специализированное образовательное учреждение. В настоящее время сеть специальных образовательных школ и школ-интернатов увеличилась за счет ликвидации некоторых сиротских учреждений и составляет 54, из которых в 42 обучаются и воспитываются дети с нарушениями интеллекта.

С 2013 года функционируют дошкольные группы при школах-интернатах городов Краснодара и Тихорецка для детей с нарушением слуха, в которых воспитываются 35 малышей. В коррекционных образовательных организациях Кубани обучаются около 9 000 детей, в том числе более 3 000 инвалидов.

С 2016 года коррекционные образовательные организации стали ресурсными центрами сопровождения инклюзивного образования. Специалисты оказывают консультационно-методическую поддержку педагогам образовательных организаций, родителям по различным вопросам обучения, воспитания и реабилитации детей с ОВЗ.

С 1 сентября 2016 года более 1500 тысячи первоклассников в 240 муниципальных школах и в 54 государственных образовательных организациях начали учиться в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования обучающихся с ОВЗ и обучающихся с умственной отсталостью.

Начиная с 2009 года, в Краснодарском крае реализуется право детей с ограниченными возможностями здоровья на получение доступного и качественного образования через использование дистанционных технологий.

Для этого созданы необходимые условия: разработана нормативно-правовая база, установлены и подключены к Интернету рабочие места учителей и учащихся, обучены педагоги и родители.

При координации краевого Центра дистанционного образования в 74 базовых школах края обучаются 700 школьников. Центр оказывает методическую, консультационную и техническую поддержку всем участникам дистанционного образования. За весь период дистанционного обучения выпускниками стали 293 человека, из которых продолжили обучение в учреждениях профессионального образования 192 человека.

Наблюдается увеличение числа детей с ограниченными возможностями здоровья, включенных в инклюзивное образование. Так, в 2013 году в общеобразовательных школах Кубани обучалось 3420 детей с особыми образовательными потребностями, в 2014 году – 5169, в 2015 году в инклюзивное образование были включены 10826 детей с ограниченными возможностями здоровья.

В городе Армавире по данным отрасли социальной защиты и занятости населения по состоянию на 30.06.2016 год при численности населения – 209 613 человек, из них несовершеннолетних – 33 004 человека; пенсионеров – 51 358 человек; инвалидов – 18 500 человек, из них детей-инвалидов – 703 человека [5].

В медицинской сфере осуществляется изучение структуры причин детской инвалидности, которая дает возможность понимать не только причины, но и осуществлять прогноз деятельности для сфер здравоохранения, образования, труда, социальной и пр. Структура причин детской инвалидности представлена на диаграмме 2.

Диаграмма 2



Из диаграммы видим, что наибольшее количество заболеваний в детском возрасте, приходится на болезни нервной системы – 23 %. Среди них часто встречающиеся: алкогольная полинейропатия; аффективно-респираторные приступы; вегето-сосудистая дистония (ВСД); логоневроз, неврастения; энцефалопатия.

На втором месте находятся врожденные аномалии различного генеза – 19,9 %. Т. е. ребенок уже родился с патологией и на основе ее происходит процесс развития и социализации.

На 3 месте стоят психические расстройства, составляющие - 19,6 %. Среди детской популяции наиболее распространенными психическими расстройствами согласно МКБ -10 (международная классификация болезней) X1 пересмотра.

На 4 месте умственная отсталость – 14,2 %. И далее следуют такие факторы детской инвалидизации как: болезни мышечной ткани; эндокринной и иммунной систем; мочеполовой системы; травмы и отравления; новообразования и пр.

Приведённая нами статистика показывает, что доля детей в возрасте до 18 лет, имеющих плохое или очень плохое состояние здоровья, в процентах к общему числу детей за последние годы увеличилось и это не может не вызывать опасений. Ухудшающиеся показатели здоровья детей, повлекут за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах, и неизменно скажется в дальнейшем на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве будущих поколений.

ЛИТЕРАТУРА

1. ФЗ №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/glava-11/statja-79/
2. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3.286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее - СанПиН) (Вводится в действие с 01.09.2016 г.).
3. Постановление Законодательного собрания Краснодарского края от 10 июня 2015 года № 1702-п «О мерах по созданию условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья».
4. Информационная справка об образовании детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в Краснодарском крае по итогам 2015-2016 учебного года.
5. Отчет о результатах анализа состояния и перспектив развития системы образования в г. Армави-ре (Электронная почта: arm_uo_wed@mail.ru).

Е.М. Зак,
учитель литературы СШ № 11
Сердербатского района,
Лебапской области (Туркменистан)

ИМИДЖ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В данной работе раскрываются проблемы охраны психологического здоровья в образовании, модель эмоционального благополучия как обобщенного критерия здоровой личности. Проанализированы подходы к проблеме психологического здоровья.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Abstract. This paper describes the problem of the protection of psychological health education model of emotional well-being as the generalized criterion of the healthy personality. Analyzes approaches to the problem of psychological health.

Keywords: health, mental health, psychological health, emotional well-being.

Социально-экономические изменения, произошедшие в нашей стране в последнее время, обусловили появление ряда проблем в сфере образования.

Образовательные учреждения и специалисты, в них работающие, выполняя социальный заказ, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность обучающимся, что предъявляет высокие требования к профессионализму и компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Вместе с тем, исследования последних лет свидетельствуют о неблагоприятном состоянии здоровья субъектов образовательного процесса: практически каждый выпускник школы страдает разного рода заболеваниями, неблагоприятна ситуация и со здоровьем учителя.

Данная проблема особенно остро стоит в основной школе. С одной стороны, кардинальные изменения в организме подростка, бурный процесс полового созревания зачастую вызывают различного рода отклонения в здоровье школьника, которые усугубляются многопредметным обуче-

нием, необходимостью приспосабливаться к требованиям учителей, различающихся по своим профессиональным и личностным характеристикам.

Предъявляя высокий уровень требований к педагогам, подростки нередко вступают с ними в конфликт, отстаивая формирующееся чувство взрослости и независимости. С другой – постоянный самоконтроль, напряжение внимания, эмоциональное возбуждение создают стрессовую ситуацию педагогической деятельности. Все это обостряет проблему здоровьесбережения в образовательных учреждениях.

В последние годы исследования проблем сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса значительно активизировались благодаря работам В.Ф. Базарного, Л.П. Васьковой, В.З. Когана, Л.М. Митиной и др.

В связи с усилением требований к профессиональной компетентности, большое внимание уделяется изучению имиджа педагога.

Исследования С.А. Аминтаевой, М.В. Апраксиной, Е.А. Бекетовой, Л.И. Жариковой, А.А. Калюжного, Е.А. Петровой, Н.А. Тарасенко, В.М. Шепеля, В.Н. Черепановой и др. способствовали выделению новой отрасли психолого-педагогической науки – психолого-педагогической имиджологии, в рамках которой имидж педагога рассматривается как фактор успеха в профессиональной деятельности, как инструмент, помогающий выстраивать отношения с окружающими, как элемент конкурентоспособности и продвижения на рынке труда.

Несмотря на значительное число работ в области здоровьесбережения и педагогической имиджологии, проблема влияния характера имиджа учителя на здоровье школьников и здоровье самого учителя остается недостаточно изученной.

Модель имиджа педагога – структурированная совокупность взаимосвязанных компонентов внутреннего (знания, умения, способности, установки, ценности, самооценка, Я-концепция), внешнего (габитарный, вербальный, кинетический, средовой и овеществленный элементы) и процессуального (стиль руководства и стиль общения).

Имидж педагога выполняет ряд взаимосвязанных и взаимодополняющих функций в образовательном процессе: коммуникативную, информативную, когнитивную, конативную, эмотивную, мотивационную, организационную, дисциплинарную, избирательную, компенсаторную, представительскую, креативную, воспитательную, адаптивную, здоровьесберегающую.

Уровневая оценка имиджа педагога и его влияния на здоровье субъектов образовательного процесса осуществляется на основе субъектного критерия (показатели мотивационный, когнитивный, эмотивный), операционно-деятельностного критерия (показатели владение способами реализации имиджа педагога, способствующего здоровьесбережению субъектов образовательного процесса в профессиональной деятельности, владение способами диагностики проявлений имиджа педагога в профессиональной деятельности, владение способами коррекции и развития имиджа педагога) и критерия отношения (показатели выбор стиля руководства и стиля общения, комфортная психологическая атмосфера в процессе взаимодействия субъектов образовательного процесса).

Имидж педагога выступает фактором здоровьесбережения в случае проявления его позитивных характеристик в образовательном процессе школы (демократический стиль руководства, стиль общения на основе увлеченности совместной творческой деятельностью, стиль дружеского расположения, внешний вид, оформленный в деловой стилистике, кинетический элемент, опосредованный в «языке приятия», предметно-пространственная среда, оформленная с учетом рекомендаций цветопсихологии и цветотерапии и т. д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2016.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности. М., 2008.
3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов н/Д., 2015.
4. Одарущенко О. И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации : дис. канд. психол. наук. М., 2015.
5. Одарущенко О. И. Особенности психологического здоровья студентов // Российский научный журнал. 2012. № 4 (29).

А. Зиновьева,

студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. А.А. Попова)

ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассказывается о влиянии телекоммуникационных факторов на психологическое здоровье детей.

Ключевые слова: подростки, психологическое здоровье, агрессия, деструктивное поведение.

Abstract. The article discusses the impact of telecommunication factors on the psychological health of children.

Keywords: adolescents, mental health, aggression, destructive behavior.

На дворе 21 век – век информационных и телекоммуникационных технологий. Появилось большое количество организаций, специализирующихся на той или иной отрасли компьютерных технологий, так как это наиболее актуальное и, идущее вперед, направление. Еще лет 20-30 назад человечество и представить не могло, что компьютер может уместиться на ладони, я говорю компьютер, так как обычный мобильный телефон поддерживает намного больше функций, чем первые компьютеры.

С одной стороны, электронные страницы – это хорошо, меньше вреда наносится окружающей среде, да и хранить большое количество информации легче и удобнее в электронном виде. С другой стороны – человечество становится все более зависимым от техники. Многие даже представить себе не могут, что будут делать, если, например, забудут дома телефон, это приравнивается к трагедии. Велико число тех, кто просто убивает время в социальных сетях, живое общение заменяется набором букв на компьютере, а жесты и мимика – смайликами. Многие родители сейчас вручают своим маленьким детям планшеты, телефоны, включают телевизор и таким образом отвлекают своих чад, сами тем временем занимаются своими собственными делами. И у малышей уже в раннем возрасте появляется зависимость от техники, они уже с 1 года, а то и раньше, знают всех мультипликационных персонажей и требуют у родителей в любое время дня и ночи, чтобы им включили тот или иной мультфильм или передачу. Дети капризничают, плачут, порой ведут себя агрессивно до тех пор, пока им не включают то, что они желают [1].

Несомненно, телевидение приносит не только вред. Существует большое множество полезных передач и обучающих мультфильмов, которые учат малышей буквам, цифрам, помогают изучать животных и т.д., просто в просмотре их нужно знать меру.

Известные американские исследователи Дороти и Джером Сингер с конца 70-х годов XX века изучали воздействие телевидения на детей, и каждый раз, за редкими исключениями, были вынуждены констатировать, что телевидение негативно сказывается на способности к игре, на школьной успеваемости, чтении и развитии речи. Они пишут: «Фактически наши исследования четко показали, что дети, часто пользующиеся телевизором, подвержены серьезному риску остаться без глубоких знаний о мире; они хуже умеют читать, хуже отличают реальное от вымысла; у них хуже развито воображение; они с большим страхом воспринимают мир; им свойственна повышенная тревожность сознания в сочетании с большей агрессивностью. Все это приводит к тому, что, когда ребенок идет в школу, он меньше приспособлен к жизни» [1].

Еще одна из сфер, на которую повлияли информационные технологии, – образование. В школах начали заводить электронные дневники учеников, с помощью которых родители узнают об успеваемости своего ребенка. В ВУЗах и других учебных заведениях преподаватели все больше практикуют скидывание лекций на электронные носители, а также практикуется самостоятельное изучение тем. Таким образом, потребность в посещении лекций уменьшается. Сдавая курсовую или дипломную работу на проверку, студент может просто скинуть свою работу преподавателю на электронную почту, сокращая при этом время, которое тратится на поездку к месту учебы, и время преподавателя: он может проверить работу в удобное время и переслать студенту с указаниями по доработке. В принципе, разница между очной и заочной формами обучения уменьшается: и в том и в другом случае студенты самостоятельно изучают темы.

И в заключении хотелось бы отметить и выделить один важный критерий, играющий в нашей жизни важную роль: всё в наших руках. То, насколько мы и наши дети будем зависимы от

компьютера – определяем мы сами. Человек сам определяет, на что тратить время, как проживать жизнь. И если использовать ИТ и другие блага только в полезных целях и в меру – жить станет легче не только нам, но и будущим поколениям, и им не придется страдать от нашей невнимательности и лени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. М. : Академия, 2015.

Д. Ковалёва,
студент 3 курса ИФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. А.В. Качалова)

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В данной работе раскрываются проблемы охраны психологического здоровья в образовании, модель эмоционального благополучия как обобщенного критерия здоровой личности. Проанализированы подходы к проблеме психологического здоровья.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Abstract. This paper describes the problem of the protection of psychological health education model of emotional well-being as the generalized criterion of the healthy personality. Analyzes approaches to the problem of psychological health.

Keywords: health, mental health, psychological health, emotional well-being.

Психологическое здоровье становится предметом изучения отечественных психологов в конце XX века, которые смогли не только разделить понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», но и обозначить то феноменологическое поле, в котором явление здоровья предстает в совокупности его психологических аспектов [1, с. 3]. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный оборот знаменитым российским психологом И.В. Дубровиной. Введение термина связано с осмыслением его содержательной сути психологической службы образования, цель которой, а, следовательно, и практического психолога является укрепление и сохранение психологического и психического здоровья детей [5, с. 12]. Автор относит термин «психологическое здоровье» не к отдельным психическим процессам и механизмам, а к личности в целом, к высшим проявлениям человеческого духа. Определяя понятие «психологическое здоровье», И.В. Дубровина пишет: «Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Не мы извне задаем ей рамки, нормы, ориентиры, не мы ее оцениваем привычным образом: эта личность – развитая, эта – не очень, эта – на среднем уровне. Мы вооружаем (вернее, должны вооружать) ребенка – в соответствии с его возрастом, средствами самопонимания, саморазвития и самопринятия в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях экономических, социальных, культурных и экологических реальностей окружающего мира». И.В. Дубровина ориентирует взрослых заботиться о внутреннем мире ребенка, считает, что психологическое здоровье детей невозможно без психического здоровья на всех этапах онтогенеза. Таким образом, гуманистические тенденции в обществе и образовании поставили перед психологами необходимость исследования механизмов развития психического и психологического здоровья, хотя разделение этих понятий достаточно условно и, на наш взгляд, отражает узко дисциплинарный подход в таких отраслях научного знания, как психология, педагогика и социология [2, с. 13]. Гуманистический подход стал яркой вехой в развитии психологии, дал импульс становлению практики психологической помощи людям. Однако не все идеи гуманистов воспринимаются сегодня с такой прежней убедительностью. Об этом пишет А.В. Шувалов в «Очерках психологии здоровья: научный, мировоззренческий и практический аспекты»: «Гуманистическая психология реализовала установку персонцентрического сознания, для которого “самость” есть основополагающая и конечная ценность. Такая позиция больше соответствует укладу языческого мира. Суть такого рода “природной духовности” проявляется в стремлении к человеко-божеству, когда индивид старается уподобить-

ся Богу, так и не потрудившись быть человеком. Только объектом поклонения (идолом, кумиром) людей становятся не природные силы как живые сущности, а их собственная природа (натура), нормой жизни – самоутверждение и самовыражение во всех доступных формах, целью жизни – земные блага. В наше время эта тенденция приобрела характер социальной догмы и оформилась в культ вождя успешности. В действительности замыкание индивида в своем самосовершенствовании ради самосовершенствования чаще приводит к обесмысливанию бытия и общему снижению жизнеспособности» [3, с. 7]. Высший уровень психического здоровья – личностно-смысловой или уровень личностного здоровья, определяется качеством смысловых отношений человека. Оценка здоровья на индивидуально-психологическом уровне зависит от способностей человека настроить адекватные способы реализации смысловых устремлений. Наконец, на психофизиологическом уровне здоровье определяется исключительностью мозговой организации актов психической деятельности. Согласно этой структуре, высший уровень личностного здоровья, который отвечает за производство смысловых ориентаций, определение общего смысла жизни, отношение к себе и другим, оказывает регулирующее влияние на нижележащие уровни. Будучи многоуровневым, психическое здоровье может томиться на одних уровнях при относительной сохранности других. В.М. Розин дополняет взгляд на психологическое здоровье необходимостью рассматривать не только социальную норму в качестве оптимального практического критерия, но и помнить о том, что здоровье «измеряется» личностью на своем индивидуальном уровне. Так, с одной стороны, человек ориентируется на определенный собственный идеал здоровья, с другой – отслеживает свое самочувствие. При этом автор отмечает, что идеал здоровья может существенно разниться с общепринятыми представлениями о социальной норме. Другими словами, «человек может считать себя нездоровым в тех случаях, когда общество уверено в его здоровье, и наоборот, думать, что он здоров, когда общество относит его в разряд больных» [4, с. 172].

Завершая обсуждение данной темы, отметим: для того чтобы эффективность прикладных и теоретических разработок возросла и стало возможным обобщение и накопление знания по проблеме охраны психологического здоровья, необходимо побороть описанные затруднения методологического характера, сформировать теоретические основания и определить критерии психологического здоровья более высокой степени обобщенности, которым может стать эмоциональное благополучие, что и составило проблемную область исследования. Мы предлагаем эмоциональное благополучие личности понимать как достаточно сложный интегративный феномен, как удовлетворенность собственной жизнью, как основной обобщенный критерий здоровой личности. Такой подход к изучению эмоционального благополучия ставит ряд вопросов, которые ранее не выступали предметом исследования: об особенностях соотношения эмоционального благополучия и психологического здоровья человека. Подобная постановка вопроса особенно важна для решения практических задач психологического сопровождения образовательной сферы, где деятельность субъектов заведомо связана с эмоциональными перегрузками, стрессами на рабочем месте. Сохранение и восстановление психического здоровья субъекта образовательного процесса, а тем более духовного, сегодня невозможно вне оценки психологического профиля личности и зависит от критериев, определяющих психологическое здоровье. Исследование, проведенное на базе кафедры психологического образования Государственного социально-гуманитарного университета, позволяет говорить о структуре эмоционального благополучия как одного из важных критериев психологического здоровья. Выделены параметры, определяющие эмоциональное благополучие здоровой личности и являющиеся факторами риска для ее психологического здоровья: интернальность в области семейных отношений, означающая ответственность за события в семейной жизни; контактность, означающая способность устанавливать глубокие отношения с другими; субъективное благополучие, означающее несклонность жаловаться на недомогания; креативность, означающая высокую творческую направленность в профессиональной деятельности; способность принимать себя со слабостями и недостатками; гибкость поведения как способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию; индекс нравственности как состояние нравственной культуры; зрелость личности как самоуважение и ответственность. Именно такие факторы могут способствовать снижению уровня психологического здоровья, который проявляется в форме неспособности устанавливать глубокие отношения с другими, склонности жаловаться на недомогания, снижении способности быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, безразличии к значимым событиям в профессиональной жизни и многих других социально- психологических феноменах, фиксируемыми психологами и определяющими важность проведенного исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2016.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности. М., 2008.
3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов н/Д., 2015.
4. Одарушенко О. И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации : дис. канд. психол. наук. М., 2015.
5. Одарушенко О. И. Особенности психологического здоровья студентов // Российский научный журнал. 2012. № 4 (29).

М.П. Коровина,
учитель начальных классов
МАОУ СОШ № 11 (г. Пятигорск)

**ВИДЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛИЧНОСТИ
С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Аннотация. В данной работе раскрываются проблемы охраны психологического здоровья личности с интернет-зависимостью.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Abstract. This paper describes the problem of the protection of psychological health education model of emotional well-being as the generalized criterion of the healthy personality. Analyzes approaches to the problem of psychological health

Keywords: health, mental health, psychological health, emotional well-being.

Современное образование сопровождается глобальными процессами использования информационных ресурсов. Эта идея находит отражение в последних государственных документах, регулирующих отношения в сфере образования – Федеральный Закон РФ «Об образовании», президентская программа «Наша Новая школа», ФГОС НОО, Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года. Главным ориентиром отечественной школы является «воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества».

В условиях современной модернизации российского образования особое значение приобретает проблема медиабезопасности учащихся, то есть состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

По данным Фонда Общественного Мнения еще в 2011 году: 75,5 % подростков входили в состав полугодовой аудитории Интернета, в том числе 54,7 % в состав месячной, 28,0 % в состав суточной. Не пользовались Интернетом только 24,5 %. Из них три четверти подростков объясняли это объективными причинами (нет компьютера, Интернета, денег) и только одна четверть – субъективными (не хочу, не умею). С осени 2008-го по осень 2012 года – месячная аудитория Интернета выросла на 165 % – до 46,5 млн. человек, что составляет практически 40 % взрослого населения страны. Число активных пользователей Интернета, заходящих в сеть хотя бы раз в сутки, за пять лет увеличилось почти на 370 %.

С активизацией роли Интернета в образовании учащиеся получили доступ ко многим образовательным ресурсам. Однако сознание современного школьника подвергается давлению хаотичного потока информации из Интернета. Она перекрывает знания ребенка, получаемые от родителей, воспитателей-учителей. Эта информация не имеет структурно-содержательной логической связи и подается бессистемно, ломано вписывается в жизнь ребенка, в процесс его образования и развития (Д.И. Фельдштейн).

Осознавая необходимость обеспечения безопасности учащихся от средств массовой информации, многие исследователи обращают внимание именно на отрицательные стороны внедрения Интернета в образование. Одной из них является развитие Интернет-зависимости учащихся, как одного из видов отклоняющегося поведения. Это явление получило широкое распространение в подростко-

вой среде, так как обусловлено особенностями данного возраста. В этих условиях чрезвычайно актуализируется поиск эффективных средств педагогической поддержки детей с подобными отклонениями в поведении.

Изучение проблемы Интернет-зависимости (аддикции) началось в 80-х годах XX века в Соединенных Штатах Америки и странах Западной Европы.

В отечественной науке эта проблема стала актуальной лишь в конце XX века, в связи с более поздней компьютеризацией образования.

Современная теоретическая разработка различных сторон феномена Интернет-зависимости осуществляется в нескольких направлениях. Философией изучаются теоретические аспекты информатизации современного общества (М. Кастельс, Б.В. Марков, Т. Моррис-Сузуки, Н.В. Рейнгард, В.Б. Сикорский, Э. Тоффлер, М. Фасслер, А.В. Чугунов, Х. Шрадер и др.).

Проблемы виртуального образования рассматриваются в современных исследованиях Н.В. Апатова, Л.С. Зазнобина, М.И. Фокеева и др. Изучение места и роли Интернета в системе средств дистанционного образования осуществляется А. Любжиным, Т. Малых, В.М. Монаховым и др.

Исследуя эффективность Интернет-технологий в образовании, ученые обращают внимание и на негативные последствия их влияния на человека.

Большинство зарубежных исследований (А. Голдберг, Р. Дэвис, М. Орзак, М. Шоттон, К. Янг и др.) направлено на изучение Интернет-зависимости как психологического явления, обусловленного особенностями психики человека, что значительно «сужает» понятие Интернет-зависимости и причин ее возникновения. В отечественной психологии проблема Интернет-зависимости исследуется рядом медицинских психологов. Признаки и симптомы компьютерной зависимости находятся в поле научных интересов Н.И. Алтухова и К.Ю. Галкина; общие проблемы Интернет-зависимости изучаются А.Е. Войкунским.

Интернет-зависимость как совокупность разных поведенческих зависимостей анализируют А.Ю. Егоров и С.А. Игумнов; взаимосвязь социальной идентичности и поведения пользователей в Интернете изучают А.Е. Жичкина и Е.П. Белинская; систематизацией признаков и стадий Интернет-зависимости занимается А.В. Котляров; классификации и типологии Интернет-зависимых людей исследуются В.Д. Менделевичем; характеристика аддиктивного поведения как стремления «ухода от реальности» представлена Ц.П. Короленко и Б.Г. Сигалом; клинические аспекты Интернет-зависимости изучает В.А. Лоскутова; как поведенческая аддикция Интернет-зависимость исследуется А.В. Гоголевой и Е.В. Янко, они определяют аддиктивное поведение как одну из форм отклоняющегося, девиантного поведения.

Психолого-педагогическая поддержка подростков, склонных к Интернет-зависимости, представляет собой вид помощи воспитанникам со стороны педагогов и родителей, обеспечивающий возможность влияния на учащихся с целью поддержания их психологического и эмоционального здоровья, активизации субъектности каждого подростка, усиления его критичности по отношению к себе и к Интернет-продукции, сознательности в выборе вида деятельности, избирательности в мотивах обращения к Интернету, ответственности за негативные последствия поведения.

Данный вид поддержки наряду с воспитанием и обучением является составной частью образования, направленной на проблемы саморазвития, самоопределения, самореализации подростка, склонного к Интернет-зависимости.

У подростков, склонных к Интернет-зависимости происходят изменения в когнитивной, мотивационной и поведенческой сферах. В когнитивной – обнаруживается усиление механизма рационализации – интеллектуального оправдания зависимости, происходит формирование «магического мышления» (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе Интернета) и «мышления по желанию», снижается критичность к негативным последствиям своего аддиктивного состояния; в мотивационной – появляется сверхценное эмоциональное отношение к объекту зависимости, доминирование размышлений об объекте зависимости по сравнению с другими объектами; в поведенческой – усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Обобщение и систематизация представленных в психолого-педагогической литературе тенденций, сопровождающих внедрение в образование Интернет-технологий, показали, что наряду с положительными тенденциями – информационности (возрастания общедоступности различных образовательных массивов); оперативности (возможности быстрой передачи и получения информации); расширения способов коммуникации (общения с помощью электронного текста, скайпа и пр.); эргономичности (экономии времени и материальных средств для получения образовательных услуг,

учебной информации) и др., модернизация образования осложняется негативными тенденциями – зомбирования (навязывания идеалов и типа мышления); манипуляции сознанием (В.Е. Лепский) – (превращения пользователей из субъектов деятельности в объекты манипуляций, за счет деструктивного воздействия на сознание пользователей); виртуализации сознания (игнорирования или виртуализации ответственности); примитивизации (упрощения языковых форм, способов высказывания, коммуникации, возможности получения готовых образовательных продуктов низкого качества); вульгаризации (допустимости брани и нецензурных выражений во всех видах Интернет-продукции, популяризации порно, стихов и песен с подтекстом); хаотизации (выстраивания Сети по принципу всеобщего хаоса); провокатизации (распространения на сайтах провокационной информации); игроизации (С.А. Кравченко, Л.Т. Ретюнских) – (проникновения игры в Интернет); криминализации (демонстрации в Сети роликов криминального содержания с их последующим одобрительным обсуждением на форумах); коммерциализации («выкачивания» денег из пользователей Интернета); ресоциализации (подмены реального бытия в человеческом обществе виртуальным бытием в сети Интернет, что ведет к социальному отчуждению и искусственной «аутизации» личности) и пр. Эти тенденции являются причиной увлеченности подростков Интернетом и, как следствие, проявления у них склонности к Интернет-зависимости, что ставит педагогов и родителей перед необходимостью оказания им помощи и поддержки.

Психолого-педагогическая поддержка может быть представлена в виде системно-структурной модели, включающей: цель (организация педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости), задачи (выявление Интернет-зависимости у современных подростков; изучение влияния Интернет-зависимости на когнитивную, поведенческую, мотивационную сферу подростков; реализация педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости; профилактика Интернет-зависимости в подростковой среде) принципы организации педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости (принятия Интернет-зависимого подростка как данности; активной включенности подростков, склонных к Интернет-зависимости, в социально-ориентированные виды деятельности; дифференциации; коллективного сотрудничества и взаимодействия; признания права ребенка на ошибку и не осуждения его за нее (О.С. Газман); сознательности подростков; интеграции усилий образовательного учреждения, семьи и общественности в преодолении Интернет-зависимости у подростков); критерии и показатели результативности педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости (изменения в когнитивной, мотивационной, поведенческой сферах).

Эффективность психолого-педагогической поддержки подростков, склонных к Интернет-зависимости, обеспечивается соблюдением комплекса психолого-педагогических условий: социально-средовых (создание микросоциального пространства, наполненного средствами, стимулирующими формирование мотивации подростков, склонных к Интернет-зависимости, к коллективной деятельности социально-значимого характера; моделирование среды обитания подростков разнообразными средствами, атрибутами, предметами досуговой деятельности, свободной от Интернета и др.); содержательно-организационных (использование педагогического потенциала коллективных игр и системы коллективных творческих дел в воспитательной работе с подростками; организация исследовательской деятельности по изучению культуры Курского края и др.); субъектно-личностных (актуализация потенциальных возможностей подростков, склонных к Интернет-зависимости, в совместной деятельности с педагогами и родителями традиционными средствами, формирование и развитие у подростков, склонных к Интернет-зависимости, эмпатии, толерантности, способности к традиционной коммуникации, свободной от Интернета и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Котик М. Л. Психология и безопасность. Таллинн, 2009.



А. Могилина,

студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ЗАСТЕНЧИВОГО РЕБЁНКА

Аннотация. Тихое произношение, малая общительность, присущи многим людям, в особенности в детском возрасте. Стеснительность – это характер или болезнь и можно ли с этим бороться.

Ключевые слова: стеснительность, застенчивость, адаптация, скромность.

Abstract. Quiet pronunciation, low sociability inherent in the set-GIM people, especially in childhood. Shyness is the nature or the disease and whether it is possible to deal with it.

Keywords: shyness, shyness, adaptation, modesty.

Обычно стеснительным людям бывает очень трудно оказаться на виду и поддерживать разговор с малознакомыми людьми. Чаще всего взрослые считают стеснительность недостатком. Многие думают, что эта черта свойственна детям с заниженной самооценкой. На самом деле скромность может стать недостатком, только если родители будут воспринимать это качество в плохом свете. Мы предполагаем, что бывают ситуации, когда сам ребенок считает свою скромность и стеснительность недостатком. Стеснительный человек с детства робок, слишком мягок, не приспособлен к конфликтам и твердому отстаиванию своей позиции [1]. Это характер. Если в детстве он попадает в хорошие условия, где к нему проявлена любовь, поощрение, уважение, симпатия, то он вырастает вполне здоровым и не отличным от других.

Но наши школы сами знаете какие, и какие там злобные дети. И не только школы, в целом среда почти везде агрессивна, а жизнь – это борьба. Если слишком мягкий по характеру человек с детства получает притеснения, травлю, то у него закрепляется убеждение, что он второй сорт. С этим в принципе можно бороться в сознательном возрасте, но робкий человек еще и имеет более слабую волю и целеустремленность, поэтому часто понуро оставляет все как есть и изолируется от общества. Это и характер, и болезнь. В характере просто мягкость и нерешительность, в болезни проблемы с уверенностью в себе, боязнь конфликта. Кстати, стыдливые, застенчивые люди имеют еще и немного другое строение мозга и гормональный обмен.

Мы сейчас рассмотрим один случай. Ребенок ходил в детский сад, как и многие его возраста, однако он не смог пойти в школу из-за некоторых причин. Он не желал оставаться в детском саду еще на год и потому сидел все время дома. Ему не с кем было играть на улице, так как там были в основном взрослые и люди преклонного возраста. Вскоре дитю стало сложно и неуютно находиться в обществе, а большое скопление людей вызывало в них замкнутость и плохое самочувствие. Малыш становился тихим и молчаливым в компании. И вот, наконец, он пошел в школу. Момент адаптации, ребенок был рад познакомиться с другими детьми и период адаптации, вроде начал протекать хорошо, однако из-за утерянного года и некоторых внешних показателей, а также его скромности, дети начали задирать и обижать своего одноклассника. После всех обид малыш еще больше замкнулся в себе, а класс разбился на группки, удачно пройдя период адаптации. В течении 11 лет привыкнув к одиночеству данный индивид находил дружбу в виде новых, переведенных учеников, но дружба не длилась долго, так как те вновь переводились. И вот после сдачи экзаменов, пришел период новой адаптации. Подросток попытался скрыть свою стеснительность и наладить дружбу с одноклассниками, что пусть и мало, но дало свои плоды.

Стеснительность и застенчивость можно «вылечить» для этого необходима решимость и тщательная работа над собой.

1. Чаще общайтесь с незнакомыми людьми в общественном транспорте, на рынке и т. д.
2. Внимательно слушайте своего собеседника, не вступайте в разговор, до вас обязательно дойдет очередь и вы сможете рассказать то, что хотели.
3. Измените что-нибудь в себе (смена гардероба, прически, цвета волос и т. д.).
4. Научитесь наводить макияж и начните следить за своим телом.

Все вышеперечисленные действия способствуют поднятию уверенности в себе. Уверенность в своих силах – это то, что поможет побороть стеснительность. Остатком стеснительности и застенчивости останется скромность, а скромность – это больше достоинство, нежели недостаток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., 2012.

А. Полякова,

магистрант 2 курса ИРиФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.филол.н., доц. К.В. Давыдова)

ТОПОНИМЫ КАК СТИЛИСТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ КОММУНИКАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена анализу роли стилистически оформленных топонимов, рассматриваются основные подходы к их изучению и классификации в художественном произведении.

Ключевые слова: ономастика, топонимия, топонимы, стилистический прием, художественный текст.

Abstract. Onomastics, toponymy, place names, a stylistic device, literary text.

Keywords: the article is devoted to analysis of the role of stylistic place names, main approaches to their study and classification of MT in the artwork.

Современная ономастика и методика преподавания иностранного языка уделяет пристальное внимание изучению взаимосвязи языка и культуры, а также возможности ознакомления учащихся в процессе изучения иностранного языка с менталитетом, национальным характером, типами социального поведения, традициями, видением мира носителей языка. По выражению Е.М. Верещагина и В.Г. Костомарова, язык является «подлинным зеркалом национальной культуры» [Верещагина, 1990, с. 15].

Довольно долго в центре внимания исследователей находился текст. Основной проблемой лингвистики на тот момент являлось изучение роли разных классов лингвистических единиц в организации текста, выделение его категорий и свойств. Однако с появлением антропоцентрической парадигмы научного знания, центральной для большинства ученых стала проблема языковой личности [Караулов, 1987]. В рамках данной парадигмы текст, стал рассматриваться «и как семиотическое, и лингвистическое, и коммуникативное, и культурное, и когнитивное явление» [Кубрякова, 2004, с. 509].

В связи с вышесказанным возникла необходимость изучать текст в качестве единицы более высокого уровня – дискурса. Дискурс включает в себя не только текст, но и «совокупность культурноисторических, идеологических, социальных, психологических факторов, систему коммуникативно-прагматических и когнитивных целеустановок автора, взаимодействующего с адресатом, обуславливающим особую упорядоченность языковых единиц при их вхождении в текст» [Чернявская 2002, с. 230].

По мнению Е.А. Белозеровой «для полной и адекватной интерпретации художественного произведения требуется не только тщательный разбор конкретного текста, но и учет информации, являющейся достоянием авторского сознания, его когнитивной базы, а также тех знаний, которые связаны с внетекстовой реальностью, социально-культурными и историческими условиями действительности, получившими отражение в данном дискурсе [Белозерова, 2008, с. 208].

Именно топонимы, как географические названия, составляющие особую часть ономастической лексики, являются теми языковыми средствами, которые соединяют объективно существующий мир и действительность художественного произведения.

Топонимика, как интегральная научная дисциплина, не стоит на месте и использует данные трех областей знаний: географии, истории и лингвистики. В настоящее время наряду с традиционным подходом в топонимике начинает развиваться новый подход, отвечающий целям и задачам антропоцентрической лингвистики, лингвистики текста и коммуникативной парадигмы научного знания. В новой научной парадигме проблемы ономазиологии и семасиологии, проблемы функционирования и семантической нагруженности топонимов в разных типах текста и в разных дискурсивных условиях получают новое осмысление. Основная единица топонимики – топоним, воспринимается не только как лингвистический знак, но и как этнокультурное явление, как лингвокультурологический знак.

В последнее время широкое распространение получили два подхода к изучению топонимов: этнолингвистический подход, представленный в работах А.С. Герда, Н.И. Толстого, Е.Л. Березович, и лингвокультурологический подход, нашедший отражение в трудах Е.М. Верещагина, В.Г. Костомарова и В.Д. Бондалетова. Менее изученной считаются научные изыскания, выполненные в

русле когнитивного подхода, который открывает новые возможности в изучении географических названий, таких как описание топонимических картин мира как части языковой картины мира, выявление когнитивных механизмов создания географических названий. Изучение топонима как определенной структуры знания позволяет выявить и описать ментальные представления об отдельных географических объектах и особенностях их восприятия тем или иным этносом.

Поскольку топоним является вторичной языковой единицей, его возникновение, по мнению когнитологов, происходит в результате взаимодействия концептов. Лингвисты сходятся во мнении, что топоним имеет трехчастную структуру и его когнитивным базисом является концепт «место», а также его субституты – концепты «гора», «поселок», «равнина» и другие. Выбор когнитивного базиса составляет первый этап создания географического названия. Второй этап предполагает выбор когнитивного признака, который и составляет основу ономастического признака, лежащего в основе разграничения однотипных элементов географического пространства. Данные признаки описаны в традиционной топонимике и интерпретируются как критерии или принципы топонимации. Однако и здесь есть ограничения, неизменным остается одно – концепт «место» при создании концептуальной структуры топонима помещается в концепт тех областей знания, которые так или иначе связаны с различными видами деятельности человека.

В современной лингвистике существует две классификации топонимов. По структуре топонимы делятся на простые, производные, сложные и составные. По типу обозначаемых географических объектов можно выделить антропонимы, урбанонимы, макротопонимы и микротопонимы, гидронимы, оронимы и ойконимы.

Обратимся к классификации топонимов в художественном произведении. Большинство ученых склонны выделять реальные топонимы, искусственно созданные и измененные, которые являются промежуточным звеном между реальными и вымышленными топонимами. Топоним может быть «изменен в той или иной степени, но он всегда отсылает к реально существующему объекту» [Никольский 2007, с. 48].

Стилистически оформленные топонимы служат своего рода эпитетами, посредством которых автор создает реалистичную атмосферу описываемых событий, выражает свое отношение к объекту.

Обратимся к следующему примеру из романа И. Шоу «Вечер в Византии»:

What does a forty-eight-year-old man look like ... Ruins. The wall of Pompeii. The trenches of Versus. Hiroshima [<https://books.google.ru/booksp. 45>].

В данном примере на основе признака выраженного существительным Ruins далекие в историческом и географическом планах названия объединяются. Топонимическое значение поддерживается номинативной функцией топонимов, которые несут указание на индивидуальные топообъекты. Посредством стилистического приема аллюзии на общеизвестные исторические факты в топониме актуализируется нарицательное значение, которое характеризует отношение говорящего к самому себе.

В следующем примере из произведения Джона Брейна «Roomatthetop» реализация стилистически маркированного топонима исходит благодаря сочетанию трех стилистических приемов: аллитерации, эпитета, повтора:

Dear Dufton, I muttered to myself. Dirty Dufton, Dreary Dufton, despicable Dufton, - then stopped [<https://books.google.ru/books p. 97>].

С помощью эпитетов, имеющих негативное значение, усиленное аллитерацией автор выражает резко отрицательное отношение одного из персонажей к городу Dufton. Семная структура топонима усилена четырехкратным его повтором.

В следующем примере стилистически маркированный топоним Dufton приобретает признак одушевленности, который выражается на семантическом уровне. Актуализация данной семы лежит в основе ситуативного метонимического перехода топонима имени нарицательного по соотношению «город – люди». Данный пример также иллюстрирует необычное сочетание прилагательных miserable и broken-spirited с названием города, что способствует созданию образа живого существа, воспринимаемого как олицетворение города:

The slump didn't only make Dufton miserable and broken-spirited whilst it lasted, thought... [<https://books.google.ru/booksp. 34>].

Анализ представленных примеров, содержащих стилистически оформленные топонимы, свидетельствует о том, что автор произведения использует их для характеристики персонажей как

прямо, так и опосредовано. Одновременно с этим, они могут помочь в создании реалистичной атмосферы описываемых событий, придают им колоритность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белозерова Е. А. Функционирование имен собственных в художественном тексте и дискурсе: на материале современной британской литературы : дисс. ... канд. филол. наук : 10.02.04. М., 2008. 208 с.
2. Верещагин Е. М., Костомаров В. Г. Язык и культура. Лингвострановедение в преподавании русского языка как иностранного. 4-е изд., перераб. и доп. М. : Рус. язык, 1990. 246 с.
3. Караулов Ю. Н. Русский язык и языковая личность. М., 1987. 264 с.
4. Кубрякова Е. С. Язык и знание: на пути получения знаний о языке: Части речи с когнитивной точки зрения. Роль языка в познании мира. Рос. академия наук ; Ин-т языкознания. М. : Языки славянской культуры, 2004. 560 с.
5. Никольский А. А. Рязанские топонимы в художественной литературе: материалы и комментарии. Рязань : РГУ, 2007. 48 с.
6. Чернявская В. Е. Дискурс власти и власть дискурса : монография. Волгоград : Перемена, 2002. 477 с.

Е. Санарова,

магистрант 3 курса ФЭТиД АГПУ (г. Армавир)

(Науч. руковод. – к. пед. н., доц. Н.К. Андриенко)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ УЧИТЕЛЯМИ И ШКОЛЬНИКАМИ

Аннотация. В статье рассматриваются психологические причины и способы предупреждения конфликтов между учителями и школьниками.

Ключевые слова: подростки, конфликт, психологическое здоровье, агрессия, деструктивное поведение.

Abstract. The article discusses the impact of telecommunication factors on the psychological health of children

Keywords: adolescents, mental health, aggression, destructive behavior.

Научный анализ состояния психологической теории конфликтов показывает, что существует много глубоких отечественных (Н.В. Гришина, А.А. Ершов, М.В. Иванова, А.В. Липницкий, Ю.А. Шаранов и др.) и зарубежных исследований (А. Адлер, Д. Бьюженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Фестингер, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, Э. Эриксон, К. Юнг и др.), в которых затрагиваются различные аспекты этой проблемы и в которых излагаются разнообразные точки зрения на природу конфликтов [1].

При всем существующем разнообразии определений понятия «конфликт» в них можно обнаружить единый, но по разному терминологически обозначаемый признак и этим признаком является противоречие, противостояние, столкновение, которое может проявляться между противоположными, несовместимыми сторонами в психике отдельного человека, в межличностных отношениях или между социальными группами. Терминологические и содержательные различия в существующих определениях конфликта обусловлены тем, в каких сферах бытия и познания разворачиваются противоречия, каков характер противостоящих друг другу сторон, а также тем, как между ними происходит взаимодействие.

В зависимости от того, кто является носителем противоречий отдельные люди, группы или социальные слои, классы, партии и т.п. конфликты подразделяются соответственно на психологические, социально-психологические и социальные (Н.Я. Леонов), или по другой классификации они разделяются на внутриличностные, межличностные, и межгрупповые конфликты микро и макросоциального уровня. (О.В. Аллахвердова, М.В. Иванов, А.В. Липницкий и др.) [1, 2].

