

Министерство образования и науки Пермского края

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
"Институт развития образования Пермского края"

Региональное учебно-методическое объединение
"Экономика и управление"

Краевая секция преподавателей учебной дисциплины "Психология",
педагогов-психологов

ГБПОУ "Пермский торгово-технологический колледж"

Психология: концепции, подходы, технологии

Материалы XI Краевой научно-практической конференции



г. Пермь
29 февраля 2024 г

Печатается по решению региональной секции преподавателей учебной дисциплины "Психология", педагогов-психологов регионального учебно-методического объединения "Экономика и управление".

Психология: концепции, подходы, технологии. Выпуск 11. Материалы XI Краевой научно-практической конференции, 29 февраля 2024 г. – Пермь: ГБПОУ ПТТК, 181 с.

Составители: Мусаева М.Н., Александрова Е.В.

Сборник подготовлен на основе материалов XI Краевой научно-практической конференции "Психология: концепции, подходы, технологии", состоявшейся 29 февраля 2024г. в городе Перми. В конференции принимали участие психологи, педагоги-психологи, преподаватели, учителя, студенты профессиональных образовательных учреждений и обучающиеся общеобразовательных школ Пермского края.

В сборник включены выступления и материалы участников конференции, отражающие опыт деятельности образовательных учреждений по психологическому сопровождению приоритетных направлений развития современного образования, в том числе инклюзивного образования, содержание и методы психологического и социально-педагогического сопровождения, обучающихся в условиях реализации требований ФГОС.

Материалы сборника имеют прикладной аспект и будут полезны педагогам, психологам образовательных учреждений.

Материалы публикуются в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД МОЛОДЕЖИ НА ПСИХОЛОГИЮ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.	7
Причины возникновения стресса и его влияние на жизнь обучающихся.....	7
<i>Болотова К.Н.</i>	
Взаимоотношения в семье, где есть подросток	11
<i>Бросенко С.Н.</i>	
Технологии самопрезентации, самопродвижения и карьерного роста, факторы, влияющие на эффективный поиск работы и трудоустройство	15
<i>Вакенгут О.В.</i>	
Проблемы мотивации человека.....	20
<i>Гильмутдинова Д.Д., Плотникова Е.В., Гилишева Н.П.</i>	
Особенности эмоционального интеллекта студентов в зависимости от развития лидерских качеств.....	23
<i>Голева К.А.</i>	
Проблемы мотивации личности.....	27
<i>Дегтянникова В.А.</i>	
Исследование различных точек зрения, технологий и методик саморазвития и самовоспитания	31
<i>Захаров М.И.</i>	
Изучение девиантного поведения несовершеннолетних	35
<i>Зюзева Ж.В.</i>	
«Травмоориентированный» подход в современном мире. Фигура педагога, как безопасного взрослого.....	37
<i>Ким И.А.</i>	
Особенности взаимовлияния уровня конфликтности и депрессивного состояния у молодежи.....	42
<i>Климкина В.Д.</i>	
Стрессоустойчивость как фактор успеваемости.....	46
<i>Колодкина С.С.</i>	
Психология конфликтов между детьми дошкольного возраста.....	49
<i>Кондратьева М.Д.</i>	
Психологические особенности формирования личности социального работника	53
<i>Кучерова М.В.</i>	
Хотят ли подростки учиться?	57
<i>Ларионова Д.С.</i>	

Проблемы мотивации личности.....	62
<i>Лепихина У.А.</i>	
Буллинг в колледже	66
<i>Ашикбекова С.Д., Могучева А.И.</i>	
Проблема социального конфликта в обществе	70
<i>Новожилова В.М.</i>	
Проблемы мотивации личности.....	74
<i>Петрова К.В.</i>	
Волонтерство как форма развития качеств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности специалиста социальной сферы	78
<i>Плюснина А.А.</i>	
Участие третьей стороны в разрешении детско-родительских конфликтов	82
<i>Ракина М.В.</i>	
Методы саморегуляции студентов ветеринарного отделения в гбпоу кпат	87
<i>Репина Е.А.</i>	
Стресс и его влияние на здоровье человека	90
<i>Родилова Е.А.</i>	
Подростковый стресс	94
<i>Сутыгина К.А.</i>	
Причины суицидального поведения.профилактика	96
<i>Тимофеева А.П., Полуполтинных Е.М.</i>	
Особенности формирования мотивации в юношеском возрасте	100
<i>Удальчикова Е.М.</i>	
Формирование качеств личности, влияющих на успешность профессиональной деятельности.....	104
<i>Устюжанинова А.А.</i>	
Исследование различных точек зрения, технологий и методик саморазвития и самовоспитания	108
<i>Ханжина А.Р.</i>	
Психология успеха, достижения результатов.....	110
<i>Циркунова В.А.</i>	
Психология здоровья, стрессоустойчивости.....	114
<i>Швецова С.А.</i>	
Эффективные методы саморегуляции в студенческой жизни	119
<i>Яковлева В.В.</i>	