Исходя из целей и задач исследования, в диссертации дается подробная характеристика внутриличностного и межличностного конфликтов. При рассмотрении внутриличностного конфликта в диссертации подчеркивается наличие разных подходов к пониманию его природы, определяемых принадлежностью авторов к тому или иному направлению в психологии (психоаналитическому, когнитивному, бихевиористическому, гуманистическому и т. п.). Внутренние конфликты личности часто находят свое выражение в общении ее с другими людьми, становясь, та-

ким образом, причиной возникновения межличностных конфликтов. Но причиной возникновения межличностных конфликтов могут и ситуативные факторы. Но в любом случае межличностный конфликт всегда собой ситуацию взаимодействия людей, при которой они либо преследуют несовместимые цели, либо когда их стремление к одной и той же цели может быть достигнуто только одной из конфликтующих сторон (Н.В. Гришина, А.А. Ершов, А.М. Зимичев и др.). Как известно межличностные конфликты принято подразделять на деструктивные и конструктивные (или продуктивные), и каждому из этих разновидностей конфликта в диссертации дается довольно полная содержательная характеристика [2].

В исследовании рассматриваются основные стратегии и стили поведения людей в межличностном конфликте, а также различных технологий и этапов разрешения конфликтных ситуаций, предлагаемых, как отечественными (Е.Н.Иванова, Н.И.Козлов и А.Петренко и др.), так и зарубежными авторами (Х. Корнелиус и Ш. Фейер).

Длительное время в школьной психологии и педагогике ведущее место в научной разработке занимали дидактические и учебно-методические проблемы. В 80-е-90-е годы ученые стали все больше уделять внимание проблеме педагогического общения и проблеме взаимоотношений между различными участниками образовательного процесса, в том числе и взаимоотношениям между учителями и школьниками (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Леонтьев, В. Кан-Калик, Р.Я. Колосминский, С.Н. Кондратьева, Р.Х. Шакуров и др.). В каждой из этих работ авторы в той или иной мере, в том или другом контексте затрагивали и проблему школьных конфликтов.

Однако крупных обобщающих и монографических работ в области школьной конфликтологии, довольно мало (В.И. Журавлев, М.М. Рыбакова, И.И. Рыданова, Т.А. Чистякова). Значительно большее число публикаций, посвящено отдельным и частным вопросам (В.М. Афонькова, Я.М. Веренкина, Г.Л. Воронкин, Э.И. Кирицабаум, С.Н. Михалькевич, Н.Б. Назарова, Л.В. Симонова и др.), причем нередко с традиционными подходами к их рассмотрению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Власенко В. В. Психология взаимных оценочных отношений учителей и учеников : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2011.
2. Водопьянов П. О. О взаимоотношениях учителя и учащихся // Школа и жизнь. 2015. № 5.

Е. Шахова,

*студент 3 курса ФТЭиД АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)*

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. В статье рассказывается и проблемах адаптации человека в сложных ситуациях.

Ключевые слова: адаптация, адаптативность, ситуация.

Abstract. The article describes and challenges of human adaptation in complex situations. Keywords: adaptation, adaptability, situation. Abstract: the article describes and challenges of human adaptation in complex situations.

Keywords: adaptation, adaptability, situation.

Сложности, трудности, травмирующие ситуации окружают человека всю его жизнь: надежды не оправдались, люди обидели, любовь растоптана, работа не по душе, любимый предал, доверие не оправдалось, никто не хочет понять, список можно продолжать бесконечно. Люди, как правило, реагируют на подобные ситуации одним из двух возможных способов. Многие, и это не удивительно, просто ломаются. Другие же демонстрируют способность к адаптации – феномену, благодаря которому они могут успешно справляться с трудностями и, в конечном счете, не только выживать, но и возрастать духовно.

Вот каковы отличительные черты людей, способных к адаптации:

1. Адаптивные люди стремятся установить контроль над выпавшими на их долю испытаниями и не воспринимают себя как пассивных жертв. Многие военнопленные и заложники свидетельствуют, что самым невыносимым в их испытании было осознание того, что они больше не управляют своей жизнью. Исследования показали, что те, чей дух был сломлен, имели меньше

шансов выжить и выздороветь. Те же, кто смог справиться с чувством потери контроля над своим будущим побеждали свои несчастья. Вместо того чтобы стать пассивными, они все свое время сосредоточили на поиске любой возможности управлять тем, что осталось в их распоряжении. Тела их были в плену, но дух на свободе.

Когда жизнь складывается не так как вы планировали, решение все бросить представляется единственным приемлемым выходом. Но где бы человек не оказался, он не должен уходить, ища легких путей. Трудно сохранить дружбу, трудно построить счастливую семью, трудно проявлять терпение, поэтому уход всегда кажется привлекательнее. Но в будущем желание все бросить приводит к тому, что у человека формируется привычка пасовать перед трудностями.

2. Адапtableные люди имеют большую, чем у других, способность к так называемому нравственному мужеству, позволяющему им сохранять верность собственным принципам. Никогда человек так не склонен к неправильным действиям, как в минуты испытаний, когда все идет не так он планировал. Но жизнь и судьба человека приобретают смысл, благодаря верности нравственным принципам и обязательствам. Иначе человек вступает на территорию тьмы, которая разрушит его жизнь.

3. Адапtableные люди видят цель и смысл своих страданий. Узники нацистских концентрационных лагерей свидетельствовали, что у тех узников, которые теряли смысл жизни, практически не оставалось шансов выжить. Узникам, которые страдали за свои политические и религиозные взгляды, было легче выжить, потому что они понимали смысл своих страданий. Изучение записок, оставленных самоубийцами показало, что основной причиной ухода из жизни является потеря смысла жизни, усталость от жизни, отсутствие мотивации продолжать жизнь.

4. Адапtableные люди в момент своих страданий обращают внимание на окружающих, проявляют искреннее и бескорыстное беспокойство о других. Как не парадоксально, сосредоточенность на себе ведет к саморазрушению и одиночеству. Жители Ленинграда, перенесшие блокаду, отмечали тот факт, что люди, которые делились своим продовольственным пайком, стремились сохранить не только свою жизнь, выживали. В противовес им, те, кто заботился только о себе погибали от голода. Дети блокады в своих дневниках вспоминают о многочисленных добрых, милосердных делах, подарках: напоили, накормили, обогрели, дали надежду. Женщина везла на санках конфеты для сирот. Санки неожиданно опрокинулись, конфеты рассыпались. Множество голодных людей потянули свои руки, и женщина закричала: «Это для сирот». Голодные, исхудавшие, изможденные люди взялись за руки и образовали кольцо вокруг опрокинутых санок. Они стояли до тех пор, пока все конфеты не были собраны и упакованы. Дух бодр, плоть же немощна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буданов А. В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД. М., 1997.
2. Котик М. Л. Психология и безопасность. Таллинн, 2009.

Н. Шевелев,

студент 3 курса ИФ АГПУ (г. Армавир)

(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)

ПРОПАГАНДА СРЕДСТВАМИ ИСКУССТВА ОЛИМПИЙСКИХ ИДЕАЛОВ МИРА, ДРУЖБЫ, РАВЕНСТВА И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ МЕЖДУ НАРОДАМИ

Аннотация. В статье рассказывается о проблемах пропаганды средствами искусства олимпийских идеалов мира.

Ключевые слова: пропаганда, влияние.

Abstract. In the article it is told about problems of propaganda by means of art of Olympic ideals of the world.

Keywords: propaganda, influence.

Начиная разговор о спортивных состязаниях, турнирах, эстафетах и многих других видов проявления выносливости и силы не редко в голову приходит такое, известное каждому человеку, событие как Олимпийские игры. Такое явление актуально в наши дни и будем надеяться, что в

будущем будет именно так. С большей уверенностью только можно сказать о прошлом этого вида состязания, ведь свои корни данное мероприятие пустила ещё во времена древней Греции. Точно полагать о происхождении спортивных состязаний невозможно, так как сохранились лишь крупицы знаний, имеющие при всём при этом только мифологический характер описания. Тем не менее, первое мероприятие, которое подтверждено документально, было проведено в 776 году до н. э. [3, с. 54]. В то время состязания носили культовый или даже религиозный характер, проведение которых считалось огромным праздником, а участников и в частности победителей считали героями. Название, говорящее само за себя, и подразумевает их проведение в античности – в процветающем, на тот момент, городе Олимпии. Игры постепенно теряют своё развитие после распространения господства Римской империи, а после прихода Христианства в Европу, вообще уходят в с театра действий, и только спустя много веков их начинают возрождать. Лишь в XIX веке французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем Олимпийские игры были возрождены. Вновь зажгли свой факел жизни с 1896 года по наши дни, не включая сюда года мировых войн. Так и зародилась культура спортивных соревнований, распространившаяся во всём мире.

Современные Олимпийские игры, конечно же, отличаются от своего античного предка, так как прогресс не стоит на месте, но они, не смотря на большое промежуток времени, сохранили ту сакральную роль, то непоколебимое предназначение, что и было, некогда заложено в момент основания. Такое масштабное и, мало сказать, популярное событие в мировой культуре несёт в себе спектр характеристик, которые имеют оттенки, позволяющие людям сочетать приятное с полезным. Panemetscircenses, как сказал один из древнеримских поэтов сатириков Ювенал – хлеба и зрелищ! Это как раз и есть «приятное» в проведении Олимпийских играх, когда весь мир, отвлекшись хотя бы на несколько дней от рутинной и серой жизни на то великолепие, которое происходит в одном из крупных городов мира. Многие граждане яро болеют и сильно переживают за спортсменов, представляющие как свою страну так и другие. Для каждого отдельного государства отсюда идёт большой плюс к пополнению в копилку гражданского патриотизма, проявляя это через участие, победы, самих асов спортивного мастерства, на которых потом и должно смотреть население, ровняться и гордиться. Здесь уже само собой, упомянутое ранее, понятие приятное и полезное переплетаются между собой [1, с. 43].

Фраза «в мирное время нет героев» имеет весьма большое заблуждение. Так и рождаются герои вне войны на олимпийской арене за счёт спортивных подвигов, достижений рекордов, побед. Олимпиада влияет на сознание людей разными аспектами, куда и входят патриотизм, любовь к родине, уважение героев, гордость за победителей, желание самому добиться чего-либо, ставя в пример спортсменов. Самое что примечательное в этих компонентах, что это действует на всех людей независимо какой они нации, религии, какого гражданства, богаты или бедные. Возможно, здесь и можно вставить как контраргумент, что каждый болеет за свою страну, но, на то они и соревнования. Тут ставит в этом споре точку характер состязания – мирное соперничество, где не место зависти, гордыни, лицемерию и другим негативным качествам. Это один из факторов, который создаёт связь всех людей. Наиболее прозрачная игра без фальши, негативных свойств и качеств человека всё больше притягивает людей, как к участию, так и просто понаблюдать за действием в качестве зрителя [2, с. 76].

Слоган олимпийского движения таков: «Никакой дискриминации в спорте - ни политической, ни религиозной, ни расовой». Это может означать лишь одно, а именно - все атлеты равны друг перед другом, а, значит, они находятся в одинаковых условиях для достижения своей победы.

Самой высшей точкой олимпийского движения является объединение спортсменов всего мира на великом, спортивном празднике - Олимпийских играх. К слову, Олимпийские игры имеют некую классификацию: они подразделяются на зимние и летние. Проходят игры каждые четыре года.

Олимпийскую деятельность возглавляет Международный олимпийский комитет, сокращенно - МОК. Этот орган объединяет все государственные и общественные организации, а именно национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, которые входят в программу Олимпиад, которые, в свою очередь, принимают на себя обязательства развивать спорт и физическую культуру на принципах и идеалах олимпийского движения во всем мире [4, с. 67].

Стоит отметить, что олимпийское движение отстаивает свои права для полноценного развития спортивной деятельности, с помощью которой можно добиться не только физического совершенства человека, но, что не менее важно, также и духовного. Как отмечают специалисты, олимпийское движение борется за укрепление международного сотрудничества всех стран мира.

За счёт стремительного развития олимпийских игры появилось множество новых видов соревнований, организаторы которых руководствуются высшими идеалами спорта. И эти соревнования так же, как Олимпийские игры, содействуют укреплению мира между народами. К таким соревнованиям в первую очередь следует отнести Игры доброй воли, которые проводятся с 1986 года, Всемирные Юношеские игры - впервые проведенные в 1998 г. в Москве, также они называются Универсиада, Паралимпийские игры, являющиеся аналогом Олимпийских игр, но для спортсменов с ограниченными возможностями.

Олимпийское движение России является огромной частью международного олимпийского движения. Его целью является развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, а также укрепление международного, спортивного сотрудничества народов. В свою очередь отечественное олимпийское движение возглавляет Олимпийский комитет России.

Вспоминая историю, можно сказать, что Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Во время проведения Олимпийских игр во всем мире объявлялось прекращение всех войн, но, к сожалению, многие страны нарушали всеобщую договоренность.

Традиция, которая существовала в Древней Греции, была возрождена в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как Летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896, за исключением периодов, когда происходили мировые войны. Уже в 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры. Эти игры проводились в тот же год, что и летние, но начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Таким образом, Олимпийские игры как общекультурный феномен весьма противоречив. Он способен выполнять важные культурные функции в межгосударственных отношениях, выступая как «посол мира», который помогает установить дружественные отношения между различными странами и народами; вместе с тем он может порождать национализм и шовинизм, выступая как фактор конфронтации в межгосударственных отношениях, не столько объединять, сколько разъединять различные страны и народы.

Практическая реализация культурного потенциала Олимпийских Игр – это его реальная культурная ценность, которая зависит не только от целого ряда объективных и субъективных факторов, но и прежде всего от характера самого спорта и той системы социально-политических, экономических, культурных и других отношений различных стран, в которую он включен.

Не менее важным является тот факт, что Олимпийское движение вобрало в себя все лучшее, что спорт может дать человеку. Олимпиады являются современной мировоззренческой концепцией, название которой – олимпизм. О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». В этом своеобразном манифесте сформулированы основные требования к человеку. Вот почему важны для каждого из нас Олимпийские игры, вне зависимости от степени участия в спортивных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базунов Б. Эстафета олимпийского огня. М., 2009.
2. Барвинский В. С., Вилинский В. Ю. Рождено Олимпиадой. М., 2008.
3. История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца 18 века : хрестоматия. М., 2008.
4. Москаленко Е. А. Пропаганда средствами искусства олимпийских идеалов мира, дружбы, равенства и взаимопонимания между народами // Электронный научный журнал Педагогического колледжа № 18 «Митино». 2014. № 5.

РАЗДЕЛ II

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

*Здоровье человека не в сердце, не в почках,
не в корнях, не в листве или спине.
Конечно, слов нет, хорошо человеку,
если у него все это тоже здорово, как у быков.
Но самая суть чисто человеческого здоровья –
это когда его неудержимо тянет сказать
что-то хорошее другому человеку,
как будто это даже закон: раз мне –
то должно быть и всем хорошо!*

Михаил Пришвин

Г. Брежнев, А. Заворин,
студенты 2 курса ИПИМиФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. А.В. Качалова)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассказывается о проблемах ЗОЖ в нашей стране.

Ключевые слова: ЗОЖ, профилактика, подходы к профилактике, формирование мотивации, проблемы внедрения.

Abstract. In the article it is told about the problems of healthy life style in our country.

Keywords: a healthy lifestyle, prevention, approaches to prevention, the formation of motivation, the problems of introduction.

В социуме мы довольно часто сталкиваемся с противоречиями, например, между биологической составляющей личности и множественными влияющими на нее общественными факторами, либо же между необходимостью общества в социально активных здоровых людях и значительно ухудшающимся уровнем здоровья детского населения. А общенародный уровень здоровья уже значительно упал, многие ученые бьют тревогу и ставят под сомнение дальнейшую судьбу нации. Таким образом, здоровый образ жизни личности и его поддержка сейчас для общества находятся в приоритете.

Многие современные исследователи, соглашаясь во мнениях, выделяют четыре компонента, определяющих формирование и развитие здорового образа жизни:

1. Формирование информационно-пропагандистской системы, которая будет оснащать население реальной, соответствующей его интересам каждодневной информацией о пагубном воздействии факторов риска на здоровье и возможных путях его ухудшения.

2. «Обучение здоровью» как общая просветительская, воспитательная и обучающая деятельность, способствующая увеличению информированности по вопросам здоровья, выработке навыков по его укреплению и мотивации для поддержки ЗОЖ как для отдельных личностей, так и для всего социума вместе взятого. Так школа становится центром закладки основ мировоззрения и умственного уровня развития молодёжи, находящейся сейчас в зоне риска, где в период обучения дети и их родители получают всю необходимую информацию.

3. Применение мер по уменьшению объёмов курения и употребления табачных изделий, алкогольной продукции, предотвращению потребления наркотических и остальных запрещенных средств и препаратов.

Заметим, что от того, насколько заинтересован человек в своём здоровье, напрямую зависит успешность всего этого направления в работе по формированию и дальнейшему развитию ЗОЖ.

4. Мотивирование подростков к активному физическому образу жизни, занятиям спортом, туризмом, предоставление широкого доступа этих способов оздоровления.

Из-за преимущественной коммерциализации спорта и инертности органов муниципального самоуправления сейчас трудно формировать и развивать ЗОЖ личности на уровне масс. Однако проблема не в доступе к спортивным сооружениям, а в преодолении общей гиподинамии всеми доступными способами. Это и поддержание физической культуры в общеобразовательных учреждениях и в производственных структурах, и утренняя гимнастика, и пешие прогулки, и походы, а также другие формы, доступные для использования каждым.

Однако в воспитательной теории упор делается, прежде всего, на пропаганду ЗОЖ. И исследование ценностных ориентаций детей показало, что их уровень в поддержке ЗОЖ низок, оно получает всего 4-5 место и стоит после ценностей, как «свобода», «наличие верных друзей», «любовь». По статистике: для 56,2 % подростков наиболее приоритетными стали рекреационно-функциональные ценности, для 23,8 % - эстетически-духовные, для 20 % - учебно-ценностные, связанные с ЗОЖ и физическим здоровьем личности.

При анализе собранных данных ученые сделали вывод: очень важно регулярно собирать данные о нуждах детей и подростков в занятиях по созданию ЗОЖ, находить и изучать предложения работников по улучшению внеклассной воспитательной работы; максимально индивидуализировать программы занятий в зависимости от пожеланий ребёнка, уровня подготовки и желаемого уровня достижений занимающихся; привлекать к внеклассной работе по этим направлениям специалистов различных служб и ведомств; оказывать значительное внимание внесению нестандартности и многообразия применяемых упражнений и условий их выполнения; вводить в занятия творческую часть, тем самым тренируя ученика, как субъекта здоровьесотворения, выбирать для себя способы ЗОЖ в соответствии с состоянием здоровья и окружающими его обстоятельствами; занятия составлять с опорой на реальную жизнь человека, использование субъектного опыта выстраивания «Я - реального» и определение путей движения к «Я - идеальному»; использовать в процессе формирования и развития ЗОЖ эмоциональные стимулы, которые создают положительную основу при изучении сложных вопросов здоровья.

Сейчас в мире существуют установленные проработанные подходы к проведению профилактики с целью развития ЗОЖ, основанные на классификации, принятой Всемирной Организацией Здравоохранения, в рамках которой профилактика подразделяется на первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика зависимости от психоактивных веществ имеет целью предупредить начало их употребления лицами, ранее не употреблявшими. Вторичная профилактика ориентирована на лица, имеющие признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии. Третичная профилактика является преимущественно медицинской, индивидуальной и ориентирована на контингенты больных, зависимых от психоактивных веществ [16].

Существует большое количество концептуальных профилактических проектов, в том числе антинаркотических программ. Так Э. Чарлтон выделяет 5 концептуальных моделей, на их основе создаются профилактические программы: образовательную, медицинскую, политическую модели, модель «действия на благо здоровья» и модель «самоусиления».

Врачебная (медицинская) модель ограничивается информированием школьников, предполагает, что, если индивид знает об опасности для своего здоровья, то он станет относиться к причинному явлению отрицательно и будет от него воздерживаться, что считается зарубежными специалистами крайне малоэффективным. Ведь, во-первых, в поведении человека участвует слишком много факторов, во-вторых, даже важная информация после начального эффекта уже не имеет весомой роли.

Решение должно быть принято на основе достоверной информации лично подростком: такой принцип характеризует модель образования как наследницу врачебной. Здесь упор делается на обучении навыкам принятия осмысленных решений молодёжью с помощью следующего плана:

1. Оценка проблемы: является ли предлагаемая альтернатива приемлемой, все ли пути решения проанализированы?
2. Взвешивание альтернатив: которая из данных альтернатив может быть наиболее результативной?
3. Обдумывание решения: нужно ли уже начинать применять на практике этот образ действий?
4. Твердость в реализации принятого решения, несмотря на негативное мнение окружающих: Большой ли это риск для меня, если я не буду изменять свое поведение? А если буду?

Отрицательная часть в том, что решения не всегда принимаются лично человеком, часто причинами несоблюдения ЗОЖ оказываются социальные обстоятельства, экологические загрязнения, низкий материальный статус.

Политическая модель имеет содействие становлению ЗОЖ и делает шаг дальше в сравнении с моделью образования, меняя внешние обстоятельства, оказывающие влияние, на принятые в итоге решения.

Модель самоусиления возникает, как объединение достоверной информации из врачебной модели, навыков принятия решений из образовательной и поддержки окружением ЗОЖ из политической модели. Существует ещё модель, учитывающая факторы, оказывающие влияние на поведение человека в отношении здоровья, - это модель «действий на благо здоровья» авторства английского ученого К. Тоунса.

В нашей стране есть своя особенность введения профилактических, в том числе антинаркотических программ для подростков. Сейчас в России ведётся работа в двух в целом общих направлениях: 1) улучшение распространенной ранее антиалкогольной пропаганды и отражение ее принципов на новый предмет - предупреждение наркомании; 2) приспособление к отечественным условиям иностранных антинаркотических программ, работа по усвоению которых замедленна, в силу разных причин. Самая основная причина – это несовпадение демократической и тоталитарной идеологий и сформировавшихся под их влиянием культур, различия в понимании роли и места человека в мире [18].

Заграничные антинаркотические проекты предполагают воспитание детей вольными по отношению к внешним обстоятельствам жизни и себе самим, то есть они могут занять определенную лояльную или противническую личностную позицию относительно психоактивных веществ.

Ясно, что традиционная профилактика в России базировалась на совершенно другом понимании – безальтернативное противоборство психоактивным веществам. Воспитание личности считалось не имеющим к профилактике наркомании прямого отношения, непредвзятость информации о наркотиках в ожиданиях могла вызвать нездоровый интерес, а способом его предотвращения были запугивание и запреты.

Сейчас остаточные явления этой традиции ещё очень сильны. У российских учителей, а иногда и у учащихся, возникает неприятие многих заложенных в зарубежных программах идей, часто противоречащих нашим устоявшимся ожиданиям. Отечественные учителя часто сообщают жалобы, что из-за нестандартной формы занятий и требуемого недирективного стиля общения с учениками, часто портится дисциплина в классе. Это означает, что на пути освоения зарубежного опыта антинаркотического воспитания появляется проблема культурологического несовпадения, и это на данный момент это является главным препятствием на пути введения действенных социальных технологий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д. : Феникс, 2010.
2. Григоренко Г. Д. Без «Выбора» могло бы не быть выбора // Время и Деньги, 2015. 7 апреля. № 59 (2020).
3. Григорьев Ю. И., Григорьев И. Ю., Истомина Л. Б. Некоторые аспекты правового обеспечения формирования валеологического пространства в образовании // Формирование валеологического пространства в образовательной системе Российской Федерации. Тезисы науч.-практ. конф. Липецк, 2016.
4. За здоровый образ жизни. Программа для учащихся общеобразовательных школ, учителей, родителей / под ред. Н. Х. Амирова. Казанск. ун-т. Казань, 2014.
5. Зиновьев В. А. Правоведы осознают необходимость возврата к строгому контролю // Наркомат. 2004. № 9. С. 22-23.

И. Винников,

*магистрант 3 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. А.В. Качалова)*

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОТЦОВСТВУ У СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассказывается о психологической готовности к отцовству у студентов-юношей педагогического вуза.

Ключевые слова: отцовство, фактор, студенческий возраст, психологическая готовность.

Abstract. In the article it is told about the psychological readiness for paternity of undergraduate students of a pedagogical university.

Keywords: paternity, factor, student age, psychological readiness.

Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования», И.А. Зимняя выделяет основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости. В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом. Если рассматривать студенчество, учитывая лишь биологический возраст, то его следует отнести к периоду юности как переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления.

Юность однозначно оценивалась как этап завершения физического, полового созревания и достижения социальной зрелости и связывалась с взрослением, хотя представления об этом периоде развивались со временем, и в разных исторических обществах оно было отмечено различными возрастными границами. Сами представления о юности исторически развивались. И.С. Кон отмечал, что «возрастные категории во многих, если не во всех языках первоначально обозначали не столько хронологический, сколько социальный статус, общественное положение». Связь возрастных категорий с социальным статусом сохраняется и сейчас, когда предполагаемый уровень развития индивида данного хронологического возраста определяет его общественное положение, характер деятельности, социальные роли. Возраст испытывает на себе влияние социальной системы, с другой стороны, сам индивид в процессе социализации усваивает, принимает новые и оставляет старые социальные роли. К.А. Абульханова-Славская, указывая на социальную обусловленность зрелых возрастов, считает, что периодизация жизненного пути личности, начиная с юности, перестает совпадать с возрастной и становится личностной. Психологическое содержание юности связано с развитием самосознания, решения задач профессионального самоопределения и вступления во взрослую жизнь. В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, общественная активность, утверждается самостоятельность личности, выбор жизненного пути. В молодости человек утверждает себя в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство и именно в молодости завершается профессиональная подготовка, а, следовательно, и студенческая пора. А.В. Толстых подчеркивает, что в молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества (организаторские способности, инициативность, мужество, находчивость, необходимые в ряде профессий, четкость и аккуратность, быстрота реакций и т. д.).

Студент как человек определенного возраста и как личность может характеризоваться с трех сторон:

- 1) с психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное в психологической стороне - психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований;
- 2) с социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности;
- 3) с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение и т. д. Эта сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни.

Изучение этих сторон раскрывает качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности [2].

Студенческий возраст характерен и тем, что в этот период достигаются оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. Но часто «проявляются «ножницы» между этими возможностями и их действительной реализацией. Непрерывно возрастающие творческие возможности, развитие интеллектуальных и физических сил, которые сопровождаются и расцветом внешней привле-

кательности, скрывают в себе и иллюзии, что это возрастание сил будет продолжаться «вечно», что вся лучшая жизнь еще впереди, что всего задуманного можно легко достичь». Время учёбы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт (работы Б.Г. Ананьева, А.В. Дмитриева, И.С. Кона, В.Т. Лисовского и др.). Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.). Вместе с тем специалисты в области возрастной психологии и физиологии отмечают, что способность человека к сознательной регуляции своего поведения в 17-19 лет развита не в полной мере. Нередки немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, в основе которых могут быть не всегда достойные мотивы. Так, В.Т. Лисовский отмечает, что 19-20 лет - это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередких отрицательных проявлений [1, 2].

Существует психологическая связь между сформированностью отцовского чувства и уровнем зрелости личности родителя. Вот почему гораздо чаще отцовство в полной мере переживается отцами поздних детей. Основная психологическая трудность «незрелых» отцов (что, впрочем, свойственно и молодым матерям) заключается в неумении извлекать удовольствие, радость от общения с ребенком. Зрелость отцовских чувств выражается в любящем, принимающем стиле воспитания, ориентированном на ребенка. Таким отцам свойственно опекать ребенка, заботиться о нем. Отцовство со всей силой захватывает их именно в первые годы жизни ребенка. Характеризуя любовь к ребенку зрелых отцов, можно сказать, что они испытывают потребность в том, чтобы научить ребенка, передать ему свой опыт, сделать ребенка своим наследником - в высшем культурном смысле, то есть передать в будущее все лучшее, чем владеет сам. Эти отцы более эффективны во взаимодействии с детьми раннего и дошкольного возраста. В соприкосновении с ребенком созревают истинно мужские черты - потребность и способность защищать, принимать на себя ответственность, внутренняя энергия и сила.

Рассмотрим несколько факторов, из которых складывается психологическая готовность к отцовству. Этими факторами являются:

- отношения к женщине;
- детско-родительского опыта;
- отношения к детям;
- личностных особенностей мужчины.

Для будущего отца не менее важным, чем для будущей матери, является взаимодействие с собственной матерью. Наиболее важным во взаимоотношениях с матерью является возрастной период мальчика до трех лет. Л.С. Выготский считал подражание источником возникновения всех специфических человеческих свойств сознания и видов деятельности. Содержание подражания, начиная с трехлетнего возраста, представляет собой моделирование поведения взрослого [2, 3].

Родители, как правило, являются для индивида значимыми людьми, поэтому осуществление ими родительской роли частично осознанно, а частично - неосознанно, впоследствии копируется в собственной семье: «какими мы стали родителями, в значительной степени зависит от того, что мы видели, пережили, ощутили в поведении собственных родителей»; «между структурами супружеских и родительских семей наблюдается прямая зависимость - супружеские семьи в подавляющем большинстве аналогичны родительским, особенности родительской семьи неосознанно воспринимаются детьми в их семьях» (Т.И. Дымнова, 1996).

Такие компоненты родительского отношения как ценность родительства, ценность ребенка, целый ряд поведенческих и эмоциональных реакций по отношению к детям, даже желание иметь определенное количество детей, формируются под действием той модели, которая принята в данной культуре и воспринята конкретным индивидуумом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кон И. С. Отцовство как компонент мужской идентичности. М., 2006. С. 237-238.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977. 304 с.
3. Наруск А. Отец и мать: семейные и общественные роли // Отец в современной семье. Вильнюс, 1988. С. 120-127.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме – психологическому здоровью человека. В статье будут приведены наиболее эффективные методы психотерапии: цветотерапия, музыкотерапия, двигательная терапия и ароматерапия.

Практически каждый день люди подвергаются каким-либо негативным воздействиям, которые могут отразиться как на нашем физическом здоровье, так и на психическом. Раздражительность, стресс, эмоциональные срывы, депрессия, хроническая усталость – все это данность современного мира. Существует немало приемов в терапии, способствующие эффективному восстановлению нашего организма, это такие, как: цвето-, музыка-, двигательная и ароматерапия. Рассмотрим их подробнее.

Ключевые слова: арт-терапия.

Abstract. The article is devoted to the actual problem for today - the psychological health of a person. The article will show the most effective methods of psychotherapy: color therapy, music therapy, motor therapy and aromatherapy.

Almost every day people are exposed to any negative influences, which can affect both our physical health and mental health. Irritability, stress, emotional breakdowns, depression, chronic fatigue - all this is the reality of the modern world. There are many techniques in therapy that contribute to the effective recovery of our body, such as: color, music, motor and aromatherapy. Let us consider them in more detail.

Keywords: art therapy.

Цветотерапия – это эффективный метод воздействия цветом на наш организм с целью восстановления его нормальной жизнедеятельности.

Ученые доказали, что цвет вызывает определенные биохимические реакции в человеческих тканях, которые стимулируют различные железы и некоторые отделы головного мозга, в том числе и гипофиз. Он же, в свою очередь, стимулирует выработку целого ряда гормонов, отвечающих за обмен веществ, аппетит, наше эмоциональное состояние, сон и др.

Цветотерапию успешно используют при лечении стрессовых состояний, головных болей, синдрома хронической усталости, а также, при нарушениях сна и расстройствах внимания у детей.

При этом каждый цвет имеет полезные свойства, которые применяются для лечения заболеваний. Например, белый – несет положительный заряд добра и удачи, исцеляет от недугов, дарит силу, энергию, выравнивает настроение, также он оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему. Красный – избавляет от тоски и отрицательных эмоций, оздоравливает тело и психику. Его рекомендуется использовать, чтобы наполнить ослабленный организм силами. Зеленый – умиротворяет, успокаивает, обновляет, он используется при лечении головных болей, утомлении глаз, нарушении зрения. Оранжевый – стимулирует аппетит, избавляет от усталости, наполняет людей оптимизмом, радостью, считается, что он лечит аллергию, помогает раскрепоститься и освободиться от внутренних противоречий. Желтый цвет стимулирует зрение и нервную систему, тонизирует, улучшает умственные и логические способности, внушает чувство оптимизма. Розовый - оказывает успокаивающее действие на организм, расслабляет мышцы, он является символом жизни и любви; розовый цвет полезно носить при депрессивных состояниях, нервных переживаниях. Синий – ценится за успокаивающее воздействие на психику: оказывает положительный эффект при меланхолии, ипохондрии и истерии, он обладает снотворным эффектом, помогает в борьбе с инфекциями, спазмами и головными болями.

Музыкотерапия представляет собой психотерапевтический метод, в основе которого лежит оздоровительное воздействие музыки на человека.

Музыкотерапия используется для снятия чувства тревоги и неуверенности; уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением; раскрытия творческого потенциала, развития интеллектуальных и сенсорных способностей; регуляции психоэмоционального состояния; снятия напряженности в отношениях с другими людьми; уменьшения раздражительности, разочарования; уменьшения чувства озлобленности, зависти к успехам других людей.

При прослушивании музыки в организме человека ускоряется обмен веществ, мышцы получают больше энергии. Учеными установлено, что благодаря музыке в кровь поступают активные вещества, стимулирующие работу некоторых органов. Примечательно, что музыка может дейст-

воват на слушателя объективно либо субъективно. Субъективная реакция зависит от характера, музыкального вкуса и настроения человека. Объективное действие оказывают ударные инструменты (под звуки этих инструментов люди начинают топтать ногами или хлопать в ладоши).

Звучание каждого инструмента оказывает индивидуальное влияние на организм. Самое сильное и комплексное воздействие оказывает орган.

В зависимости от целей применения музыкотерапия делится на:

1. Клиническую – необходима в лечении и профилактике.
 2. Тематическую – подразумевает наличие сюжета, лекцию по выбранной тематике.
 3. Интегративную – сочетается с другими видами терапии, использующими искусство (арт-терапия).
 4. Фоновую – нужна в качестве фона при проведении психотерапевтических мероприятий.
 5. Экспериментальную – исследует различные музыкальные воздействия на организм человека.
- Главной особенностью этой терапии является то, что она подходит любому человеку, вне зависимости от его заболевания, возраста и пола, а также музыкальных предпочтений.

Также одним из видов психотерапии является танцевально-двигательная терапия, использующая движение в основе развития физической, социальной и духовной жизни человека. Данная терапия находит применение в борьбе с эмоциональными и межличностными конфликтами, недостаточностью коммуникационных навыков, заниженной самооценки. Она также используется для помощи людям, которые пережили тяжелую потерю близкого человека, тяжелые психические заболевания, хронические заболевания. При помощи танца психотерапевт помогает людям забыть о проблемах, расслабиться и самоутвердиться. Общедоступность является важным достоинством этой терапии. При занятии этим видом терапии акцент ставится на выражении человеком собственных эмоций во время движения и честном выражении чувств.

Зачастую многие пациенты не могут рассказать о своей проблеме психотерапевту, что, в свою очередь, делает невозможным выявление им проблемы и путей ее решения. Поэтому во время сеанса психотерапевт может попросить человека исполнить несколько движений под музыку. Только отследив основные тенденции в движениях пациента, психотерапевт может сказать, в чем состоит его проблема.

На сегодняшний день данный вид терапии получил более широкое распространение, и используется не только для избавления от недугов, но и как средство релаксации, а также установления более тесного взаимодействия между душой и телом человека. Отметим основные области работы в танцевально-двигательной терапии:

1. Тело и его движения – то есть активизация тела, чтобы помочь пациенту обнаружить напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.
2. Межличностные отношения - групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает при наблюдении за движениями других людей.
3. Самосознание - осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело.

Ароматерапия – это терапия, осуществляющая лечение посредством запахов натуральных эфирных масел. Используют их в разведенном или неразведенном виде, нанося на кожу и волосы. При применении эфирных масел существуют два основных принципа: во-первых, эфирные масла действуют непосредственно как антибиотики; во-вторых, определенные их композиции влияют на человеческую психику, позволяя избавиться от чувства страха, повысить настроение и сконцентрировать внимание.

Ввиду того, что многие болезни имеют психоматическую природу, это хорошая предпосылка для лечения эфирными маслами. В зависимости от характера заболевания и его тяжести такие масла используют или как основное, или как вспомогательное средство.

Ароматерапия направлена на снятие напряжения и релаксацию, восстановление механизмов саморегуляции и стабилизации биоритмов человека, восстановление общего равновесия организма и использование собственной жизненной энергии, активизацию жизненного тонуса и позитивного настроения, лечение различных психосоматических заболеваний (головных и мышечных болей, потери сна и аппетита, при депрессии и неврозах)

Здесь также необходимы базисные знания, так как каждое эфирное масло имеет свой, присущий только ему, спектр действия. Составляя композиции, надо рационально использовать синергетические свойства вещества.

Нельзя ни в коем случае смешивать успокаивающие смеси с теми маслами, которые вызывают эйфорию и возбуждают.

Отбор ароматов по группам осуществляется, исходя из некоторых критериев. Различают так называемые ноты. Их всего три: нота головы, нота сердца и нота базовая. Чтобы смесь была гармоничной, она должна содержать хотя бы по одному аромату-компоненту из каждой ноты.

Запахи не только приносят в наш мир вдохновение и гармонию, но также оздоравливают организм. Важно то, что они оказывают сильное влияние на тело и душу человека. Ибо основной принцип ароматерапии – воздействие на человека в целом, так как красота определяется не только внешностью, но и процессами, протекающими в организме.

Ароматерапия – один из самых доступных, приятных и безвредных методов достижения психического и иммунологического благополучия.

Подводя итог, можно сказать, что все вышеприведенные приемы терапии широко распространены в медицинской практике и не только, ведь главной особенностью этих терапий является то, что их применение возможно в повседневной жизни каждому из нас.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шевченко М. Ю. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех. СПб. : Питер, 2017.
2. Яковенко Т. Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». М. : Первое сентября, Чистые пруды, 2014.
3. Кудряшова Л. В. Ароматерапия. Теория и практика. Тверь : Издательство ГЕРС, 2010. 464 с.
4. Козлов В. Н., Гиршон А. А., Веремеенко Н. А. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2015. 253 с.

О. Середина,

*магистрант 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. Л.С. Енгибарян)*

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА ВУЗА

Аннотация. Особое место занимает проблема изучения и развития познавательной активности. Познавательная активность является высшим проявлением общей активности.

Ключевые слова: активность, познавательная активность, студент.

Abstract. A special place is occupied by the problem of studying and developing cognitive activity. Cognitive activity is the highest manifestation of total activity.

Keywords: activity, cognitive activity, student.

В настоящее время перед образованием встает задача воспитать не только творческого, всесторонне развитого человека, но и гибко ориентирующегося в постоянно меняющейся действительности, готового осваивать принципиально новые области и виды деятельности. В связи с этим особое место занимает проблема изучения и развития познавательной активности. Познавательная активность является высшим проявлением общей активности. Психологические исследования активности представителей школы Голубева Э.А., Крупнова А.И., Лейтес Н.С., Небылицына В.Д. предлагают понимание активности как меры взаимодействия субъекта с окружающей действительностью, которая проявляется как в форме внутренних процессов, так и в форме внешних проявлений, выступая как интенсивность, продолжительность и частота выполняемых действий. Познавательную активность рассматривают как качество личности, сочетающее в себе умение приобретать новые знания и творчески применять их в различных ситуациях.

Компетентностный подход в обучении направлен на максимальный учет личностных особенностей и потребностей учащегося, на поддержание его интереса к учебной деятельности, повышения мотивации к знаниям, повышения познавательной активности и возможности практического использования полученных знаний. В то же время анализ психологической литературы и существующая педагогическая практика свидетельствуют о том, что в развитии и становлении ключевых ком-

петенций познавательной активности студентов прослеживается целый ряд противоречий: между объективными, всевозрастающими требованиями вуза к личности студента и отсутствием целостной теории, раскрывающей механизм развития ключевых компетенций познавательной активности современных студентов; между индивидуальными стратегиями преподавателей в аспекте владения комплексной процедурой стимулирующей познавательную активность студентов, и объектным стилем взаимодействия и сотрудничества с ними. Очевидно, что разрешение изложенных противоречий возможно на основе специального теоретического исследования проблемы развития ключевых компетенций познавательной активности современных студентов. Это обусловило проблему исследования, суть которого заключается в выявлении, теоретическом обосновании теоретических основ, формирования познавательной активности современных студентов.

Формулировка цели исследования – изучить структурные компоненты познавательной активности современных студентов вуза.

В общенаучном смысле структура любого явления или процесса представляет собой определённое сочетание элементов и частей. Элементы находятся в определенном взаимоотношении: как в связи друг с другом, так и в связи между собой в целое, причем каждый элемент в структуре занимает определенную позицию и обладает определенными свойствами.

Под структурой мы понимаем строение и внутреннюю форму организации системы, выступающую как единство устойчивых взаимосвязей между элементами.

Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем. Под элементом понимается объект, обладающий свойствами целого, способный к относительно самостоятельному существованию и входящий в состав системы.

Рассмотрим каждый элемент структуры познавательной активности и начнём с внутреннего аспекта познавательной активности.

Потребность – это состояние человека нужды в чём-то, зависящее от конкретных условий существования. М.Н. Скаткин считает, что потребность нельзя наблюдать в открытом виде: она недоступна глазу. То, что мы видим, измеряем в эксперименте, суть действия. Мы можем делать умозаключения о свойствах потребности, о ее количественных и качественных параметрах. В этом движении извне вовнутрь мы и проходим промежуточную стадию, именуемую термином «активность»: деятельность-активность-потребность.

Активность - это потребность, уже отягощенная материей движения и слов, предвкушений и воспоминаний (опыта).

Говоря, что субъект испытывает потребность, мы обычно доказываем это ссылками на последующую деятельность, которую он затем развивает.

Говоря, что субъект познавательно активен, перечисляем состояния, еще не являющиеся деятельностью, но уже свидетельствующие о готовности к ней (признаки интереса, внимание, сигналы о настройке на начало работы).

Очень близко к понятию «познавательная активность» понятие любознательности, или любопытства, особенно распространенное в англоязычной психологической литературе. В нем также подчеркивается потребность в новой информации, готовность к ее переработке, ее инициативный и целеустремленный поиск.

Мотив - это опредмеченная потребность. Он может быть как материальным, так и идеальным, данным в восприятии, или только в воображении, мысли. За мотивом стоит всегда та или иная потребность. Большинство побуждений к деятельности можно свести к четырем мотивационным факторам:

конечный результат деятельности;

- мотивация поощрения стимула;

- избегание неприятностей: избежать репрессий путём подчинения силе;

- привлекательность самого процесса деятельности.

Интерес - это мотив, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности. Интерес и познание тесно взаимосвязаны.

Ю.К. Бабанский [1] выделил наиболее распространённые способы формирования познавательного интереса: актуальность и новизна содержания, раскрытие значимости знаний, наглядность, занимательность, эмоциональность, сравнение и аналоги.

Убеждение - это осознанная потребность личности, побуждающая её действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями (или мировоззрением).