ЧАСТЬ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.	122
Профессиональная вовлеченность педагога-психолога в процесс познания образа «другого» у студентов оо как условие повышения количества обращений среди них за консультативной помощью.	123
<i>Ажгихина А.Г.</i>	
Изучение психологической безопасности личности студентов колледжа	124
<i>Бабарыкина Н.Е.</i>	
Зависимость успешности учебной деятельности студентов медицинского колледжа от развития гендерных межуровневых структур интегральной индивидуальности	126
<i>Головина Л.И.</i>	
Думскроллинг как современный психологический феномен.....	132
<i>Гордеев Е.А., магистрант</i>	
Они другие (поколение z центениалы).....	134
<i>Жмуцкая Г.С.</i>	
Возрастной аспект проявления депрессивного состояния.....	141
<i>Зябрева В.С.</i>	
Аспекты профилактики суицидального поведения детей и подростков.....	147
<i>Керженцева Л.П.</i>	
Опыт применения различных форм наставничества в профессиональной деятельности	150
<i>Клеменя Н.Г.</i>	
Выявление у обучающихся склонности к противоправному поведению профилактика деструктивного поведения у студентов.....	154
<i>Колотова К.Д.</i>	
Влияние социальных сетей на становление личности студента.....	156
<i>Костарева К.Д.</i>	
Семейное неблагополучие как фактор риска деструктивного поведения подростков.....	158
<i>Лаврентьева Н.А.</i>	
Опыт социально-психологического развития и профессиональной ориентации обучающихся в рамках классного руководства в группах специальности 40.02.01 «право и организация социального обеспечения», 40.02.03 «право и судебное администрирование»	161
<i>Мамаджанян Э.Г., Клеменя Н.Г.</i>	
Развитие социальной компетентности студентов в образовательном процессе.....	164
<i>Новикова С.В</i>	
Агрессивное поведение подростков и условия его коррекции	167
<i>Пилипенко В.В.</i>	

Социальная адаптация обучающихся как условие их развития и социализации в ходе работы классного руководителя (опыт работы).....	172
<i>Клеменя Н.Г, Руснак С.Е.</i>	
Возможности библиотерапии в психокоррекционной работе со студентами.	177
<i>Утробина Е.А.</i>	
Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса.....	180
<i>Черненко Н.М.</i>	

ЧАСТЬ 1. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД МОЛОДЕЖИ НА ПСИХОЛОГИЮ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.

(Студенты профессиональных образовательных организаций и школьники старшей ступени общеобразовательных учреждений Пермского края).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Болотова К.Н.

*Руководитель: педагог-психолог Лютина О.О.,
ГБПОУ «Пермский агропромышленный техникум»*

Актуальность: в современной жизни у каждого человека очень часто возникают стрессовые ситуации. Многие явления студенческой жизни: контрольные работы и экзамены, большое количество домашних заданий, сложный учебный материал, конфликтные ситуации со сверстниками, переход учащихся из школы в студенческую жизнь - являются причинами возникновения стресса, другими словами называются стрессорами. Этот год обучения для меня был наиболее стрессовый.

Сейчас это зачёты, сейчас защита моего проекта, впереди летняя сессия. Это тяжелый стрессовый год для меня и моих одноклассников, а так как свою дальнейшую жизнь я собираюсь связать с психологией, эта тема мне наиболее интересна.

Тема моей исследовательской работы: «Причины возникновения стресса и его влияние на жизнь обучающихся».

Цель исследования: выявление причин появления стресса у обучающихся и его влияние на их поведение

Для этого я должна была решить следующие **задачи:**

- понять, что такое «стресс»;
- научиться выявлять симптомы стресса;
- узнать какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за стресса у студента.
- провести опрос среди студентов других техникумов по выявлению стрессоустойчивости;
- составить рекомендации по профилактике возникновения стресса

Глава 1. Понятие стресса

Стресс (от английского слова stress- напряжение)— эмоциональное и физическое напряжение организма как защитная реакция на неблагоприятные окружающие факторы (холод, голод, травмы, болезнь и т.п.) или какие-то ситуации, которые характеризуются как трудноразрешимые и неконтролируемые.

Сам термин «стресс» был введен в 1936 году канадским физиологом Гансом Селье. Если быть точнее, термин был позаимствован из науки о сопротивлении материалов. Это технический термин, который обозначает напряжение, нажатие и давление. Ганс Селье решил, что с точки зрения психологии и физиологии, это понятие можно применить и к человеку. Тогда под стрессом понимали явление приспособления организма в экстремальных условиях. Сейчас понятие стресса намного шире, в список стрессовых факторов входят социальные и психологические явления, например, конфликты, ссоры, неожиданные жизненные ситуации.

Стресс – это форма переживания чувств и эмоций. Если рассматривать стресс как психологическое явление, то он близок к состоянию аффекта, неконтролируемая реакция организма. Это состояние - ответ человеческого организма на определенные окружающие условия.