Рассмотрим внешний аспект структуры познавательной деятельности.

Под целью педагогического процесса можно понимать идеально предполагаемый конечный результат, ожидаемый от взаимодействия преподавателя и студента. Четкая постановка перед студентами целей обучения связана с широким привлечением студентов к самостоятельному приобретению знаний, овладению навыками и умениями, творческому их применению на практике.

Под объектом М.Н. Скаткин рассматривает философскую категорию, которая выражает то, что, противостоит субъекту в его предметной и познавательной деятельности, то, на что направлена деятельность субъекта.

Действие - это такой процесс, мотив которого (т.е. то, ради чего оно совершается), не совпадает с его предметом (объектом), то есть с тем, на что оно направлено. Мотив принадлежит той деятельности, в которую данное действие включено. В дальнейшем сама цель может стать мотивом, и тогда, действие разворачивается в деятельность.

По мнению М.Н. Скаткина, важным элементом познавательной активности студентов является характеристика уровней её развития.

1. Воспроизводящая активность - характеризуется стремлением студента понять, запомнить и воспроизвести знания, овладеть способом их применения (работа с печатным материалом, с компьютером, решение задач и т.д.).

2. Интерпретирующая активность - характеризуется стремлением студента к выявлению смысла изучаемого содержания; проникновению в сущность явления, стремление выявить связь, между явлениями и процессами, овладеть способами применения знаний в изменённых условиях. Характерным показателем познавательной активности является устойчивость волевых усилий, которая проявляется в том, что студент стремится довести начатое дело до конца, при затруднении не отказывается от выполнения задания, а ищет пути решения.

3. Творческий уровень активности характеризуется стремлением студента глубоко проникнуть в сущность явления и для реализации этой цели искать и находить новые способы. Студент отличается высокими волевыми качествами, упорством и настойчивостью в достижении цели, его отличают широкие и стойкие познавательные интересы. Для этого уровня характерно использование исследовательской деятельности студента.

В соответствии с данной структурой М.Н. Скаткиным определены компоненты познавательной активности студентов:

- содержательно-операционный компонент, состоящий из системы ведущих (опорных) знаний, способов учения, сформированных интеллектуальных умений и навыков, проявляющихся в стремлении к эффективному овладению знаниями и способами деятельности;

- эмоционально-волевой компонент, связанный с овладением опытом эмоционально-чувственного отношения к знаниям и включающий такие качества, как решительность, настойчивость, выдержку, постоянство интереса обучающихся к учебно-познавательной деятельности;

- рефлексивно-оценочный компонент, включающий рефлексию, самоконтроль и самооценку обучающихся; умение адекватно контролировать, анализировать и оценивать способы и результаты своей деятельности, что является необходимым условием саморегуляции процесса усвоения знаний.

Следующие компоненты структуры познавательной активности выделяет В.С. Дашошенко [2, 4]:

- а) эмоциональное состояние личности, выражающее взаимодействие потребностей и мотивов, которые способствуют ориентации активности на преодоление возникающих затруднений в процессе познавательной деятельности. Внешними проявлениями признаков определенного эмоционального состояния личности являются проявления азарта, решительности, увлечения и т.п.;

- б) волевые усилия, которые позволяют продвигаться к намеченной цели познания, преодолевая возникающие затруднения. Внешними проявлениями будут являться настойчивость, стремление к мобилизации сил для преодоления трудностей;

- в) саморегуляция, как осознанное стремление действовать с целью реализации тех потребностей, которые возникают и осуществляются в процессе познавательной деятельности;

- г) уровень овладения способами деятельности, от которого зависит быстрота познания. Внешние проявления: время и качество решения познавательных задач, стоящих перед учащимся, стремление к оптимизации процесса познания, нестандартный, креативный подход к выполнению заданий;

- д) отношение к деятельности, которое определяет направленность и эффективность познавательной деятельности. Внешние проявления: активность, заинтересованность.

Многими авторами не вычленяются в умственной деятельности особенности, присущие активности и активность рассматривается слитно с деятельностью. Например, Д.Б. Богоявленская и

И.А. Петухова в зависимости от характера познавательной деятельности определяют следующие уровни интеллектуальной активности [3]:

- репродуктивный (обучающиеся остаются, в основном, в рамках первоначально найденного способа деятельности);
- эвристический, который характеризуется стремлением усовершенствовать данную деятельность, искать новые способы решения;
- креативный - высший уровень интеллектуальной активности, характеризующийся инициативой в постановке и решении задач.

Аналогичный подход наблюдается в исследованиях И.А. Редковец, которая рассматривает четыре уровня познавательной активности (на основе состояния готовности) [5]:

- Репродуктивная активность, характеризующаяся готовностью овладеть готовыми знаниями, энергичной воспроизводящей деятельностью.
- Аппликативная активность, для которой характерна готовность к энергичной выборочно-воспроизводящей деятельности.
- Интерпретирующая активность, которую отличает готовность к энергичному толкованию, объяснению, раскрытию смысла того или иного процесса или явления.
- Продуктивная активность, которую характеризует готовность к творческому созданию нового. Т.Н. Шамова называет следующие уровни познавательной активности [6, 7]:
- Воспроизводящая активность, характеризуется стремлением студента понять, запомнить и воспроизвести знания, овладеть способом их применения по образцу.
- Интерпретирующая активность. Она характеризуется стремлением студента к выявлению смысла изучаемого содержания, проникновению в сущность явления.
- Творческий уровень активности. Характеризуется интересом и стремлением не только проникнуть глубоко в сущность явлений и их взаимосвязей, но и найти для этой цели новый способ.

Подводя итог вышесказанному, мы пришли к выводу, что наиболее приемлемы следующие уровни (виды) познавательной активности учащихся:

А) По отношению к деятельности:

Потенциальная активность, которая характеризует личность учащегося со стороны готовности, стремления к деятельности. В познавательной деятельности готовность, стремление к овладению объектом познания проявляется в осознании цели, поставленной учителем или самостоятельно. Реализованная активность характеризует личность через качество деятельности, которая выполняется субъектом в данном конкретном случае. Основными показателями активности на этом уровне являются: энергичность, интенсивность (быстрота, темп) деятельности; результативность, которая выступает внешним показателем активности и проявляется в достижении поставленной цели; самостоятельность, творчество; сила воли. Энергичная, усиленная деятельность, приводящая к достижению поставленной цели, предполагает настойчивость, решительность (волевые качества личности), а также желание деятельности (то, что характерно для потенциальной активности).

Б) По длительности и устойчивости:

Ситуативная активность, которая носит ситуативный, эпизодический характер.

Интегральная активность, которая поднимается до уровня качества личности и определяет направленность личности, т.е. определяет общее доминирующее отношение к деятельности, а не частные побуждения, представляет собой, по сути, определенную систему убеждений, интересов, идеалов.

В) По качеству деятельности:

Репродуктивно-подражательная - характеризуется стремлением ученика понять, запомнить и воспроизвести готовые знания, овладеть способом их применения по образцу.

Поисково-исполнительская, которая характеризуется стремлением учащегося к выявлению смысла изучаемого содержания, проникновению в сущность явления, стремлением познать связи между явлениями и процессами, овладеть способами применения знаний в измененных условиях. То есть, на этом уровне не только принимается поставленная задача, но и самостоятельно отыскиваются средства для ее выполнения.

Творческая, особенностью деятельности, которой, на данном уровне является совершение деятельности путем поиска, разработки самостоятельной программы действий. Это наивысшее проявление познавательной активности.

Учитывая все вышеизложенное, можно выделить в структуре познавательной активности пять основных структурных компонентов [2, 3, 7]:

1. Эмоциональный компонент, который включает в себя особенности эмоционального содержания индивидуального познавательного опыта. Внешнее проявление выражается в эмоциональном настрое учащегося к выполнению той или иной работы. Длительность проявления задается эмоционально - волевым настроем, который выполняет стартовую функцию зародившейся активности личности через процесс адаптации в плоскость действия. Такое состояние А.М. Матюшкин, Г.И. Щукина назвали состоянием любознательности.

2. Волевой компонент. Стремление личности к осознанной деятельности зависит не только от ее эмоционального состояния, но и от волевых усилий. Под волей понимается способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

Овладевая новыми знаниями, умениями, навыками, способами действий, студент неизбежно сталкивается с трудностями, обусловленными внешними и внутренними факторами, преодоление которых связано с затратой волевых усилий, даже при условии наличия у него положительного познавательного мотива. Воля обеспечивает дополнительную мотивацию по осознанию цели, принятия и реализации решения и, как следствие, общую активизацию внутренней и внешней деятельности направленной на достижение результата.

3. Мотивационный компонент. Этот компонент познавательной активности характеризует отношение учащегося к учебной деятельности. Содержание мотивационного компонента раскрывается через понятия «потребность» и «мотив». Под потребностью понимается направленность активности ребенка, психическое состояние, создающее предпосылку деятельности. Конкретным проявлением потребности являются мотивы.

Потребности, интересы и мотивы способствуют формированию установки на необходимость приобретения учащимися знаний.

4. Содержательно-операциональный компонент. Данный компонент включает в себя практическую подготовленность учащихся и выражается в определенном объеме знаний, умении и навыков, составляющих основу их познавательного опыта и готовность к их реализации посредством системы способов действий, которыми должны овладеть учащиеся.

6. Социально-операциональный компонент. Активность личности включает в себя специфически человеческую деятельность: социокультурную. Познавательную активность можно интерпретировать как вид общей активности, имеющий для личности социальный смысл, и в котором социокультурная направленность деятельности индивидуума проявляется наиболее ярко.

В качестве признака сформированности данного компонента познавательной активности рассмотрим направленность личности, которая может существовать в трех видах:

- Направленность на себя - ориентация на прямое вознаграждение. Характерна агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность.
- Направленность на общение - стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям. Характеризуется ориентацией на социальное одобрение, зависимостью от группы, потребностью в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.
- Направленность на дело - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнении работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Безусловно, что все выделенные компоненты познавательной активности находятся во взаимодействии и взаимозависимости.

Можно сделать вывод о наличии большого числа разноплановых показателей, которые определяют виды, уровни активности. Одни исследователи во главу угла ставят внутреннее состояние учащегося, другие - деятельностьные проявления. Между тем большинство выделяемых различными авторами компонентов структуры познавательной активности имеет сходное содержание, а признаки - общее по смыслу значение, что позволяет объединить некоторые из предлагаемых систем в единое целое.

Таким образом, исследование проблемы активности и познавательной активности имеет в педагогической науке глубокие корни. Принцип познавательной активности отражен в педагогических учениях древности, развит выдающимися отечественными и зарубежными педагогами прошлого и современности (Я.А. Коменский, И.Г. Песталотци, К.Д. Ушинский, Л.В. Занков и др.). Однако среди исследователей до сих пор нет единой точки зрения на сущность познавательной активности, которая трактуется по-разному: как естественное стремление ученика к познанию; как

характеристика деятельности; как качество личности. Кроме того, в настоящее время в литературе фактически отсутствует единая система выделения критериев познавательной активности.

Мы определили познавательную активность как прижизненно развивающееся качество личности, источником которого являются потребности. Факторами формирования данного качества личности выступают определенные внешние и внутренние силы, условия, влияющие на психику личности. К ним относятся биосоциальный, психологический и социально-педагогический факторы.

Познавательная активность, как качество личности, имеет сложную структуру, которая состоит из пяти компонентов: эмоционального, волевого и мотивационного, относящихся к внутренней сфере, а также содержательно-операционального и социально-ориентационного компонентов, относящихся к внешней сфере познавательной активности.

Система критериев и уровней проявления внешних признаков позволяют фиксировать качественное и количественное состояние компонентов познавательной активности.

Развитие познавательной активности студентов в учебном процессе вуза эффективно при соблюдении взаимосвязанных педагогических условий, среди которых основными являются: создание положительного эмоционального фона познавательной деятельности; организация учебной деятельности на основе личностно-ориентированного взаимодействия «преподаватель-студент»; применение активных методов и форм обучения, стимулирующих приемов в рамках всех учебных дисциплин; опережающая самостоятельная работа.

Проведенное нами исследование имеет теоретическую направленность и не исчерпывает всех вопросов, касающихся решения проблемы развития познавательной активности и требует дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды. М. : Педагогика, 1989. 558 с.
2. Градова А. В Управление познавательной деятельностью учащихся // Учитель. 2015. № 2. С. 67-72.
3. Грязнов Ю. П., Лисина Л. А. и др. Развитие познавательной активности учащихся // Специалист. 1914. № 2. С. 30-33; № 3. С. 31-35; № 4. С. 30-33.
4. Турина И. А. Формирование познавательной самостоятельности студентов технического вуза средствами дидактических игр : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Ставрополь, 2016. 19 с.
5. Казанцева Т. А. Особенности личностного развития и профессионального становления студентов-психологов : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2015. 22 с.
6. Калашникова Л. Н. Формирование познавательной активности школьников в процессе их общения во внеурочной деятельности : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. Казань, 2017. 17 с.
7. Калмыкова З. И. Психологические принципы развивающегося обучения. М. : Знание, 1979. 48 с.

К. Хомякова,

*магистрант 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.психол.н., доц. И.В. Арцимович)*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена использованию здоровьесберегающих технологий в деятельности работников сферы обслуживания.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, сфера обслуживания; психологическая культура социального взаимодействия.

Abstract. The article is devoted to the use of health saving technologies in the activities of workers in the service industry.

Keywords: health saving technologies, services; psychological culture of social interaction.

Ежедневно каждый из нас обращается в различные структуры сферы обслуживания это: социальное обеспечение; бытовое обслуживание; жилищно-коммунальное хозяйство ЖКХ; розничная торговля; кредитно-финансовые услуги; рекреационное хозяйство; медицинское обслуживание; общественное питание; парикмахерские услуги и пр. Обращаясь в сферу услуг, каждому человеку хочется получить не только качественный товар или услугу, но и психологическое удовлетворение от контакта с работником сферы социальных услуг.

В последнее время стала активно развиваться такая отрасль как психология сервиса. В рамках данной отрасли изучаются общие закономерности социальных контактов, их эффективность (не); понимание поведения человека, выступающего в роли клиента и пр. работнику сервиса не только надо знать принципы общей психологии, но и знать и умело применять на практике психологические принципы процесса обслуживания потребителя, в том числе умело пользоваться здоровьесберегающими технологиями, для сохранения здоровья своего собственного и других людей.

Одной из основных целей применения здоровьесберегающих технологий – формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения.

Основными функциями здоровьесберегающих технологий являются:

- формирующая: учет биологических и социальных закономерностей становления личности.
- информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- диагностическая: мониторинг здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивает инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.
- рефлексивная: переосмысление предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;
- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

К сожалению, часто приходится отмечать, что в сфере социальных контактов, сфере услуг, возникают много проблем, прежде всего коммуникативного плана: конфликты с клиентами, сотрудниками, администрацией; высокий уровень конкурентности между самими сотрудниками; ненормированность рабочего дня; неумение снимать стрессовые состояния; несоблюдение режима труда и отдыха; незнание и отсутствие психологической культуры взаимодействия и многие другие ситуации не способствуют сохранению здоровья.

Считаем необходимым проведение с работниками сферы услуг психологического обучения направленного на знание психологии сервиса; познание своего внутреннего мира и психологического мира другого человека; обучение снятию стрессовых ситуаций; научение пониманию поведения заказчиков, для выбора лучшего варианта взаимодействия в процессе обслуживания; умению разбираться в поведении своих коллег для оказания им помощи и поддержки; научению эффективным способам коммуникативного взаимодействия и пр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колбин Г. И., Фросина И. М. Социально-психологические процессы на предприятии сервиса. М. : Изд-во института психологии РАН, 1997.
2. Мануйлов Г. М. Психологическое управление в рыночных условиях. М. : Изд-во РАН, 1997.
3. Основы валеологии : учебное пособие / под ред. В. П. Соломина, Л. П. Макаровой, Л. А. Поповой. СПб., 1999 (Гл. 6.1).
4. Юрьев В. К. Здоровье населения и методы его изучения : учебное пособие. СПб., 2009.

В. Шаркова,
студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассказывается о некоторых аспектах взаимосвязи физического и психического здоровья личности.

Ключевые слова: психическое здоровье, окружающая среда, негативные факторы, физическое здоровье.

Abstract. The article discusses some aspects of the interrelationship of physical and mental health of the individual.

Keywords: mental health, environment, negative factors, physical health.

Как часто вас беспокоят боли? Плохое самочувствие или же недомогание? Но задумывались ли Вы о причине этих проявлений? Почувствовав себя плохо, люди, прежде всего, обращают внимание на свой внутренний организм, то есть пытаются найти причину в своем физическом здоровье. Но позже выясняется, что с ним у них все в порядке, а проблема остается на месте. Это уже заставляет задуматься: «а что же с нами не так!?». Именно в таких ситуациях следует обратить внимание на наше психическое здоровье. Давайте подробнее разберем, что же означает это понятие.

Психическое здоровье - это, прежде всего, наше психологическое состояние, связанное с нервной деятельностью человеческого организма. Отсутствие психических или психосоматических заболеваний, нормальное развитие возрастной психики, благоприятное функциональное состояние - все эти составляющие и характеризуют психическое здоровье личности. «Сложно обойтись без стрессов и плохого настроения» – скажите Вы! «Наш мир такой непостоянный.

Средства массовой информации извергаются негативной информацией. Ты не успеваешь обдумать одну новость, как вновь узнаешь о каком-нибудь происшествии, кризисе в стране или же политической неурядице. На работе завал, а в личной жизни проблемы. И как же тут не волноваться, сохранить свое психическое здоровье, при этом быть в курсе событий и справляться со всеми жизненными ситуациями?» А именно об это мы с Вами сейчас и поговорим.

Наш главный совет прост - учитесь не воспринимать всю информацию, включайте свои собственные «фильтры» для нужной и совсем не обязательной новости. Пусть событие пройдет через Ваш разум, обдумайте его еще раз. Важно ли это для Вас? Стоит ли это переживаний? И, наконец, нужно ли Вам это? Ответьте на эти вопросы, если результат будет положительным, то проверьте достоверность полученной информации, обдумайте все еще раз и не торопитесь делать выводы. Сделать это совсем не сложно, но теперь Ваше состояние останется благоприятным. Вам больше не придется испытывать волнение по каждому недоразумению, и вы будете проще относиться к ситуации.

Подводя итоги, мы желаем вам сохранять баланс в вашем организме. Всегда быть честным с самим собой, следить за физическим здоровьем, но и, конечно, не забывать о психическом здоровье!

В. Швайка,

*магистрант 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ

Аннотация. Проблема супружеской измены остается актуальной на современном этапе, потому что она является одной из основных угроз для целостности брака, и действует разрушающе на её основу – супружеское взаимодействие.

Ключевые слова: измена, супружеская измена.

Abstract. The problem of adultery remains relevant at the present stage, because it is one of the main threats to the integrity of marriage, and acts destructively on its basis - marital interaction.

Keywords: betrayal, adultery.

Проблема супружеской измены остается актуальной на современном этапе, потому что она является одной из основных угроз для целостности брака, и действует разрушающе на её основу – супружеское взаимодействие.

В большинстве исследований, которые посвящены проблемам семьи и брака, причины распространённости супружеской неверности рассматриваются либо как социально-демографические показатели, либо как нравственно – этические.

На сегодняшний день в отечественной психологии супружеская измена как социально-психологический феномен ещё не стала предметом изучения, а вопросы оказания психологической и практической помощи супругам, остаются еще мало освещенными.

Супружеская неверность, измена, адюльтер (фр. *adultere*; синоним – прелюбодеяние) рассматривается как вступление лица, состоящего в браке, в половую связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами.

Измена может носить как эпизодический, так и систематический характер.

«Неверным» в словаре русского языка С.И. Ожегова называется такой человек, «которому нельзя верить, нарушивший свои обязательства перед кем- , чем-нибудь», а измена трактуется как «нарушение верности кому- , чему-нибудь» [4, с. 223.].

Целуйко В.М. определяет супружескую неверность, как нарушение верности в отношении человека, с которым заключен брачный союз [7].

А. Липпиус, рассматривая понятие супружеская неверность, выделяет внебрачный секс и измену [3].

При изучении вопроса супружеской измены с прогностической точки зрения необходимо рассмотреть феномен готовности к ней.

А. Я. Перехов и В. Н. Думбай отмечают, что готовность к измене это уже сформировавшаяся предрасположенность одного из супругов к измене, как бы её предвосхищение [6].

Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкиной Т.А., Велента Т.Ф. обозначают три большие группы причин супружеских измен [5].

1. Индивидуальные особенности партнеров по браку:

- нарушение полоролевой идентичности супругов, вынуждающее доказывать свою мужественность (женственность), намеренная демонстрация большого количества сексуальных связей;
- патохарактерологические личностные особенности супругов.

2. Микросистемные факторы:

- деформация нормальных супружеских отношений;
- несовместимость супругов в семейной жизни (в основном сексуальная);
- эмоциональная холодность между супругами;
- охлаждение чувств в браке;
- месть одного партнера другому за причиненные страдания;
- отсутствие взаимности и понимания в семейной жизни;
- разочарование супругов друг в друге;
- болезнь или длительное отсутствие партнера.

3. Макросистемные факторы:

- актуализация семейных сценариев;
- трансгенерационные послания.

Измена может оказывать амбивалентное влияние на дальнейшую семейную жизнь и выполнять следующие функции:

- окончание семейных отношений и констатация факта несостоятельности брака;
- обращение внимания одного из супругов и передача ему метапослания о том, что не удовлетворяются определенные потребности;
- возможность сохранения супружеских отношений за счёт удовлетворения потребностей «на стороне», дефицит удовлетворения которых в браке ощущается довольно остро;
- проигрывание семейных сценариев;
- возможность компенсации чувства неполноценности, коррекции самооценки.

Выделяют следующие причины и мотивы мужских и женских измен (см. таблицы 1.):

Таблица 1

Причины и мотивы мужских и женских измен

Причины и мотивы мужских измен	Причины и мотивы женских измен
1. Повышенная половая потребность	1. Мечь супругу за измену
2. Временное отсутствие жены (командировка, отпуск, лечение и т. д.)	2. Желание быть любимой, желанной, востребованной.
3. Воздействие различных обстоятельств (легкое алкогольное опьянение, доступность женщины, бесконтрольность)	3. Желание почувствовать свою власть над мужчиной и удовлетворить сексуальную потребность, если таковая обострилась
4. Любовь к другой женщине.	4. Желание подтвердить свою женскую привлекательность и сексуальность.
5. Инициатива и настойчивость женщины	5. Жажда новых впечатлений, сменив одного мужчину на другого
6. Самоутверждение (демонстрация своих сексуальных побед)	6. Желание получить карьерное продвижение

Причины и мотивы мужских измен	Причины и мотивы женских измен
7. Месть женщине (за унижение, за измену, неуважение)	7. Благодарность за оказанную услугу, своевременную помощь и поддержку в сложной ситуации и т. п.
8. Жажда новых впечатлений, разнообразных ощущений, чувств и эмоций	8. Решение материальных проблем
9. Награда себе за определенные достижения	9. Награда себе за определенные достижения

Проведенный анализ причин супружеских измен позволяет сделать следующие принципиальные положения:

1. Измена может возникнуть на основании совокупности ряда причин, которые составляют её мотивационную основу. Сформированность психологической готовности к измене появляется до факта её совершения и выступает одной из причин её совершения.

2. Супружеская измена отличается принципиальной особенностью с точки зрения гендерной дифференциации.

3. Мужчины в основном нормальность своих семейных отношений оценивают чаще выше, чем женщины. Мужчина намного проще относится и к факту измены и ко всему, что это сопровождает.

4. Набор характерных психологических качеств, которые определяют наличие личностного компонента готовности к супружеской измене, у мужчин и женщин, может достаточно сильно различаться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисенков В. П., Гукаленко О. В. Институт семьи и семейная политика в современной России: проблемы, тенденции и перспективы // Интернет-журнал Науковедение. 2014. № 5(24).
2. Воронина Т. Н., Лукьянов А. С. Психология супружеской измены: причины, готовность, гендерные различия // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2.
3. Липпиус А. К. Игры для взрослых. Психология партнерских отношений через трансактный анализ Э. Берна. М. : Издательство «КСП+», 2001. 608 с.
4. Ожегов С. И. Словарь русского языка. М., 1973. 365 с.
5. Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. СПб. : Речь, 2016. 360 с.
6. Перехов А. Я., Думбай В. Н. Семейно-сексуальные гармонии и дисгармонии. Ростов н/Д., 2017. 142 с.
7. Целуйко В. М. Быть вместе нельзя расставаться. Как спасти отношения. М., 2008. 256 с.

Т.П. Южакова,

учитель математики МАОУ СОШ № 11 (г. Ейск)

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Изучение вредных привычек, их последствий на социально-психологические аспекты здоровья личности и психолого-педагогические условия предупреждения формирования и развития вредных привычек у лиц в подростковом возрасте дна из актуальных проблем на сегодняшний день.

Ключевые слова: вредные привычки, подростковый возраст.

Abstract. The study of bad habits, their consequences on the socio-psychological aspects of the health of the individual and the psychological and pedagogical conditions for preventing the formation and development of bad habits in people at adolescence of the bottom of the current problems to date.

Keywords: bad habits, adolescence.

Цель настоящего исследования – изучение вредных привычек, их последствий на социально-психологические аспекты здоровья личности и психолого-педагогические условия предупреждения формирования и развития вредных привычек у лиц в подростковом возрасте.

Исходя из цели нами были поставлены следующие задачи исследования:

- Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования.

- Изучить вредные привычки и их последствия на социально-психологические аспекты здоровья личности в подростковом возрасте.
- Рассмотреть причины возникновения и развития вредных привычек в подростковом возрасте.
- Экспериментально исследовать последствия вредных привычек на социально-психологические аспекты здоровья подростков и психолого-педагогические условия предупреждения формирования и развития зависимостей у лиц в подростковом возрасте.
- Разработать программу психолого-педагогической профилактики вредных привычек и формирования мотивации на здоровый образ жизни в подростковой среде.

Исследованием были охвачены 100 учащихся в возрасте от 11 до 14 лет 7-9 классов МАОУ СОШ № 11 г. Ейска, 10 учителей этой же школы и 50 родителей исследуемых подростков.

За основу взяты критерии формирования экспериментальной выборки:

1) подбор экспериментальной группы определялся целью и гипотезой исследования; при подборе выборки испытуемых мы стремились к тому, чтобы характеристики реальной экспериментальной группы минимально отклонялись от характеристик идеальной для нашей проблематики экспериментальной группы - содержательный критерий;

2) для того чтобы результаты, полученные при исследовании экспериментальной выборки, могли распространяться на каждого ее члена, мы старались учесть все значимые характеристики объекта исследования, различия в выраженности которых могут существенно повлиять на зависимую переменную - критерий эквивалентности испытуемых;

3) при формировании выборки испытуемых мы стремились, чтобы она представляла генеральную совокупность качественно и количественно - критерий репрезентативности.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были использованы методы исследования: теоретический анализ научной психологической и педагогической литературы по проблеме исследования; экспериментальные методы и методики (анкетирование, тестирование и ряд психологических методик).

Результаты анкетирования выявили следующие особенности развития вредных привычек, их влияния на здоровье личности в подростковой группе и причины возникновения вредных привычек (см. рис. 1 - 3):

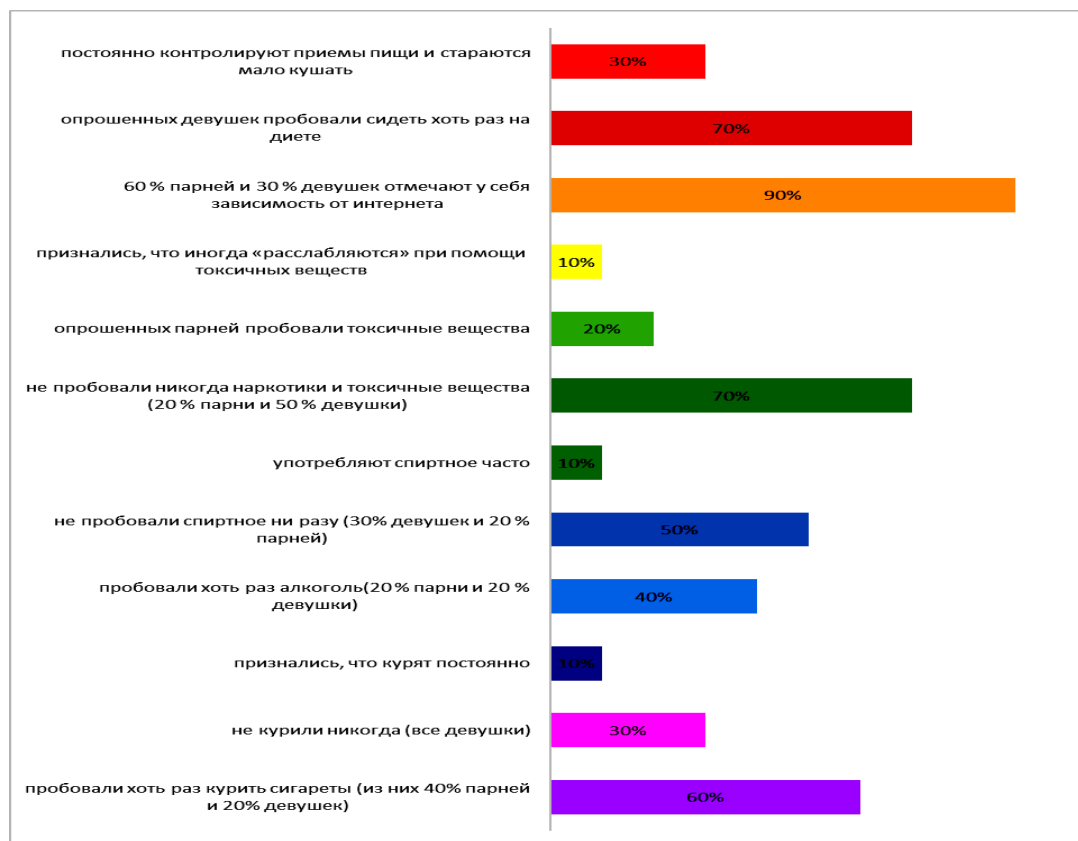


Рисунок 1 – Особенности развития вредных привычек у подростков

Мы выявили, что 60 % опрошенных учащихся пробовали хоть раз курить сигареты (из них 40 % парней и 20 % девушек), 30 % - не курили никогда (все девушки), 10 % - признались, что курят постоянно, 40 % опрошенных учащихся пробовали хоть раз алкоголь (20 % парни и 20 % девушки), 50 % - не пробовали спиртное ни разу (30 % девушек и 20 % парней), 10 % - употребляют спиртное часто, 70 % подростков не пробовали никогда наркотики и токсичные вещества (20 % парни и 50 % девушки), 20 % опрошенных парней пробовали токсичные вещества, 10 % - признались, что иногда «расслабляются» при помощи токсичных веществ, 90 % опрошенных подростков (60 % парней и 30 % девушек) отмечают у себя зависимость от интернета, при чем указывают, что если бы им не запрещали родители и учителя, то проводили бы в интернете более 6-8 часов в сутки, 70 % опрошенных девушек пробовали сидеть хоть раз на диете, 30 % - постоянно контролируют приемы пищи и стараются мало кушать.

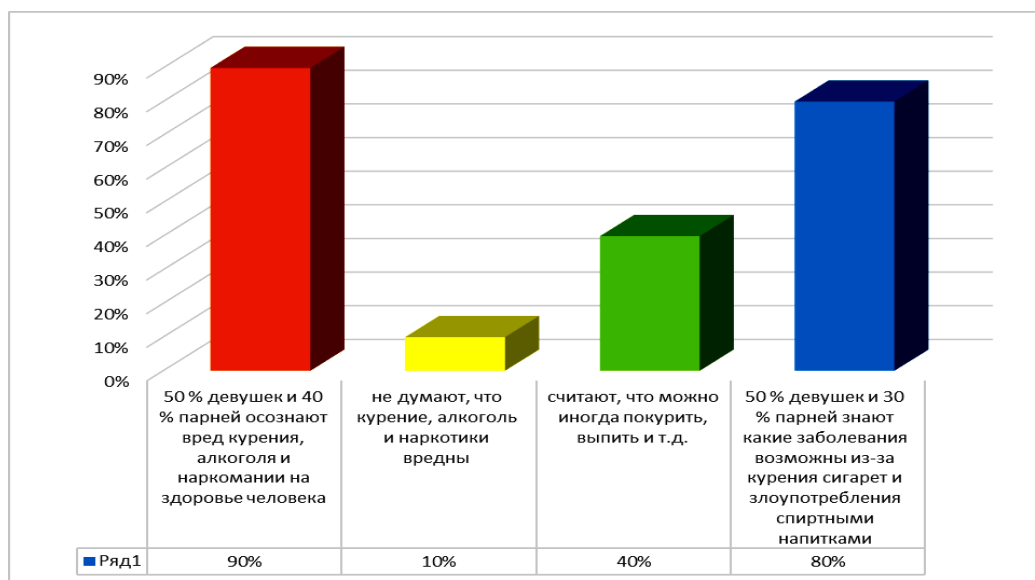


Рисунок 2 – Влияние вредных привычек на здоровье личности в подростковой группе

Кроме того, 90 % респондентов (50 % девушек и 40 % парней) осознают вред курения, алкоголя и наркомании на здоровье человека, 10 % - не думают, что курение, алкоголь и наркотики вредны, 40 % опрошенных парней считают, что можно иногда покурить, выпить и т.д. и это не вызовет привыкания и никак не отразится на здоровье, 80 % опрошенных (50 % девушек и 30 % парней) знают какие заболевания возможны из-за курения сигарет (рак легких гортани, инсульт, инфаркт и т. д.) и злоупотребления спиртными напитками (цирроз печени, сахарный диабет и т. д.).

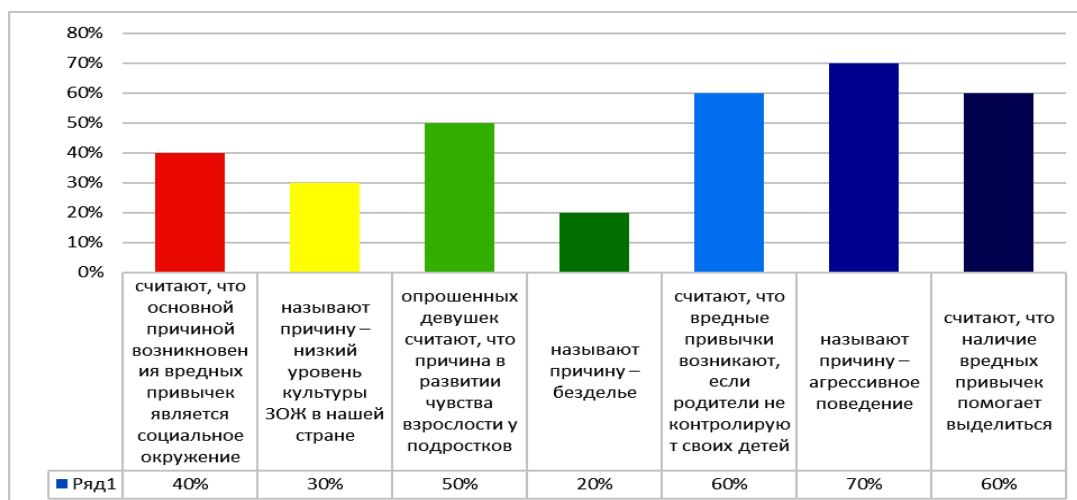


Рисунок 3 – Причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте

Также, мы установили, что 40 % подростков считают, что основной причиной возникновения вредных привычек является социальное окружение (родители с вредными привычками, друзья, значимые взрослые), 30 % - называют причину – низкий уровень культуры ЗОЖ в нашей стране, 50 % опрошенных девушек считают, что причина в развитии чувства взрослости у подростков, 20 % - называют причину – безделье, 60 % респондентов – считают, что вредные привычки возникают, если родители не контролируют своих детей, 70 % - называют причину – агрессивное поведение, 60 % - считают, что наличие вредных привычек помогает выделиться.

По результатам опросника выявления уровня развития агрессивности Баса – Дарки мы выявили, что у каждого из опрошенных подростков, хотя и в разных проявлениях, встречается та или иная агрессивная черта (см. рис. 4).

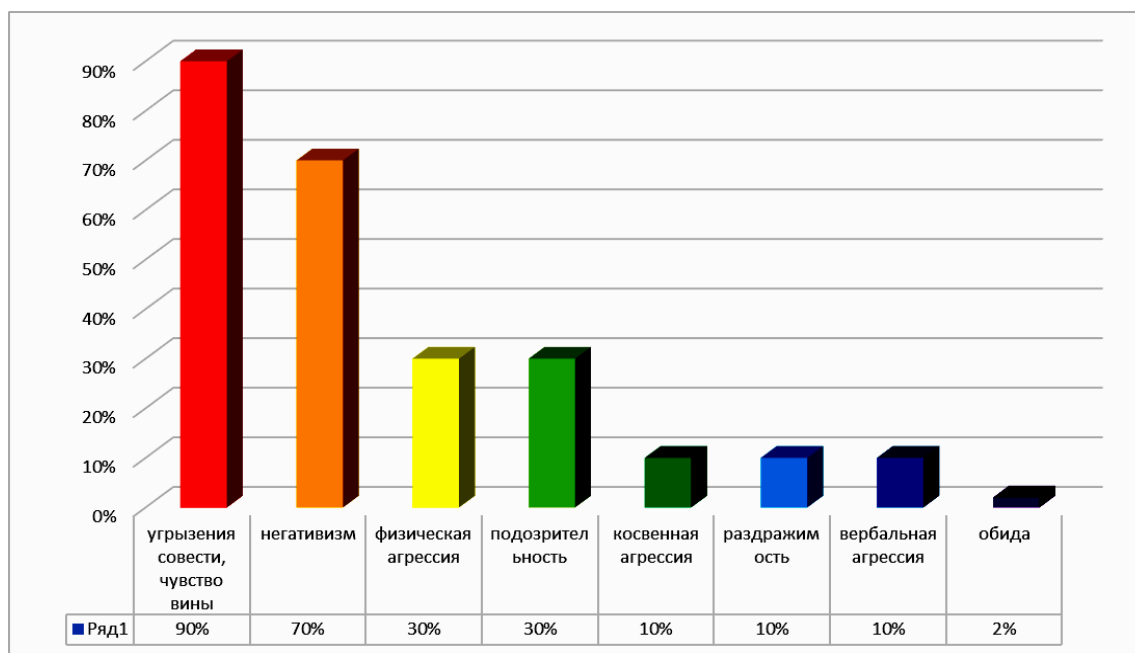


Рисунок 4 – Степень выраженности агрессивности у подростков

Из теста видно, что наиболее часто встречающейся характеристикой является угрызение совести, чувство вины, это характерно для 90 % опрошенных подростков. У 70 % респондентов ярко выражен негативизм. Физическая агрессия характерна для 30 % тестируемых. Для 10 % подростков характерна косвенная агрессия, для такого же количества подростков характерна и раздражимость. Такая черта как подозрительность свойственна 30 % опрошенных. У 10 % подростков присутствует вербальная агрессия. Такая характеристика как обидчивость встретила у 2 % респондентов.

Нами был проведен Тест определения процентного соотношения одобрительного и отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ. Результаты оказались следующими (см. рис. 5.).

При ответе на вопрос о распространенности курения и потребления алкоголя среди подростков выяснилось, что 70 % считают, что никто в классе не употребляет одурманивающие средства, 30 % считают, что это 1-2 человека. 100 % исследуемых уверены в том, что подростки получают психоактивные вещества от знакомых взрослых. Мнения разделились также и при ответе на вопрос об употреблении одурманивающих веществ в различных жизненных ситуациях: примерно 1/2 подростков относятся к этому отрицательно, столько же - безразлично. К информации о психоактивных веществах, получаемой из разных источников, 50 % относятся безразлично, столько же считают ее правильной.

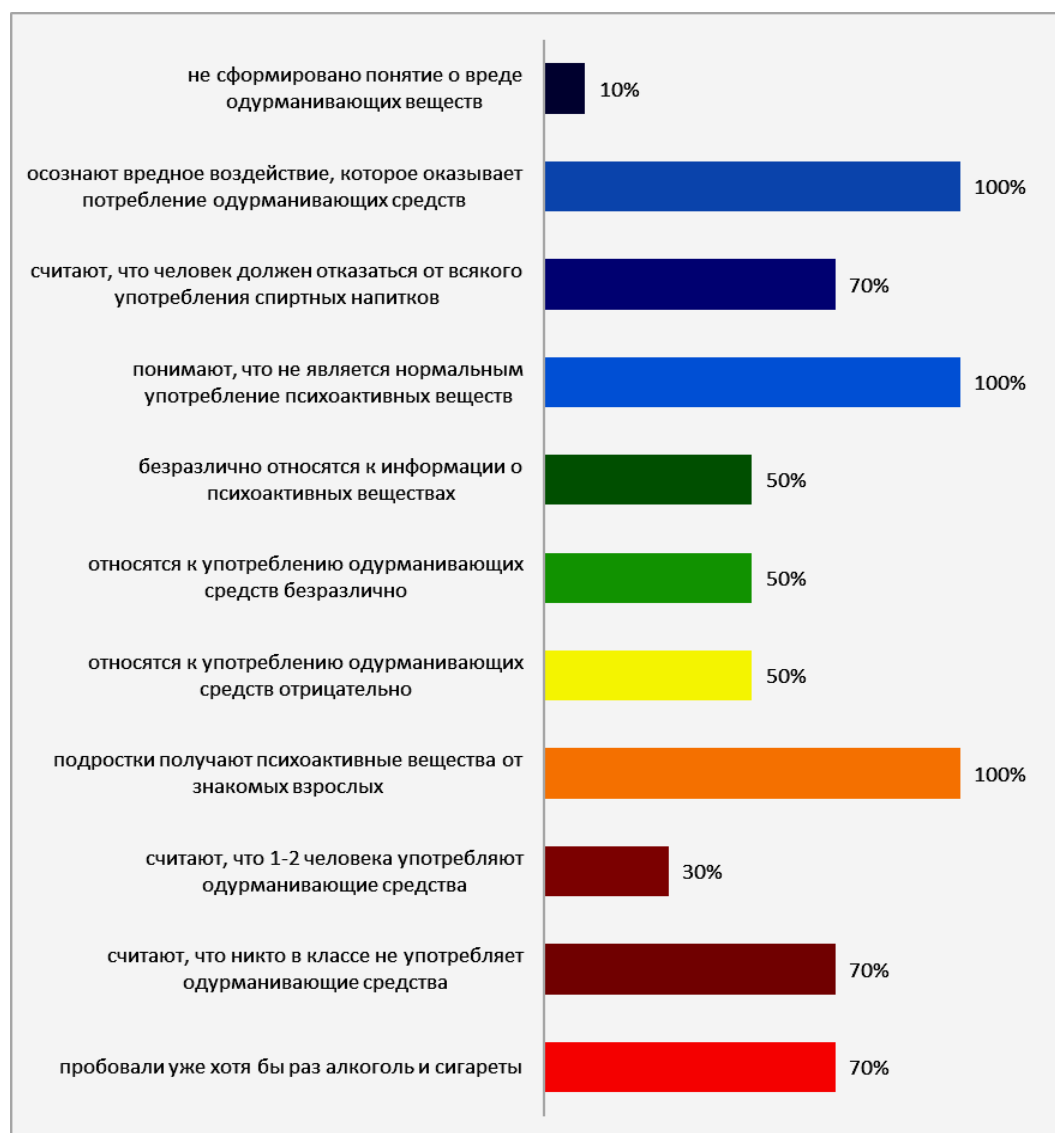


Рисунок 5 – Определение процентного соотношения одобрительного и отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ

По результатам ответов можно сделать вывод, что большинство исследуемых подростков отрицательно относятся к потреблению психоактивных веществ, понимая их вредное воздействие (100 % понимают, что не является нормальным употребление психоактивных веществ, даже если человек употребляет их в меру; 70 % считают, что человек должен отказаться от всякого употребления спиртных напитков; 100 % осознают вредное воздействие, которое оказывает потребление одурманивающих средств), но все-таки остается процент тех подростков, у которых не сформировано понятие о вреде одурманивающих веществ.