В психологии стресс рассматривают как период адаптации человека.

Стресс не всегда вызван внешним повреждением человека. Любое необычное для организма психологическое состояние – страх, испуг, радость, любовь, болезнь, гнев, ненависть – все это может вызвать стресс. Выступление на публике, игра в спортивные игры может вызывать стресс, не причиняя внешнего вреда. Одно и то же событие для одного человека является сильнейшим стрессом, а для другого обычное дело. Например, у отличника полученная на уроке тройка может вызвать депрессию, у двоечника эта же оценка вызовет вздох облегчения, а у троечника не вызовет вообще никаких эмоций.

Стресс делят на два вида: конструктивный и деструктивный.

Конструктивный стресс в большинстве случаев положительно влияет на человека. Он так же делится на два вида – стресс от положительных эмоций (свадьба, рождение ребенка, празднование важного события жизни, получение подарка) и стресс от преодоления каких-то трудностей (победа в спортивной игре, полученная положительная оценка на экзамене, защита проекта или диплома). Конструктивный стресс не влечёт за собой негативных последствий для психического или физического здоровья человека.

Деструктивный стресс, наоборот, наносит вред. Если быть точнее, вред наносит не сама стрессовая ситуация, а эмоциональная реакция человека на внешние раздражители (сильное сердцебиение, повышение или понижение давления и температуры тела, приступы астмы).

Чаще всего, говоря слово «стресс», мы имеем в виду именно деструктивный стресс, плохо, деструктивно влияющие явления жизни.

Причины стресса у обучающихся:

Всего двадцать лет назад понятия «детский стресс» не было, стресс являлся проблемой только взрослых. Сейчас каждый третий ребенок испытывает стресс.

Причинами стресса у ребенка являются самые разные события в жизни: ссора или развод родителей, болезнь близкого родственника и даже домашнего питомца, сложности с обучением или усвоением школьного материала, конфликты с одноклассниками, переезд, новый класс или новая школа, потеря каких-то личных важных вещей.

Студенческий стресс в этом списке занимает далеко не последнее, а скорее одно из первых мест, так как наиболее распространен у студентов. Все студенты ходят в учебные заведения. И большинство испытывает тот или иной стресс, связанный со студенческой жизнью.

У подростков в связи с гормональным перестроением организма обостряются все чувства, нервы находятся на пределе, от малейшего стресса ребенок готов сорваться, потому что в этом возрасте еще мало кто научился управлять своими эмоциями и сдерживаться. Любые ссоры, конфликты и недопонимания становятся практически трагедией.

Признаками стресса являются:

- повышенная утомляемость,
- апатичность;
- резкое изменение аппетита,
- недовольство собственной внешностью
- злость, агрессивность,
- резкое снижение успеваемости в учебе и спорте;
- влияние стресса на здоровье

Всем известна поговорка: "Все болезни от нервов!». В какой-то степени ученые соглашаются с данным высказыванием. Длительный стресс может запустить механизм возникновения и развития заболеваний: бронхиальная астма, сахарный диабет, артрит, рассеянный склероз, гипертония, онкология и т.п.

Стресс опасен не сам по себе, мы уже выяснили, что стресс бывает и

конструктивным, вызывающим положительные эмоции. Стресс опасен тем, что может спровоцировать органические нарушения в организме человека в виде заболеваний. Ко этому стоит добавить, что у человека падает работоспособность, у школьника способность усвоения нового школьного материала, активность в жизни и творчестве. Если учеба постоянно вызывает стресс, ребенок начинает часто болеть.

Чаще всего это заболевания желудочно-кишечного тракта (язвы, спазмы живота, колит), простудные и инфекционные заболевания, объясняемые ослабленным иммунитетом, кожные заболевания (зуд и сыпь). Средства борьбы со стрессом

Для здоровья студента, да и в целом человека любого возраста, очень важен здоровый сон. А чем младше студент, тем потребность во сне больше. Для борьбы со стрессом и преодоления его без негативных последствий норма сна и бодрствования очень важна.

Психологи разработали новый метод борьбы со стрессами и депрессией – спортивные игры. Метод не нов, но его воздействие на преодоление стресса доказан в наши дни. Влившись в команду, студент развивает не только силу мышц, но учится взаимодействовать с группой, что повышает стрессоустойчивость и психологический иммунитет.

Наличие хобби, увлечение каким-то учебным предметом или направлением дает возможность эмоциональной разрядки для студента. Поэтому очень важны дополнительные занятия, но по тому направлению, которое интересно, без давления со стороны взрослых.

Правильное питание, поддержание водного баланса организма помогает бороться со стрессом. Об этом так же не стоит забывать.

Глава 2. Исследование стресса и его причин в студенческом возрасте

В целях выявления причин возникновения стрессов и их проявления я провела исследовательскую работу:

Мониторинг психологического здоровья обучающихся других техникумов;

Анкетирование обучающихся групп по вопросу возникновения стрессовых ситуаций и их воздействия на студентов;

Анкетирование взрослых (родителей обучающихся) по причинам стресса и путях выхода из него;

Анализ результатов опросов, сравнение результатов у обучающихся и у их родителей.