Итак, на основании полученных данных, можно сделать вывод, что большинство подростков отрицательно относятся к употреблению психоактивных средств (70 %), но все-таки оставшаяся часть (30 %) еще не осознают негативного действия таких веществ, поэтому есть вероятность предрасположенности включения подростков в так называемую «группу риска».

Тест «Почему я курю?», разработанный А. Леоновым показал следующее: было выявлено 10 подростков, набравших по 11 баллов по шкале, характеризующей силу привычки к курению. Тестирование показало, что курильщики зависят от никотина, для определения степени зависимости был проведен уточняющий тест Фагерстрема (см. рис. 6).



Рисунок 6 – Результаты определения степени зависимости по Фагерстрему

Мы выявили, что 40 % курильщика набрали по 3 балла – низкий уровень зависимости, 40 % опрошенных – по 4 балла – средний уровень зависимости, 20 % респондента по 8 баллов – высокий уровень зависимости.

По результатам проведения выше описанных методик мы выявили детей «группы риска» (см. рис. 7):

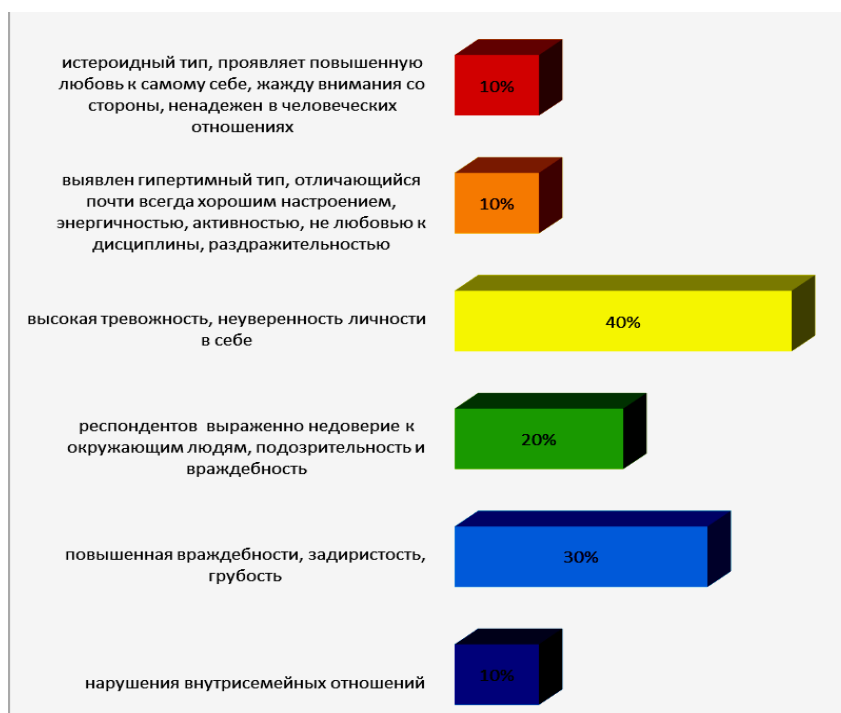


Рисунок 7 – Диагностики и выявления детей «группы риска»

Итак, у 10 % опрошенных нарушения внутрисемейных отношений, 30 % опрошенных - повышенная враждебности, задиристость, грубость, у 20 % респондентов выражено недоверие к окружающим людям, подозрительность и враждебность, 40 % подростков - высокая тревожность, неуверенность личности в себе, у 10 % учащихся выявлен гипертимный тип, отличающийся почти всегда хорошим настроением, энергичностью, активностью, не любовью к дисциплины, раздражительностью, у 10 % - истероидный тип, проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, ненадежен в человеческих отношениях.

Анкетирование родителей подростков показало (см. рис. 8).

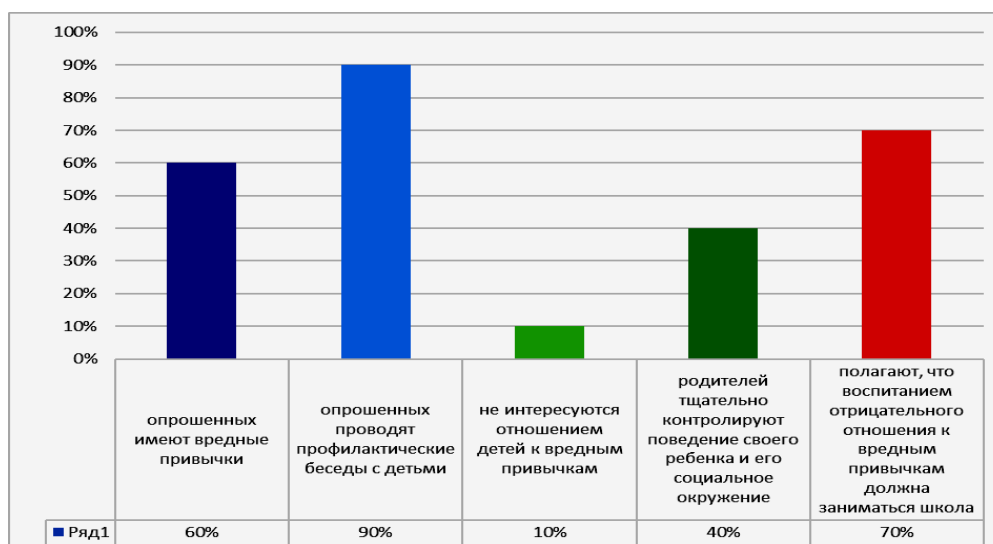


Рисунок 8 – Результаты анкетирования родителей

60 % опрошенных родителей имеют вредные привычки (30 % курят, 40 % распивают спиртные напитки, 30 % - зависят от интернета, 20 % - имеют пищевые зависимости, 10 % - считают себя шопоголиками); 90 % опрошенных проводят профилактические беседы с детьми; 10 % - не интересуются отношением детей к вредным привычкам; 40 % родителей тщательно контролируют поведение своего ребенка и его социальное окружение; 70 % - полагают, что воспитанием отрицательного отношения к вредным привычкам должна заниматься школа.

Анкетирование учителей, работающих в группе подростков установило, что одним из главных методов в борьбе с вредными привычками педагоги считают профилактику, которая, по их мнению, определяется как система комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья.

Итак, проведенная опытно-экспериментальная работа позволила выявить тот процент подростков, у которых имеется предрасположенность к употреблению психоактивных веществ, многие уже их употребляют. Это еще раз доказывает тот факт, что психоактивные вещества становятся сегодня антисоциальным компонентом молодежной субкультуры.

Характерно, что в семье курящих в раннем возрасте приобщаются к курению 50 % детей и более, а в некурящих - не более 25 %.

Анализ ответов показал, что основным стимулом начала курения явилась мода. На вопрос, почему девочки начали курить, 60 % из них ответили, что это «красиво», «это модно». Были и другие варианты ответов: «курят, потому что хотят понравиться», «хотят привлечь к себе внимание», «обращают на себя больше внимания мужской части компании» и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гонеев А. Д. Профилактика и педагогическая коррекция отклоняющегося поведения подростков. Курск : Изд-во Курского гос. пед. ун-та, 1998. 137 с.
2. Еникеева Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков : учебное пособие. М.: Генезис, 2016.
3. Ершова И. А. Подготовка педагога к профилактике девиантного поведения подростков в отечественном и зарубежном социально-педагогическом опыте : автореф. дис... канд. пед. наук. М., 2015. 20 с.
4. Зуева Т. К. Профилактика табакокурения // Школа и производство. 2016. № 6. С. 67-69.
5. Касаткин В. Н., Паршутин И. А., Симонятова Т. П. Принципы создания программы профилактики курения в школе // Вестник образования. 2011. № 13. С. 55-64.
6. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. М., 2012. 176 с.

РАЗДЕЛ III ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно*

Лев Толстой

Из всех лекарств лучшее – отдых и воздержание

Бенджамин Франклин

И. Винников,
*магистрант 3 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)*

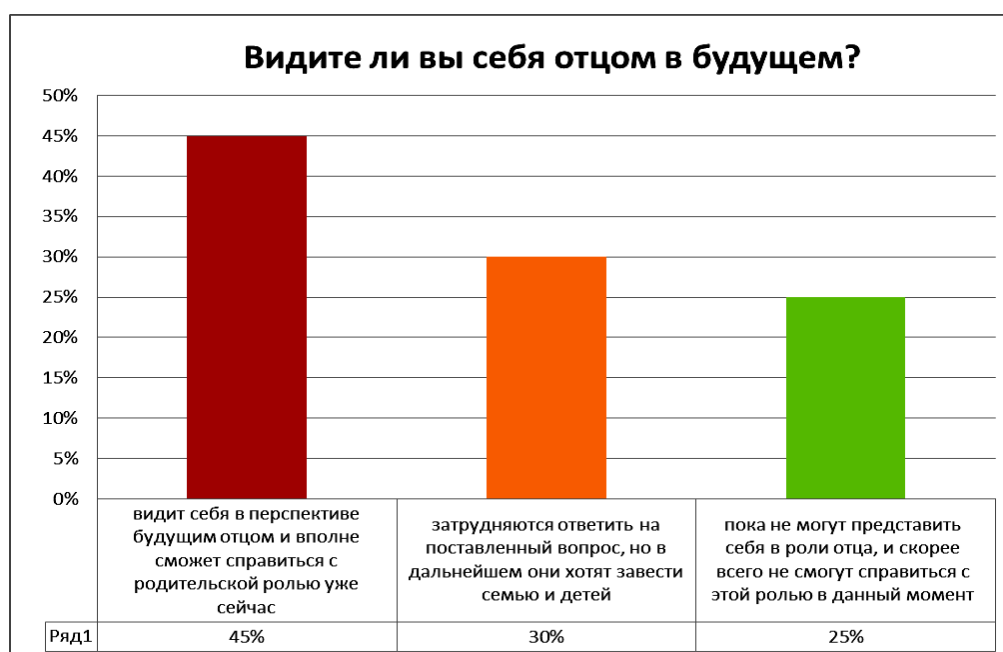
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ОТЦОВСТВА У СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологического сопровождения развития чувства отцовства у студентов-юношей педагогического вуза.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, отцовство, юношеский возраст, развитие.

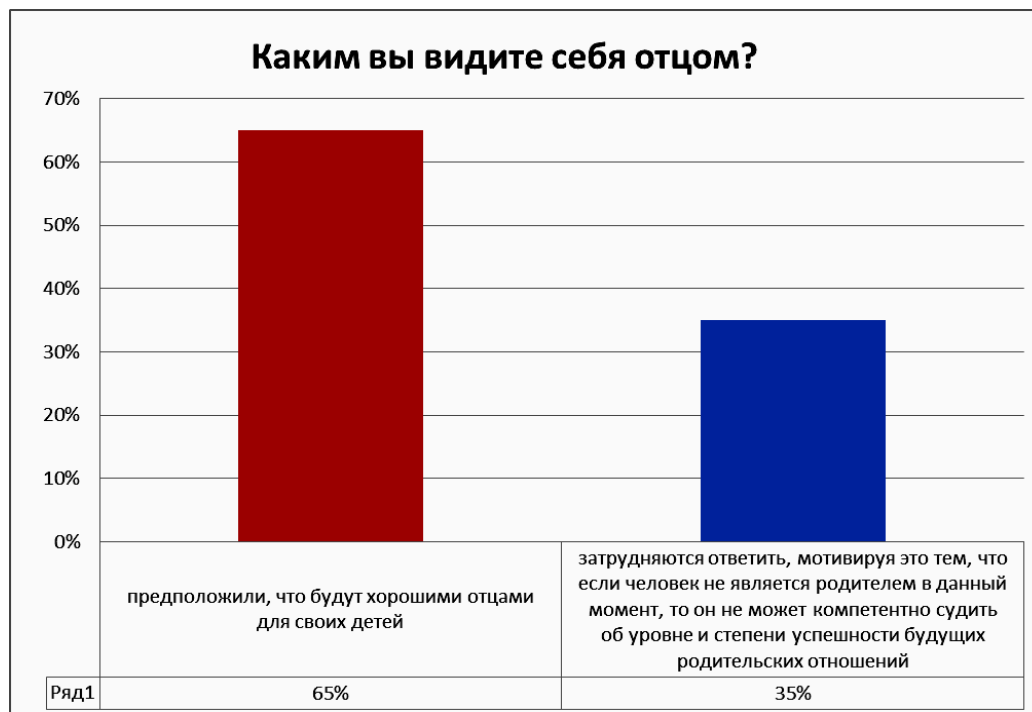
Начальный этап экспериментальной работы показал, что в контрольной группе испытуемых во время неформальной беседы большинство участников ответило, что видит себя в перспективе будущим отцом и вполне сможет справиться с родительской ролью уже сейчас (45 % опрошиваемых). Ещё 30 % сказали, что затрудняются ответить на поставленный вопрос, но в дальнейшем они хотят завести семью и детей (так отвечали студенты первых курсов, возраст которых ещё не достиг совершеннолетия). 25 % опрошенных сказали, что пока не могут представить себя в роли отца, и скорее всего не смогут справиться с этой ролью в данный момент (см. диаграмму 1).

Диаграмма 1



Стоит сказать, что 65 % опрошенных предположили, что будут хорошими отцами для своих детей, остальные затрудняются ответить, мотивируя это тем, что если человек не является родителем в данный момент, то он не может компетентно судить об уровне и степени успешности будущих родительских отношений (см. диаграмму 2).

Диаграмма 2



С целью выявления факторов и особенностей, влияющих на формирование и развитие чувства отцовства у студентов - юношей, было проведено анкетирование респондентов.

Первый вопрос, заданный студентам должен был показать, с чем у них в общем, ассоциируется понятие «отцовства». Звучал он следующим образом: «Образ отца в вашей семье, как психологический ресурс?».

Ответы были весьма разнообразны, но для удобства они всё же подверглись усреднению (см. таблицу 1 и диаграмму 3).

Таблица 1

Образ отца в вашей семье, как психологический ресурс?

Ответы респондентов	Количество ответивших юношей	Процентное соотношение
Отец – это мужчина, который обеспечивает и защищает свою семью.	51	56,5 %
Отец – это, прежде всего глава в семье, тот, кого все слушают	18	20 %
Отец – это тот, кто любит и заботится о своих детях	15	16,5 %
Отец – это тот, кто готов всегда прийти на помощь своим детям	6	7 %
Всего:	90 чел.	100 %



Больше половины опрошиваемых считает, что отец – это, прежде всего человек, который содержит и защищает свою семью, что весьма предсказуемо. На первый взгляд кажется странным то, что лишь 16,5 % опрошенных говорят об отце, как о любящем своих детей человеке, а как же остальные? На самом деле, как выяснилось из проводимой помимо анкетирования беседы, так думают большинство участников исследования, но они посчитали, что это само собой разумеющееся явление, которое не нуждается в комментариях. Также вызывает озабоченность тот факт, что только шестеро человек сказали, что в семье должен быть главным отец, а это всего лишь 20 % опрошенных. Но об этом речь пойдёт ниже.

«Кто такой отец в вашей жизни?» – второй вопрос анкеты. Большинство опрошиваемых юношей, ответило на него одинаково. Ответы были достаточно объёмными, но данный вопрос, несмотря на свою кажущуюся простоту, был не совсем обычным. Респонденты не знали, что в качестве ответа будет выбираться утверждение, данное в самом начале, так как юноши на подсознательном уровне сначала перечисляли главные, по их мнению качества, которыми обладают их отцы, а уже потом додумывали остальное. Таким образом, усреднив получившиеся результаты, мы получаем следующую картину (см. таблицу 2 и диаграмму 4):

Таблица 2

Кто такой отец в вашей жизни?

Ответы респондентов	Количество ответивших юношей	Процентное соотношение
Глава семьи	39	43,3 %
Строгий, но мудрый человек	27	30 %
Мой лучший друг, он всегда поможет	21	23,3 %
Весёлый и неунывающий	3	3,3 %
Всего:	90 чел.	100 %



Учитывая характер вопроса, анализ ответов дал достаточно неожиданные результаты. Ведь отвечая на первый вопрос, лишь 20 % сказало, что отец должен быть главой семьи. Но как выяснилось, минимум у 43 % участников исследования отец является таковым. Возникает вопрос, почему студенты поставили это качество на второе место. Ответить на него можно проанализировав общую тенденцию к тому, что женщины в наше время работают наравне с мужчинами, и порой их материальный вклад в семью, оказывается, сравним с таковым у отца, а иногда даже его превосходит. В таком случае в семье нередко происходит смена родительских ролей, и женщина начинает соперничать или доминировать, отвоёвывая авторитет у мужчины. Большинство юношей подсознательно хотят быть главными в семье (можно сказать, что это происходит на инстинктивном уровне), но видя сложившуюся ситуацию, в которой, глава тот, кто больше зарабатывает, они ставят материальную обеспеченность и независимость на первую позицию. Т. е. в представленном исследовании первые два ответа на предыдущий вопрос можно считать идентичными.

Далее мы поинтересовались у студентов, «В каком возрасте, по их мнению, мужчине можно заводить семью и детей?» Одним из условий в вопросе было то, что ответ не должен даваться в виде диапазона, необходимо указать конкретную цифру. При последующем анализе, каждый из ответов был отнесён к одной из трёх групп, результаты отражены в таблице 3 и на диаграмме 5.

Таблица 3

В каком возрасте мужчине можно заводить семью и детей?

Диапазон ответов	Количество юношей, попавших в диапазон	Процентное соотношение
20 - 25	36	40 %
25 - 30	48	53 %
от 30	6	7 %
Всего:	90 чел.	100 %



Как видно из представленной таблицы, мнения разделились, но путём усреднения результатов, была получена цифра в 26 лет. Такой ответ вполне соответствует прогнозируемым результатам, так как многие студенты планируют продолжать дальнейшее обучение в магистратуре, а значит, по окончании учёбы они будут находиться в возрасте от 23 до 24 лет, учитывая возможную перспективу службы в вооружённых силах нашей страны, к этому возрасту прибавляем ещё один год. Затем какое-то время уйдёт на поиск работы и возможного жилья, необходимого для будущей семьи, если такового ещё не имеется. При всём при этом во время беседы выяснилось, что подавляющая часть юношей считает, что к этому моменту они «уже обзаведутся предполагаемым партнёром, и может даже узаконят свои отношения, но заводить детей пока ещё не будут».

«Сколько вы хотите иметь детей (почему)?», отвечая на данный вопрос, респонденты должны были выбрать один из представленных в анкете вариантов, а затем несколькими предложениями обосновать свой выбор см. таблицу 4 и диаграмму 6.

Таблица 4

Сколько вы хотите иметь детей?

Вариант ответа	Количество ответивших студентов	Процентное соотношение
0	0	0 %
1	12	13 %
1-2	60	67 %
2	18	20 %
3 и более	0	0 %
Всего:	90 чел.	100 %



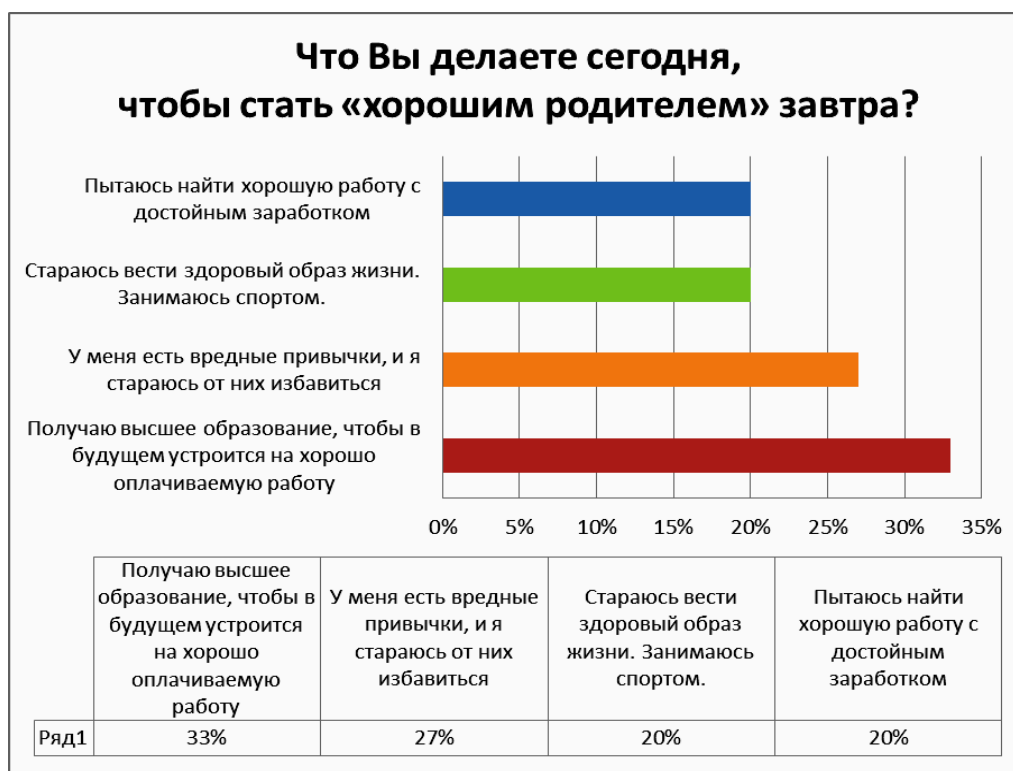
Большинство участников исследования, а именно 67 %, выбрало вариант, в котором присутствует неопределённость (1-2 ребёнка). Свой выбор они объяснили, нестабильной политической и экономической ситуацией в стране, и возможными проблемами с жилищно-бытовыми условиями. На первый взгляд может показаться, что никто из опрошенных юношей не видит себя в роли многодетного отца, на самом деле ситуация обстоит немного иным образом. Учитывая возраст, в котором юноши ещё не совсем самостоятельны и зависят от своих родителей, небогатый социальный опыт и малое количество студентов, явно не достаточное для высоко-достоверной выборки, необходимо признать, что нельзя делать какие-то однозначные выводы. Ведь никто не даст гарантий на то, что если Вам сейчас хватает ресурсов для воспитания двух детей, то при этом в будущем у Вас не появится третий и последующие дети. Как говорится - это дело случая.

Следующим вопросом, мы попытались выяснить, что юноши делают сегодня, чтобы стать «хорошим родителем» завтра. Результаты представлены в таблице 5 и на диаграмме 7.

Таблица 5

Что Вы делаете сегодня, чтобы стать «хорошим родителем» завтра?

Ответы респондентов	Количество ответивших юношей	Процентное соотношение
Получаю высшее образование, чтобы в будущем устроится на хорошо оплачиваемую работу	30	33 %
У меня есть вредные привычки, и я стараюсь от них избавиться	24	27 %
Стараюсь вести здоровый образ жизни. Занимаюсь спортом.	18	20 %
Пытаюсь найти хорошую работу с достойным заработком	18	20 %
Всего:	90 чел.	100 %



Как и в случае со вторым вопросом, ответы оказались похожими и довольно-таки объёмными. Поэтому в качестве основного ответа вновь были выбраны первые утверждения указанные участниками. Такой подход позволил выявить основные признаки, которыми, по мнению студентов, они должны обладать, что бы быть «хорошими отцами». Доминирующими при этом оказались: наличие высшего образования (необходимого для дальнейшего трудоустройства) и по возможности, ведение здорового образа жизни без вредных привычек. В тоже время шестеро опрошенных юношей, только начав обучение, уже пытаются искать работу, чтобы быть более самостоятельными и независимыми. Каким образом при этом они собираются совмещать работу и учёбу, остаётся загадкой даже для них самих, так как в результате беседы, выяснилось что, скорее всего рассматриваемые ими вакансии не будут связаны с выбранной профессиональной направленностью. Всё это говорит нам о весьма плачевной ситуации, при которой человек получает высшее образование не для того, чтобы чему-то научиться, а для того чтобы «оно было».

Далее мы посчитали необходимым выяснить реакцию молодого поколения на стимулирующую рождаемость программу, которая сейчас действует в нашей стране, и хотя срок её обозначен включительно до 2016 года, автор статьи предполагает, что она всё же будет продлена. В таком случае у участников нашего исследования, возможно, ещё будет шанс воспользоваться предлагаемыми государством денежными вознаграждениями за второго и последующего детей. Взглянем на полученные ответы (см. таблицу 6 и диаграмму 10).

Таблица 6

**Для вашей будущей семьи «материнский капитал» может являться стимулом
для рождения второго и последующего детей?**

Ответы респондентов	Количество ответивших юношей	Процентное соотношение
Скорее всего, нет. Всё равно деньги нельзя использовать сразу	54	60 %
Если не будет своего жилья, возможно, это не плохой вариант	18	20 %

Может в том случае, если будут финансовые проблемы	9	10 %
Скорее всего, да. Это хорошая помощь молодой семье	9	10 %
Всего:	90 чел.	100 %

Диаграмма 10



Ответы, как и ожидалось, полностью совпали с прогнозами. Если семья имеет достаточно средств, то и помощь ей не нужна. В таком случае, ни о каком стимулирующем воздействии «материнского капитала» на средний класс и говорить не приходится. Разумный человек прекрасно понимает, что кратковременно полученная выгода будет полностью нивелироваться затратами необходимыми для дальнейшего воспитания ребёнка, что может отразиться на финансовом благополучии семьи не в лучшую сторону. Все опрошенные связывают стимулирующую программу с определёнными финансовыми трудностями, указывая, что для малообеспеченных слоёв населения она более выгодна.

В последнем вопросе нашего исследования мы попросили респондентов привести пример идеальной заботы о потомстве среди диких животных? Отметим то, что при ответе на этот вопрос, студенты затратили наибольшее количество времени. С результатами можно ознакомиться в таблице 7 и на диаграмме 11.

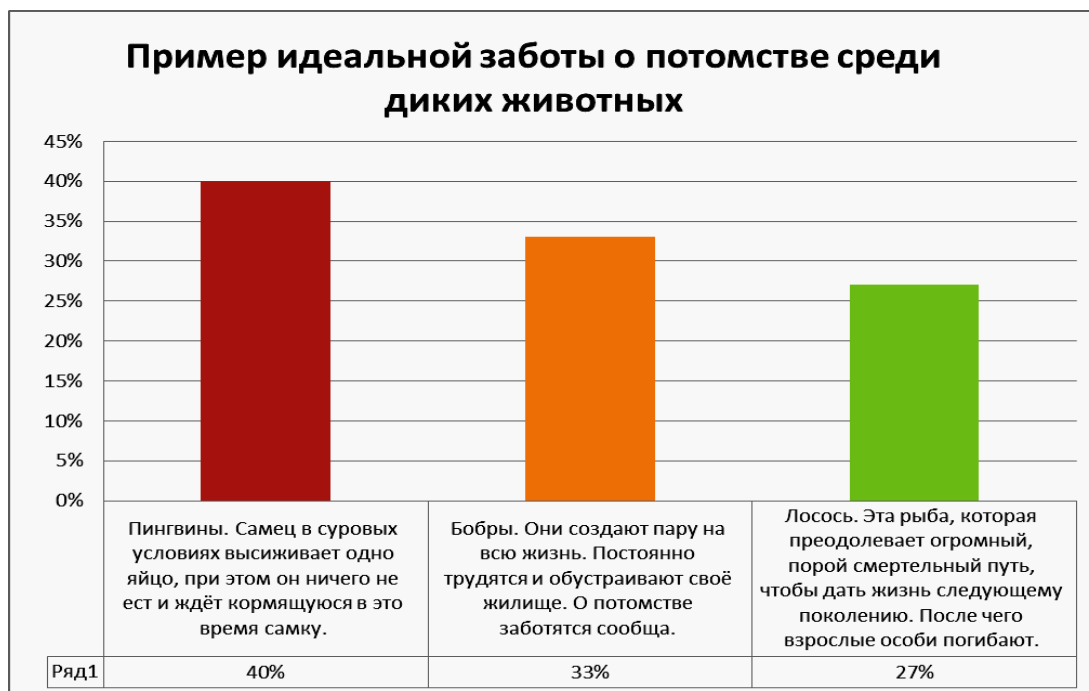
Таблица 7

Приведите пример идеальной заботы о потомстве среди диких животных?

Ответы респондентов	Количество ответивших юношей	Процентное соотношение
Пингвины. Самец в суровых условиях высиживает одно яйцо, при этом он ничего не ест и ждёт кормящуюся в это время самку.	36	40 %
Бобры. Они создают пару на всю жизнь. Постоянно трудятся и обустривают своё	30	33 %

жилище. О потомстве заботятся сообща.		
Лосось. Эта рыба, которая преодолевает огромный, порой смертельный путь, чтобы дать жизнь следующему поколению. После чего взрослые особи погибают.	24	27 %
Всего:	90 чел.	100 %

Диаграмма 11



Как правило, при ответе на данный вопрос, участники предлагали несколько вариантов. В таблицу попали те, которые звучали чаще всего. Анализируя результаты можно прийти к положительному выводу, так как участники проводимого анкетирования, сами того не осознавая, поставили во главе такие качества как: самоотверженность, преданность, заботливость, трудолюбие. В целом это говорит о правильном настрое молодого поколения в вопросах «отцовства».

Анализ результатов проведённого исследования по методике «Измерение родительских установок и реакций». Методика PARI (parental attitude research instrument) предназначена для изучения отношения родителей к разным сторонам семейной жизни (семейной роли и родительско-детских отношений). Авторы - американские психологи Е.С. Шефер и Р.К. Белл. В нашей стране данная методика адаптирована кандидатом психологических наук Нещерет Т.В.

В используемой методике выделены 23 аспекта - признака, касающиеся разных сторон отношения родителей к ребёнку и жизни в семье. Родительско-детские отношения являются основным предметом анализа в методике. Поэтому нас особенно интересуют 15 признаков касающихся данных отношений, они делятся на следующие 3 группы: 1 - оптимальный эмоциональный контакт; 2 - излишняя эмоциональная дистанция с ребёнком; 3 - излишняя концентрация на ребёнке.

Свыше 40 баллов набрали 25 % опрошенных, что говорит в пользу детоцентриации в будущей семье. Интересы ребенка у будущих отцов этой группы являются главным мотивом поведения. Бесспорно, данная позиция достойна одобрения, но следует помнить, что она у них несколько заострена. В психологии данный феномен называется – чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все выполняют за ребенка, стремятся оградить его от мнимых опасностей, заставляют следовать своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления все более препятствует личностному росту.

От 25 до 40 баллов набрали всего 35 % респондентов. С таким будущим отцом ребенку, скорее всего не грозит стать избалованным и распушенным, поскольку он уделяет ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Юношам, попавшим в данную категорию, рекомендуется постараться

сохранить этот уровень отношений к будущим детям.

Ну и наконец, 40 % испытуемых набрали менее 25 баллов, что говорит о явной недооценке себя как воспитателя, такие отцы будут слишком полагаться на случай и благоприятное стечение обстоятельств. В будущем возможны проблемы в деловых и супружеских взаимоотношениях, которые будут часто отвлекать внимание родителя от ребенка.

Для изучения осознаваемого компонента смысловых ориентаций студентов-юношей нами был использован тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева.

Основными показателями для сравнения выступали следующие шкалы: «цели в жизни», «процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» и категории, выделенные нами в ходе анализа результатов: «настоящее» (ближайшая временная перспектива), «ориентация на будущее», «саморазвитие», «дело» (учеба, профессия), «социальные ценности» (религия, познание, наука), «материальные ценности», «создание собственной семьи», «забота об окружающих», «развлечения и отдых», «забота о себе» (для себя).

Основываясь на полученных результатах, мы делаем вывод о том, что в осознаваемом компоненте смысловых ориентаций студентов-юношей с разным уровнем профессионального самоопределения различия обнаружены не были. Степень осмысленности жизни студентов выделенных групп существенно не отличается. Их жизнь делают более осмысленной восприятие самого процесса жизни как интересного, наполненного смыслом и наличие целей в будущем. Различия были выявлены при сравнении неосознаваемых компонентов смысловых ориентаций. Для студентов с высоким уровнем развития отцовства характерна тенденция к обладанию высокими показателями смысловых ориентаций на настоящее, на создание собственной семьи, заботу об окружающих и заботу о себе. У студентов с низким уровнем развития отцовства - в содержании смысловых ориентаций была обнаружена тенденция к обладанию материальными благами, отдыхом и развлечениям.

Таким образом, смысловые ориентации студентов на достижение материальных благ, развлечения и отдых могут затруднять их развитие отцовства, а значит и возможность самореализоваться и достичь успехов в семейной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Наруск А. Отец и мать: семейные и общественные роли // Отец в современной семье. Вильнюс, 1988. С. 120-127.

Е. Воек,

*студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)*

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается влияние стресса на психологическое и физическое здоровье.

Ключевые слова: здоровье, стресс, физический и психологический стресс, болезни.

Abstract. The article discusses the impact of stress on psychological and physical health.

Keywords: health, stress, physical and psychological stress, disease.

В современном веке стрессы представляют немаловажное значение. Они оказывают негативное воздействие, равно как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека.

Стресс предполагает собой состояние излишне сильное и продолжительное психологическое напряжение, которое появляется у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1].

Прежде всего, затянувшийся стресс наносит свой удар по физическому состоянию человека. В случае излишнего уровня кортизола и адреналина в организме заболевшего возникают соответственно малопривлекательные признаки:

- Сердце и сосуды. Нарушается сердечный ритм, «скачет» давление и повышается уровень холестерина.

- Кишечный тракт. Изменится обмен веществ, все больше мучают запоры и спастические боли, развивается «синдром раздраженного кишечника».
- Легкие. Прослеживаются трудности с дыханием, мучает одышка и возрастает угроза астматических недугов.
- Глаза. Понижается зрение и возникает глазной тремор.
- Дерма. На лице возникают фурункулы и акне, а кожа тела подвергается воспалительным реакциям. Может возникнуть экзема либо псориаз.
- Мозг. Обнаруживаются головные боли, а немного позднее случается нарушение когнитивных функций: снижается память и нарушается внимание.
- Иммуитет. Иммунная система со временем слабеет, пропуская патогенных агентов, а вследствие того одним из результатов стресса считаются инфекционные болезни.
- Помимо этого, большая часть экспертов сходятся в суждении, что именно перенапряжение считается спусковым устройством развития онкологических болезней.

По словам врачей, физические проявления стресса – лишь начало абсолютно всех бед с организмом. Гораздо более небезопасными считаются психологические патологии, вызванные затянувшимся стрессом.

Психологическое состояние здоровья во многом находится в зависимости от умения согласовывать свое психическое состояние. Значимым нюансом в данной проблеме считается психическая регуляция личности. Существует суждение, что все без исключения заболевания от стресса. Отмечено, что 90 % всех жалоб на самочувствие в той или иной мере связаны со стрессом! Перенапряжение может оказывать содействие формированию фактически любой болезни, от головной боли и бессонницы вплоть до артериальной гипертензии и инсульта.

Прежде всего, под влиянием стресса у человека возникают трудности со сном. Это могут быть затруднения с засыпанием либо бессонница, когда очнувшись посреди ночи, человек никак не в силах сомкнуть глаз до самого утра. Подобная ситуация – первый звонок, сообщающий о перенапряжении нервной системы.

Чуть позднее к бессоннице добавляются прочие, наиболее тяжелые состояния. Подверженный хроническому стрессу, больной погружается в депрессивное положение, он безразличен ко всему творящемуся, подавлен и немногословен.

Чтобы преодолеть малоприятные ощущения, человек в этом подавленном состоянии зачастую начинает принимать спиртное, употреблять наркотические средства или же горстями принимать антидепрессанты, которые дают только временное облегчение, иницируя серьезную зависимость.

В окончательном результате под влиянием никак непроходящего стресса больной начинает страдать от неврозов, становится раздражительным, эксцентричным, проявляет агрессию по отношению к окружающим, либо наоборот, становится подавленным и флегматичным. Причем, как показывает опыт, второе состояние куда опаснее, так как у человека могут появиться мысли о суициде.

В результате стресса происходит нарушение клеточной иммунной защиты, что может содействовать развитию опухоли. Выяснилось, что при стрессе активность естественных защитных сил организма понижается у людей, состояние которых характеризуется пессимистичными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием. И, напротив, иммунная система наиболее устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный результат и судьбу, решительность в своей способности совладать с угрожающей жизни ситуацией и имеющих отличные отношения с окружающими.

Таким образом, воздействие стресса на человека очень велико и может распространяться на все аспекты человеческой жизнедеятельности, а кроме того угрожать здоровью. Для того чтобы избежать последствий подобного влияния, необходимо научиться справляться со стрессом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мандель Б. Р. Психология стресса. М., 2013.

С. Гончаренко,

магистрант 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)

(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК

Аннотация. Политические, экономические и социальные изменения в обществе приводят к изменению представлению женщин о своем месте в обществе и о себе самих.

Ключевые слова: гендер, гендерная идентичность.

Abstract. Political, economic and social changes in society lead to a change in the representation of women about their place in society and about themselves.

Keywords: gender, gender identity.

Важным аспектом формирования личности в условиях современного общества является ее самоопределение по отношению к себе и важнейшим характеристикам социального мира. Одной из базовых характеристик социума было и остается деление людей на мужчин и женщин и связанный с полом комплекс социальных и социально-психологических характеристик - гендер или социальный пол.

Современная социокультурная ситуация характеризуется повышенным вниманием к гендерным проблемам. Политические, экономические и социальные изменения в обществе приводят к изменению представлению женщин о своем месте в обществе и о себе самих. Если учесть, что речь идет о той половине населения страны, которая обеспечивает воспроизводство нации, в том числе не только физическое, но и духовно-психологическое, то влияние этих изменений трудно переоценить. Система образования не может игнорировать этот аспект формирования новых поколений граждан, но она и не готова к тому, чтобы с ним работать (Б.М. Бреслав, Б.И. Хасан, И.В. Романов).

Формулировка цели исследования - установить реально действующие источники влияния и механизмы формирования гендерной идентичности молодых девушек, находящихся в образовательной системе (студенток ВУЗа).

Гендерные отношения пронизывают практически все структуры и связи общества. Они определяют сложившейся структурой экономических, властных и иных социальных отношений, но в свою очередь, будучи осознанными их носителями, могут оказать на них заметное воздействие.

Теоретическими основами исследования выступили теория формирования личности в онтогенезе (Л.И. Божович), представления о роли группы в формировании самосознания личности (А.В. Петровский, И.С. Кон), представления о тендере как социальном поле (К. Гиллиган, И. Гофман, К. Хорни,) [1, 4].

Гендерная идентичность – внутреннее самоощущение человека как представителя того или иного гендера, то есть как мужчины, женщины или представителя другой категории. Гендерная идентичность необязательно совпадает с приписанным при рождении полом. Люди, чья гендерная идентичность совпадает с приписанным при рождении полом, называются цисгендерными, а те, у кого эти характеристики не совпадают – трансгендерными.

Понятие «гендерная идентичность» описывает внутреннее самоощущение человека, «гендерное выражение» – способы поведения, при помощи которых человек сообщает о своём гендере в данной культуре – в частности, через одежду, манеру общения и интересы.

Гендерное выражение человека может соответствовать или не соответствовать предписываемым гендерным ролям, а также отражать или не отражать его гендерную идентичность.

Такой научный подход подразумевает, в частности, что представления об обязательности и нормальности совпадения приписанного при рождении пола и внутреннего самоощущения человека не принимаются как аксиома, а рассматриваются критически с точки зрения антропологии, философии и других дисциплин.

По мнению ведущих современных специалистов в области здоровья трансгендерных людей, несовпадение гендерной идентичности и приписанного при рождении пола – это вопрос разнообразия, а не патологии, а гендерная неконформность не может считаться негативным или болезненным по своей сути явлением.

В современной науке ведутся дебаты о том, какие факторы оказывают преимущественное влияние на формирование гендерной идентичности: биологические или социальные. Данные некоторых исследований свидетельствуют о том, что на гендерную идентичность влияют генетические и гормо-

нальные факторы. Другие исследования показывают, что значительное влияние как на гендерное самощущение, так и на гендерное выражение детей оказывает воспитание и социальное окружение. В частности, если родители или опекуны ребёнка в своём поведении придерживаются жёстких гендерных стереотипов и негативно реагируют на гендерно-неконформное поведение ребёнка, для него повышается вероятность следовать гендерным стереотипам, в том числе во взрослом возрасте.

При этом, как показывают исследования, ощущаемое давление социальной среды не имеет прямой связи с внутренней удовлетворённостью приписанным гендером, а навязывание гендерной конформности негативно влияет на психологическое благополучие ребёнка, приводя к повышению стресса, замыканию в себе и социальной изоляции.

Девушка в современных условиях гендерной социализации испытывает противоречивые влияния со стороны представителей основных групп - агентов гендерной социализации, в связи с чем ни одна из возможных групп не становится для нее безусловно референтной [2, 3].

Образцы гендерных ролей, транслируемых системой образования, имеют ограниченное влияние на формирование гендерных идеалов молодых женщин. Вместе с тем имеется возможность увеличить их воздействие.

Идентификация с привлекательными прототипами является распространенным механизмом формирования идентичности; но достигнутая идентичность чаще всего синтезируется из отдельных избранных субъектом характеристик прототипа. Образцы гендерных ролей, транслируемых системой образования, имеют ограниченное влияние на формирование гендерных идеалов современных девушек.

Девушки тяготеют к развитию таких качеств, которые связаны с социально-экономической эффективностью и не входят в традиционный образ женщины.

Образцы гендерных ролей, транслируемых системой образования, участвуют в формировании гендерных представлений молодых женщин. Вместе с тем образцы гендерных ролей, транслируемые системой образования, имеют ограниченное влияние на формирование гендерных идеалов девушек-студенток. Но общий объем влияния на идеальный образ женщины всех культурных образцов, включая телевидение и художественную литературу, достаточно велик [2, 3].

Проблема заключается в нахождении эффективного способа включения воспитательных усилий образовательного учреждения в общекультурный фон. Это предполагает постановку специальной задачи на разработку объемлющей системы психолого-педагогической поддержки формирования у девушек, находящихся в сфере влияния общего и высшего образования, оптимальной гендерной идентичности.

Идентификация с привлекательными прототипами является распространенным механизмом формирования идентичности; но достигнутая гендерная идентичность чаще всего синтезируется из отдельных избранных субъектом характеристик прототипов. По содержанию она представляет собой в значительной части комплекс инструментальных личностных ценностей [2].

Направление развития девушек-студенток, отраженное в их представлениях о желательных для себя качествах и идеальной модели женщины, ориентировано на освоение инструментальных социально-конструктивных личностных качеств, обеспечивающих социально-экономическую эффективность, и не связано с традиционным стереотипом женского образа.

Идеальный образ женщины в представлениях юношей-сверстников чрезвычайно далек от идеала, который сами девушки используют для проектирования своей жизни. Это расхождение создает глубинную основу для конфликтов в молодых семьях и ставит задачу на разработку специальных программ гендерного взаимопонимания.

Девушка в современных условиях гендерной социализации испытывает противоречивые влияния со стороны представителей основных групп - агентов гендерной социализации.

В ходе гендерной социализации девушек идентификация действует как ведущий механизм формирования идентичности, но имеет избирательный характер, не предполагающий полное отождествление с прототипом.

Образцы гендерных ролей, транслируемых системой образования имеют ограниченное влияние на формирование гендерных идеалов современных девушек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Пол и гендер. СПб. : Питер, 2010.
2. Лопухова О. Г. Психологический пол личности в контексте гендерных исследований // Вестник ТГГПУ. Казань : ТГГПУ, 2011. № 4 (26). С. 384-388.

3. Васильченко Г. С., Агаркова Т. Е., Агарков С. Т. и др. Нарушения психосексуального развития // Сексопатология: Справочник / под ред. Г. С. Васильченко. М. : Медицина, 1990. С. 576.

4. Всемирная профессиональная ассоциация по трансгендерному здоровью. Стандарты помощи транссексуальным, трансгендерным и гендерно неконформным людям. 7-я версия // Международные медицинские стандарты помощи трансгендерным людям // Standards of Care for the Health of Transsexual, Transgender, and Gender-Nonconforming People, Version 7. СПб. : ЦСИИ «Действие», 2015.

А. Григоренко,
студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье рассказывается о влиянии стресса на психическое здоровье студента, и даются рекомендации по снятию стресса.

Ключевые слова: стресс, адреналин, раздражительность, подавленность, здоровье.

Abstract. The article discusses the impact of stress on mental health of the student and recommendations for stress reduction.

Keywords: stress, adrenaline, irritability, depression, health.

Каждый первокурсник испытал или испытывает стресс. Начиная со сдачи ЕГЭ в школе и весь следующий учебный год. Поступая в ВУЗ мы испытываем стресс от смены обстановки, от системы сдачи экзаменов. Но что же такое стресс и как с ним бороться?

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Каждому нужен стресс, но не в больших количествах, так как он заставляет думать, искать выход из сложных ситуаций, помогает в решении проблем. Без стресса наша жизнь была бы скучной. Но если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы [1].

Множество сильных стрессов влияют на здоровье человека. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому человеку просто необходимо уметь справиться со стрессом. Пытаться задавать позитивный настрой.

Симптомы стресса [2]:

- Человек испытывает постоянное чувство раздраженности, подавленности, порой без особых на то причин.
- Сон становится беспокойным.
- Возникает депрессия, головная боль.
- Появляется часто возникающее желание плакать, иногда рыдания, тоска, пессимизм, жалость к самому себе.
- Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Появляется недоверие ко всем.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Физическая слабость, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот.
- Появляются навязчивые вредные привычки.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Причиной стресса может быть все, что угодно, что раздражает. Например, к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (изменение образа жизни, смена работы, смерть родственника)

К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда входит и личная самооценка человека. Стрессам подвержены все. И женщины и мужчины и даже дети. Однако разные организмы имеют свои особенности и в разных ситуациях реагируют по-разному. Но

чтобы депрессия не перешла в более тяжелое, затянувшееся состояние, каждый из нас должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

Многие люди, столкнувшись с неприятными ситуациями, уходят в себя и начинают употреблять наркотики или спиртные напитки. Но это намного хуже, чем сам стресс. Люди наносят больший вред своему здоровью.

Как же избавиться от стресса? А в этом вам помогут хороший сон, свежий воздух, правильная еда и старые народные успокаивающие препараты. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Её отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Чай из мелиссы хорош при бессоннице и депрессии.

Нужно заботиться как о физическом, так и о психическом здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Введение в психологию : Хрестоматия / ред. Е. Е. Соколова. М., 2013.
2. Селье Г. Психология стресса. М., 2014.

А. Дибцева,
студент 2 курс ИПИМиФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Структура психологического здоровья личности, необходимые условия для его формирования.

Ключевые слова: развитие, диагностика, профилактика, коррекция.

Abstract. The structure of a person's psychological health, the necessary conditions for its formation.

Keywords: development, diagnostics, prevention, correction.

Здоровье человека можно отнести к числу более трудных и вызывающих интерес проблем. Невзирая на кажущуюся простоту определения понятия «здоровья», в нём отражаются фундаментальные виды биологического, общественного, психического и духовного бытия человека во всем мире. Психологическое здоровье – приемлемое функционирование всех структур, которые необходимы для жизнедеятельности человека. Оно неразрывно связано с отличительными чертами личности, интегрирующей все виды внутреннего мира человека и методы его внешних проявлений в целое. «Психологическое здоровье – это состояние индивида, обеспечивающее ее устойчивое становление и успешный личностный рост» – такое понятие дает нам И.В. Белашова.

Есть признаки, которые используют психологи при описании психологического здоровья личности:

- 1) сознательность и осмысленность человеком себя и своего взаимодействия с окружающим миром;
- 2) способность участвовать в сотворчестве с другим человеком;
- 3) состояние прочности, постоянства и определённости в жизни;
- 4) социальный интерес или социальное чувство;
- 5) способность человека пребывать в настоящем, точном диалоге и организовывать его.

Психологическое здоровье человека считается важной частью социального самочувствия человека и его жизненных сил, что подразумевает стойкое и адаптивное функционирование человека на витальном и социальном уровнях жизнедеятельности. Понятие «психическое здоровье личности» широко употребляется в гуманистическом направлении психологии, в масштабах которого была предложена абсолютно новая концепция «положительного психологического здоровья». Так, видный представитель данного направления А. Маслоу отмечает, что патологические нарушения психологического здоровья – неврозы и психозы – это последствия неверного развития личности. Психически здоровые индивиды – это «люди зрелые, с высочайшей степенью самоактуализации», имеющие настоящие жизненные заслуги и развившие собственные персональные возможности. Он считал, что признаками психологического здоровья являются полнота, богатство развития личности, её потенциал и рвение к гуманистическим ценностям – присутствие и развитие этих качеств, как принятие иных, автономность, инстинктность, альтруизм, креативность. Психоло-

логическое здоровье не только лишь наполняет человека субъективным чувством благополучия, оно само по себе верно, истинно и реально. Конкретно в этом смысле оно «гораздо лучше» болезни и «намного выше» её. Недостаток психологического здоровья не только подавляет человека, его можно рассматривать как форму слепоты, когнитивной патологии, точно так же как форму нравственной и чувственной неполноценности. Нездоровье – это постоянная неполноценность, ослабление или утрата способностей к деятельности человека и его самоосуществлению.

Психологические мнения подобного рода, к которым можно отнести труды З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга и др., опирались на психически больных людей, с очевидными отклонениями в развитии, при этом стопроцентно упуская из вида здоровую личность человека. Вследствие этого, появилась потребность изучения нормально протекающего психического развития. В статье И.В. Белашовой толерантное поведение рассматривается, как аспект психологического здоровья человека, так как внутренние установки определяют качество внешних взаимоотношений, что не может не отобразиться на психической гармонии личности. Из этого следует вывод, что толерантное отношение считается одним из важных компонентов формирования нашего психологического здоровья. Определение уровней психологического здоровья.

Высший уровень (креативный) - люди, с устойчивой адаптацией к среде, с активным творческим отношением к действительности, не нуждающиеся в психологической помощи.

Средний уровень (адаптивный) - люди, в целом адаптированные к социуму, но имеющие небольшую тревожность.

Низший уровень (дезадаптивный) - люди, с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации. Человек приспосабливается к внешним обстоятельствам, вместо того, чтобы двигаться к своим желаниям, благодаря своим возможностям.

Диагностика психического здоровья опытным врачом состоит из разговорных методов через выявление проблемы нарушения психики. Вот основные моменты, на которые обратит внимание специалист.

1. Адекватность психологических реакций на стандартные жизненные ситуации.

Если обычная стрессовая ситуация приводит пациента в состояние перевозбуждения с признаками психоза, то можно уверенно говорить о его проблемах с душевным здоровьем.

2. Способность следить за поведением в обществе, подчиняясь его законам.

Неспособность или нежелание принимать нравственные законы указывает на скрытую патологию в психике.

3. Критическое отношение к себе и обществу.

Когда человек слышит только себя, не может уследить за своими желаниями, необходимо очень внимательно заниматься его психологическим здоровьем.

В.Ю. Завьялов, говоря о профилактике психического здоровья, отмечает, что психическая зрелость и душевное здоровье характеризуются тем, что человек активно пользуется помощью других людей и охотно сам помогает. Все люди прямо или косвенно зависят друг от друга и поэтому соблюдение принципа экологичности в общении, является надёжной гарантией сохранения доброжелательных, уважительных, взаимно полезных отношений.

Известный писатель, психолог и педагог Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает такие советы:

1. Все заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем угадать будущее и изменить своё прошлое.

2. Человек, страдающий от беспокойства, должен забыться в работе, или заняться каким-либо увлечением.

3. Нельзя расстраиваться из-за пустяков, ведь жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки.

4. Необходимо изучить факты и спросить себя: «Каковы шансы, что событие, из-за которого я обеспокоен, сможет произойти?»

5. Пусть прошлое остается в прошлом.

Существуют и способы профилактики психологического здоровья:

1. Найти причины стресса. Найти время побыть наедине с собой и записать для себя всё то, что вас беспокоит.

2. Составить план по уменьшению влияния стресса на вашу жизнь. Необходимо после выявления источника стресса, стараться меньше уделять этому времени.

3. Надо поделиться своими проблемами с другими людьми. Нельзя в себе держать переживания, ваши родные помогут вам с решением проблем.

Таким образом, мы выяснили, что психологическое здоровье является довольно обширным понятием, включающим в себя много компонентов, оказывающих воздействие как друг на друга, так и на общую картину становления человека. И, конечно, бесспорна значимость исследования вопроса психологического баланса личности.

В наше время, когда стрессы и стремительный жизненный ритм оказывают ежедневное воздействие на нервную систему человека, остро встаёт проблема сохранения психологического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриева Н. Б. Психология здоровья личности. Казань, 2010.
2. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999.
3. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. М. : Школьная пресса, 2000.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990.
5. Белашева И. В. Толерантное поведение как критерий психологического здоровья личности // Мир науки, культуры, образования, 2016.
6. Ежевская Т. И. Психологическое здоровье как значимый ресурс информационно-психологической безопасности личности // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2016.
7. Забелина А. В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья // Концепт. М., 2013.
8. Лифинцева Н. И. Технологизация образования и психологическое здоровье личности // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия : Гуманитарные науки. 2014.

А. Затолокина,

*студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. А.А. Попова)*

САМОРАСКРЫТИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассказывается о возможностях самораскрытия личности и взаимосвязи его с психическим здоровьем.

Ключевые слова: психическое здоровье, самораскрытие, гендерный, дружба, доверие.

Abstract. The article discusses the possibilities of self-realization of the individual and his relationship with mental health.

Keywords: mental health, self-disclosure, gender, friendship, trust.

Психическое здоровье человека – неотъемлемая составляющая здоровья личности в целом. Человек, как мы знаем, по своей природе - существо социальное. На сегодняшний день проблема психического здоровья человека является актуальной. Мы разберемся в том, как психика личности связана с таким понятием как самораскрытие.

Чтобы человек был психически здоров, нужна гармония как внутри самой личности, так и снаружи, что и проявляется в отношениях с окружающим миром. Поэтому именно самораскрытие играет большую роль в поддержании данного механизма. Чтобы удостовериться в связи самораскрытия и психического здоровья, было проведено достаточно много исследований, как зарубежных ученых, так и наших отечественных, вследствие чего выявилась неоднозначность связи, и мнения авторов разделились. Одни из них обнаружили положительную корреляцию между этими составляющими, другие – отрицательную, а некоторые исследователи пришли к выводу, что данная связь отсутствует. Например, П. Козби объясняет низкую степень связи между показателями самораскрытия и психического здоровья их криволинейной зависимостью. Им было выдвинуто предположение о том, что люди с хорошим психическим здоровьем раскрываются полностью, но только узкому кругу лиц, остальным – средне; а люди с плохим психическим здоровьем характеризуются высокой или низкой открытостью каждому. При учете влияния фактора пола на самораскрытие, они могут являться косвенным доказательством существования связи самораскрытия с психическим здоровьем личности, так как многие исследователи сходятся во мнении, что для лиц женского пола характерен больший объем самораскрытия, чем для лиц мужского пола [1].

Люди, у которых нет возможности в эмоциональном контакте с окружающими, чаще всего имеют нервное расстройство, а иногда даже и сходят с ума. Существуют несколько этапов сближения между людьми: знакомство, обмен мыслями, интересами, тайнами, личным опытом и чувствами. Этот процесс практически всегда носит одинаковый характер.

Раскрытие личности в общении происходит поэтапно: когда мы знакомимся с новым человеком и пытаемся найти с ним общий язык, это значит, что у нас уже есть хотя бы одна точка соприкосновения. Не важно, учитеесь вы в одном университете или случайно встретились на улице. С этого момента люди начинают интересоваться: а похож ли на них новый знакомый в чем-то еще? Мы делимся общей информацией, но сначала той, которая не сможет причинить нам вреда. Где мы проживаем, замужем/женаты, имеем ли мы детей или нет, где родились, какую еду любим и какую музыку слушаем. Это начальный этап отношений, который может показать нам – хочет ли собеседник дальше идти на контакт.

После того, как первый этап закончился, мы подошли к следующему. Теперь нас интересует другое – принципиальные позиции собеседника. Политика, религия, гендерные и финансовые вопросы. Этой информацией могут владеть достаточно много людей, но это не значит, что она обернется против нас. Что такого в том, что вы глубоко верующий человек или считаете, что большие деньги – это счастье? Но именно здесь часто мнения и расходятся – если собеседники понимают, что их позиции противоречат друг другу, самораскрытие на этом заканчивается. Более близкое сближение начинается всегда с того, что один из собеседников делится чем-то личным – проблемами в семье, симпатиями к общему знакомому, какими-то тайнами. Если вторая сторона с интересом выслушивает и дает советы – это еще ни о чем не говорит. Раскрытие своего «Я» и обратная связь – вот два важных компонента дружбы и тесного общения. Душевная взаимосвязь устанавливается только тогда, когда собеседник начинает отзываться взаимной открытостью в ответ на откровения первого.

И завершающим этапом является выражение чувств: дружбы, симпатии, влюбленности и доверия. Если человек готов полностью раскрыться собеседнику, то это и есть вершина отношений, к которой мы так стремимся.

С одними мы раскрываемся максимально, а с другими и вовсе не можем сблизиться. Это зависит от того, насколько совпадают наши взгляды, интересы, увлечения, мировоззрение. Существует высказывание: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты». Все верно, мы открыты в большей степени с теми, кто нас понимает, с кем у нас одинаковые интересы и взгляды.

Так заведено: мы открываемся только тем людям, которые вызывают у нас доверие – это наши близкие. Наверняка у каждого из нас есть такой человек или несколько людей, к которым мы всегда можем прийти в трудную минуту, чтобы нас выслушали, поддержали или дали совет [2].

Здоровая личность всегда будет стремиться к тому, чтобы ее полностью узнал хотя бы один значимый человек. Самоскрытие же, как утаивание от партнера личной информации, свидетельствует о дистрессе. Отчужденное отношение к миру лежит в основе различных невротических и социопатических состояний личности. Удовлетворение же потребности в человеческих связях, в поддержании эмоционального контакта с окружающими необходимо для поддержания психического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман И. П. Валеология - наука о здоровье. М., 2012.
2. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. М. : Академия, 2015.

Е. Калашикова,
студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотация. В статье рассказывается о детской агрессии и ее влиянии на психическое здоровье.

Ключевые слова: подростки, психологическое здоровье, агрессия, деструктивное поведение

Abstract. The article discusses children's aggression and its impact on psychocial health.

Keywords: adolescents, mental health, aggression, destructiveness behavior.

Агрессия в любом обществе считается как отклоняющее от нормы поведение и неприемлема в своем проявлении. Но следует отметить, что эта черта формируется именно в детстве, избавиться от неё в дальнейшем становится не просто. Детская агрессия становится проблемой не только для родителей, но и для всех кто контактирует с таким ребенком. Ведь агрессивно настроенный малыш тяжело адаптируется в обществе, ему трудно найти друзей, а, значит, взаимодействовать с другими людьми, а проблемы он решает только с помощью физической силы.

Агрессия – способ реагирования на события, выраженный в проявлении острого и крайнего недовольства сложившейся ситуацией. В большинстве случаев ребенок становится агрессивный, когда чувствует отрицательные эмоции: страх, отвержение, ревность, никчёмность и т.д. Проекция этих чувств может выливаться не только на сверстников, родителей, но и на самого себя, потому что не смог сдержаться [2].

Зачастую ребенок не знает, как вести себя при вспышке гнева из-за этого его поведение носит острый характер. Ребенок может биться головой, бить руками или ногами, швырять вещи и игрушки, плевать и кусаться. Это становится его главной тактикой выживания в окружающей среде. Причины такого поведения в основном скрывается в очевидных вещах, таких как регулярные стрессы дома и в школе, неблагоприятная атмосфера в семье, ссоры со сверстниками и друзьями. Неокрепшая психика ребенка реагирует на это очень остро и стремится решить грудой силой или агрессивным поведением в сторону неприятеля.

Также причинами могут являться:

- стремление привлечь к себе внимание сверстников;
- стремление получить желанный результат;
- стремление быть главным;
- защита и месть;
- желание ущемить достоинство с целью подчеркнуть свое превосходство.

Ученые выделяют две формы агрессии для детей и взрослых: не деструктивная агрессивность и враждебная деструктивность. Первая форма служит для удовлетворения желаний и потребностей, способом достижения целей и адаптации. Она побуждает ребенка к защите своих прав и интересов и конкуренции в окружающем мире, служит для развития познания и способности положиться на себя. Вторая форма направлена на причинение боли своим злобным поведением и получения удовольствия от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, становление агрессивности как черты личности и снижение адаптивных возможностей ребенка. Деструктивная агрессия проявляется в раннем возрасте и у многих она, вероятно, заложена биологически, и управлять ею достаточно сложно. Интересный факт то, что генетически агрессивность связана с Y-хромосомами. В ходе генетических aberrаций некоторые дети (в основном мальчики) могут получить дополнительную хромосому, которая становится генетической предрасположенностью к агрессии [1].

У детей может проявляться провоцирующее поведение в связи с психологическими особенностями, такими как:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;
- сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности;
- сниженную самооценку;
- нарушения в отношениях со сверстниками.

Следует отметить, что в большинстве случаев агрессивные действия детей дошкольного возраста (особенно совсем маленьких) наблюдаются в ситуациях достижения желаемых целей, защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства. Такие ситуации встречаются довольно часто, когда ребенок поплакал и ему купили желанную игрушку, и он снова возвращается в своё нормальное состояние. Родители поддаются агрессии детей, не желая слушать их плачь, и сами не всегда понимают, что это всего лишь способ достижения цели.

Многое зависит от реакции взрослых. Они могут выполнять все требования ребенка, а могут не обращать на них внимание. Интересно, что обе эти дороги приведут к одному результату - ребенок вырастет чрезвычайно агрессивным. Во избежание этого в детях нужно вырабатывать внутренний контроль. Но зачастую многих людей ограничивает не внутренний, а внешний контроль, боязнь быть наказанным или осужденным обществом. В таком случае, если перестанет действовать законы и требования общества, а внутреннего контроля – совести – нет, человек будет делать все, что угодно ему или толпе, или тому, кто этой толпой руководит. Очень подходящим примером вышесказанного является поведение футбольных или хоккейных фанатов после неудачного матча или соревнования.

Процесс идентификация – желание поступить как значимый человек, развивает внутреннего контроля у детей и подростков. В раннем возрасте это имитация родительского поведения – стремление стать на них похожими, перенять поведение и исправить свои ошибки, чтобы получить одобрение и похвалу. Правда, здесь есть одно но. Ребенок копирует поведение родителей, так как считает его образцовым и правильным. Но может в ответ на это получить бурную реакцию недовольства, вместо желаемого поощрения. Это происходит в связи с тем, что родителям не во всем нравится свое поведение, и они не готовы признавать, что поступают именно так в какой-либо ситуации. Родителям не нравятся проявление тех качеств, которые присутствуют в них.

Всем известно, что дети в подростковом возрасте стараются избавиться от зависимости родителей и вести себя максимально самостоятельно. И предметом их подражания, идентификации становятся другие значимые люди – старшие друзья, педагоги, знаменитости. Агрессия в этот период проявляется как противостояние родителям. Детям гораздо проще общаться с посторонними, не знакомыми людьми, чем с мамой или папой. А если жизнь заставляет прибегнуть к родительской поддержке, то это вызывает у них раздражение и неудовольствие. Чего же хотят добиться подростки своей агрессивностью и отделением себя от родителей? Они хотят, чтобы от них отстали, и, в конце концов, получают свое: от них не ждут больших достижений и реже требуют выполнения обязанностей. В случае если у матери несколько детей, она сваливает все обязанности на менее агрессивного ребенка, тем самым формируя у него комплекс неполноценности, потому что ей так легче поступить. Более агрессивного оставляют в покое и дают больше свободы [1].

Проблема здесь в том, что агрессивному ребенку труднее социализироваться, так как он не усваивает опыт взрослых. Маленький ребенок, находясь в группе сверстников (в детском саду, во дворе и т. п.), старается стать в этой среде популярным или авторитетным. Это необходимо для реализации желания быть признанным, заикнуть внимание на своей личности и вызвать одобрение сверстников. Навыки общения в этом возрасте не очень развиты, моральные нормы ещё не сформированы, возбуждение преобладает над торможением, поэтому маленький человечек часто старается занять лидерские позиции с помощью агрессивных методов.

Инициаторами агрессии в дошкольном возрасте чаще становятся отдельные дети, а не подавляющее большинство. Ребенок не может добиться одобрения и авторитета конструктивно и переходит к вспышкам злости и ярости, которые носят инструментальный характер. Ему такие действия кажутся единственным выходом из ситуации и других путей быстрого решения он не видит.

Стремление контролировать каждый шаг ребенка в связи с сообщениями о росте преступности, наркомании и прочего не дают превратиться в самостоятельную личность. И это перетекает в бунтарство, а поскольку ума и опыта для конструктивного бунта недостаточно, то молодые люди совершают асоциальные или вообще абсурдные поступки. Делают все то, что боятся взрослые в них увидеть – курят, пьют, наркоманят. Кстати, интересно, что наказывают агрессивных подростков чаще матери, чем отцы.

При конфликте с родителями подростки обычно переносят свою агрессивность на лиц, архетипически им соответствующих, – учителей, врачей, психологов и других специалистов. Это следует учитывать, если ребенка ведут к профессионалу, чтобы справиться с его агрессивностью. Некоторые особо впечатлительные юноши и девушки распространяют этот перенос и на своих сверстников, поведение которых, по их мнению, сходно с поведением взрослых. Со временем их сверстники взрослеют, а они находят компанию более молодых ребят, и проявлять агрессию в таком окружении безопаснее.

Таким образом, нужно внимательнее относиться к детям, чтобы вовремя им помочь. Ведь зачастую они и сами не понимают, что такое поведение неприемлемо. Следует помнить, что дети не могут без агрессивного поведения, но взрослые должны контролировать, чтобы это не вышло за рамки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лоренц К. Агрессия. М., 2014.
2. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.-Воронеж, 2013.

А.В. Качалова,

к.псих.н., доцент кафедры ССПиП ФБГОУ ВО АГПУ (г. Армавир)

Н.А. Тарасьян,

к.юр.н., д.псих.н., доцент, первый проректор НЧОУ ВО АГСИ (г. Армавир)

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ДЕФЕКТОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Миссия разработанной программы коррекции дефектов социализации школьников, возникающие под влиянием киберпространства «» заключается в изменении ценностного отношения школьников, учителей и родителей к проблеме интернет-зависимости, формирование и развитие личной ответственности за своё поведение.

Ключевые слова: дефект, коррекция, социализация.

Abstract. Mission of the developed program for correcting the defects of socialization of schoolchildren arising under the influence of cyberspace "" is to change the value ratio of schoolchildren, teachers and parents to the problem of Internet addiction, the formation and development of personal responsibility for their behavior.

Keywords: defect, correction, socialization.

Скажи мне и я забуду.

Покажи мне и я запомню.

Вовлеки меня и я научусь.

Китайская пословица

Миссия разработанной программы коррекции дефектов социализации школьников, возникающие под влиянием киберпространства «» заключается в изменении ценностного отношения школьников, учителей и родителей к проблеме интернет-зависимости, формирование и развитие личной ответственности за своё поведение.

При внедрении Программы необходимо соблюдение следующих психологических условий:

1. Реализация пропагандистско-информационной компании, прежде всего ориентированной на детей, подростков, образовательную среду, семью;
2. Целенаправленное и широкое подключение к этой деятельности общественных движений, организаций, граждан, заинтересованных в осуществлении мероприятий по профилактике дефектов социализации;
3. Обязательное включение в программу профилактики системы мониторинга не только распространённости, но и эффективности действия системы профилактики на каждом этапе её становления и функционирования.

Цель Программы:

- Привлечение внимания субъектов образовательного пространства к проблеме безопасности школьников в сети Интернет;
- Профилактика онлайн-правонарушений, совершаемых в отношении детей;
- Повышение технической и юридической грамотности школьников, родителей и педагогов;
- Популяризация культуры безопасного использования Интернета;
- Знакомство с техническими инструментами интернет - безопасности.

Задачи программы:

1. Изучение особенностей поведенческих расстройств у подростков;
2. Установление ведущих факторы, особенностей психологических проявлений и проведение диагностики поведенческих расстройств у зависимых подростков;
3. Описание закономерностей и динамики поведенческих расстройств у несовершеннолетних, выявление этапов процесса формирования компьютерной и игровой зависимости;
4. Профилактика возникновения компьютерной и игровой зависимости;
5. Формирование «антизависимых» установок в среде школьников, согласно общеобразовательным стандартам, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Целевые аудитории программы:

- школьники в возрасте от 11 до 14 лет;
- родители и старшие родственники детей, имеющие доступ к Интернету;
- педагоги.

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации: партнёрства, разносторонности воздействий, ступенчатости, единства психосоциальных методов, принцип защищенности.

Принцип партнёрства основан на фасилитации активности ребёнка в процессе его развития. Это комплекс психолого-педагогических мер, направленных на решение проблемы выравнивания позиций учителя и взрослого.

Принцип разносторонности воздействий основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье.

Принцип ступенчатости основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребёнку выстроить жизненную перспективу и «образ потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

Принцип единства психосоциальных методов основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального по сути развития.

Принцип защищенности основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

Разработанная программа содержит 5 модулей (см. таб. 1 и 2):

- 1) подготовительный модуль;
- 2) модуль осознания;
- 3) модуль переоценки;
- 4) модуль действия;
- 5) модуль рефлексии.

Таблица 1

Модули программы коррекции дефектов социализации школьников, возникающие под влиянием киберпространства «»

№	Модуль	Направление коррекционной работы	Виды деятельности	Характеристика мероприятий
1	Подготовительный	Психологическое просвещение	• информирование • повышение психологической грамотности • психодиагностика	Конкурс для школьников «Безопасный Интернет» Цель: формирование у подрастающего поколения навыков грамотного, безопасного и ответственного поведения в сети Интернет; привлечение внимания общественности к необходимости информирования школьников, педагогов школ и родителей об угрозах, о способах защиты персональных данных и компьютера, а также юридических, социальных и психологических последствиях неправильного поведения. Участники: учащиеся средних образовательных школ и учреждений 1-2 курсов учреждений начального и среднего профессионального образования в возрасте от 11 до 17 лет. Мониторинг
2	Модуль осознания	Развитие конструктивного уровня общения	Обучение эффективным методам противодействия манипулированию	Классный час «Безопасное использование киберпространства» Цель: • познакомить учащихся с опасностями, которые подстерегают их в сети Интернет;

№	Модуль	Направление коррекционной работы	Виды деятельности	Характеристика мероприятий
				• систематизировать и обобщить сведения о безопасной работе школьников младших классов в сети. Задачи: • информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию младших школьников, а также о негативных последствиях распространения такой информации; • обучение школьников правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет, в том числе способам защиты от опасных посягательств в сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде); • профилактика формирования у учащихся Интернет-зависимости и игровой зависимости; • предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием ИКТ-технологий. Участники: Школьники в возрасте от 11 до 14 лет. Интернет-олимпиада для школьников «Культура безопасного и полезного использо- вания киберпространства» Цель: изучение названия современных интернет-технологий и культуры безопасного и полезного использования Сети и мобильной связи. Тематические разделы: • электронная безопасность, • правила поведения в Интернете, • медиаграмотность, • сетевая и компьютерная грамотность, • мобильный Интернет. Целевые аудитории: школьники; педагоги
3	Модуль переоценки	Развитие социально-значимых притязаний	Помощь в преодолении барьеров социализации	Конкурс для школьников «Безопасный Интернет» (см. пункт 1)
4	Модуль действия	Развитие ценностно-смыслового образа мира	Фасилитация созидательных способностей Культивация позитивных ценностей в ученической микросреде образовательного пространства	Классный час «Безопасное использование киберпространства» Цель: • Познакомить учащихся с опасностями, которые подстерегают их в сети Интернет; • Систематизировать и обобщить сведения о безопасной работе школьников младших классов в сети. Задачи: • информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию младших

№	Модуль	Направление коррекционной работы	Виды деятельности	Характеристика мероприятий
				школьников, а также о негативных последствиях распространения такой информации; • обучение школьников правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет, в том числе способам защиты от опасных посягательств в сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде); • профилактика формирования у учащихся Интернет-зависимости и игровой зависимости; • предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием ИКТ-технологий. Участники: Школьники в возрасте от 11 до 14 лет.
5	Модуль рефлексии	Развитие социально-значимых притязаний и ценностно-смыслового образа мира	Культивация позитивных ценностей в ученической среде образовательного пространства	Круглый стол Круглый стол дает возможность изучить тему безопасности в сети Интернет с различных позиций. Необходимо обеспечить широкий спектр участников дискуссии, что позволит рассмотреть тему в различных аспектах: с точки зрения родителей, правоохранителей, медиков, интернет-провайдеров и законодателей. Цели: • Привлечение внимания к проблеме безопасности несовершеннолетних в сети Интернет • Формирование ответственного отношения к обеспечению безопасности детей при работе в сети Интернет Целевые аудитории: • Родители и старшие родственники детей в возрасте 8-16 лет • Педагоги • Журналисты региональных СМИ • Опосредованно через СМИ, население региона Участники: 10-15 человек Родители Эксперты

Подготовительный модуль включает разработку эмблемы проекта программы и рабочей учебной программы по дисциплине «Психологические основы безопасного и полезного использования киберпространства», которая соответствует требованиям ФГОС ВПО к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного выпускника и предназначен для студентов, обучающихся по направлению 050100 Педагогическое образование на 1-2 курсах (см. табл. 2).

Целью освоения дисциплины «Психологические основы безопасного и полезного использования киберпространства» является получение студентами специальных теоретических знаний и практических навыков в сфере с целью использования их в профессиональной деятельности.

Полученные студентами знания способствуют усвоению таких курсов, как и др., а также успешному прохождению учебной и производственной практик.

**Структура и содержание дисциплины
«Психологические основы безопасного и полезного
использования киберпространства»**

Всего часов – 72 или 2 зачетных единиц.

Раздел дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоем- кость (в часах)			
	Всего	Л. з.	Пр. з.	СРС
Тема 1. Киберпространство как мегафактор социализации личности: понятие, виды и характеристики	22	4	8	10
Тема 2. Дефекты социализации школьников: психологическая характеристика	22	4	8	10
Тема 3. Психологические особенности коррекции дефектов социализации школьников	22	4	8	10
Итоговый контроль	6			
ИТОГО:	72	16	24	30

Итоговая аттестация включает в себя два уровня проверки знаний и навыков: теоретические знания курса проверяются на экзамене в форме тестирования; практические навыки проверяются и оцениваются по результатам имитационной толерантности.

Требования к уровню освоения содержания программы.

Студенты, успешно обучившиеся и прошедшие итоговую аттестацию, должны обладать следующими компетенциями: готовы принять нравственные обязанности по отношению к обществу, другим людям и самому себе; обладают общими представлениями об альтернативном разрешении споров; соблюдают основные принципы толерантного общения (нейтральность, конфиденциальность, добровольность и равноправное участие сторон в переговорах); умеют выявлять интересы сторон; умеют преобразовывать конфликтные позиции в эффективные, партнерские; умеют эффективно получать достоверную информацию, выявлять ложь; умеют переориентировать стороны с противодействия на более конструктивные способы взаимодействия; умеют помогать сторонам расширять и уточнять их видение ситуации; владеют навыками убеждения, выработки оптимального решения, оценивать его эффективность и реалистичность и т.д.

Итак, разработанная программа «Психологические основы безопасного и полезного использования киберпространства» направлена на распространение идей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Плешаков В. А. Феномен киберсоциализации современной молодёжи // Научное наследие Т. И. Шамовой и его влияние на решение актуальных проблем современного образования : Сборник статей Третьих Всероссийских Шамовских педагогических чтений научной школы Управления образованием (25 января 2016 г): В 2 т. Т 1. М., 2016. С. 100-110.
2. Плешаков В. А. Человек как жертва киберсоциализации: негативные последствия и типы киберрадикации // Проблемы педагогического образования. Сборник научных статей. Вып. 39 / под ред. Е. А. Левановой. М. : МПГУ-МОСПИ, 2011. С. 118-182.
3. Плешаков В. А., Бабиева Н. С., Керимова И. А. и др. Программы магистерской подготовки в области педагогики и психологии / под ред. Е. А. Левановой, А. В. Мудрика. М. : АРКТИ, 2011.
4. Плешаков В. А., Мудрик А. В. Социализация как культурный и психолого-педагогический феномен // Сборник программ магистерской подготовки по направлению 050 00 «Психолого-педагогическое образование» / под ред. В. И. Жога, Е. А. Левановой, А. В. Мудрика. М. : АРКТИ, 2011. С. 185-199.
5. Познин В. Ф. Язык электронной эпохи // Русский язык в школе. 2009. № 3. С. 9-19.

А. Легкий,

студент 3 курса ИФ АГПУ (г. Армавир)

(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье рассмотрены методы психологического «слома» личности в концентрационных лагерях СС, способы сопротивления этому и методы сохранения и восстановления психологического здоровья в подобных условиях.

Ключевые слова: концлагерь, психологическая борьба, принуждение, экстренная ситуация, адаптация.

Abstract. In this article, the methods of psychological «breakage» of an individual in concentration camps of the SS, ways of resisting this and methods of preserving and restoring psychological health in such conditions.

Keywords: concentration camp, psychological struggle, coercion, emergency situation, adaptation.

Пожалуй, всем известны зверства нацистов в знаменитых концлагерях, которые стали «визитной карточкой» Холокоста.

Но не всегда данные лагеря ставили перед собой цель уничтожить людей, в 1937-1938 годах основным направлением работы данных учреждений было возвращение покорной рабской силы, которой было бы не жалко пожертвовать, в случае чего. Для этого были выработаны специальные методы, которые превращали человека в биомассу, безвольное существо, сводя его до состояния перепуганного ребенка или животного.

Все эти методы подробно разобраны в книге Бруно Беттельхейма «Люди в концлагерях».

На основе этого материала можно выделить шесть главных правил, которые обеспечили бы полный слом личности:

Правило первое. Заставь личность заниматься бессмысленной работой.

Одно из любимых занятий бойцов СС – принуждать заключенных к бессмысленной работе, например носить туда-сюда камни или копать без инструментов.

Этот прием, при котором смысл действий ускользал от заключенного, обеспечивал понимание, что надзиратель может заставить тебя делать что угодно. Но это только один из подготовительных этапов, самый легкий.

Второе правило состояло в введении правил, которые бы противоречили друг другу и не нарушать их никак не получалось.

Это делалось для того, чтобы создать атмосферу страха наказания. Люди были вынуждены договариваться с надзирателями и капо, попадая в полную от них зависимость, что создавало условия для шантажа и манипуляций.

Третье правило включало в себя введение коллективной ответственности.

Коллективная ответственность размывает личную – это давно известное правило. Но в условиях, когда цена ошибки слишком высока, коллективная ответственность превращает всех членов группы в надзирателей друг за другом. Сам коллектив становится невольным союзником СС и лагерной администрации.

Известен приказ надзирателя мыть заключенным свои ботинки снаружи и внутри мылом, отчего они становились жесткими и натирали ноги. Нацист забыл свой указ через пять минут, а заключенные еще долго мылили свои ботинки, ругая всех, кто этого не делал за нечистоплотность и строптивость.

Эти три правила были «подготовительным этапом» к настоящему слому личности, следующие три превращали подготовленную личность в биомассу.

Четвертое правило. Необходимо заставить личность верить в то, что от него ничего не зависит. Для этого создавали такую непредсказуемую обстановку, в которой невозможно было бы что либо планировать, заставляли жить по инструкции, пресекая любую инициативу.

Известен случай, когда подобным образом извели группу чешских заключенных. Первый месяц к ним относились как к «элите», практически не заставляли работать. Однако по окончании месяца их отправили на каменоломню –самую тяжелую и смертельную работу. Затем снова вернули в относительно хорошие условия, а после-снова дробить камни. Такое непостоянство не давало личности адаптироваться, принять условия. Люди не могли понять, за что их наказывают или поощряют, это дезорганизовывало и выбивало землю из-под ног. Из группы заключенных не выжил никто.

«Выживание человека зависит от его способности сохранить за собой некоторую область свободного поведения, удержать контроль над какими-то важными аспектами жизни, несмотря на условия, которые кажутся невыносимыми... Даже незначительная, символическая возможность действовать или не действовать, но по своей воле, позволяла выжить мне и таким, как я» (цитата Б. Беттельхейма).

Жесточайший распорядок дня постоянно подгонял людей. Если одну-две минуты промедлишь на умывании – опоздаешь в туалет. Задержишься с уборкой своей кровати (в Дахау тогда еще были кровати) – не будет тебе завтрака, и без того скудного. Спешка, страх опоздать, ни секунды задуматься и остановиться... Постоянно тебя подгоняют отличные надзиратели: время и страх. Не ты планируешь день. Не ты выбираешь, чем заниматься. И ты не знаешь, что с тобой будет потом. Наказания и поощрения шли безо всякой системы. Если на первых порах заключенные думали, что хороший труд их спасет от наказания, то потом приходило понимание, что ничто не гарантирует от отправки добывать камни в карьере (самое смертоносное занятие). И награждали просто так. Это просто дело прихоти эсэсовца.

Правило пятое. Заставь людей не замечать происходящего вокруг.

Данное правило иллюстрируется подобной ситуацией. Боец СС избивает заключенного, мимо проходит колонна таких же узников, которые поворачивают головы в другую сторону, как бы не замечая поступка надзирателя, который одобряет их действия. А в заключенных между тем закреплялось чувство стыда, которое совмещалось с ощущением причастности к преступлениям нацистов.

Шестое правило. Заставить людей перешагнуть ту самую черту, которая отделяет человека от животного, переступить через себя и свои убеждения.

Так, известен случай с полемком, которого надзиратель пытался заставить закопать заживо двух евреев, которые недостаточно усердно работали. Он отказался, тогда эсэсовец приказал ему лечь на их место, а евреям отдал тот же приказ и они с радостью принялись закапывать поляка. Однако, закончить они не смогли – надзиратель приказал его откопать и снова поместил евреев на место. На этот раз поляк без колебаний их закопал.

Беттельхейм по этому поводу пишет: «Чтобы не стать ходячим трупом, а остаться человеком, пусть униженным и деградировавшим, необходимо было все время осознавать, где проходит та черта, из-за которой нет возврата, черта, дальше которой нельзя отступать ни при каких обстоятельствах, даже если это угрожает жизни. Сознать, что если ты выжил ценой перехода за эту черту, то будешь продолжать жизнь, потерявшую всякое значение»

Результат реализации этих правил был прост: человек превращался в буквально ходячий труп, который не пытался осмыслить происходящее с ним, а лишь подчинялся влиянию извне. Тут-то и наступала внутренняя смерть, люди превращались в покорную биомассу и с этим необходимо было бороться.

Да, действительно, на основе опыта Беттельхейма можно выработать некоторые методы, с помощью которых можно было бы сохранить собственное психологическое здоровье даже в таких сложных условиях.

Первый способ – это запоминать все, что видишь. Именно откладывание в голове всего, до малейших деталей способствовало активной работе головного мозга, хотя недоедание и прочие факторы делали это занятие необыкновенно сложным. Запоминание можно было подогревать тем, что это поможет общественности узнать, что тут происходило, после освобождения или побега, соответственно.

Вторым способом было поддержание чувства собственного достоинства, так как надзиратели всеми методами старались его сломить. Для этого необходимо было хвалить себя за любое, даже незначительное достижение. Именно поддержание нормальной самооценки заставляло человека жить и стремиться к освобождению.

Третий способ – уберечь себя от обсуждения лагерных слухов. В это время лучше не нагнетать себя известиями о том, кто скоро умрет и какой надзиратель жестче. Необходимо было либо укреплять психику чтением, если было что почитать или сном.

Четвертый способ – сохранить работоспособность организма. Для этого необходимо было есть все, даже если это было противно или если есть вообще не хотелось. Это помогало мозгу поддерживать хотя бы минимальную самостоятельную активность.

Пятый способ заключается в том, чтобы сохранить надежду на свое освобождение или хотя бы на сохранение жизни. СС знали об этом методе и старались его использовать в своих интересах. Если СС хотело, чтобы некая группа людей (норвежцы, политзаключенные и т. д.) приспособ-

билась, выжила и работала в лагере, объявлялось, что их поведение может повлиять на их судьбу. Тем группам, которые СС хотело уничтожить (восточные евреи, поляки, украинцы и т.д.), давали ясно понять, что не имеет ни малейшего значения, насколько добросовестно они работают или стараются угодить начальству.

Шестой метод. Видеть и анализировать все, что происходит в лагере.

Это было очень опасно, но необходимо было замечать все поступки надзирателей и заключенных, пропуская их через призму соотношения «хорошо/плохо». Это позволяло сохранить собственную мораль и отношение к тем или иным поступкам.

Седьмой способ. Сохранять дух борьбы, не принимать идеологию Германии. Многие заключенные гордились достижениями своих хозяев, считали немцев высшей расой и уже априори были сломлены. Только двое из ста заключенных считали, что с нацизмом нужно бороться, остальные же считали его благом для себя и для всего мира.

Восьмой способ. Стараться удержаться в «хорошей» рабочей команде. Весь труд в лагере делился на квалифицированный и неквалифицированный. В первую категорию попадала так называемая «элита», у которой шансов выжить было значительно больше, чем у чернорабочих. Но назначение в данный слой проводилось исключительно по прихоти СС.

Метод восьмой. Страх обесчеловечивания. Иногда наблюдение за уже потерявшими собственную личность людьми или, как их называли, «мусульманами» внушало почти животный страх превратиться в подобных и это побуждало на внутреннюю войну.