Свои исследования по изучению стрессов и депрессий у студентов я проводила среди своих одноклассников. Опрошено 25 человек, возраст 15-18 лет. Студенты, в общении с окружающими в основном раскованы, в большинстве общительны.

Из опроса учащихся, 8 человек испытывают систематическое утомление, 3 тревогу, 10 частую потерю аппетита, 5 резкую смену настроения, 2 испытывают систематические головные боли,

Хотя многие студенты из группы считают, что в семье у них всё благополучно, их любят и уважают, при этом 5% человек не находят общего языка с родителями, не видят в них своих единомышленников.

Я задала своим одноклассникам следующие вопросы:

Как часто ты испытываешь стресс?

Как ты себя чувствовал во время стресса?

Что было после стресса?

Как ты справился со стрессом?

По результатам опроса я пришла к следующим выводам: Практически в любом возрасте мы сталкиваемся со стрессовыми ситуациями. Обучающиеся указали, что при стрессах большинство из них имеет плохое самочувствие и, как следствие – испытывают огорчение, испуг и страх.

Причинами стрессовых ситуаций зачастую становятся учебная нагрузка и межличностные отношения.

Чаще всего к разрешению сложных проблем и стрессов ребята обращаются к близким людям и родственникам, а успокоение получают на отдыхе, прогулке или слушая любимую музыку.

Большинство участников опроса понимают, что стресс наносит огромный вред здоровью и в первую очередь нервной системе человека.

После этого было проведено анкетирование родителей учащихся. В опросе приняли участие 20 родителей обучающихся.

Взрослым были предложены следующие вопросы:

Сталкивались ли вы со стрессом?

Как часто вы попадали в стрессовую ситуацию?

Как влияла на вас стрессовая ситуация?

Где вы чаще всего получаете стресс?

Ваши пути выхода из стрессовой ситуации?

Как можно избежать стрессов?

Выводы после опроса родителей получились также глобальными. Все участники опроса сталкивались со стрессом, подвергались воздействию стрессовой ситуации и испытывали отклонения в состоянии здоровья.

В результате данных, видно, что стрессовая ситуация влияет на настроение, самочувствие, неспособность сосредоточиться, при этом респонденты испытывают гнев, обиду и возмущение. Большинство родителей, по их мнению, снимают стресс сменой деятельности, прослушиванием любимой музыки, общением с близкими людьми, активным отдыхом и принятием успокоительных средств.

Заключение

В своём исследовании я пришла к выводу, что учащиеся моей группы имеют предрасположенность к стрессу. При этом не все до конца понимают всей опасности стресса, его отрицательного влияния на организм и здоровье.

Главная задача взрослых помочь детям выйти из состояния стресса. Педагоги должны строить свои отношения с детьми таким образом, чтобы приобретение знаний не стало для студента препятствием полноценного формирования личности.

Родителям так же необходимо интересоваться жизнью подростков их победами и неудачами и в случае необходимости оказать поддержку, сказать ласковое слово.

Я считаю, что внимательное отношение к детям со стороны взрослых может предотвратить стрессовые ситуации. И сохранит здоровье детей!

В результате изучения вопроса о возникновении стресса и их влияния на здоровье, я сделала выводы и дала некоторые рекомендации по профилактике и выходу из стрессовых ситуаций, учитывая реальные возможности обучающихся, их родителей и образовательных организаций, где обучаются студенты, для сохранения своего здоровья и здоровья будущих учеников.

Список литературы

1. Г. Селье. Стресс без болезней. - СПб.: ТОО «Лейла», 1994г.
2. Елезанова Е.В.// Я познаю мир. Психология: энцикл. // М.: АСТ: Астрель, 2005г.
3. Попова Л.М. И.В. Соколов, О. Грегори. Как противостоять стрессу. - СПб.: ТОО «Лейла», 1996г.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса. - М.: Эксмо, 2006г.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стрессов - Питер, 2009г.
6. Мухина В.С. Психология. Питер-2005г.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Бахрам - 2007г.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ГДЕ ЕСТЬ ПОДРОСТОК

Бросенко С.Н.

Руководитель: преподаватель, педагог-психолог Шадрина Т.И.

ГБПОУ «Коми-Пермский агротехнический техникум» гор. Кудымкар

Мне и моим друзьям по 15-18 лет. Мы любим общаться, вместе проводить время, имеем много общих интересов. Конечно, важное место в нашей жизни занимает учёба, но и общение для нас очень важно.

Так или иначе, но главным местом, где мы ищем поддержку и понимание, остаётся для нас наша семья – родители, бабушки, дедушки, братья и сестры. Но в последнее время я часто слышу, что у моих друзей возникают проблемы непонимания между ними и их родителями. Почему это происходит? Ведь мы с родителями являемся самыми близкими на свете людьми и наша любовь к друг другу неоспорима? Задумавшись над этим вопросом, мне стало интересно, как происходит взаимодействие детей и родителей в сложный период подросткового возраста.

Цель: Выявление причин конфликтных ситуаций между родителями и детьми. Попытка разработать правила общения «родитель – подросток»

Основные задачи:

1. Узнать особенности подросткового возраста.
2. Изучить взаимоотношения родителей и подростка на примере нашего класса.
3. Самые распространенные причины конфликты и пути их решения.
4. Как общаться с подростком.

Объект исследования: учащиеся 1 курса и их отношения с родителями.

Гипотеза: Я считаю, что взаимопонимание в подростковом возрасте между родителями и детьми возможно при выполнении определённых условий и правил общения.

Для изучения данной темы я выбрала следующие **методы исследования:** теоретические - анализ литературы по теме, диагностические - психологическая диагностика, анкетирование.

Практическая значимость данной работы определяется возможностью показать на примере исследования о необходимости поддерживать хорошие взаимоотношения между родителями и подростками.

Подростковый возраст – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей.

Общая характеристика подросткового возраста отличаются следующими чертами поведения:

- Эмоциональная неустойчивость — это непостоянство эмоциональных реакций и интересов, их непредсказуемость.
- Резкое ухудшение поведения. Проявляется оно в негативизме – это поведение, направленное на отрицание рекомендаций (в основном родителей и педагогов).
- Риски. В этом возрасте мы часто отдаем себе отчет в негативных последствиях наших действий
- Реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения.
- Ощущение себя взрослым.
- Стремление к признанию окружающими своих заслуг.
- Повышенная критика к себе.

Характеристикой подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние

сверстников. Одним из самых важных факторов является их положение в группе. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества.

Как уже говорилось, одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, и старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков.

Из курса обществознания мы знаем, что одна из задач родителей – социализация своего ребёнка в обществе. Задача социализации решается старшими на протяжении всего периода от рождения до взросления ребёнка. В ходе социализации человек, постоянно работая над собой, становится личностью.

Семьи, где царит доброжелательная атмосфера, родители следят за развитием детей, интересуются их жизнью, пытаются оказать влияние в силу собственных культурных возможностей. В этих семьях бывают конфликты, но они открыты и сразу же разрешаются. От родителей здесь ничего не скрывают, им верят. В таких семьях существует определенная дистанция между старшими и младшими.

Существуют семьи, где за ребенком устанавливается слежка, ему не доверяют, применяют рукоприкладство. В таких семьях всегда существует конфликт между повзрослевшими детьми и родителями. Иногда он скрытый, периодически прорывающийся наружу. У подростков из таких семей устанавливается стойкая враждебность к родителям, недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром.

Обстановка в этих семьях критическая. Здесь ненормальные отношения между детьми и родителями. Атмосфера напряженная, антисоциальная, в таких семьях пьют один или оба родителя. Влияние такой семьи пагубно — оно является причиной многих преступлений подростков. В таких семьях всё чаще вспыхивают конфликты.

Конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или субъектов взаимодействия.

Попытаемся рассмотреть, какие цели и интересы преследуют участники конфликта «Родитель-подросток».

Самая распространенная жалоба юношей и девушек на родителей: «Они меня не слушают!» Спешка, неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери — вот что в первую очередь создает барьер между родителями и растущими детьми.

Многие родители, привыкнув распоряжаться детьми, болезненно переживают ослабление своей власти. Ребенок, чувствуя себя взрослым, хочет решать или принимать участие в решении некоторых проблем в семье. Родители очень часто требуют от детей ответственности за поступки, но излишний контроль и отсутствие доверия к подростку «отбивает» у него охоту нести эту ответственность. Родители часто проявляют волнение за подростка, а он всем своим поведением старается показать, что он уже взрослый.

Типы конфликтов и способы их преодоления.

1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия.

Подросток непривлекателен. Вместе с тем, ведет себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, — все забывает, разбрасывает вещи и т. д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства. Особенно если в семье есть младший ребенок — послушный и старательный.

2. Диктатура родителей

Формы этого конфликта разнообразны, но общая формулировка звучит так: диктатура в семье — это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного

достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

3. Мирное сосуществование—скрытый конфликт

Отметим, что здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. У каждого своих успехов, победы, проблемы. Никто не переступает запрет. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент — беда, болезнь, трудности, — когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

4. Конфликт опеки.

По сути, опека — это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи. Вялое безразличие подростка иногда превращается в «диктат младшего».

Он командует родителями, заставляя, как это было в детстве, выполнять все свои желания. Часто такие дети появляются в семьях, где ребенка очень ждали, и он был последней надеждой, на счастье.

5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия»

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Обливают холодной водой, учат языкам, музыке. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их. Постоянно требуют от ребенка совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоём возрасте...». В результате ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но подросток понимает, что бессилён. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни.