Метод девятый. Не считай друзьями других заключенных. Самый страшный враг узника-не СС, которые были уверены в своем превосходстве и едва ли нуждались в его демонстрации, а «элита», которая должна была постоянно поддерживать свой статус за счет других, поэтому нередко можно было увидеть картину, когда «элитный» заключенный, весящий более 95 кг, избивал простого, который едва ли 40 весил.

Метод десятый. Эмоциональные связи. Уже говорилось, что связи с семьей были одной из сил, поддерживающих у заключенных волю к жизни. Но поскольку сам заключенный никак не мог влиять на сохранение этих связей, он жил в постоянном страхе. Страх только подогревался различными известиями о якобы разводе или смерти родственника. Тревога и раздвоение чувств были неразрывно связаны с получением вести из дома.

Таким образом, необходимо было избавиться от любых эмоциональных связей, понять, что нет ничего вне лагеря, что все это не имеет значения.

Люди, которые максимально придерживались этих 10 правил имели все шансы выйти из лагеря полноценными личностями, каковыми и были до поступления в это ужасное заведение. Их реабилитация составляла специальное питание, которое было вкусно и длительный отдых в живописном и спокойном месте, которое было наполнено другими людьми.

Уже сломленных практически невозможно было спасти. Они, зачастую, навсегда оставались рабами и «живыми трупами», с большим удовольствием меняли хозяина на более милостивого, никогда более не чувствуя себя свободными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беттельхейм Б. Люди в концлагере. М., 1987.
2. Чернявская А. Г. Психология господства и подчинения : Хрестоматия. М., 2000.

К. Мавсесян,

студент 4 курса общемедицинского факультета

ЕГМУ им. М. Гераци (г. Ереван, Армения)

(Науч. руковод. – к.м.н., доц. А.Д. Геворкян)

КУЛЬТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Аннотация. Статья посвящена анализу определения понятия стресса, его влияния на организм педагога, а также методов борьбы со стрессом.

Ключевые слова: стресс, виды стресса, здоровье человека, психическое здоровье, стрессовое состояние, психика, работоспособность, восстановление, фазы стресса, причины стресса, организм.

Abstract. The article is devoted to definition of stress, its effects on the human body, as well as methods of dealing with stress.

Keywords: stress, types of stress, health, mental health, stress, psyche, health, rehabilitation, phases of stress, causes of stress, the body.

В период становления новых экономических отношений в стране образование, как и многие другие виды деятельности, нередко рассматривалось в качестве рыночной услуги при неизменно высоких требованиях общества к личностным и профессиональным качествам педагога. Государство, требуя от педагогов гуманного отношения к детям, весьма негуманно относилось к учительству.

Реализация национального проекта «Образование», направленного на улучшение ресурсно-финансового обеспечения образовательной системы, не сопровождается повышением качества жизни педагогических кадров, профессиональный труд которых интенсифицируется, нагрузка нередко составляет от 25 до 36 и более часов в неделю. Ограничение времени для восстановления сил и самообразования, служит причиной быстрого «изнашивания» организма, преждевременного старения, затруднений в профессиональном развитии учителей.

Социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы приводят к возникновению психосоматической патологии у 70-90 % педагогов (С.Г. Ахмерова, 2011; М.Т. Громкова, 2009; Н.А. Литвинов, 2012 и др.). С увеличением педагогического стажа происходит нарастание психопатологических состояний невротического или психопатического характера (А.В. Осницкий, 2001). Вместе с тем здоровью педагогов не уделяется должного внимания на уровне государственных, муниципальных и институциональных структур. Педагоги, в свою очередь, и сами игнорируют правила здоровой жизнедеятельности, у них не сформированы ценностно-смысловые установки на сохранение здоровья в качестве неотъемлемой части общекультурного развития и основы профессионального и жизненного долголетия, не развито чувство ответственности за состояние своего здоровья.

В условиях значительного снижения уровня здоровья обучающихся, отсутствия школьных врачей (педиатров, гигиенистов), именно педагоги вынуждены решать проблему обеспечения здоровья детей. Однако, выполняя возложенную на них миссию, коллективы образовательных учреждений, широко используя медико-гигиенические и физкультурно-оздоровительные технологии, явно недооценивают значение культуры здоровья педагога и самой педагогической деятельности в сохранении здоровья воспитанников.

Недостаточная осознанность учительством ценности собственного здоровья и здоровья учащихся, неудовлетворительный уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе свидетельствуют о дефиците культуры здоровья педагогов. Культура здоровья как система знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта педагога и его готовности к практической деятельности лежит в основе познания, совершенствования здоровья, использования эффективных средств здоровьесозидающей (здоровьетворящей) деятельности.

Т.Ф. Орехова (2009) одна из первых обратила внимание на профессиональную деятельность педагога, направленную на обеспечение здоровья обучающихся. Автор рассматривает здоровьетворящее образование, направленное на становление (сохранение, поддержание, укрепление и наращивание) здоровья субъектов педагогического процесса, как феномен культуры в условиях их структурно и содержательно организованного каждодневного взаимодействия.

С позиций акмеологического подхода исследуют развитие культуры здоровья педагогов Н.М. Полетаева (2010), Л.И. Гришкина (2008) и В.Т. Лободин (2012).

Преобразование учебно-воспитательного процесса в направлении созидания здоровья обучающихся влечет за собой дополнительные требования к педагогическому коллективу. Они могут стать источником профессионального стресса как отражения дисбаланса между предельной загруженностью педагогов и дополнительно возросшими нагрузками. Вместе с тем, проблемы активизации внутреннего потенциала педагогов, решающих в русле профессиональных обязанностей задачи сохранения и созидания здоровья воспитанников, не стали предметом специального исследования и требуют дальнейшей разработки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. 560 с.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2007. 256 с.

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья посвящена анализу определения понятия стресса, его влияния на организм человека, а также методам борьбы со стрессом.

Ключевые слова: стресс, виды стресса, здоровье человека, психическое здоровье, стрессовое состояние, психика, работоспособность, восстановление, фазы стресса, причины стресса, организм.

Abstract. The article is devoted to definition of stress, its effects on the human body, as well as methods of dealing with stress.

Keywords: stress, types of stress, health, mental health, stress, psyche, health, rehabilitation, phases of stress, causes of stress, the body.

В современном мире стресс – достаточно частое явление. С каждым годом, стресс укореняется в социуме. Его разрушительное влияние на организм человека очень велико. Многие могут его охарактеризовать как негативные, мучительные переживания или расстройства, вызванные неразрешимыми трудностями, непреодолимыми препятствиями, несбывшимися надеждами. Поэтому важно понимать, что такое стресс и как с ним бороться, так как стресс не означает страх, боль, мучение, унижение, катастрофические изменения в жизни. Переживанием и стрессовым ситуациям подвержен каждый человек нашего общества, что влечет за собой сбои в человеческом организме, человек начинает болеть без никаких к тому причин, его самочувствие начинает ухудшаться на глазах, невзирая на то, чем он спровоцирован.

Человек – это эмоциональное существо, которое не может относиться спокойно ко всему. Все мы разные, и в силу своей индивидуальности, каждый реагирует на жизненные ситуации по-своему. То, что для одних покажется мелочью, для других это может стать катастрофой, и наоборот.

Каждый человек старается избегать любых стрессовых ситуаций, но их никому не избежать, так как современность требует спешки, физической и моральной нагрузки, мобильности и многое другое.

Что же такое стресс? Стрессом является защитный механизм на несвойственные физические и умственные нагрузки и сильные эмоции, а также это состояние повышенной нагрузки, эмоционального напряжения.

Под стрессом также подразумевается комплекс неспецифических адаптационных реакций организма на любые предъявленные ему требования вследствие воздействия факторов–стрессоров, повлекших нарушение его гомеостаза.

Неспецифические реакции – приспособленческие действия, направленные на восстановление исходного состояния организма, производимые специфические эффекты на конкретные раздражители. Любая неожиданность, которая вносит изменение в привычную жизнедеятельность индивида, может являться стрессовым фактором. При этом не имеет значения, какой характер носит ситуация – положительный или отрицательный. Эмоциональное потрясение могут спровоцировать не только внешние обстоятельства, но и подсознательные установки по отношению к конкретным событиям. Для человеческой психики играет роль только объем необходимых усилий на перестройку привычных жизненных ритмов, интенсивность затрачиваемой энергии на адаптацию к новым требованиям.

Причинами возникновения стресса могут быть любые факторы, которые делятся на 2 категории.

- внешние;
- внутренние.

Внешние факторы окружают нас повсюду, ими могут стать как повышение нагрузки на работе, разлад в личной жизни, непонимание родственников, нехватка денежных средств и т. д.

Внешними проблемами могут стать: низкая самооценка, пессимистическое настроение, внутренняя борьба личности с общественным натиском и т. д.

Неправильно считать то, что только отрицательные эмоции являются стресс-факторами. Влияние стресса на здоровье человека оказывается также от переизбытка положительных эмоций, например, свадьба или стремительный карьерный рост.

В медицинской практике принято разделять стрессовые ситуации на два вида: эустресс – позитивная форма и дистресс – негативная. В состоянии стресса деятельность иммунной системы значительно снижается, и человек становится беззащитен перед вирусами и инфекциями. При негативном эмоциональном стрессе активизируется вегетативная нервная система, интенсивнее работает

железы внутренней секреции. При длительном или частом влиянии стрессовых факторов разлагается психоэмоциональная сфера, что нередко приводит к тяжелым депрессиям либо к фобиям.

По характеру воздействия стрессоров выделяют:

- нервно-психические;
- температурные (тепловые или холодовые);
- световые;
- пищевые (в результате дефицита пищи);
- прочие виды.

Стрессовые ситуации также выделяют в две группы: экстремальные социальные условия (военные действия, нападения хулиганов, стихийные бедствия) и критические психологические события (смерть родственника, изменение социального статуса, развод, экзамен). Для некоторых произошедшие события – шоковое потрясение, для других же – естественное явление, и интенсивность реакции – сугубо индивидуальна. Неоспорим факт: для того, чтобы возникла ответная реакция на раздражитель, этот раздражитель должен обладать определенной силой. И каждый индивид обладает непостоянным, переменчивым порогом чувствительности. Индивид с низким порогом чувствительности демонстрирует сильную реакцию на раздражитель слабой интенсивности, в то время как особа с высоким порогом чувствительности не воспринимает этот фактор как раздражитель.

Канадский эндокринолог Ганс Селье в 1936 г. впервые описал физиологию стресса в рамках общего адаптационного синдрома, который включает три стадии:

- 1) стадия мобилизации;
- 2) стадия сопротивления;
- 3) стадия истощения.

На первой стадии включаются адаптационные механизмы саморегуляции организма. Нарастает выброс в кровь адаптационных гормонов (глюкокортикоидов), пытающихся восстановить нормальную жизнедеятельность органов и систем.

При сильных стрессах это помогает спасти организм от шока, полученного в результате физических травм либо от нервного потрясения.

Вторая стадия наступает при относительной стабилизации работы нарушенных систем организма. В этот момент ведется устойчивое сопротивление стрессорам (факторам стресса).

При этом расходуется адаптационная энергия, которая по представлениям Ганса Селье имеет ограниченный запас от рождения и не восполняется, а, по мнению другого ученого, Бернарда Голдстоуна, по мере расходования она восполняется.

Когда процесс расходования адаптационной энергии идет быстрее процесса ее восполнения, она заканчивается и наступает третья стадия – стадия истощения, если ничего не предпринимать, человек может погибнуть.

Говоря о стрессе, нужно знать о его видах подробнее.

Эустресс – стресс в результате положительных эмоций либо недолгий и легкий стресс, мобилирующий силы организма. Такой стресс оказывает положительное влияние на организм человека и не опасен.

Дистресс – сильный стресс, вызванный негативными факторами (физическими, психическими), с которыми организму очень сложно справиться. Такой стресс оказывает негативное влияние на нервную систему и на здоровье человека в целом.

У каждого человека стресс может проявляться в разных стадиях, ученые вывели три стадии стресса, а именно:

1. Стадия тревоги.
2. Стадия адаптации.
3. Стадия истощения.

Тревога. Это подготовительная стадия, во время которой происходит мощный выброс гормонов. Организм готовится к защите или к бегству.

Сопротивление. Человек становится агрессивным, раздражительным, начинает борьбу с недугом.

Истощение. Во время борьбы, израсходовались все резервные запасы энергии. Организм теряет способность к сопротивлению, и начинаются расстройства психосоматического характера, вплоть до глубокой депрессии или летального исхода.

Стресс вносит огромные изменения в жизнь человека, он может не только навредить здоровому организму человека, но и изменить его жизнь в целом. Стресс может влиять на жизнь человека не только положительно, но и отрицательно.

При коротком воздействии стрессовых факторов, организм мобилизуется, у человека появляются силы, мотивация для решительных действий. Это положительное влияние стресса.

При длительном пребывании человека в стрессовом состоянии под действием гормонов стресса организм разрушается.

- Нарушается аппетит, снижается вес. Исчезает интерес к жизни.
- Появляется психологическая и физическая слабость, неуверенность в себе, чувство недовольства, дискомфорт, может развиваться депрессия, приводящая к еще более глубоким системным нарушениям.
- Влияние стресса на деятельность человека выражается в сниженной работоспособности, приостанавливается развитие человека в социуме.

Внезапно возникший сильный стресс приводит к резкому повышению кровяного давления, что может привести к сердечному приступу или инсульту.

Нужно отметить, что при стрессе снижается иммунитет, организм в этот период более предрасположен к возникновению новых заболеваний и к обострению старых. Недаром говорят, что все болезни от переживаний. Поэтому с длительным эмоциональным стрессом необходимо бороться.

Влияние стресса на организм бывает не только отрицательным, но и положительным. Положительное влияние стресса на организм человека

Если встряска организма произошла на короткий срок, то она может принести пользу:

- В момент сильного напряжения происходит активация нервных клеток, поэтому мозг начинает работать на максимуме. Улучшается рабочая память. На экзамене студент может рассказать материал, который, на его взгляд, он никогда не учил.
- Повышается уровень окситоцина, гормона нежности и доверия. Он способствует устранению конфликтных ситуаций, налаживанию доверительных контактов.
- Активируются резервные запасы энергии, появляются силы и мотивация для достижения поставленных целей.
- Преодолевая трудности, повышается выносливость организма.
- Активируется иммунная система, улучшаются биологические показатели.
- Обостряются все анализаторы, помогая сконцентрироваться на решении проблемы.

Как же бороться со стрессовыми ситуациями и стрессом в целом? Со стрессом нужно правильно и вовремя бороться, чтобы своевременно сохранить здоровье человека.

Методов борьбы с эмоциональным стрессом предостаточно. Наиболее здоровые и действенные из них это физическая нагрузка, занятия спортом, правильное питание и режим дня. В тяжелых случаях может потребоваться медикаментозное лечение в стационаре.

Так как в стрессовом состоянии организм теряет много энергии, необходимо поддержать его витаминами, минералами, которых много в овощах и фруктах. Даже всего лишь один банан способен повысить настроение.

Не стоит пренебрегать аутогенными тренировками, настраивающими мысли человека на положительный лад, укрепляющие его волю и эмоции. Не бойтесь общения с психотерапевтом, который поможет преодолеть все трудности, возникшие перед вами.

Таким образом, Стресс преследует нас в течение всей жизни. Избежать его мы не можем, но уменьшить его отрицательное влияние и поскорее от него избавиться – вполне реально. Стресс и его влияние на человека различно. Эмоциональный тонус положительно влияет на психическую сферу, но вслед за контролем и повышенной активностью следует истощение жизненных ресурсов. Нервное напряжение пройдет самостоятельно, как только пропадет причина его возникновения. Очень важно следить за своим эмоциональным и физиологическим состоянием, в случае невозможности исключить раздражающий фактор, обратиться к специалистам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2016. 384 с.
2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. 560 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М. : Эксмо, 2008. 304 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2007. 256 с.

Я. Пашинская,

магистрант 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)

(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. И.А. Твелова)

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматриваются различные подходы к развитию и формированию личности.

Ключевые слова: личность, индивид, формирование, сознание, развитие личности.

Abstract. The article discusses various approaches to the development and formation of personality.

Keywords: personality, individual, formation, consciousness, personal development.

По мере эволюции самого человечества развивалась и сама наука. Ее истоки тянутся со времен древней Греции и Рима. Все историки, философы, педагоги, психологи, врачи еще с древних времен вели споры, искали ответ на вопрос, а что такое Личность? По мнению многих ученых мира человек рождается индивидом, а личностью становятся. Представление о системном единстве биологического и социального в личности характерно для многих персонологических концепций. И так под «личностью» мы будем понимать социального индивида, субъекта общественных отношений, деятельности и общения.

Так, понимание личности Э. Фроммом - выдающимся психологом и философом XX столетия – базируется на представлении о том, что личность есть целостность врожденных и приобретенных психических свойств, характеризующих индивида и делающих его уникальным. Личность включает в себя и темперамент, и способности, и особенности эмоционально – волевой сферы, и характер. По З. Фрейду личность образуется тремя структурными компонентами: «Ид», «Сверх Я», «Эго». «Ид» - это инстинктивное ядро личности. В целом функционирование сферы «Ид» подчиняется принципу удовольствия. Сфера «Эго» - это рациональная часть личности, т.е. сфера сознания. Сознание – это такое отражение, в котором внешняя, объективная действительность, как бы отделяется от субъекта, от внутреннего, субъективного отношения к ней личности. В результате в психическом образе сознания выделяются, сосуществуют два феномена, две плоскости отражения: объективная (Мир) и субъективная (Я), как личное переживание, отношение к воспринимаемому предметному миру. Сфера «Сверх Я» - это сфера морального «Я» личности, эта система норм, ценностей, этических представлений соответствующих с требованиями общества.

Карл Юнг сделал упор на то, что личное бессознательное содержит в себе комплексы или эмоции, чувства, воспоминания, ощущения. Однажды сформированный комплекс начинает влиять на поведение человека и его мироощущение. Комплекс становится сильнее логики. Человек начинает жить собственными страхами. Знаменитое высказывание Карла Густава Юнга «Я то, что я с собой сделал, а не то, что со мной случилось».

Психологическое развитие личности - это развитие элементарных реакций и координации, а также эмоционально-волевая устойчивость.

Сократ – великий античный мудрец, принципиальный враг изучения природы. Работу человеческого разума в этом направлении он считает нечестивым и бесплодным вмешательством в дело Богов «столь великого и всемогущего, что оно все сразу и видит, и слышит, и по всюду присутствует, и обо всем имеет попечение», «Познай себя» - так звучит его главный тезис. Сократ считал: «Я знаю только то, что ничего не знаю». Человек может самостоятельно прийти к пониманию своей причастности общему идеальному началу. В центре учения Сократа – человек, поэтому его философию называют началом первого антропологического поворота в истории философской мысли. Главной задачей своей жизни он считал обучение человека мышлению, умению находить в себе глубинное духовное начало. Так же он говорил, что источником развития людей является самопознание, которое начинается с сомнения в своих знаниях. Самопознание – это процесс осознания себя, своей сути, смысла жизни, своих физических и психических возможностей. Аристотель - древнегреческий ученый, последователь учения Сократа. Этика Аристотеля тесно связана с его учением о душе. Душа, по его мнению принадлежит только живым организмам. Душа разумная принадлежит только человеку, она отделима от тела, не прирожденна им, бессмертна.

Главное цель человека – стремление к достижению блага, поскольку человек наделен разумной душой, его благо – совершенное выполнение разумной деятельности. Аристотель писал, что природа находит естественным путем, человек должен искать сознательно, он должен постоянно контролировать свое поведение.

Личность в философии – это категория, определяющая единичное существо, носителя воли, характера, разума и чувств. Проблемами личности занимается такой раздел философии, как философская антропология. Основной её проблемой является соотношение понятий «человек и мир», влияние личности на окружающий мир посредством воли, разума, характера и чувств.

Приоритетное внимание дошкольному возрасту уделяется в связи с тем, что именно первые годы жизни ребенка являются периодом наиболее интенсивного физического, эмоционального, интеллектуального, личностного его развития.

В своих трудах Л.С. Выготский показал, что развитие ребенка есть единство биологического и социального. Без зрелой и развитой коры головного мозга нет и не может быть психического развития. В то же время психическое развитие не может быть без человеческой среды.

Кроме того основополагающим ориентиром в современном подходе является положение о формировании личности ребенка в процессе сотрудничества с окружающими людьми. Успешность развития личности и ее формирование зависит от социальной ситуации развития ребенка, системы отношений со взрослыми и сверстниками в дошкольном учреждении и в семье – двух важнейших институтах общества (М.И. Лисина, Т.А. Репина, Е.О. Смирнова). Общие интеллектуальное (умственное) развитие личности связано с образованием и воспитанием, что требует значительных усилий педагога, перед которым стоит задача научить обучаемых анализировать, обобщать и конкретизировать действительность, также уметь нестандартно мыслить.

Демокрит – древнегреческий ученый, выразил сущность воспитания следующим образом: «Природа и воспитание подобны. А именно - воспитание, перестраивает человека и, преобразуя, создает ему вторую природу».

В педагогическом значении под воспитанием следует понимать целенаправленную, организованную систему воздействий на обучаемых в интересах формирования у них отдельных мировоззренческих позиций, нравственных идеалов, норм и отношений, высоких стремлений, а также потребности к труду. Демокрит писал, что хорошими люди становятся больше от упражнения, чем от природы. Обучение - взаимообусловленный, целенаправленный, организованный, планомерный и систематически осуществляемый процесс передачи знаний, умений, навыков. В ходе обучения педагог должен не просто изложить содержание знаний по предмету, а суметь вызвать интерес к познанию, осуществлять самостоятельный творческий поиск в вызванной области «самые прочные знания те, который активно мы добываем сами».

Для того чтобы, индивид стал полноценной личностью ему необходимо родиться со здоровой корой головного мозга, без психических и физических отклонений, так как они вызывают ряд психических проблем и мешают гармоничному общению человеку с окружающим миром. Одним из самых важных фактов является для развития личности семья, общество. Для того чтобы воспитать хорошего ребенка, необходимо воспитать хороших родителей. Также в развитии человека огромную роль имеют общеобразовательные учреждения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крысько В. Г. Психология. Курс лекций : учебное пособие. М. : ИНФРА-М, 2013.
2. Психология : учебное пособие / под ред. В.Н. Панферова. СПб. : Питер, 2013.
3. Столяренко Л. Д. Психология : учебник для вузов. СПб. : Питер, 2013.
4. Штейнмец А. Э. Общая психология : учеб. пособие. М. : Изд. центр «Академия», 2014.

А.А. Попова,

к.псих.н., доцент кафедры ССПиП ФГБОУ ВО АГПУ (г. Армавир)

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования психологического здоровья студентов в рамках высшего учебного заведения.

Ключевые слова: психологическое здоровье, гармонизация, психофизиология, самопонимание, самопознание, инсайт, психологическая травма.

Annotation. In the article the problem of formation of psychological and logical health of students within the framework of a higher educational institution.

Keywords: psychological health, harmonization, psychophysiology, self-understanding, self-knowledge, insight, psychological trauma.

В современной психологии используют следующие определения психического здоровья: «способность реализовать естественный врожденный потенциал человеческого призвания», «обретение человеком своей самости», «реализация Я», «полноценная и гармоничная включенность в общество людей». Представители гуманистической психологии и ее отдельных направлений уделяют большое внимание психическому здоровью личности. Например, К. Роджерс рассматривал здорового человека как гибкого, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на самого себя. Оптимально актуализируясь, такой человек полноценно проживает каждый новый момент жизни, он подвижен, хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен. Ф. Перлз считал, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя; зрелая и здоровая личность спонтанна, внутренне свободна и естественна. З. Фрейд считал, что психологически здоровый человек – это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. По К.Г. Юнгу, здоровым может быть человек, ассимилировавший содержание своего бессознательного и свободный от захвата каким-либо архетипом. С точки зрения В. Райха, невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии, следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии.

По определению Всемирной организации здравоохранения, психически здоровым следует считать человека, у которого нормально развиты психические функции, отмечается физиологическое, духовное и социальное благополучие, а также сохранена способность адекватной адаптации к окружающей природной и социальной среде, активной производственной и другой деятельности.

В российской психологии проблема психического здоровья РАН рассматривается как проблема со сложной многоуровневой структурой. Чем выше уровень психического здоровья - личностно-семантический уровень или снижение личного здоровья, которое определяется как семантические отношения человека, здравый смысл и цель его жизни, по отношению к другим и самому себе. Следующий уровень - уровень индивидуального психологического здоровья, оценка которого зависит от способности выстраивать адекватные способы реализации семантических устремлений. Наконец, уровень психофизиологического здоровья определяется характеристиками внутреннего, головного мозга, нейрофизиологической организации действий психической.

Обычно говоря о критериях психического здоровья, подразумевают среднюю психическую норму, хотя вопрос о различии между ментальной нормой и некоторыми отклонениями очень сложный, поскольку психическая функция многообразна и индивидуальна. Понятие нормы во многом зависит от исторической эпохи, социально-экономической структуры общества, национальной и социальной принадлежности, морали и многих других факторов.

Задача улучшения подрастающего поколения может быть успешно решена с помощью комплексного подхода, в котором значительное место должно занимать обслуживание практической психологии - структуры, несущей профессиональную ответственность за формирование психологического здоровья у студентов вузов, будущих профессионалов в области образования.

Важнейшим условием успешной деятельности психологической службы является сосредоточение внимания на рассчитанных на конкретную возрастную группу показателях психологического здоровья, которые позволяют разумно и даже подходить к выбору целей, содержания и методов работы.

Специфика профессиональных ВУЗов требует специального алгоритма для работы психологической службы, в которой содержание работы на определенном этапе должно быть связано с показателями психологического здоровья, формирование и полное развитие которых является наиболее важным для определенного этапа.

Эффективность решения проблемы обеспечения психологического здоровья в рамках психологической службы достигается определенной логикой построения перспективных направлений деятельности, а также путем реализации неотложного направления, требующего индивидуального подхода, который в каждом случае включает конкретную комбинацию основных видов деятельности - психодиагностики, консультирования, развития и коррекции.

Таким образом, психическое здоровье можно определить как одну из интегральных характеристик человека, связанного с ее внутренним миром, и с разнообразием отношений с окружающей средой. Основными показателями наличия психического здоровья индивидуума являются его внутренняя целостность и последовательность структурных компонентов.

На психическое здоровье личности влияет огромное количество факторов. С точки зрения психологии личности, ее общения и здоровья, основными являются следующие факторы:

1. *Принятие ответственности за свою жизнь*, в частности за свое здоровье. Уход от ответственности стал столь характерной чертой современного человека, что это нашло отражение в обычной речи. Так, часто приходится слышать «мне плохо живется», «моя жизнь не сложилась», «не судьба». Лишенные местоимения «я», эти фразы выражают отказ от индивидуальной ответственности, подпадающие под требования и возможности по отношению к самому себе. Только приняв ответственность за осуществление абсолютно осознанного выбора и все его последствия, человек может стать творцом своей судьбы. Каждый способен осуществить выбор в пользу здоровья и самопринятия. Психологи, психотерапевты, врачи, валеологи могут лишь помочь нам в этой работе, но вся ответственность лежит на нас самих.

2. *Самопознание* как анализ себя. Значение самопознания как необходимого условия достижения психического здоровья признавалось практически во всех системах психотерапии. Различался лишь предмет самопознания: в одном случае это бессознательные комплексы и психологические травмы детства (классический психоанализ); в другом – Самость как интегрирующий центр личности (К. Юнг); в третьем – социальные отношения, ценности, цели, потенциальные возможности человеческой природы (гуманистическая психология). Однако всегда именно самопознание, пусть трудное и болезненное, но приводящее к неожиданным озарениям (инсайтам), создает основу психотерапевтического эффекта и открывает путь к исцелению. 3. Фрейд показал в своих психоаналитических исследованиях, что многие психосоматические нарушения обусловлены вытеснением, отказом от самопознания, устранением из сознания любой информации, способной задеть самолюбие. Преодоление вытеснения и обретение более полного знания о самом себе повышает зрелость и ответственность личности за свое психическое благополучие.

3. *Самопонимание* и принятие себя как синтез, процесс внутренней интеграции. Самопознание является необходимым, но недостаточным условием оздоровления. Следующий шаг – принятие себя таким, каков ты есть, разрешение противоречий внутреннего мира и достижение целостности Я. Психоанализ должен быть дополнен психосинтезом, процессом внутренней интеграции личности, иначе будет опасность «завязнуть» в бесконечном и разрушительном самоанализе, постоянно переходящем в самообвинение и недовольство собой, вместо того, чтобы снова начать создавать свою судьбу, как бы «с нуля». В этой связи важно отметить ценность искусства, особенно его выразительных форм, для достижения внутренней цели и гармонии. В искусстве сознательного усилия и бессознательного импульса ума и чувств создается целое, поэтому люди с непамятных времен используют различные виды искусства, такие как музыка, танцы, для исцеления психических и физических недугов (в настоящее время это составляет основу арт-терапии).

4. *Умение жить в настоящем моменте*, чему уделено большое внимание в гештальт-терапии. Как показал Ф. Перлз, нарушения психического здоровья часто связаны либо с «застреванием» в своем травматическом прошлом, либо с бесплодным фантазированием о еще не наступившем будущем. Умение жить актуальными переживаниями и осуществлять (реализовывать) свою уникальность «здесь-и-теперь» является необходимым условием гармоничного существования и творческого.

5. *Осмысленность индивидуального бытия* и, как следствие осознанно выстроенная иерархия ценностей. Например, А. Маслоу считал, что человеку нужна ценностная система отсчета, посредством которой можно жить и понимать жизнь так же, как ему нужно солнце, жизнь и любовь. Для того, чтобы стать здоровым человеком, важно понимать, что он хочет и почему, то есть строить свои индивидуальные жизненные цели и ценности.

6. *Способность к пониманию*, слышанию и принятию других. Эмпатическое понимание – не только профессиональный навык психотерапевта, но и базовое свойство здоровой личности.

7. *Доверие процессу жизни*. Наряду с рациональными установками, ориентацией на успех и сознательным планированием своей жизни необходимо то душевное качество, которое в позднем психоанализе определялось как «базовое доверие» (Э. Эриксон), а в процессуально-ориентированной психотерапии А. Минделла получило название «доверие процессу». Иными словами, это умение следовать естественному течению процесса жизни, где бы и в чем бы он ни проявлялся.

Принципы и приемы психического оздоровления личности.

Наиболее существенными принципами работы по развитию психического здоровья являются следующие:

1. *Комплексность*. Реабилитация должна осуществляться на всех уровнях, не только на физическом уровне, то есть гармонизировать отношения с другими, добиваться понимания своего индивидуального существования, преодолевать препятствия личностному росту и реализовать

свой духовный потенциал. В случае «однобокости» оздоровления, например при бездумной, изнуряющей работе на тренажерах или активном занятии хатха-йогой, часто игнорируются духовный и социальный аспекты здоровья.

2. *Креативность.* В процессе оздоровления весьма вредны различные догмы. Необходимо быть гибким, не искать универсальных средств («панацеи»), а в каждый момент творчески относиться к своему здоровью. Нет смысла слепо следовать каким-либо стандартным схемам; нужно, прислушиваясь к собственному организму, выбирать из возможных оптимальные для себя способы оздоровления в каждой конкретной ситуации.

3. *Принцип «внутреннего наблюдателя»* требует внимательности к себе, своим ощущениям, чувствам, состояниям. Стремление к знаниям, чувству, развитию особого рода интуиции - к самоощущению, целью которого является естественный контроль внутренних условий тела и психики. Этот принцип подразумевает смещение акцента с внешнего мира, с другими людьми на самого себя, на заботу, преобразование и преображение самого себя.

4. *Укрепление и развитие позитивных установок.* Этот принцип заключается в преодолении фиксации отрицательной стороны жизни, особенно в определенных государствах с низким уровнем благополучия, через принятие себя в мире и в мире в себе; в стратегии сотрудничества в целях развития, обеспечивающей гармоничное сосуществование с другими людьми и миром в целом.

Методы психического исцеления выбираются в зависимости от того, что человек пытается излечить (тело, душа, дух):

1) телесно-ориентированные методы, направленные на улучшение организма путем развития позитивного отношения к нему;

2) различные психотехнологии, направленные на развитие определенных психологических процессов (память, внимание и т. Д.); развитие навыков проектирования альтернативного взаимодействия, преодоление конфликтов; развитие творчества;

3) упражнения, направленные на расширение осознания Я, об объяснении жизненных целей и ценностей, разрешении внутренних противоречий и интегрирующих компонентов.

Таким образом, принципы, приемы, различные упражнения позволяют человеку стать на путь осознания, рефлексии и постоянного развития своего психического здоровья, что неизбежно приведет к формированию более четких жизненных целей и ценностей, к повышению уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Психическое здоровье как интегративная характеристика личности. Ростов н/Д. : РГУ, 2011.
2. Зарубин М. М. Практические советы психолога. Ростов н/Д. : Феникс, 2010.
3. Красило А. И., Новгородцева А. П. Статус психолога и проблемы его адаптации в учебном заведении. М. : Институт практической психологии; Воронеж : НПО МОДЭК, 2013.
4. Пряжников И. С. Профессиональное и личностное самоопределение. М. : Институт практической психологии. Воронеж : МОДЭК, 2006.

Н.В. Синюто,

учитель начальных классов МБОУ СОШ № 22

п. Октябрьский МО (Ейский район)

ДЕФЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ, ВОЗНИКШИЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ КИБЕРПРОСТРАНСТВА

Аннотация. Социализация личности – сложный многоаспектный процесс, наиболее важными элементами которого являются: выполнение социальных ролей; структура общения (связей); восприятие социального опыта; социальный контроль; социально-психологическая адаптация личности.

Ключевые слова: дефекты, социализация, личность.

Annotation. Socialization of the individual is a complex multidimensional process, the most important of which are: the fulfillment of social roles; structure of communications (links); perception of social experience; social control; social and psychological adaptation of the person.

Keywords: defects, socialization, personality.

Дефекты социализации личности, прежде всего, возникающие под влиянием киберпространства, проявляются в структуре потребностей. Гипертрофия физиологических, материальных потребностей ведет к формированию эгоистических, собственнических тенденций в психике человека и приводит к развитию отрицательных психических свойств личности.

Социализация личности - сложный многоаспектный процесс, наиболее важными элементами которого являются:

- выполнение социальных ролей;
- структура общения (связей);
- восприятие социального опыта;
- социальный контроль;
- социально - психологическая адаптация личности.

В процессе производства, распределения, потребления обществом каждый человек выполняет какие-либо социальные роли. Они могут быть эпизодическими, постоянными, менее или более значимыми. Деятельность по выполнению социальной роли состоит из поступков. Это могут быть поступки в интересах этой роли, нейтральные, вредные для ее осуществления.

Дефекты психических свойств личности, возникающие под влиянием киберпространства, могут быть причинами дефектов в выполнении социальной роли.

Дефекты психических свойств могут усиливаться, развиваться при частом или постоянном проявлении в социальных ролях.

Причинами дефектов выполнения социальных ролей могут быть:

- отсутствие психофизиологических свойств, качеств личности, необходимых для выполнения определенной социальной роли;
- отсутствие необходимых знаний, умений, навыков (осознанное, неосознанное);
- сознательное отрицание сущности, значимости выполняемой роли (сознательно не выполняет, выполняет формально);
- отрицательное отношение к социальной роли из-за недостаточно полного понимания ее значимости, престижа, ошибочного представления о материальном и моральном стимулировании, возможностях роста, удовлетворения потребностей.

Личность выполняет социальную роль с определенными отклонениями, нарушениями её сущности. Эти нарушения становятся основанием того, что человек уклоняясь от выполнения определенной социальной роли, совершает поступки противоправного или преступного характера.

Спектр социально-психологических отклонений, возникающие под влиянием киберпространства, в значимых для школьника сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития:

1) Семья:

- отклонения в семейных взаимоотношениях, педагогическая запущенность и/или гиперопека;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

2) Школа:

- учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие и игнорирование одноклассников;
- экстернатное обучение.

3) Межличностные отношения:

- отвержение и унижение сверстниками;
- привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн-общения;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

У таких школьников характерные признаки психических расстройств:

- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности с окружающими;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;

- аддиктивное поведение;
- расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

Признаки психологической зависимости, возникающие под влиянием киберпространства, с характерными особенностями психического состояния:

- поглощенность общения с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к компьютерным играм;
- изменение эмоциональности школьника (возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации);
- снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
- избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
- инфантилизм, как личностная незрелость;
- расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

Основные психологические признаки Интернет-зависимости:

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к Интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети;

Перечисленные признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции.

За последние два десятилетия средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у школьников в образовательной среде [1, 2].

Аддиктивное поведение (от англ. *Addiction* – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности, который осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей.

Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нарушения в поведении ребёнка становятся глубокими и начинают носить криминальный характер.

Школьник может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей - наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости [3, 4].

Одной из причин формирования нехимических аддикций у школьников являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей учащихся.

Риск формирования аддиктивного поведения у школьников происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов.

Психологические причины, по которым школьник приходит к аддиктивному поведению:

- 1) любопытство;
- 2) следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все);
- 3) лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному), снижение чувства ответственности;
- 4) уход от неприятных эмоций;
- 5) сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате школьник, откладывая решение важных для себя проблем на потом, достигает комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет - аддикция у личности школьного возраста не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни подростка (трудности в общении, депрессии и т. д.).

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении личности от совершаемого на самом деле.

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные психологические черты в реальной жизни:

- отсутствие самоконтроля и самостоятельности;
- признаки навязчивости;
- неумение сказать «нет»;
- боязнь быть отвергнутым;
- болезненное восприятие критики;
- физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах);
- психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства);
- материальное и духовное обнищание личности.

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:

- снижение уровня общей успеваемости;
- распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних;
- искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся;
- ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

Итак, основные особенности мер по предупреждению возникновения дефектов социализации, возникающие под влиянием киберпространства:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий).
2. Исследование многочисленных причин психосоциальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.
3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коротенков Ю. Г. Компьютерная культура и компьютерная этика // Информатика и образование. 2011. № 1. С. 10-15.
2. Корсунцев И. Г. Рефлексия и виртуальная реальность // Философские исследования. 2011. № 3. С. 138-158.
3. Леванова Е. А. Подросток: родителям о психопластике личности. М. : МПСИ, 2013. 99 с.
4. Макарова Е. А. ИКТ как средство развития познавательной активности старших дошкольников // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2014. № 5. С. 19-28.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕДАГОГОВ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы психологической подготовки студентов педагогических вузов к саморегуляции эмоциональных состояний в процессе педагогической деятельности.

Ключевые слова: педагог, саморегуляция, эмоциональные состояния, методы саморегуляции.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the problem of psychological preparation of students of pedagogical universities for self-regulation of emotional states in the process of pedagogical activity.

Keywords: teacher, self-regulation, emotional states, methods of self-regulation.

На современном этапе у учителя должен быть высокий уровень саморегуляции, который является, с одной стороны для него важным компонентом педагогической культуры, а с другой – одним из условий профессионально-нравственного развития и совершенствования. У многих педагогов эмоциональная саморегуляция как профессионально значимое качество личности учителя развито недостаточно. Не уделяют этому качеству должного внимания при подготовке в педагогических вузах. У большинства учителей имеет место неудовлетворение профессией, различные невротические и деструктивные состояния вплоть до, что вызывает желание уйти из школы. Поэтому стал актуальным вопрос формирования у будущих учителей готовности к управлению эмоциональным состоянием.

Психическая нагрузка в современной школе достаточно велика, к психике учителя предъявляются исключительно высокие требования. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность его деятельности.

Психолого-педагогическая подготовленность педагогов играют особо значимую роль в общении и достижении учебно-воспитательных целей при работе с детьми. К сожалению, различные бытовые и социальные проблемы, конфликтные переживания оказывают неблагоприятное влияние на психическое состояние педагогов, вызывают стрессовые состояния, что может отрицательно сказаться на профессиональной деятельности. При этом слова или жесты педагога повергают учеников в состояние деморализации и невроза, приводят к психологическому ущербу эмоционально-волевой сферы. Учителю необходимо учитывать, что все ученики восприимчивы к настроению и психологическому состоянию педагога.

Основным показателем для применения педагогом психорегулирующих воздействий служит восстановительный эффект, который помогает контролировать состояние пониженной работоспособности, утомления и нервно-психического перенапряжения учителя. Эти явления можно снять как отдельными методами психорегуляции, например методом релаксации, так и целым комплексом воздействий, сочетающих, к примеру, аутогенную тренировку и музыкотерапию. Можно применять психорегуляцию не только для снятия переутомления, но и для психологической настройки и мобилизации перед уроком. Наконец, можно применять средства и методы психорегуляции и психогигиены для формирования и гармонизации каких-то личных качеств учащихся. Психогигиена состоит из системы мероприятий, которые направлены на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье, обеспечить эффективные условия для психической деятельности человека.

Задачи психогигиены состоят в следующем:

- изучение и формирование гармоничной личности, изучение влияния на психику человека условий среды;
- повышение трудоспособности, предупреждение перегрузок нервной системы;
- изучение механизма приспособления к условиям психического стресса и другие задачи, представляющие для современной педагогической практики большой интерес.

Одно из важнейших направлений психогигиены это психопрофилактика, которая изучает вопросы предупреждения расстройств психического состояния, разработку и внедрение в жизнь мероприятий по обеспечению психического здоровья человека.

При подготовке будущих учителей в педагогических вузах большая часть времени тратится на интеллектуальную и методическую подготовку студентов и недостаточно внимания уделяется психогигиене будущих педагогов, что в дальнейшем может снизить результаты педагогической деятельности.

Психорегуляция – неотъемлемая часть психогигиены учителей. К сожалению, она пока не нашла широкого применения в психолого-педагогической подготовке педагогов. А ведь психорегуляция позволяет решать многие важные задачи, возникающие при коммуникативной и организаторской деятельности учителя.

Основная идея применения психорегуляции состоит в том, чтобы с её помощью способствовать эффективной педагогической деятельности. Необходимо, чтобы тренировка психических функций и процессов разумно сочеталась с методической, интеллектуальной и педагогической подготовкой педагогов и составляла с ними единство.

Основная цель психорегуляции состоит в том, чтобы оптимально использовать резервные возможности учителей в процессе их педагогической деятельности. С помощью психорегуляции можно и нужно решать следующие задачи:

- овладение навыками самоконтроля психического состояния;
- повышение эффективности восстановления работоспособности;
- повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- настрой на коммуникативную или образовательную деятельность.

Выделяют три основные группы показателей («синдромов») психических состояний педагога, требующих психорегуляции.

1. Индивидуально-типологические синдромы. Психологи сталкиваются с проблемой индивидуально-личностных различий учителей, учёт которых необходим для эффективного построения психорегулирующих воздействий, которые адекватны качествам силы, быстроты, подвижности и уравновешенности показателей высшей нервной деятельности учителя.

2. Социально-психологические синдромы. К нему относится социально-перцептивное искажение восприятия личности ученика и учителя в связи с построением неверной «Я-концепции», которая снижает оптимальный характер взаимодействия их друг с другом, а также другие деформации общения.

3. Соматические синдромы. К ним относятся различные виды утомления, начиная от субъективной усталости психогенного характера, ещё не выявляющейся известными методами исследования психических процессов памяти, внимания, психической работоспособности, и заканчивая соматической астенией, переутомлением, связанной с перенесёнными органическими, инфекционными заболеваниями, травмами, анатомо-морфологическими или другими биологическими отклонениями.