В своей работе я решила провести опросник в группе, дабы узнать, что является причиной конфликтов в их семье. Всего участников опроса было 23 человека.

Вопросы из анкеты:

1. Сердятся ли родители, если Вы спорите с ними?
2. Часто ли родители помогают Вам в выполнении домашних заданий?
3. С кем Вы чаще советуетесь, когда нужно принять какое-либо решение? (с матерью или отцом)
4. Часто ли родители соглашаются с Вами в том, что учитель был несправедлив к вам?
5. Часто ли родители Вас наказывают?
6. Правда ли, что родители не всегда понимают Вас, ваше состояние?
7. Верно ли, что Вы участвуете вместе с родителями в решении хозяйственных вопросов?
8. Действительно ли, что у Вас в семье нет общих занятий и увлечений?
9. Часто ли в ответ на Вашу просьбу разрешить Вам что-либо родители отвечают, что это нельзя?
10. Бывает ли так, что родители настаивают на том, чтобы Вы не дружили с кем-либо из ваших товарищей?
11. Кто является главой в Вашей семье? (мать или отец)
12. Часто ли родители разговаривают с Вами раздраженным тоном?
13. Кажется ли Вам, что у Вас в семье холодные, недружеские отношения между родителями?
14. Верно ли, что в Вашей семье мало помогают друг другу в домашних делах?
15. Правда ли, что родители не обсуждают с Вами прочитанных книг, просмотренных телепередач, фильмов?

16. Считают ли Вас родители капризным ребенком?

17. Часто ли родители настаивают на том, чтобы Вы поступали согласно их желаниям, говоря, что они разбираются в этом вопросе лучше Вас?

18. С кем из родителей Вы больше общаетесь? (мать или отец)

Результаты показали:

При анализе анкеты выяснилось, что у всех опрошенных хорошие отношения с родителями, но родители не понимают своего ребенка и не помогают ему в чем-либо.

Анализ анкеты также показал, что из 23 студентов, лишь у 1 студента между родителями недружеские отношения.

Так же выяснилось, что подростки чаще общаются и делятся чем-то со своими матерями, только 5 человек ответили, что делятся чем-либо с обоими родителями.

Начать решение проблемы надо именно с изменений стереотипов взаимодействия с подростком самого родителя. Если пересмотр собственной позиции результатов не дал, то проблема все-таки у подростка и ее надо решать.

Но чаще всего родители не хотят или не готовы понять, что меняться нужно, прежде всего, самим. Ведь ребенок растет, изменяется и требует другого отношения к себе: как к равному. В подростковом возрасте он уже не может беспрекословно подчиняться родительским требованиям, и это нормально. Подросток начинает размышлять, что ему следует делать, а что нет, искать логическое обоснование своим поступкам и просьбам родных. Для родителей это неожиданность, ведь они привыкли к послушному чаду, которое не будет перечить старшим. И воспринимают новое поведение в штыки.

Период подросткового возраста труден как для взрослых, так и для детей. Перепады настроения, желание быть взрослым, доказать свою самостоятельность – все эти стремления 12-15летних детей не всегда нравятся родителям, которые ещё не совсем готовы видеть в своем ребёнке взрослого человека.

Но в любом сложном жизненном периоде очень важна поддержка близких людей и необходимо перестроить взаимоотношения между родителями и детьми так, чтобы конфликтов было как можно меньше, а если бы они возникали, то быстро гасли.

В результате нашего исследования мы убедились в правильности гипотезы: стиль взаимоотношений в семье, где растёт ребёнок-подросток должен быть изменен, в результате чего можно будет избежать проблем взаимоотношений между детьми и родителями.

Для того, чтобы помочь таким семьям, мы попытались сформулировать эти правила.

Правила взаимоотношений в семье, где есть подросток.

Стараться избегать ссор и конфликтов между всеми членами семьи.

Уважать мнение друг друга – сначала выслушать спокойно, а потом уже, высказав также спокойно свою точку зрения, предложить несколько вариантов решения, которые бы устраивали всех. Выбрать оптимальный.

Больше доверять подростку.

Принимать во внимание, что родителям свойственно волнение за детей. Поэтому всегда говорить, какие у вас планы, где вы находитесь, отвечать на телефон.

Не бояться высказывать друг другу свои мнения, даже если они могут быть ошибочными.

НИКОГДА не повышать голос друг на друга.

Уважать мнение другого, советоваться друг с другом, не высмеивать ошибки.

Если возникает безвыходная ситуация – обязательно посоветоваться друг с другом. И не распространять личную информацию всем знакомым, если её доверили по секрету.

Быть не только членами семьи, но и друзьями.

Любить друг друга таким, какие есть.

ТЕХНОЛОГИИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ, САМОПРОДВИЖЕНИЯ И КАРЬЕРНОГО РОСТА, ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОИСК РАБОТЫ И ТРУДОУСТРОЙСТВО

Вакенгут О.В.

Руководитель: преподаватель Ушакова Г.А.

ГБПОУ «Соликамский горно – химический техникум»

Проблема: в современном мире успешная карьера и профессиональный рост становятся все более актуальными для многих людей. Однако, чтобы добиться успеха на рабочем рынке, необходимо обладать не только профессиональными навыками, но и уметь эффективно презентовать себя, продвигать себя и искать работу.

В наше время самопрезентация играет огромную роль в различных сферах жизни - от профессиональной карьеры до личных отношений. Хорошая самопрезентация позволяет выделиться из толпы, привлечь внимание и вызвать доверие у окружающих. Она помогает установить успешные деловые связи, продвигаться по карьерной лестнице, создавать хорошее впечатление на других людей.

Научные исследования: Научные исследования о самопрезентации, а также факторах, влияющих на эффективный поиск работы и трудоустройство, находятся на стадии активного изучения и развития. Исследования в данной области проводятся как в сфере психологии, так и в области управления персоналом, социологии и других научных дисциплинах.

Предмет исследования: Технологии самопрезентации, самопродвижения и карьерного роста, а также факторы, влияющие на эффективный поиск работы и успешное трудоустройство.

Объект исследования: Психологическое восприятие человека.

Цель исследования: Изучить факторы, влияющие на эффективный поиск работы и трудоустройство.

Задачи исследования:

- Дать определение самопрезентации;
- Определить технологии самопрезентации на собеседовании;
- Дать определение самопродвижению и выделить виды технологий;
- Выявить факторы, влияющие на эффективный поиск работы и трудоустройство;
- Обобщить информацию по теме и сделать вывод.

Определение самопрезентации

Самопрезентация — это процесс, а иногда и конечный результат того, как человек представляет себя другим людям. Цель самопрезентации — акцентировать внимание на качествах, которые формируют первое впечатление у окружающих.

Самопрезентация может быть в формате резюме, портфолио, интервью или питча — короткого представления навыков. Социальные сети — это также инструмент для построения определённой репутации или имиджа: на личной странице можно делиться фото и заметками из путешествий и тем самым завоевать среди друзей статус путешественника-эксперта. А на ресурсах для поиска работы можно указать собственные навыки и компании, с которыми удалось поработать, а также — загрузить рекомендательные письма, и благодаря этим действиям получить желаемое предложение о работе.

Задачи самопрезентации:

1. Описать сильные стороны — указать достижения и качества. Даже если, начинающий дизайнер не может похвастаться работой с крупными брендами, но владеет такими гибкими навыками, как насмотренность и умение договариваться, о них стоит упомянуть в самопрезентации на собеседовании.

2. Установить связь с компанией. Для этого нужно обозначить, чем именно специалист будет полезен и как поможет коллегам решить текущие задачи. Если разработчик в сопроводительном письме укажет, что изучил несколько проектов компании и придумал, как можно улучшить код, его письмо выделится среди сотен других.

Самопрезентация является важным элементом взаимодействия с другими людьми, который помогает устанавливать отношения, достигать целей и контролировать впечатление, которое производим на окружающих.

Технологии самопрезентации на собеседовании

Встречают по одежке:

– Психологи считают, что первое впечатление о собеседнике складывается всего за 10 минут, и часто именно от первого впечатления зависит весь дальнейший успех. Мнение о человеке зависит в первую очередь от того, как он одет, и от его манеры говорить.

–Отправляясь на собеседование, необходимо постараться избегать слишком ярких цветов, чересчур коротких юбок и откровенных вырезов и подчеркнуто неформального стиля.

–Касательно речи, главное – подстроиться к интервьюеру. Прислушиваться и говорить в том же темпе, что и он и ни в коем случае не применять жаргоны.

Правило 30 секунд:

–Существует мнение, что у человека есть лишь 30 секунд, для того чтобы понравиться. Данное правило действует и при трудоустройстве. Задача кандидата – произвести впечатление на интервьюера и поспособствовать тому, чтобы первое впечатление было положительным;

–При рассказе о себе, как о личности или специалисте, рассказать о собственной реализации в выбранной профессии и о достижениях за года работы;

–Проявлять интерес к компании: задавать встречные вопросы о организации;

–При невербальном общении не стоит скрещивать руки на груди, поскольку это считается признаком незаинтересованности, а также ерзанье на стуле и чрезмерная жестикуляция – это ухудшит образ о кандидате;

Излишняя скромность:

Не стоит скромничать, и, если работодатель интересуется вашими успехами на прошлой работе. Перечислите свои успешные проекты, подробно расскажите о них, стараясь не обобщать список одной фразой.

Ценные сведения:

Перед тем как отправляться на встречу с работодателем, постарайтесь узнать, как можно больше о компании, в которую устраиваетесь, тогда ответить на вопрос от работодателя о том, что вы ожидаете от своей дальнейшей работы в их фирме, будет легко.

Технологии самопрезентаций на собеседовании могут помочь кандидату выделиться среди других претендентов на позицию. Используя перечисленные выше технологии самопрезентаций, вы сможете вызвать интерес у работодателя и повысить свои шансы на успешное прохождение собеседования.