Системное изучение психорегулирующих воздействий представлено в классификации А.Л. Гройсмана. Все воздействия он разделяет на индивидуальные и коллективные, также они дифференцируются по ряду параметров, знание которых необходимо для проведения адекватных приёмов психорегуляции:

- по характеру проведения – ауто-, гетеро- и смешанные формы;
- по характеру воздействия – синергичная, антагонистичная психорегуляция;
- по наличию программы – программированная или импровизированная;
- по речевой характеристике – вербальная и невербальная;
- по направленности – седативная (успокаивающая), стимулирующая, дезактуализирующая (направленная на нейтрализацию патогенных переживаний в системе отношений личности);
- по характеру управления психорегулирующими воздействиями – директивная, косвенная, «зеркальная» или «рикошетируемая»;
- по использованию дополнительных вспомогательных средств – функциональная или фоновая музыка, цветодинамическая управляемая среда, так называемая «цветомузыка» и «светоживопись».

Одним из основных фактор, оптимизирующий личностные свойства учителя, является общая направленность личности, т.е. содержательные компоненты мотивации. Мотив стремления к успеху намного чаще наблюдаются у лиц с высоким уровнем профессионализма. У менее квалифицированных учителей структура мотивации другая — на первый план выходят мотивы избегания неудачи. Психорегулирующие воздействия в данном случае необходимо дифференцировать. Так, у учителей со стремлением к достижению успеха не возникает опасности «гипермотивации», в то время как у учителей с преобладанием мотивов избегания неудач непрерывное «подстёгивание» усиливает тревогу и нервозность, которые могут оказать негативное воздействие на педагогическую деятельность.

На начальном этапе, помимо психодиагностических задач, перед специалистами, которые занимаются психорегуляцией (врач, психолог, педагог), стоят задачи смягчения избыточных отрицательных переживаний. После того как будут созданы положительные установки, наступает период основных психорегулирующих воздействий, на котором необходимо включить мобилизирующие

приёмы выработки активной установки на воспитательный процесс и максимальные успехи в педагогической деятельности, активную переработку конфликтных переживаний и стабилизацию работоспособности. Здесь могут быть применены как ауто-, так и гетеросуггестивные приёмы в технике индивидуального тренинга.

Исторически сложилось так, что в противовес активному отношению к окружающему миру столетиями существует иная традиция, культивируемая на Востоке (йога, индуизм, дзенбуддизм), требующая обращаться к внутреннему миру, пассивно-наблюдательно относиться к действительности. Медитация – это классический способ развития спокойного сосредоточения, являющийся средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственного и эмоционального напряжения и т.п.

При возникновении напряжённости психического состояния у учителей наиболее эффективно применять различные варианты психорегулирующей и психомышечной тренировки (Л.Д. Гиссен, И. Шульц), по типу «успокоения», а также различные виды и методы релаксирующих и дыхательных упражнений, самоубеждения и самоприказы с идеомоторной тренировкой по типу воспроизведения позитивных эмоциональных состояний (И.Е. Вольперт, Ю.М. Орлов).

Применять систему психорегулирующих воздействий педагогам необходимо соблюдая принципы этапности, взаимодополняемости и соподчинённости этих средств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеева И. А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. СПб., 2007.
2. Гройсман А. Л. Медицинская психология : Лекции для врачей слушателей курсов последипломного образования. М. : Магистр, 1996.
3. Мананикова Е. Н. Педагогическая психология : учебное пособие. М., 2011.
4. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. М. : Ювента, 1999.
5. Савостьянов А. Методы саморегуляции эмоциональных состояний учителя // Народное образование. № 8. 2001.

Ф. Чабаненко,

*студент 3 курса ИФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. А.В. Качалова)*

ПИЩЕВАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования пищевой культуры у современного педагога, раскрываются основы правильного питания. Акцентируется внимание на неразрывной связи правильной пищевой культуры педагога и его воспитанников.

Ключевые слова: пищевая культура, правильное питание, ЗОЖ, основы пищевой культуры, здоровый ребенок.

Abstract. In the article the problems of the formation of food culture of a modern teacher are considered, the bases of proper nutrition are revealed. Attention is focused on the inseparable connection between the correct food culture of the teacher and his pupils

Keywords: food culture, proper nutrition, HLS, the basics of food culture, a healthy child.

Еще Сократ говорил: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». И действительно, еда стоит на одном и том же уровне условий существования человека, что скажем воздух, вода и отдых.

Являясь одной из первичных потребностей человека, пища необходима нам для нормальной жизнедеятельности нашего с вами организма.

Что же такое пищевая культура, или как бы сказали в народе «что это и с чем это едят»?

Пищевая культура как производство, приготовление и потребление пищи, – это маркер, благодаря объективному факту существования которого человек причисляет себя к той или иной культуре, которая как сформирована, так и формирует культурные стереотипы и символы.

Всем нам известно еще одно изречение древнегреческого целителя, «отца медицины» Гиппократ – «мы едим то, что мы едим». По его словам, все болезни человека происходят от нарушения питания, привычек и характера жизни самого человека.

Современная пищевая культура учителя должна быть направлена на поддержание здорового образа жизни, основой которого является правильное питание.

Еще в глубокой древности, людям были хорошо знакомы основы правильного питания. Но темп нашей современной жизни диктует свои условия, в которых человек забывает о простых истинах. И очень зря, так как от питания человека зависит его здоровье.

Культура питания - это не пустой звук. Без нее, говорить о здоровом образе жизни нет смысла. Существует несколько несложных правил, соблюдение которых поможет вам в будущем:

1. Вкус и внешний вид пищи.

Как выглядит ужин современного человека? Это нечто бесформенное, приготовленное из полуфабрикатов. Для организма толку от такого ужина будет мало, а вот жировые клетки порадуются это точно, так как огромное количество калорий после приема такой пищи обеспечено. Самое первое правило- пища должна быть вкусной, а это значит, что готовить её необходимо самостоятельно. Второе, пища должна быть красиво оформлена.

2. Посуда и сервировка стола.

На посуде не должно быть трещин и щербин, она должна быть красивой и радовать глаз. Что же касается сервировки, то необходимо постелить на стол красивую скатерть, поставить на стол нарядные салфетки.

3. Использование столовых приборов.

На столе должна быть не только вилка, но и сервировочный нож – это обязательное условие! Так как нож заставляет человека есть медленнее, следовательно, пища будет пережевываться тщательнее и усваиваться в организме лучше.

4. Не стоит готовить еду впрок.

Следует готовить пищу на один раз, в разогретом блюде нет ничего полезного.

5. Следите за температурой пищи.

Оптимальной температурой пищи является температура не ниже комнатной, но пища не должна и обжигать губы. Чередовать холодную и горячую пищу не рекомендуется.

Рацион питания современного человека ужасает, о правильном питании и говорить не приходится. Но если вы хотите быть здоровым, то вам придется кардинально пересмотреть свое меню и исключить из него вредные продукты.

Питание, обеспечивающее организм белками, жирами, углеводами, витаминами и другими важными биологическими компонентами, принято называть здоровым.

Давайте с вами разберемся, какие продукты можно считать полезными, а какие нет.

Практически все натуральные, свежие продукты способны принести пользу нам и нашему организму, но стоит помнить, что употреблять их нужно умеренно. Для того чтобы питание было разнообразным и полноценным необходимо включать в свой рацион питания следующие продукты:

- мясо, из всех сортов которого следует отдавать предпочтение телятине, постной свинине или птице;

- рыба, употребление которой должно быть больше употребления предыдущего продукта в два раза;

- морепродукты, качество которых должно быть высоким;

- яйца, необходимо употреблять по два-три в неделю;

- молочные и кисломолочные продукты;

- овощи должны стать основой вашего рациона;

- при отсутствии аллергии, употребление ягод и фруктов без ограничений;

- цельнозерновой хлеб;

- вместо привычных конфет и булочек, на перекус, лучше употреблять сухофрукты.

К вредным продуктам питания принято относить:

- газированные напитки;

- мясные полуфабрикаты;

- фаст-фуд;

- чипсы;

- майонез и кетчуп;

- колбасные, копченые и консервные изделия;

- алкоголь;

- маргарин;

- ириски, мармелад и т.д.

Конечно, это далеко не весь список вредной еды, продолжать его можно бесконечно долго. Отказаться от этих продуктов достаточно проблематично, так как многие согласятся, что они вкусны и ароматны. Однако следует ограничить их употребление, или свести его хотя бы к минимуму.

Следует уяснить для себя следующую вещь: здоровое питание должно стать вашим образом жизни, а не временной диетой.

Воспитав пищевую культуру в себе, вы воспитываете ее и у своих учеников. Ведь учитель – это образец для подражания. Известно, что здоровый человек притягивает к себе внимание других людей, заряжает их своей улыбкой, хорошим настроением, что является немаловажным фактором для успеха в школе жизни, поэтому учитель должен обладать пищевой культурой.

Учителю необходимо проводить специальные занятия, где он рассказывал бы детям о пищевой культуре. Основными задачами, стоящими перед учителем в этом аспекте воспитания являются:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование и развитие у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Современные школьные программы, стремятся не только дать максимум для развития интеллектуальных способностей ребенка, но и реализуют цель сохранения здоровья школьника.

Самым важным и сложным процессом, который охватывает всю жизнь ребенка, является формирование у него полезных привычек. Успех будет достигнут только тогда, когда ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания. Родители – главный образец для поведения школьника. Какие бы методики не проводил учитель, положительного результата не будет, если родители не будут соблюдать правил здорового питания, если они не будут заботиться и о своем здоровье тоже. Поэтому необходимо проводить беседы не только для детей, но и для их родителей.

Важно не просто показать ребенку, что вы обладаете пищевой культурой, важно привить ее ребенку. Только воспитывая здорового ребенка, мы воспитаем здоровую нацию. Каждый из учителей и родителей, должен создавать здоровьесберегающую среду, которая продуктивно бы работала на создание нормального физического, психологического и социального здоровья ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Патент Р. Л., Дубенцкая М. М. Питание и здоровье школьника. Мн. : Нар. асвета, 1977.
2. Энциклопедия питания / Соч. Д. В. Каншина. Вып. 1-2. СПб., 1885.
3. Вигель Н. Л. Пищевая культура как метод изучения социокультурных трансформаций // Сервис plus. 2016. № 10(3). С. 62-67.
4. Ванхален Э. Гигиена питания. М. : Колос, 1996.
5. Козлов А. И. Пища людей. Фрязино : Век 2, 2015.

С.А. Чалая,
педагог-психолог ППЦ «Здоровье» (г. Санкт-Петербург)

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОТЦОВСТВУ У СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ВУЗА «СЧАСТЛИВЫЙ ОТЕЦ-СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ»

Аннотация. Формирования психологической готовности к отцовству у студентов- юношей педагогического вуза «Счастливый отец – счастливый малыш»: формирование осознанного, позитивного восприятия отцовства; осознание себя родителем, своей роли, причастности к своей семье и процессам, происходящим в ней и согласование родительских представлений, ролей, позиций, стилей воспитания, установок и ожиданий супругов; повышение родительской компетентности; развитие компонентов интегральной психологической структуры родительства; гармонизация семейных взаимоотношений через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств актуальная проблема.

Ключевые слова: формирование, психологическая готовность к отцовству, студенты- юноши.

Abstract. The formation of psychological readiness for fatherhood for young students of a pedagogical university «Happy Father - a Happy Baby»: the formation of a conscious, positive perception of paternity; awareness of oneself as a parent, of your role, of being part of your family and of the processes taking place in it, and coordinating parental views, roles, attitudes, parenting styles, attitudes and expectations; increase of parental competence; development of components of the integral psychological structure of parenthood; harmonization of family relationships through the formation of a culture of experience and the expression of one's feelings an actual problem.

Keywords: formation, psychological readiness for fatherhood, young students.

Цель программы формирования психологической готовности к отцовству у студентов- юношей педагогического вуза «Счастливый отец - счастливый малыш»:

- формирование осознанного, позитивного восприятия отцовства;
- осознание себя родителем, своей роли, сопричастности к своей семье и процессам, происходящим в ней и согласование родительских представлений, ролей, позиций, стилей воспитания, установок и ожиданий супругов;
- повышение родительской компетентности;
- развитие компонентов интегральной психологической структуры родительства;
- гармонизация семейных взаимоотношений через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств.

Направления работы: образовательное, воспитательное, оздоровительное (см. табл. 1).

Задачи каждого направления:

Образовательное:

- 1) передача знаний о внутриутробном развитии ребенка;
- 2) передача знаний в области психологии, обучения и воспитания младенцев, правил ухода за ребенком;
- 3) разъяснение формирования негативных переживаний, болевых ощущений и преодоление их;
- 4) информирование об известных ритуалах, традициях знакомства ребенка с родителями и вхождение его в семью;
- 5) информирование о процессе родов. Трансформация человеческого стереотипа «родов в муках» в образ счастливого отцовства.

Воспитательного:

- 1) воспитание чувства отцовства посредством формирования духовной связи между отцом и будущим ребенком;
- 2) активизация творческого потенциала мужчины;
- 3) воспитание родительской ответственности и компетентности;
- 4) осознание жизненных сценариев и работа с личностными смыслами и ценностями;
- 5) профилактика нарушений детско-родительских отношений.

Оздоровительного:

- 1) укрепление здоровья отца. Занятия с элементами дыхательных и мышечно-релаксационных упражнений;
- 2) обучение принципам здорового образа жизни (методы самовосстановления, режим питания и отдыха);
- 4) психокоррекция эмоционального состояния мужчины.

Психологическая помощь может быть обращена к различным уровням (структурам) индивидуума:

- Личностный уровень: работа с ценностями, мотивацией, смысловыми образованиями, установками.
- Эмоциональный уровень: поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами, обучение эмпатийному слушанию.
- Когнитивный уровень: передача знаний.
- Операциональный уровень: формирование навыков и умений ухода за ребенком.
- Психофизический уровень: обучение регуляции функциональных и психических состояний средствами аутогенной тренировки, арттерапии.

Особенности работы:

1. Объекты работы – юноши в возрасте 17-19 года.
2. Форма работы: групповая.

3. Состав участников группа 16 человек.

4. Время работы: по 12 занятий в семестр (2 раза в неделю).

Методы и приемы работы: тематические беседы, аутогенная тренировка, телесно-ориентированная терапия, арттерапия (рисование, пение, танец), ролевые игры, визуализации, статическая гимнастика с элементами массажа, палсинга, ароматерапия (используется на протяжении всех занятий), спокойная медленная музыка (используется на протяжении всех занятий) и т. д.

Материалы и оборудование: видеомэгафитофон, мэгнитофон, муляжи, плакаты, ароматница (масло апельсина, лимона, мяты, можжевельника, лаванды), коврики для занятий гимнастикой, наборы для арттерапии (альбомные листы, акварели, гуашь, карандаши, цветные мелки).

Программа использует принципы и закономерности, которые в отечественной психологии рассмотрены в работах Г.М. Андреевой (1975, 1980); Н.Н. Богомоловой (1977); А.А. Бодалева (1988); А.И. Донцова (1984, 1987); Ю.Н. Емельянова (1985); Л.А. Петровской (1982, 1989); С.В. Петрушина (2002); А.У. Хараша (1987) и др.

Программа и ее содержание являются синтетической разработкой, в которой соединены элементы психолого-акмеологической работы зрелого отцовствования (Н.В. Боровикова, 1998), элементы тренингов личностного роста (А.Г. Лидере, 1996; Н.И. Козлов, 2000), различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (Н.В. Ключева, 2000; С.В. Кривцова, 2000; С.В. Петрушин, 2012; А.С. Прутченков, 2000; К. Фопель, 2011; Г.А. Цукерман, 1997), а также собственные авторские упражнения.

При разработке программы мы принимали во внимание работы, где рассматриваются теоретические и практические аспекты групповой и индивидуальной работы с семьей (Э. Берн, А. Я. Варга, Д. В. Винникотт, К. Ви-такер, Я. Л. Коломинская, А. А. Кроник и Е. А. Кроник, Л. А. Петровская, К. Рудестам, В. Сатир, А. С. Спиваковская, Э. Г. Эйдемиллер и др.).

Принципы системного анализа требуют выделения *системообразующего признака*, который должен содержаться в самой психологической реальности (В.А. Ганзен; 1984, А.А. Гостев, В.Ф. Рубахин, 1985; Б.Ф. Ломов, 1975; В.Д. Шадриков, 1982 и др.). В данном случае таким признаком является осознание себя и своего брачного партнера родителями. Осознанность – это залог эффективного родительства и гармоничной семьи.

Осознанное родительство включает:

- осознанность когнитивной составляющей семейных ценностей, установок и ожиданий родителя, родительских позиций, чувств, родительского отношения, родительской ответственности, стиля воспитания;

- понимание себя, своих реакций, мотивов родительского поведения, осознание родительской составляющей своей личности (Э. Берн, 1988);

- понимание своего супруга, его реакций, мотивов родительского поведения;

- осознание родительского единства себя и своего брачного партнера включая потребность в родительском единстве (осознание себя *родителями*, а не только матерью и отцом).

Механизмом технологии формирования осознанного родительства является воздействие через субъективно-психологические факторы на компоненты структуры родительства.

В процессе тренинга происходит моделирование, актуализация воздействия факторов, принадлежащих уровню макровлияния общества и уровню влияния родительской семьи, тем самым создаются условия развития супругов как родителей на уровне собственной семьи.

Мишенью воздействия программы стала когнитивная составляющая интегральной психологической структуры родительства.

Принцип организации работы: работа со своей личностью (личностный рост родителя - отца).

Таблица 1

**Модули программы
формирования психологической готовности к отцовству
«Счастливый отец – счастливый малыш»**

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
Блок № 1 «Все мы родом из детства...»	1. «Темощен-трация»	Осознание участниками общности их целей и кон-	1. Психологи-ческие игры: «Свеча», «Двухстадий-	Игра «Свеча» позволяет участникам познакомиться друг с другом. Участники садятся по кругу и, передавая друг	В качестве результатов можно опираться на уровень осоз-

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
		центрация внимания на чувстве родительской любви	ное молчание», «Скульптура семьи»	другу свечу, рассказывают о себе, о своей семье и о своих проблемах, связанных с переживанием чувства родительской любви (если такие осознаются); «Двухстадийное молчание». Эта игра заимствована у Бредфорда Уилсона. Она показывает, как применять в группе молчание для размышлений и личностного роста. Основными характеристиками являются: • необходимое время - 5 мин; • материалы не требуются; • это упражнение полезно для того, чтобы участники группы смогли вжиться в тему в случае неумения реагировать на нее спонтанно. Инструкция: «сначала посидите в молчании и обратитесь к Вашим мыслям.» • исполнение тренинговых упражнений должно быть добровольным, в противном случае проведение данного цикла можно считать неэффективным; • чувством по поводу темы «Родительская любовь», которая оказалась в сфере внимания всей группы. Через пару минут, продолжая сидеть все так же в молчании, на основании тех мыслей и чувств, к которым только что обращались, подумайте, что Вы можете сделать в связи с этой проблемой; «Скульптура семьи». Игра используется для того, чтобы участники могли понять особенности семейных взаимоотношений. Основными характеристиками упражнения являются: • необходимое время — от 30 мин до 3 ч; • процедура: участники группы добровольно вызываются создавать живые картины своих семей, доброволец выбирает в группе тех, кто больше остальных похож на членов его семьи. «Собрав семью», всех участников надо разместить так, чтобы отразить особенности внутрисемейных отношений. Каждому надо дать немного информации о человеке, которого он представляет, чтобы портрет получился более правдоподобным. Расстояние между ними символизирует близость	нанности следующих компонентов: • ценностных ориентации родителя; • стиля семейного воспитания; • родительской ответственности; • родительских чувств

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				их отношений. Каждого персонажа надо снабдить репликой. Участники вживаются в свои роли, затем делятся своими впечатлениями	
			2.Тренинг «Все мы родом из детства...»	Тренинг направлен на проработку эмоционального компонента личностной зрелости будущих родителей. Построен как центрация на взаимоотношениях с собственными родителями, отреагирование своих негативных детских переживаний, расшифровка жизненного сценария. Для эффективного родительства необходимо отреагировать негативные детские переживания, связанные с родителями, проанализировать, какие их действия привели к этим переживаниям, для того, чтобы бессознательно не переносить данные паттерны поведения в систему отношений с собственным ребенком. Кроме того, этот тренинг направлен на становление позитивной «Я-концепции». На занятиях бывшие дети, которые уже сами заполняют копилки своих детей, открывают свои собственные «душевные копилки», исследуют их содержание, убирают ненужное и добавляют то, чего не хватает. На собственном опыте им предстоит прочувствовать то, что Ю.Б. Гиппенрейтер выразила так: «Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем». Большое внимание уделяется задаче восстановления контакта со своим «внутренним ребенком». По мнению Э. Берна, значительная часть людей еще с детства содержат в себе в основном приспособившегося «Ребенка», несущего запрет на открытость и спонтанность проявлений. Это состояние формируется как желание порадовать родителей и боязнь отвержения, поэтому ребенок не позволяет себе поведения, несоответствующего ожиданиям, что проявляется в повышенной конформности,	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				неуверенности, в результате приводит к лишению возможности чувствовать радость жизни. К. Юнг придавал большое значение архетипу ребенка. По его мнению, ребенок прокладывает путь будущему преображению личности, воплощает жизненные силы, находящиеся вне ограниченных пределов нашего сознательного разума, выражает стремление к самореализации. Именно ребенок синтезирует противоположности (качества характера) и высвобождает новые возможности, придающие жизнеспособность человеку. Ребенок умеет радоваться, бескорыстно любить, он оптимист, умеет видеть сердцем, способствует активизации творчества и продуктивности	
			3. Эссе о понятии - настоящий мужчина		
	2. «Мы»	Преодоление установок общества на ущербность отцовской любви, вселение мужчинам чувство уверенности в себе	1. Игры: «Впечатления», «Прорвись в круг», «Доверительное падение», «Доверительная прогулка» и «Живые руки»;	«Прорвись в круг». Женщины, взявшись за руки, становятся в круг. Мужчины остаются вне круга и пытаются пробраться в него, а женщины делают все, чтобы удерживать их вне круга. Эта игра помогает соприкоснуться с чувствами причастности и отверженности и повысить сплоченность группы. «Доверительное падение». Участники разделяются на пары, в которых должны присутствовать мужчина и женщина. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в метре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающий расслабляется и валится спиной на руки партнера. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. Затем участники меняются ролями. Это упражнение позволяет испытать чувство доверия мужчины и женщины друг к другу. «Доверительная прогулка». Игра применяется с целью расширить осознание участниками своих ощущений и углубить доверие между ними. Основными характеристиками являются: • необходимое время — 1 ч; • материалы: повязки для завязывания глаз и достаточ-	В качестве результатов можно опираться на уровень осознанности следующих компонентов: ценностных ориентации родителя; родительского отношения; родительских позиций

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				но просторной помещение; • процедура: участники разбиваются на пары, включающие мужчину и женщину, выбирая в партнеры наименее знакомого человека (1 - ведущий, 2 - ведомый с завязанными глазами). В течение 20-30 мин ведущий молча направляет партнера так, чтобы он избегал препятствий и мог прикоснуться к интересным на ощупь предметам. По истечении времени партнеры меняются местами, затем происходит обмен впечатлениями. «Живые руки». Данная игра будит либо чувство враждебности (соперничества), либо чувство близости. Оно подходит для исследования проблем конкуренции и близости в отношениях между отцами и матерями. Основными характеристиками упражнения являются: • необходимое время - 1 - 1,5 ч; • материалы: стулья и повязки на глаза; • процедура: стулья в помещении должны стоять друг против друга на расстоянии в полметра. Руководитель группы рассаживает всех по стульям так, чтобы никто не знал, кто сидит напротив; • инструкция: направьте свою энергию себе в руки. Превратитесь в свои руки и «протянитесь» к партнеру напротив, чтобы познакомиться с ним через его руки. Помните, что это надо делать молча. Познакомившись, вступите друг с другом в схватку руками (3 мин). Когда схватка окончится, помнитесь - руками (3 мин). После этого найдите момент, чтобы попрощаться и снимите с глаз повязку (3 мин)	
			2. Мини – лекция на тему: «Социально-психологические модели отцовства»	Родительское поведение мужчины является по своей сути социальным и без соответствующих социальных условий может легко исчезнуть. Кроме того, психологическое содержание отцовской роли во многом зависит от опыта собственной социализации мужчины в родительской семье, от того, какую модель отцовства демонстрировал в семье отец.	
Блок № 2 «Принятие»	3. «Чувственность»	Развитие позитивных	1. Тренинговые упражнения:	«Родительские позы» включают позу «матери и плода» и	В качестве результатов можно

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
авторства собственной жизни»		элементов эмоционального компонента родительской любви и контроль над негативными проявлениями: «родительские позы», «интенсификация» и «характер семейных воздействий».	«Родительские позы», «Интенсификация», «Характер семейных воздействий»;	позу «матери и младенца». - Поза «матери и плода» предполагает произвольное разделение участников на пары. Участник, исполняющий роль матери, садится на полу, раздвинув ноги и слегка согнув колени. «Плод», сгибая ноги в коленях, обхватывая их руками и пригнув голову, устраивается между ног партнера. «Мать» для удобства может придерживать «плод» руками. В таком положении участники находятся в течение 10 - 20 мин. При этом должна играть спокойная музыка, усиливающая эффект беременности. Затем участники меняются ролями и делятся впечатлениями. - Поза «матери и младенца» предполагает произвольное разделение участников на пары. Участник, исполняющий роль младенца, ложится на пол, «мать» встает на колени у его ног. Руководитель дает знак участникам, и тогда «мать» поднимает ноги «младенца» и ставит их себе на грудь. При этом одной рукой придерживая ноги «младенца» сверху, другой снизу. Данная поза также длится 10 - 20 мин. Звучит спокойная музыка, усиливающая ощущение эмоционального контакта между родителем и ребенком. Затем участники меняются ролями и делятся впечатлениями. «Интенсификация». Под интенсификацией следует понимать достижение глубинных чувств посредством физических упражнений, которые осуществляются с помощью группы. Основными характеристиками упражнения являются: - необходимое время – 1-2 ч; - материалы: матрасы, коврики или мягкие циновки; - процедура: упражнение выполняется в парах, содержащих участников, исполняющих роли чувствующего и помощника. Руководитель инструктирует участников о том, какие случаи из детства должны вновь пережить участники, находящиеся в роли чувствующих, акцентируя внимание на том, чтобы глаза были закрыты, дыхание — было глубоким и при этом не	опираться на уровень осознанности следующих компонентов: родительских позиций; стиля семейного воспитания

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				сдерживались издаваемые звуки. Роль помощника состоит в том, чтобы способствовать действиям выполняющего и поддерживать его своим присутствием. «Характер семейных воздействий». Это упражнение применяется для того, чтобы усилить осознание того, как семейные воздействия подкрепляют ощущения счастья или несчастья и как результат повысить контроль над проявлением негативных эмоций. Основными характеристиками упражнения являются: • необходимое время — 45 мин; • инструкция: примите удобное положение и закройте глаза. Представьте как Вы стоите возле дома, где жили, когда были маленькими. Теперь представьте, что Вы упали и разодрали колено. Вы с рыданиями бежите в дом, а по ноге у вас стекает кровь. Посмотрите на выражение лиц членов Вашей семьи. Что они говорят Вам? Какие чувства они испытывают? Что они делают? Данное упражнение повторяется в различных подобных воображаемых ситуациях. Затем происходит обмен впечатлениями	
			2. Мини – лекция на тему: «Жизненные ресурсы личности»		
			3. Тренинг «Принятие авторства собственной жизни»	Тренинг направлен на проработку когнитивного компонента личностной зрелости родителя - отца. Построен как исследование своего жизненного стиля и становления личности субъектом собственной жизни. В этом блоке занятий основной акцент делается на развитии ответственности участников по отношению к своей жизни, воспитанию детей, супружеским и семейным отношениям. Ответственность — одна из важнейших характеристик личностной зрелости. Большинство людей воспринимают ответственность как нечто тягостное, связанное со словом «должен», с отсутствием выбора и свободы. Ответственность за свои чувства, проекции, действия помогает избежать и предупредить	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				многие ошибки в воспитании. А умение найти компромисс между свободой и ответственностью, свободой и вседозволенностью в процессе воспитания детей и в своей собственной жизни поможет становлению здоровых, ответственных и свободных личностей	
	4. «Безусловность»	Развитие свойства когнитивного компонента родительской любви - безусловность	1. Ролевые игры: «Осознание состояний эго», «Сообщения»;	«Осознание состояний эго». Данная игра позволяет родителю - отцу почувствовать себя в позиции Ребенка и сравнить эту позицию с позицией Родителя. Основными характеристиками являются: • необходимое время — 45 мин; • процедура: два добровольца усаживаются перед группой на стульях, каждый из них выбирает для себя роль Родителя или Ребенка. Руководитель задает участникам определенную ситуацию, а они в свою очередь описывают свои действия в ней и ощущения, адекватные своей роли. «Сообщения». Эта игра знакомит участников группы с теми социально приемлемыми внушениями родителей, которые являются адекватными, и с теми, которые вызваны неадекватными ожиданиями родителей от ребенка. Основными характеристиками упражнения являются: • необходимое время – 30 мин; • материалы: бумага и карандаш; • инструкция: на одном листке бумаги выписаны 5 сценарных сообщений или директив: будь сильным, стремись в совершенству, старайся изо всех сил, поторапливайся, радуй меня (или других). Посмотрите, соответствуют ли какие-то из них тому, что Вы в раннем детстве слышали от своих родителей, если да, определите, насколько они к Вам подходят. Разделите директивы на две части — адекватные и неадекватные для жизни	В качестве результатов можно опираться на уровень осознанности следующих компонентов: родительских установок и ожиданий; родительских чувств
			2. Тренинг «Личностная зрелость родителя – отца» (см. Приложение №2)	Необходимость создания <i>технологии формирования личностной зрелости родителей</i> обусловлена противоречием между безусловным влиянием личности родителя	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				на личность ребенка и отсутствием в большинстве программ для работы с родителями задачи личностного развития участников. Основные концептуальные положения технологии: • личностно-ориентированная гуманистическая парадигма развития личности (Г.А. Берулава); • положение А.А. Реана о том, что саморазвитие — условие достижения личностной зрелости и в связи с этим, модель саморазвития М.Р. Битяновой; • концепция реориентации Е.В.Сидоренко; • положения философии экзистенциализма (Ж.П. Сартр) о свободе, выборе и ответственности; • идея Т. Гордона о развитии навыков общения у родителей, адаптированная для российской культуры Ю. Б. Гиппенрейтер и И. М. Марковской; • идея К. Юнга, Э. Берна о необходимости восстановления контакта со своим «внутренним ребенком» для активизации творчества, стремления к самореализации и возвращения умения чувствовать радость жизни; • мысль А.А. Реана о единстве самоактуализации, самотрансценденции и о действии в их отношении принципа долполнительности, т. е. одновременно собственное совершенство и счастье окружающих; • наша идея о необходимости развития личностной зрелости родителей с целью содействовать становлению ответственных и свободных личностей (их детей), способных сделать свою жизнь счастливой. Формой реализации технологии является <i>личностно-ориентированный психологический тренинг</i> как метод преднамеренных изменений человека через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия (О. В. Евтихов). Специфическими принципами для данного тренинга являются:	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				• принцип постоянного состава группы: после начала занятий новые люди не принимаются, если кто-то из участников захочет уйти, он должен рассказать о своем решении группе, обосновать его, получить обратную связь от каждого участника; пропустившие два занятия включаются в дальнейшую работу только с согласия остальных членов группы, при этом им необходимо рассказать обо всем, что произошло в группе во время их отсутствия; • принцип комплектования группы: в группу принимаются мужчины и женщины, уже являющиеся родителями, а так же те, кто планируют стать родителями в ближайшее время и особенно те, кто уже осознал, что личные проблемы родителей влияют на выбор стиля воспитания, взаимоотношения с детьми, а в некоторых случаях определяют проблематику ребенка, его неуспешность в тех или иных сферах жизни. Цель тренинга: поддержка развития субъектности родителя - отца и обучение основным приемам сотрудничества с детьми. Задачи: 1) проработка проблем, вынесенных из родительской семьи (коррекция опыта первичной семьи); 2) формирование мотивации на личностные изменения и стремления к саморазвитию; 3) прояснение ценностно-мотивационной сферы личности и ее развитие; 4) принятие «авторства собственной жизни» (Р. Кочюнас); 5) формирование позитивной «Я-концепции»; 6) развитие рефлексии и самопознание; 7) повышение компетентности в решении трудных ситуаций межличностного общения; 8) расширение осознанности мотивов воспитания и формирование навыков сотрудничества с ребенком; 9) осознание своих внутренних запретов и формирование ощущения внутренней свободы и уверенности; 10) активизация творческого потенциала;	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				11) осознание жизненного сценария; 12) принятие активной жизненной позиции. Все упражнения построены по схеме: исследование жизненного стиля личности — «инсайт» в постижении этого жизненного стиля — реориентация как раскрытие целого веера возможностей, поиск новых ориентиров, а иногда как преобразование, изменение принятой личностью концепции жизни и усвоенных способов поведения	
Блок № 3 «Навыки взаимодействия»	5. «Стратегия»	Формирование позитивной родительской позиции в проявлении своих чувств (поведенческий компонент родительской любви)	1. Набор упражнений под названием «скетчи»	Основными характеристиками набора упражнений («скетчи») являются: • необходимое время — 1ч; • процедура: три добровольца выбирают для себя коммуникативный стиль родительского поведения из четырех возможных, желательно, чтобы выбранный стиль для участника был внове. Коммуникативные стили представлены следующими вариантами: — соглашатель — такой родитель всегда согласен с ребенком; — обвинитель — постоянно упрекает ребенка и провоцирует конфликты; — вычислитель — рассудительный, спокойный и собранный родитель, не воспринимает эмоций; — путаник - родитель, требования к ребенку которого не имеют отношения к сути дела и только сбивают его с толку. Выбранные стили проигрываются участниками в обсуждении заданной руководителем темы, затем обсуждаются результаты	В качестве результатов можно опираться на уровень осознанности следующих компонентов: ценностных ориентации родителя; родительских установок и ожиданий; родительского отношения
			2. Тренинг «Разработка личного жизненного плана»	Тренинг «Разработка личного жизненного плана» — этот блок полностью состоит из домашних заданий. Они были выделены в отдельный блок в связи с задачей стимулирования саморазвития участников. Необходимость постановки данной задачи обосновывается утверждением Г.А. Цукермана: «Хотя процесс саморазвития и начинается вместе с жизнью, человек - нередко всю жизнь - не становится его субъектом». Это же подтверждает С. Л. Рубинштейн, считая, что одна из основных проблем человека состоит в том, сможет или не сможет	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				личность стать субъектом собственной жизни. По мнению М.Р. Битяновой, саморазвитие - это творческое отношение индивида к самому себе, создание им самого себя в процессе активного воздействия на внешний и свой внутренний мир с целью их преобразования. Домашние задания строятся в соответствии с моделью саморазвития М.Р. Битяновой и включают четыре процесса, выделенные ею: 1. Самопознание - для успешной организации личностного роста необходимо уяснить для себя свои возможности, свои сильные и слабые стороны. Самопознание включает такие приемы, как самонаблюдение, самосознание, самоотношение, самоанализ, самооценку. Этот процесс реализуется с помощью специально подобранных домашних упражнений и на тренинге; 2. Самопобуждение предполагает умение использовать приемы, способствующие внутреннему побуждению к саморазвитию. Основные приемы: самокритика, самостимулирование, волевые приемы (самоприказ, самообязательство, самопринуждение); Выявляется и развивается в необходимости выполнения домашних заданий в принципе. На последнем занятии обсуждаются приемы, которые использовали участники для побуждения к выполнению домашних заданий; 3. Программирование профессионального и личностного роста — переход от потребности к реальной деятельности по самосовершенствованию. Предполагает формулирование целей и задач, определение путей, средств и методов этой деятельности. В соответствии с задачами нашего тренинга основной акцент делается на личностном росте и развитии своей родительской эффективности. В домашних заданиях данный процесс реализуется в упражнениях по планированию и целеполаганию; 4. Самореализация — при	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				реализации программы самосовершенствования в повседневной жизни возникают трудности. Некоторые ставят цели, но реально осуществить их удается редко. Качества личности могут формироваться, изменяться только в результате многократных повторений тех или иных состояний, действий, ситуаций, поэтому важнейшим средством является самоупражнение. О результатах данного процесса можно судить по тому, как участники в процессе тренинга достигают поставленных целей в группе, применяют ли они навыки, полученные на тренинге, реализуют ли решения, принятые в группе, и личный жизненный план, составленный при выполнении домашних заданий в своей повседневной жизни	
	6. «Идентификация сценариев»	Осознание своих родительских чувств, влияния их на ребенка и побуждает к переменам, направленным на дальнейшее развитие чувства родительской любви	1. Тренинговые упражнения: «Причинно-следственное проектирование», «Заключение контракта»	Основными характеристиками упражнения «причинно-следственное проектирование» являются: • необходимое время - 1ч; • процедура: группы из 4 — 5 человек задумываются над вопросами: — что такое родительская любовь; — какая родительская любовь у меня; — если она и дальше будет такой, как это отразится на моем ребенке в будущем; — что скажет о моей родительской любви повзрослевший ребенок. В пределах группы делятся ответами на вопросы. Основными характеристиками упражнения «заключение контракта» являются: • необходимое время — 1 ч или более; • материалы: бумага и карандаш; • инструкция: напишите на бумаге ваши собственные ответы на следующие вопросы: — что бы Вы хотели изменить в своей родительской любви; — что надо сделать, чтобы ее изменить; — как Вы сами и ребенок поймете, что эта цель достигнута; — какие у вас есть способы	В качестве результатов можно опираться на уровень осознанности следующих компонентов: родительских позиций; стиля семейного воспитания; родительской ответственности

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				саботировать работу над собой. Данный шаг предполагает осознание родителями своих родительских чувств	
			2. Тренинг «Навыки взаимодействия»	Тренинг «Навыки взаимодействия» включает формирование навыков эффективного межличностного взаимодействия: умение говорить о своих чувствах, навык активного слушания, умение решать конфликты по типу «выиграть-выиграть», говорить на «языке принятия». Включает поиск ответа на вопрос: Как показать ребенку, что я его ЛЮБЛЮ? Мы считаем, что поиск соответствующих поведенческих приемов, выражающих данное чувство важен, так как многие психологи, консультирующие родителей, говорят о том, что у многих просто отсутствуют действенные формы выражения любви, некоторые не считают это важным, потому что «Зачем выражать и так ясно: раз родитель - значит люблю», некоторые выражают свою любовь неадекватными способами по типу «Душит - значит любит» и т. д. С помощью специальных упражнений участники в парах «родитель-ребенок» отыгрывают привычные формы взаимодействия, а затем выбирают приемлемые, все это сопровождается рефлексией и обратной связью. В упражнениях «Трудный случай» (по типу баллинтовских групп) участники получают возможность повысить свою компетентность в разрешении трудных ситуаций межличностного общения	
			3. Мини – лекция на тему: « Психологическая готовность к отцовству»	Психологическая готовность к родительству это интегральная характеристика личности, уровень которой определяется сформированностью: • знаний о «родительстве» как о психологическом и социальном феномене • представлений о своих будущих функциональных родительских ролях • личностных качеств, способствующих будущему эффективному родительству • рефлексии и саморегуляции	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				• позитивного настроя на будущего ребенка • позитивной оценки себя в качестве будущего родителя как самореализующейся, самоутверждающей и саморазвивающейся личности. Психологическая готовность к родительству, на наш взгляд, включает следующие компоненты: когнитивно-рефлексивный, личностный, эмоционально-регулятивный. Для успешной реализации родительства как феномена все компоненты готовности к родительству должны иметь достаточный уровень развития к моменту рождения ребенка. Психологическая готовность к отцовству, по мнению В.М. Вязовченко, определяется сформированностью всех аспектов личности, предполагающих выполнение возложенных обязанностей и принятых обязательств: представлений об отцовстве, т. е. знаний функций отца в семье и его роли в воспитании ребенка; оценки собственной готовности стать отцом, т.е. готовности принять на себя ответственность за жизнь и благополучие другого человека, ребенка. Готовность к отцовству в психологическом аспекте характеризуется тем, как сформированы такие важные ее элементы, как: - развитие личности отца, направленное на последующее воплощение и осознание всей возложенной ответственности; - знаний об отцовстве, а именно роли и значения отца в семье и по отношению к ребенку; - стереотипов и потенциальных направлений касательно детского воспитания; - характеристики своей же готовности к отцовству. Психологическая готовность к отцовству – это внутренняя позиция личности, стержневой образующей которой является целостная система отношений будущего родителя к отцовству, которая включает отношение к будущему ребенку, себе как будущему родителю, родительской роли, а также родитель-	

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				ству в целом. Уровень психологической готовности юношей к отцовству определяется степенью сформированности компонентов системы отношений будущего родителя. Высокий уровень определяется положительным отношением к родительству, будущему ребенку, принятием себя как будущего родителя, родительской роли. Низкий – отрицательным отношением к родительству, будущему ребенку, отвержением себя как будущего родителя, родительской роли Средний – отсутствием однозначного положительного или отрицательного отношения к родительству, сочетанием различных уровней сформированности компонентов отношения к отцовству. Высокий уровень психологической готовности к отцовству обуславливается такими личностными особенностями как активность, творчество, доверие, целеустремленность. Средний – стремлением к доверительным отношениям, познанию, поиском конструктивных способов решения проблем. Низкий – недоверием и неорганизованностью, негативным восприятием окружающей действительности, равнодушием, неуверенностью	
Блок № 4 «Разработка личного жизненного плана»	7. «Заключительный»	Обсуждение общих результатов причинно-следственного проектирования и заключения контракта, а также информирование участников на темы, адекватные этим результатам	Тренинг «Эффективное родительство» (см. Приложение №3)	Суть разработки состояла в модификации тренинга для родителей «Воспитание на основе здравого смысла» Рэй Берка и Рон Херрона (в адаптации Т. Балашовой) (2001) и тренинга «Осознанное родительство» М.О. Ермихиной (2003). Развивающие задачи тренинга: 1. Расширение и углубление базы знаний в сфере семейных отношений, главным образом, в детско-родительской подструктуре. 2. Диагностика и развитие представлений студентов о структуре своей будущей семьи, своих будущих семейных ролях, ролях своего супруга (супруги) как родителя, образе будущего ребенка и т.д. 3. Развитие субъектности студента как будущего роди-	В качестве результатов можно опираться на уровень осознанности следующих компонентов: ценностных ориентации родителя; родительских установок и ожиданий; родительского отношения; родительских позиций; стиля семейного воспитания; родительской ответственности; родительских чувств

Блок программы	Модуль программы	Цель модуля	Мероприятия	Характеристики	Уровень осознанности
				теля. В процессе работы студенты должны получать теоретические знания посредством прослушивания мини - лекций, а также просмотра видеолекций и видеоиллюстраций, которые ускорят и упростят процесс усвоения сложной и новой, для многих из них, информации. В процессе тренинга используются техника ролевой игры, позволяющей участникам принимать на себя и разыгрывать различные роли: роли «Ребенка», «Родителя»; обсуждать ощущения, возникающие в процессе проигрывания роли с другими участниками тренинга; получать обратную связь о качестве своего поведения от тренера и участников. Важнейшим этапом ролевой игры является формулирование каждым из участников выводов по поводу адекватности своей позиции как будущего родителя. Применение рисуночных техник дает нам больше возможностей для осуществления диагностической, развивающей и психотерапевтической функций в области поставленных задач. Для создания зоны ближайшего развития была создана атмосфера оптимального уровня сложности при решении практических задач из сферы семейной проблематики, взятых из реальной консультативной практики (техника «анализ конкретных случаев»)	

Данная последовательная система семи модулей программы учитывает особенности психологического содержания и развития родительской любви. Она могла бы иметь значительную эффективность в формировании и развитии этого чувства.

Практические рекомендации «Развитие чувства отцовства»:

1. Матери следует предоставлять отцу возможности для взаимодействия с ребенком, начиная с первых дней жизни.
2. Важное место во взаимодействии отца с подрастающим ребенком имеет игра. В отличие от матерей отцы склонны устраивать энергичные, непредсказуемые игры, которые детям особенно нравятся. Матери не следует запрещать подобные игры на том основании, что игра с отцом не похожа на игру с матерью.
3. Отцы больше общаются со своими детьми в общественных местах, таких как зоопарк или парк отдыха. Полезно организовывать подобные совместные прогулки отца с ребенком.
4. Отцы, которые часто общаются со своими маленькими детьми, становятся значимыми фигурами в мире ребенка. Прежде всего, они становятся моделью поведения, которой ребенок начинает следовать. Чем больше общения и взаимодействия отца с ребенком, тем лучше для психического развития малыша.

5. Взрослые, заботящиеся о ребенке, должны стараться удерживать его поведение в определенных рамках. Иногда родители думают, что любой контроль за действиями ребенка помешает его творческой активности и самостоятельности, и поэтому лишь беспомощно взирают, как малыш делает все, что ему заблагорассудится. Другие родители убеждены, что маленький ребенок во всем должен вести себя сознательно, как взрослый. Они контролируют и ограничивают поведение ребенка, не предоставляют ему самостоятельности. Любые указания родителей не должны выходить за рамки здравого смысла и обязаны учитывать потребности детей в безопасности, независимости и творческой активности.

6. Следует предъявлять детям разумные требования и настаивать на их выполнении, ясно давать понять ребенку, чего от него ждут, и быть последовательными. Необходимо сосредоточить усилия на поддержке желательного поведения, а не на искоренении нежелательного.

7. Избегайте неоправданного применения силы и угроз для контроля над поведением детей. Их использование формирует у детей аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт как недоброжелательность, жестокость и упрямство.

8. Очень осторожно следует пользоваться порицанием и запрещением. Порицание и запрещение следует высказывать мягко, доброжелательно, недопустимы порицания личности ребенка, их можно адресовать лишь отдельным его действиям. Так, следует говорить не «ты плохой», а «ты плохо сделал». Вслед за запрещением или порицанием какого-либо действия необходимо показать ребенку положительный образец.

9. Хвалите малыша за успехи. Если у ребенка что-либо не получается, помогите ему справиться с трудностями, поддержите, дайте почувствовать свою успешность. Не следует хвалить за неуспешные действия. Это может деформировать самооценку. Оценка детских достижений должна быть адекватна достигнутому результату.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеенкова Ю. В., Портнова А. Г. Отцовство как социально-психологический феномен на рубеже тысячелетий // Философия образования. 2003. № 11. С. 160-165.
2. Елизаров А. Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : уч. пособие. М. : Ось-89, 2005. 352 с.
3. Захаров А. И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей // Вопросы психологии. 1982. В.1. С. 59-68.

Е. Шахова,

*студент 2 курса ФТЭиД АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)*

ЧЕСТНОСТЬ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДУШИ

Аннотация. Статья рассматривает вопросы негативного влияния лжи на нашу жизнь и необходимость формирования поведения человека на основании честности.

Ключевые слова: честность, ложь, правда, совесть, лицемерие, обман.

Annotation. The article examines the issues of negative influence of lies on our life and the need to form human behavior on the basis of honesty.

Keywords: honesty, lies, truth, conscience, hypocrisy, deceit.

Проблема честности возникает очень рано в жизни человека – как только ребенок начнет осознавать себя отдельной личностью. Ребенок начинает лгать, придумывать оправдания, искать виноватых в своих проблемах. Он не хочет получить наказание за содеянное или, наоборот, желает получить что-либо.

Проблема честности возникает все время и не минует ни одного человека. Политики забывают предвыборные обещания, продавцы обманывают покупателей, соискатели должностей врут в своих резюме, работодатели недоплачивают свои работникам, мужья и жены врут друг другу и не делают того, что обещали своим детям. Люди поступают так, хотя знают, что это плохо, неправильно, против совести. Нередко мы настолько верим в свою невиновность, что не замечаем свою нечестность. Случалось ли вам отказать человеку в помощи, ссылаясь на препятствия, которые не

существуют? Случалось ли вам лгать, что работа выполнена, хотя она еще и не была начата? Все ли ваши обещания выполнены? А как насчет того, чтобы найти виноватых во всех своих проблемах, хотя главный виновник смотрит на вас из зеркала.

Мир устал от лжи и лицемерия. Даже в религиозной жизни, где, казалось бы, нет места неправде, процветает лицемерие. Посмотрите вокруг, мы все увешаны крестами, символом распятого Христа, но, сколько человек прислушивается к словам Христа, сколько человек следует его заповедям, сколько человек признают себя неправыми и хотят изменить ситуацию. Поэтому и пусты церкви - за лицемерными последователями, не видно красоты личности Христа.

Проблема ведь не в том, что мы лжем и хитрим по незнанию, даже дети прекрасно отличают ложь от правды. Внутренний компас правды есть у всех. Но мы идем на компромиссы с совестью совершенно сознательно, ведь выгода так манит, так хочется верить, что после получения материальных благ придет радость, а может быть и счастье.

Толковый словарь Ожегова дает следующее определение лжи: «Ложь – это намеренное искажение истины, неправда, обман» [1].

Мы верим, что пользуясь обходными путями, мы получим радость, удовлетворение, счастье, а в результате получаем духовный голод и ощущение пустоты. Нечестная игра, даже если она принесла нам выгоду, ведет к депрессии, утрате своего «я», а по мере старения ведет к ощущению, что ты белка, бесконечно бегающая в колесе. Только когда мы проявляем лучшие человеческие качества, мы получаем истинное удовлетворение, реализацию себя. Поэтому на пути к честности нужно воспитывать в себе установку: я буду поступать правильно, а не стараться преуспеть любой ценой. И даже если проиграю, потому что играл честно, это лучше, чем сжульничать и выиграть. Сохранить себя как человека важнее чем, успех любой ценой.

Есть, однако, одна уловка, которой мы пользуемся, пытаясь успокоить совесть: мы стараемся казаться честными. Но добиться репутации честного человека, не означает стать им. И здесь мы являем миру свое лицемерие, т. е. сами не верим в то, что говорим. Не делаем, так как учим других. Применяем двойные стандарты для себя и других. Надеваем маски, и как заправские актеры, играем удобные нам роли. Претворяемся теми, кем на самом деле не являемся. Нас больше всего волнует, каким я кажусь окружающим, нежели мое внутренне содержание. Как говорят в народе, главное чтобы костюмчик сидел. Но не надо забывать о том, что лицемерие разрушает душу, лишает человека сердечной чистоты, внутреннего покоя. Проведите работу над собой. Проанализируйте свои поступки, и вы увидите лицемерие в себе обязательно, таков уж человек. Но это не является оправданием. Увидеть проблему и изменить себя просто необходимо.

На пути к честной жизни, необходимо понимать следующую вещь. Быть честным – это не значит просто не нарушать правила. Это значит превратиться в такого человека, который поступает правильно. Проблема в моем сердце. Честность не означает, что я преуспел в стараниях не делать того, что мне на самом деле хочется. Это не значит, что я обладаю огромной силой воли в преодолении истинных желаний. Это означает, что я становлюсь человеком, который действительно хочет поступать правильно. А это уже вопрос перемены мировоззрения человека, осмысления своей деятельности, вопрос эффективного и правильного использования отпущенных лет.

Следует сказать и об еще одном препятствии на пути к новой жизни: высокое мнение о себе еще не гарантирует честности. Способность к самообману у людей практически не имеет границ. Человеку легче объективно видеть и оценивать других людей, чем себя. Поэтому другие люди оцениваются нелицеприятно, самих же себя мы оцениваем, делая скидки. Например, большинство людей, лежащих в больницах после аварий, в которых сами же были виноваты, оценивают свое водительское мастерство выше среднего. Рассказывая истории о себе, мы превращаем себя в героев, преувеличивая свою роль в победах, находя оправдания ошибкам, и само собой, выискивая виноватых в промахах. И самое парадоксальное: когда люди узнают о своем завышенном самомнении, большинство людей оценивают свою способность корректировать поведение тоже выше среднего.

Если взять вопрос шире, мы объясняем поведение людей исходя из их личностных качеств, а свои поступки, исходя из обстоятельств. Это понятие в психологи называется «фундаментальная ошибка атрибуции». Если сокурсник хорошо сдал экзамен, то это потому, что ему попался легкий билет. Я же получил высший балл, потому что я умный. Я опоздал на занятия, потому что не спал всю ночь, автобус опоздал на дорогах ужасные пробки. Другой же опоздал, потому что он непунктуальный и несобранный человек. Если я накричал на кого-то, то это только потому, что человек вел себя отвратительно и подобного не выдержал бы святой. В адрес другого человека в такой же ситуации, мы скажем, что подобных индивидуумов надо изолировать от общества. В кон-

фликтной ситуации мы считаем оппонента плохим, видим его инициатором конфликта, а себя лишь жертвой обстоятельств.

Чтобы начать новую жизнь, чтобы получить исцеление своей души необходимо принять правду о нашей жизни и о нас самих. Необходимо исследовать себя до самых глубин. Быть честным с самим собой. В этом помогут люди, умудренные жизнью. В этом помогут правильные книги. В этом поможет вера. При желании мы можем попробовать обойти правила и скрыть их нарушения. Мы с легкостью убедим себя в своей правоте. Но игнорировать честность нам не удастся. Аристотель утверждал, что главный вопрос не «то что я должен сделать?», а «каким человеком я должен стать?».

ЛИТЕРАТУРА

1. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. 4-е изд., дополненное. М. : ООО «ИТИ Технологии», 2012.



РАЗДЕЛ IV

ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

*Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье,
пребывая в лени, тот поступает так же глупо,
как и человек, думающий молчанием
усовершенствовать свой голос.*

Плутарх

А. Буклова,
студент 3 курса ИРиИФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. И.В. Арцимович)

ЗАВИСИМОСТЬ ПАМЯТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА УЧЕНИКА

Аннотация. Статья посвящена анализу зависимости памяти от особенностей темперамента учащихся.

Ключевые слова: темперамент, память, тип ВНД, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, эмоциональная уравновешенность (не), типы памяти.

Abstract. The article is devoted to analysis of the dependence of memory on features of temperament of students.

Keywords: temperament, memory, type of GNI, choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic, emotional balance (not), types of memory.

Успешность процесса обучения зависит от многих факторов. И большую роль в этом играет такая природная особенность ребёнка, как темперамент. Он генетически обусловлен, именно на нём базируются и проявляются особенности поведения, многие привычки, индивидуальный стиль деятельности.

Темперамент – представляется как динамическая, устойчивая совокупность индивидуальных психологических особенностей определяющих темп, ритм, скорость реакций и пр. Темперамент – есть природная особенность каждого человека, которая обуславливается в его поведении, интенсивности эмоционального реагирования в той или иной ситуации, отношениях к окружающей действительности. Именно эта характеристика будет обуславливать медлительность или энергичность человека.

Тип темперамента ученика влияет на всю его деятельность в процессе обучения. Он обуславливает скорость протекания психических процессов, которые, в свою очередь, связаны с эмоциональной возбудимостью и особенностями выражения эмоциональных переживаний.

Деятельность ученика, его активность и поведение напрямую зависят от его типа темперамента и индивидуальных личностных качеств. От темперамента зависит психический ритм и темп, устойчивость и длительность чувств, их быстрота, ориентация на определенные контакты с людьми в социуме и окружающими предметами.

Известно, что тип темперамента определяется типом высшей нервной деятельности и именно он влияет на специфику протекания психических, в том числе познавательных процессов. Одним из важных моментов эффективности организации процессов учебной деятельности, обучения на наш взгляд, является учет зависимости памяти от особенностей темперамента ученика.

Память как психический процесс обладает физиологическим механизмом протекания, который опираясь на тип ВНД, реализует функции запоминания, сохранения и воспроизведения того или иного материала. Эти функции являются базовыми для памяти. Индивидуальными особенностями памяти являются: количество запоминаемой информации, быстрота и точность воспроизведения, длительность сохранения, то есть способность удерживать информацию определенное время.

С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что ни навыки, ни знания, основанные в прошлом, не могли бы существовать без памяти. Каждое наше переживание, впечатление и вообще всё, что мы получаем от окружающего мира, оставляет след в нашей памяти. Индивидуальные особенности памяти не твердо установленные, не являются чем-то врожденным. Они – результат гармоничного слияния жизненной

практики и процесса обучения. Темперамент является неизменяемым качеством, данным нам от природы. Исследователи в данной области выделили характерные особенности темперамента учеников в протекании мыслительных и речевых процессов, внимания. Благодаря которым мы можем делать выводы о специфике развития памяти.

Ученик с типом темперамента – флегматик.

Его характерные черты в деятельности – размеренность и полное спокойствие. Может проявлять некоторую небрежность в своей работе. Внимание у флегматиков характеризуется слабой устойчивостью и переключаемостью. Речь маловыразительная и неторопливая. Следовательно, у ученика с данным типом темперамента есть большая база для развития и кратковременной, и долговременной памяти. В процессе учебной деятельности флегматику больше всего мешает его медлительность.

Ученик с типом темперамента – меланхолик.

Характерные черты деятельности меланхолика – вдумчивость, упрямство, склонность к анализу, высокая степень эмоциональности с депрессивным оттенком. В процессе учебной деятельности ведет себя тревожно, часто занимает одну и ту же позу. Излишне восприимчив к критике. У меланхоликов плохо работает долговременная память и хорошо кратковременная (легко запоминают, легко забывают). У них развита эмоциональная память позволяющая фиксироваться на эмоциональных переживаниях и глубоко, долго доминировать в памяти.

В обучении меланхолика особенно важно соблюдать щадящий режим и принцип постепенности.

Ученик с типом темперамента – сангвиник.

Характерные черты деятельности сангвиника – хорошая работоспособность, непоседливость, общительность. Единственный способ призвать к порядку на уроке – заинтересовать. В противном случае, ученик начинает мешать учителю, разговаривать с соседями по парте.

Как только деятельность теряет свою привлекательность, ребенок старается ее прекратить, переключиться на другое. Во всех подобных ситуациях следует добиваться, чтобы начатое дело было закончено.

Развитие памяти у сангвиников становится возможным только при наличии значительной мотивации к запоминанию.

Ученик с типом темперамента – холерик.

Характерные черты деятельности холерика – инициативность, непослушность, суетливость, экспрессивность, агрессивность. Для него характерно часто меняющееся настроение, но преимущественно жизнерадостное. С высоким энтузиазмом выполняет поручения учителя, но часто невнимателен, не собран. Такие учащиеся быстро запоминают информацию, рассказывают и пересказывают с одного раза. Так же как и у меланхоликов у них доминирует образная, эмоциональная память.

Таким образом, развитие произвольной памяти становится возможным при условии воздействия на максимально возможное количество анализаторов. Кратковременная память развита обычно хорошо, а долговременная – плохо.

На основании данного анализа можно сделать вывод, что темперамент на самом деле имеет значительное влияние на память ученика, её развитие и процессы. Темперамент является одним из компонентов индивидуальности, который определяет динамику психических процессов (скорость переключения внимания, темп речи, быстрота ума, скорость восприятия).

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова А. Н., Урутина Т. М., Митичева Т. И. Изучение взаимосвязи особенностей темперамента и типа памяти младших школьников // Молодой ученый. 2015. № 22. С. 891-894.
2. Яковлева Е. Л. Развитие внимания и памяти у школьников. М. : Международ. пед. академия, 1995. 328 с.
3. Мерлин В. С. Собрание сочинений. Т.3 : Очерк теории темперамента. Пермь : ПСИ, 2007. 276 с.
4. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М. : Прогресс, 1982. 234 с.
5. Файнберг С. У. У каждого ребенка свой темперамент и характер // Дошкольное воспитание. 1965. № 2. С. 57-62.

И. Жукова,

студент 3 курса ИРиИФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. И.В. Арцимович)

СПЕЦИФИКА УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

Аннотация. Статья посвящена специфике учебной мотивации современных школьников.

Ключевые слова: мотив, мотивация, учебная мотивация, современные условия, образование.

Abstract. The article deals with the specificity of learning motivation of modern students.

Keywords: motive, motivation, training motivation, current conditions, education.

Современная система образования, претерпевающая значительные изменения влияет на преобразование и мотивационной сферы учащихся в том числе. В связи с новациями в области образования выраженных в основных документах, «Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»», внедрение федеральных государственных стандартах третьего поколения и пр. В официальных документах прописаны личностные особенности выпускника современной школы. И такие характеристики, как мотивация к познанию, самообразованию в течение всей жизни, саморазвитие, способность к овладению новыми видами профессиональной деятельности, в описанных условиях становятся актуальными и востребованными.

Мотивы - это стимул человека к действию, имеющий направленный характер на получение каких-либо результатов (целей). Мотив учения – это определенная установка обучающегося на некоторые стороны учебной работы. Мотивация обучения проявляется в тех целях, к которым стремится ученик в обучении. Эти цели – предполагаемые результаты работы ученика, ведущие к воплощению в жизнь его мотивов. Реализация целей учебной деятельности проявляется: в возвращении к прерванным учебным действиям; в преодолении препятствий; в наличии или отсутствии отвлекающих факторов.

Несмотря на то, что проблемой учебной мотивации занимались многие ученые В.Г. Асеев, А.С. Герасимов, Е.П. Ильин, А.К. Маркова, М.В. Матюхина и др. все равно существует много разных вопросов касающихся мотивации современных школьников.

Известно, что учебная мотивация определяется целым рядом специфических для этой деятельности факторов:

- она определяется самой образовательной системой, местом, где осуществляется учебная деятельность;
- построением образовательного процесса;
- особенностями самого учащегося (возрастные особенности, пол, уровень интеллектуального развития, его умения, самооценку, взаимодействие со сверстниками и т. д.);
- субъектными особенностями педагога и его отношения к ученику, к делу;
- спецификой учебного предмета.

В тоже время мотивация учения – непостоянна, она изменяется в зависимости от множества факторов: настроения, отдельного предмета, преподавателя.

Важно так же учитывать, что на мотивацию современных школьников оказывают влияние такие факторы как: сдача ОГЭ и ЕГЭ; внедрение в систему учебной деятельности разного рода проверочные работы КДР, ВПР; участие в предметных олимпиадах различного уровня и пр.

Следует так же отметить, что наряду с внешними условиями влияющими на мотивацию к учебной деятельности, следует выделить ряд внутренних особенностей самого ребенка определяющих его мотивы к учению. Среди них можно выделить следующие: желание поступить в престижные учебные заведения; потребность быть успешным и реализованным; потребность в соревновании кто лучше учится и пр.

Перед учителем всегда встает вопрос: Как развить у школьника внутреннюю мотивацию к учебе?

Наиболее верный способ: действовать через любознательность ребенка. Найдя интересующую его сферу, можно сравнить школьные предметы с этой областью, и он будет стремиться к необходимым знаниям сам. Для развития внутреннего мотива у ребенка нужно поддерживать в нем состояние успеха: хвалить, даже если результат невелик; стараться не сравнивать его с другими, а если сравнивать – то с самим собой (ориентация на самосовершенствование); ставить ученику реальные цели, чтобы не вызвать разочарования в самом себе в случае неудачи. Важно, чтобы родители инте-

ресовались и помогали ребенку в учебной деятельности. Необходимо четко ставить цели перед ребенком, определять и оглашать сроки реализации поставленной цели. Формировать уверенность в себе и своих силах. Отмечать достижения ребенка и не наказывать за неудачу. Правильно оценивать ученика. Создавать ситуации успеха. Рефлексировать успехи и неудачи и намечать пути их преодоления и развития.

Важно то, что стремиться сформировать мотивацию к обучению нужно не только у отстающих учеников, но и внешне благополучных детей.

Мотивировать школьников – значит дать им шанс для самореализации!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаева Е. С. Особенности мотивации учения школьников в современных условиях : автореф. на соиск. степени к. психол. наук. М., 2012.
2. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте : пособие для учителя. М. : Просвещение, 1983. 197 с.
3. Скороходова Н. Ю. Психология ведения урока. СПб. : Речь, 2004. 201 с.

О. Затирка,

*студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. И.А. Твелова)*

ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. Статья посвящена анализу формирования ценностей педагогической деятельности у студентов педагогического вуза на подготовительной стадии профессиональной самореализации личности.

Ключевые слова: формирование, ценностное отношение, профессиональная деятельность, ценностные ориентации, профессионально-педагогические ценности, личностные смыслы.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the formation of values of pedagogical activity among students of a pedagogical university at the preparatory stage of professional self-realization of the individual.

Keywords: ormination, value attitude, professional activity, value orientations, professional and pedagogical values, personal meanings.

Сформированность ценностно-смысловой сферы у студента педагогического вуза является одним из важных показателей успешности профессионального становления. Формирование ценностей педагогической деятельности становится особенно актуальным на подготовительной стадии профессиональной самореализации личности. Процесс формирования профессионально-педагогических ценностей достаточно длителен и разнообразен. Его исследованию посвящаются работы большого количества отечественных и зарубежных педагогов, психологов, социологов.

Реан А.А., Митина Л.М., Маркова А.К. выделяют особую значимость ценностных ориентаций и рассматривают как регулятор профессионально-педагогической деятельности, который определяет механизмы и средства, стимулирующие их формирование.

Никитина Н.Н., Зинченко В.П., Равкин З.И. рассматривают аксиологический подход в профессиональном образовании как одно из приоритетных условий формирования у студентов профессионально-педагогических ценностей.

Педагогические ценности представляют собой нормы, которые регламентирующие педагогическую деятельность и выступают как познавательно-действующая система, которая может служить опосредующим и связующим звеном между сложившимся общественным мировоззрением в области образования и профессиональной деятельностью педагога. Они объективны, т. к. складывались исторически в ходе развития общества, системы образования и фиксируются в педагогической науке в виде идей, концепций, теорий. По мнению Равкина З.И., особенностью педагогических ценностей, выступает то, что, принадлежа к определенной эпохе, они приобретают новый смысл, и взаимодействовать в контакт с ценностями следующего периода [4].

Педагогические ценности могут быть представлены разными формами и уровнями существования. Проявляясь в масштабе всего общества и в сфере профессиональной деятельности, ценности приобретают психолого-педагогическое, профессиональное и личностное значение.

Перечисленные выше педагогические ценности составляют систему как содержательную основу, стержень профессионально-педагогической культуры. Очевидна существующая взаимосвязь между педагогическими ценностями: ценности-цели определяют характер ценностей-знаний и ценностей-средств, ценности-отношения напрямую зависят от ценностей-целей и ценностей-качеств и т. д.

В результате анализ педагогических ценностей можно выделить две плоскости их функционирования:

- горизонтальную (ценности-цели, ценности-средства, ценности-знания, ценности-отношения и ценности-качества);
- вертикальную (общественно-педагогические, профессионально-групповые и индивидуально-личностные).

Аксиологический аспект профессиональной подготовки студента педагогического вуза направлен на формирование совокупности специальных педагогических ценностей профессиональной деятельности. При этом сами педагогические ценности существуют независимо от индивидуального и личностного отношения к ним человека.

Формирование у студентов педагогического вуза, ценностного отношения к педагогической деятельности является сложным процессом и реализуется с помощью различных психологических механизмов: идентификации, интериоризации, интернализации.

Ананьев Б.Г. пишет, что «...формирование личности путем интериоризации - присвоения продуктов общественного опыта и культуры в процессе воспитания и обучения - есть вместе с тем освоение определенных позиций, ролей и функций, совокупность которых характеризует ее социальную структуру. Все сферы мотивации и ценностей детерминированы именно этим общественным становлением личности» [1, с. 108].

В юношеском возрасте проявляется высокая сензитивность к формированию мировоззрения и целостной картины мира. Именно в этом возрасте ценностные ориентации выступают как психологические новообразования. Профессиональное самоопределение и осуществление выборов в идеологической сфере опирается на ориентиры юношей в системе жизненных ценностей, которые отражают важнейшие приоритеты существования человека.

Желание самоутвердиться особенно ярко выражается в юношеском возрасте. В этом, как отмечает Крутецкий В.А., проявляется специфическое преобразование чувства взрослости у старших школьников, по сравнению с подростками. Юноши хотят не только внешне быть похожими на взрослого, а быть признанным, выделяться из группы сверстников и окружающих. Все нормы и ценности черпаются юношами из культуры взрослого общества. Усвоение ценностей взрослых способствует достижению определенной внутренней и внешней независимости, утверждению своего «Я» и формированию личностных смыслов [3].

В нашей отечественной психологии понятие смысла наиболее полно освещено в исследованиях Леонтьева А.Н., Выготского Л.С., Рубинштейна С.Л., Братуся Б.С., Леонтьева Д.А. Взгляды отечественных психологов, как на систему личностных смыслов, так и на представления о системе ценностей человека, достаточно часто перекликаются с исследованиями представителей экзистенциально-гуманистического направления.

Личностный смысл принято определять как индивидуализированное отражение действительного отношения личности к тем объектам, ради которой развёртывается её деятельность, осознаваемое как «значение - для - меня» усваиваемых субъектом безличных знаний о мире, включающих понятия, умения, действия и поступки, совершаемые людьми, социальные роли, ценности и идеалы.

Франкл В. отмечал, что основная задача образования состоит не только в том, чтобы передавать традиции и знания, а в том, чтобы совершенствовать способность, позволяющую человеку находить уникальные смыслы.

Психологи выделяют составляющие смысловых систем:

- а) смыслообразующие мотивы, которые побуждают человека к деятельности;
- б) реализуемое в деятельности отношение человека к действительности, приобретенное для него субъективную ценность (значимость);
- в) смысловые установки, которые выражают личностный смысл;
- г) поступки и действия личности, которые регулируются смысловыми установками.

Так как смыслы могут изменяться, трансформироваться, необходимо иметь четкое представление о возможностях их преобразования. Эта проблема достаточно подробно рассмотрена в трудах Леонтьева Д.А. Он выделил три разновидности смыслодинамических процессов: смыслообразование, смыслоосознание и смыслостроительство [2].

На начальном этапе обучения в вузе, студенты не всегда представляют себе смысл и ценности педагогической профессии. Получение образования у них часто связывается с получением диплома, углублением знаний по различным дисциплинам, встречаются и те, которые получение педагогической специальностью не связывают со своей будущей профессиональной деятельностью. У таких студентов профессиональные смыслы либо отсутствуют, либо носят узко направленный характер. Поэтому, при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности необходимо включать целенаправленную работу по формированию у них иерархии профессиональных смыслов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Ростов н/Д., 2009.
2. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 1999.
3. Манайлова М. Тренинг развития эмоционального интеллекта педагога: от планирования к действию // Школьные технологии. 2007. № 2. С. 126-137.
4. Равкин З. И. Развитие образования в России: новые ценностные ориентиры // Педагогика. 1995. № 5. С. 34-41.

А. Найденко,

магистрант 3 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)

(Науч. руковод. – к.псх.н., доц. И.А. Твелова)

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональностью, в этот период жизни могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

Ключевые слова: подросток, эмоции, эмоциональные нарушения, коррекция, профилактика.

Abstract. Adolescence is characterized by increased emotionality, during this period of life there may be increased anxiety, aggressiveness, various fears and anxieties.

Keywords: teenager, emotions, emotional disorders, correction, prevention.

Подростковый возраст считается одним из наиболее сложных периодов в жизни человека. Несмотря на относительную кратковременность, он во многом определяет все дальнейшее развитие личности.

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков с взрослыми людьми и со сверстниками, уровня развития познавательных процессов, способностей и интеллекта. Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и потому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии.

Эмоциональные нарушения, возникающие в этот период, имеют далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы расстройств поведения у детей с различными формами эмоциональных нарушений. Неоднократно демонстрируется связь эмоционального неблагополучия с неуспеваемостью в обучении, трудностями общения со сверстниками и взрослыми и т. д.

Основной линией психического развития в подростковом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого самосознания, изменение Я-концепции, попытки понять самого себя и свои возможности.

Одной из главных психологических особенностей подростков является чувство взрослости. Оно выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает его будущее положение, которого фактически он пока не достиг. Подросток ждет со стороны взрослых понимания и доверия. Если же взрослые не считают с тем, что он уже не маленький, то у него возникают обиды и разнообразные формы протеста – грубость, упрямство, замкнутость и негативизм.

Подростковый возраст – возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, кипучей энергии, активности, инициативности и жажды деятельности. Также данному возрасту присуща импульсивность; эмоциональные проявления могут стать слишком бурными и трудно управляемыми.

Основной спецификой в подростковом возрасте является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток может постоянно попадать в ситуацию дискомфорта, нарушается эмоционально - волевая сфера. В этом возрасте особенно остро переживаются все эмоции от положительного взлета до молниеносного падения. Таким образом, в работе с подростками требуется целенаправленная коррекционная работа, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний.

Подростковый возраст характеризуется также выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения. Бурные эмоциональные всплески подростка нередко сменяются подчеркнутым внешним спокойствием, ироническим отношением к окружающим. Склонность к самоанализу и рефлексии нередко способствует легкости возникновения депрессивных состояний (вплоть до суицидального поведения).

Эмоциональные нарушения в подростковом возрасте – одна из проблем, с которой часто сталкивается школьный психолог. Они являются признаком дезадаптации ребенка и влияют не только на учебную успеваемость, а также на общение и здоровье учащегося. Проявления эмоциональных нарушений разнообразны, некоторые ученики стараются выполнять все требования учителей, всегда готовят домашнее задание, не нарушают правила поведения в школе; другие являются невнимательными, невоспитанными и нарушающими дисциплину.

Психологи выявили, что разнообразная гамма чувств и эмоций, которые человек способен испытывать одновременно, демонстрирует сложность его внутренних переживаний. Чувства и эмоции буквально переполняют подростка, они готовы вырваться наружу каждую секунду. И, при этом, никто из окружающих взрослых, сверстников и даже самих подростков не смогут точно предугадать, каким образом проявит себя этот бурный поток эмоций, ранее сдерживаемый. В такой момент повышенной эмоциональности подростки не задумываются, как их переживания скажутся на других людях или на них самих.

По результатам исследования П. Лафренье, подростки чувствовали себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными – в три раза чаще. Кроме того, подростки, по их словам, гораздо чаще, чем взрослые чувствовали себя неловкими и волновались, а также скучали и испытывали апатию [Лафренье, 2004, с. 220-221].

Многоликость эмоциональных нарушений раскрывается посредством их проявления. Одно расстройство выражается в агрессивном поведении человека, который жаждет продемонстрировать свое состояние окружающим как можно острее. Другое же поглощает подростка настолько, что тот стремится отгородиться от внешнего мира и начинает игнорировать социум, в котором сам обитает, закрывается от окружающих и не желает воспринимать заботу и советы значимых взрослых.

Как считает В.Г. Казанская, подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате, подростки без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь отвлеченным делом.

По мнению Е.П. Ильина, подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается [Ильин, 2001, с. 404-405].

Учитывая, что подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, проявляющаяся в легкой возбудимости и в сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, следует предположить, что в этот период жизни могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги. Однако, не следует забывать и о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах.

Подросток – реалист и романтик одновременно, он переживает как собственную целостность, так и возможность ее потери. Добро и зло, жизнь и смерть в его переживаниях конкретны и абстрактны одновременно, так как он только учится мыслить абстрактно, поэтому в процессе мышления, в поиске закономерностей он легко может принять случайное за общее, конкретное – за абстрактное, единичное – за общее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова А. В. Эмоции в свете психологии морали // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. № 3. С. 9.

2. Бондарева М. Ю., Ткач Е. Н. Особенности субъективного переживания эмоционального благополучия в подростковом возрасте // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4 : Педагогика. Психология. 2014. № 3 (34). С. 108.

3. Иванова Е. С., Люсин Д. В. Психология эмоций: перспективы экспериментальных исследований // Научный диалог. 2012. № 11. С. 138.

4. Изард Е. П. Эмоции человека. М., 1999.

5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2001.

6. Казанская В. Г. Подросток и трудности взросления : кн. Для педагогов, психологов, родителей. СПб. : Питер, 2006. С. 24-26.

А. Никонорова,

*студент 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.А. Попова)*

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотация. В статье рассказывается о влиянии негативных факторов окружающей среды на психическое здоровье человека.

Ключевые слова: психическое здоровье, окружающая среда, негативные факторы.

Abstract. The article discusses children's aggression and its impact on psychocal health.

Keywords: adolescents, mental health, aggression, destructiveness behavior.

Прежде чем начать размышление о психическом здоровье, необходимо дать определение данному термину. Итак, психическое здоровье – согласно определению всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В настоящее время проблема психического здоровья является актуальной. На сегодняшний день всё большее количество людей подвластно стрессу, зависимости от вредных привычек, пассивности, утрате веры в себя, повышенной тревожности и т. д. Иначе говоря, возрастает количество психически нездоровых людей.

На первый взгляд, может показаться, что у этих явлений не может быть серьёзных последствий. На самом деле, это заблуждение. Эти, казалось бы безобидные факторы, могут привести к серьёзным последствиям. Сейчас уже ни для кого не является секретом, что наше психическое состояние оказывает огромное влияние на физическое здоровье. Люди, находящиеся в постоянной тревоги, посещают врачей чаще чем люди, не испытывающие подобной проблемы. Также чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силу иммунной системы, или вовсе вызвать депрессию. На этот счёт есть весьма подходящее высказывание « все болезни от нервов».

Причинами неустойчивости психики человека может являться темп современной жизни, немалое влияние оказывают условия, в которых он находится. И конечно нельзя забывать и о его окружении, ведь, пребывая в коллективе, где постоянно царить негативная атмосфера, человек впитывает, подобно губке, весь негатив и тем самым подрывает своё психическое здоровье.

Можно ли противостоять эти факторам? И как же всё-таки бороться со стрессом? Эти вопросы сегодня волнуют многих, на наш взгляд, самым действенным способом является полная смена обстановки. Необходимо раз в месяц отвлечься от суеты, которая нас окружает. Также нужно научиться лояльному отношению к происходящим событиям, «не принимать всё близко к сердцу», фильтровать весь поток, подступающей информации. Но а если ситуация настолько сложно, что не можешь справиться с ней сам, то необходимо обратиться к специалисту.

Подводя итог, хотелось бы ещё раз подчеркнуть, насколько важно психическое здоровье. От него зависит и эмоциональное, и психологическое состояние человека. Поэтому ни в коем случае нельзя холодно относиться к этому вопросу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман И. П. Валеология - наука о здоровье. М., 2012.

2. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. М. : Академия, 2015.

РАЗДЕЛ V

ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Учение – не только свет,
по народной пословице, – оно также и свобода.
Ничто так не освобождает человека, как знание*
Иван Тургенев

Т. Перунова, Я. Тучина,
студенты 2 курса ИПИМиФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. А.В. Качалова)

ПОНЯТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены некоторые данные об инклюзивном образовании в России.

Ключевые слова: инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивная школа.

Abstract. The article presents some data on inclusive education in Russia.

Keywords: inclusive education, children with disabilities, inclusive school.

По статистике в нашей стране число детей с ограниченными возможностями здоровья постоянно растет. Образование детей с особыми потребностями является одной из первостепенных задач в России. Данную проблему в современном обществе решает инклюзивное образование.

В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273-ФЗ инклюзивное образование рассматривается как – «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей».

Инклюзивное образование подразумевает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья не в специализированном, а в общепринятом учебном заведении. Вместе с тем они должны получать специализированную помощь. Это необходимое условие создания действительно инклюзивного общества, в котором каждый ребенок, независимо от различных обстоятельств, сможет раскрыть свой потенциал и стать полноценным членом социума.

Задача инклюзивной школы – построить систему, удовлетворяющую потребности каждого. Еще в 2010 году в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», представленной Д.А. Медведевым, инклюзивному подходу в образовании отводилась особая роль: «Новая школа – это школа для всех. В любом образовательном учреждении будет обеспечиваться успешная социализация детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Необходимо выделить восемь принципов, на которых базируется не только инклюзивное образование, но и образование в целом:

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
2. Каждый человек способен чувствовать и думать;
3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
4. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека;
5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
8. Все люди нуждаются друг в друге.

В наше время инклюзивное образование неуклонно «приобщает» и «втягивает» в себя все страны мира. В отличие от зарубежной системы образования, в которой инклюзия имеет богатый опыт, наша отечественная инклюзия только начинает складываться и развиваться. В настоящее время 8 % детей, проживающих в России, относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном (коррекционном) образовании. Основная причина затрудне-

ний в обучении и воспитании детей-инвалидов связана с острым дефицитом квалифицированных кадров: педагогов-дефектологов, психологов, воспитателей и социальных педагогов. Инклюзия охватывает глубокие социальные аспекты жизни школы: создается моральная, материальная, педагогическая среда, адаптированная к образовательным потребностям любого ребенка, которую можно обеспечить только при тесном сотрудничестве с родителями, в сплоченном командном взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Мы считаем, что проблема инклюзивного образования очень актуальна в наши дни, ведь она затрагивает интересы большого количества людей. Инклюзивное образование имеет огромные перспективы в современном обществе. Ведь это очень важно, чтобы любой ребенок имел возможность получить качественное образование, проявить себя с различных творческих сторон, сформироваться как личность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Декларация прав ребенка, 1959. [Электронный ресурс].
2. Национальная образовательная инициатива «Наша школа», 2010. [Электронный ресурс].
3. ФГОС ДО, 2013. [Электронный ресурс].
4. ФЗ «Об образовании в РФ», 2012. [Электронный ресурс].

М. Яхно,

*магистрант 2 курса СПФ АГПУ (г. Армавир)
(Науч. руковод. – к.псих.н., доц. И.В. Арцимович)*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ОБУЧЕНИИ НА ДОМУ

Аннотация. В статье представлен опыт работы школьного психолога и социального педагога по психолого-педагогическому сопровождению дистанционного обучения детей-инвалидов, нуждающихся в обучении на дому.

Ключевые слова: ребенок ОВЗ, дистанционное обучение, психолого-педагогическое сопровождение.

Abstract. The article presents the experience of the school psychologist and social pedagogue in the psychological and pedagogical support of distance learning of children with disabilities in need of home schooling.

Keywords: child, disabilities, distance learning, psycho-pedagogical support.

Одним из важнейших направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации является процесс поэтапного создания системы всесторонней поддержки семей, имеющих детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Интеграция детей-инвалидов в общество сверстников требует преодоления барьеров, мешающих их нормальному социальному функционированию, создания условий, обеспечивающих их независимое существование, максимальное полноценное социальное и семейное устройство.

Психологическое здоровье всех детей, защита их прав и интересов, психологическая помощь обучающимся, рассматриваются сегодня как приоритетная задача образовательной системы Российской Федерации в быстро меняющихся условиях современной жизни. Любой ребенок имеет право на социальную адаптацию и абилитацию.

В связи с тем, что дети с ОВЗ в настоящее время обучаются, в том числе и в общеобразовательных школах встал вопрос о том, как осуществлять процесс их обучения, воспитания, социализации и развития. Наша школа стала городской инновационной площадкой по дистанционному обучению и воспитанию, психолого-педагогическому сопровождению детей ОВЗ.

Школьным психологом и социальным педагогом ежегодно разрабатывается план работы с детьми ОВЗ обучающимися на дому.

Целью психолого-педагогического сопровождения детей ОВЗ в рамках дистанционного сопровождения является обеспечение условий для оптимального развития ребенка, успешной интеграции его в социум, с учетом возможностей его здоровья и особенностей развития; психологическая поддержка семей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение ученика включает:

- диагностику познавательной сферы личности, педагогические наблюдения;
 - создание благоприятных социально-педагогических условий для развития личности, успешности обучения;
 - конкретную психолого-педагогическую помощь ребенку (формирование установок на здоровый образ жизни; развитие навыков саморегуляции и управления стрессом; развитие самосознания, формирование адекватной самооценки, представлений о своих ресурсах и возможностях).
- В качестве направлений работы с учащимися ОВЗ в рамках дистанционного подхода выступает:
- диагностика (индивидуальная);
 - коррекционная логопедическая и дефектологическая работа в индивидуальной форме;
 - психологическая работа по развитию когнитивных процессов, эмоционально-личностной сферы в индивидуальной и групповой формах;
 - консультирование учащихся по запросам (проблемы с успеваемостью, личностные проблемы, детско-родительские отношения, профориентация);
 - консультирование родителей (детско-родительские отношения, вопросы воспитания и развития детей с ОВЗ);
 - консультирование педагогов по запросам (организация эффективного взаимодействия учителя и ученика, особенности обучения детей с ОВЗ);
 - психологическое обеспечение образовательных программ; участие в адаптации программ под возможности и ресурсы детей с ОВЗ;
 - сопровождение внеклассной деятельности учащихся.

Совместно с социальным педагогом, психологи проводят различные мероприятия. Среди них: составление индивидуальных образовательных программ на каждого ребенка-инвалида; вовлечение детей-инвалидов в воспитательные мероприятия базовой школы. Родительский всеобуч для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ на тему: «Как гармонично строить свои отношения с окружающим миром и самим собой», «Социальная адаптация детей с ОВЗ среди сверстников», «Психологическая помощь и реабилитация», «Как организовать досуговую деятельность детей», «Включение учащихся в осознанный процесс самообучения и развития», «Формирование установок толерантности, миролюбия, взаимопомощи». Выпуск информационных тематических буклетов, брошюр для родителей и учащихся.

Еженедельно школьный психолог или социальный педагог в онлайн режиме общается с ребенком, проводит необходимые диагностические процедуры, проводит психологические занятия с ребенком, отвечает на возникающие у ребенка вопросы его личностного развития, отношений с окружающими, родителями.

Практика показывает, что данная форма работы удобна, эффективна и родителям и самому ребенку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М. : Совершенство, 1997. 298 с.
2. Бочарова В. Г. Педагогика социальной работы. М. : Аргус, 1994. 480 с.





Для заметок



Для заметок

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*МАТЕРИАЛЫ I ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ)*

Редакционно-издательский отдел
Зав. отделом: А.И. Грибкова
Компьютерная вёрстка: М.В. Лазарева
Печать и послепечатная обработка: С.В. Татаренко

Подписано к печати 16.10.2017. Формат 60х84/8
Усл. печ. л. 15,35. Уч.-изд. л. 10,19. Тираж 300 экз.
Заказ № 111/17.

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

Редакционно-издательский отдел

© АГПУ, 352900, Армавир, ул. Ефремова, 35

☎-fax 8(86137)32739, e-mail: rits_agpu@mail.ru, сайт: www.agpu.net