Виды технологий самопродвижения

Самопродвижение – это открытое предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества в отборе кандидатов, назначении на должность и т.п.

Техники самопродвижения:

–Реальная демонстрация своих возможностей;

–Предъявление сертификатов, дипломов, официальных отзывов, патентов, печатных работ, изделий и д.р.;

- Предъявление графиков, расчетов, схем;
- Раскрытие своих личных целей;
- Формулирование своих запросов и условий.

Самопродвижение можно разделить на два вида, или же два этапа:

–Изменение визуальной стилистики:

- Имиджмейкинг;
- Релукинг.

–Карьерный рост:

- Вертикальный;
- Горизонтальный;
- Внутриорганизационный;
- Межорганизационный (диагональный).

Имиджмейкинг – это работа со своей внешностью для достижения определённой цели. Данный подспособ решает основную задачу в виде умения «подать себя».

Релукинг – создание собственного индивидуального образа, направленный на полную самореализацию личности человека через внешний вид.

Карьерный рост – успешное продвижение человека по служебной лестнице.

Вертикальный вид карьерного роста, предполагает собой повышение в должности внутри одной организации, либо при переходе в другую.

Горизонтальный вид карьерного роста же, обычно означает переход в смежные профессиональные области на аналогичные по уровню позиции, при этом, уровень дохода может как сохраняться, так и увеличиваться.

Внутриорганизационный рост предполагает, что человек работает и совершенствуется в одной организации практически всю жизнь: от окончания учебного заведения до пенсии. В этой компании он обучается, расширяет навыки, углубляет специализацию и растёт профессионально.

Межорганизационная карьера – карьера в рамках одной области, но в разных организациях. Со сменой должности, сотрудник меняет и организацию.

Факторы карьерного роста:

- Наличие соответствующего качественного образования;
- Работоспособность;
- Готовность постоянно учиться и совершенствовать свои профессиональные навыки.

Все перечисленные подходы играют важную роль в создании и укреплении личной и профессиональной идентичности. Однако каждый из этих подходов требует сознательных усилий и стратегии для достижения поставленных целей.

4. Факторы, влияющие на эффективный поиск работы и трудоустройство

Возраст и недостаточность опыта — это факторы, которые иницируют корректировки в ожидания и сроки поиска работы. Однако, они не должны стать главной и критичной проблемой.

Залогом успешного поиска работы служат следующие факторы – осознанность и управляемость процессом.

Под «осознанностью» в поиске работы подразумевается то, что поиск работы начинается не с подготовки резюме, как принято считать, а с ответов на следующие вопросы:

Чем именно я хочу заниматься (задачи, функционал, должность и т.д.);

Что я хочу получить от новой работы (новые знания, профессиональный рост, статус, деньги, возможность карьерного роста и т.д.);

В какой компании я хочу этим заниматься и почему (индустрия, размер компании, структура, собственники, вид деятельности и т.д.);

Какими навыками, опытом и знаниями я обладаю для этого;

Каких навыков и опыта мне не хватает для этого.

Управляемость процессом поиска работы происходит тогда, когда человек имеет четкий план в каких источниках поиска и каким образом человек ищет работу, и какие ресурсы используются – тогда появляется возможность управлять самим процессом.

По мнению специалистов, наиболее важными факторами трудоустройства в настоящее время являются следующие:

1. Профессиональная квалификация и опыт: Наличие подходящих профессиональных навыков и опыта работы в определенной области является ключевым фактором для трудоустройства.

2. Образование: Степень образования и академические достижения могут влиять на возможности трудоустройства в определенных отраслях.

3. Сеть контактов: Личные и профессиональные связи могут значительно облегчить поиск работы, так как часто вакансии предлагаются через рекомендации и знакомства.

4. Рыночные тенденции: Состояние рынка труда, спрос на определенные специальности и вакансии также влияют на возможности трудоустройства.

5. Работающие визы: Для работников, иммигрировавших в другую страну, наличие рабочей визы может быть ключевым фактором успешного трудоустройства.

6. Соответствие требованиям работодателей: Соответствие ожиданиям и требованиям работодателя, а также наличие необходимых навыков и квалификации для конкретной вакансии.

7. Личные качества: Коммуникативные навыки, лидерство, адаптивность, инновационность и другие личные качества также могут сыграть важную роль в трудоустройстве.

8. Региональные особенности: в зависимости от местоположения, доступность вакансий и конкуренция на рынке труда может различаться.

Успешный поиск работы зависит от умения соответствовать требованиям рынка труда и продвигаться вперед, используя имеющиеся ресурсы. Помимо успешного соответствия, комбинация этих факторов может существенно повлиять на успешность поиска работы и возможности трудоустройства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема «Технологии самопрезентации, самопродвижения и карьерного роста, факторы, влияющие на эффективный поиск работы и трудоустройство» охватывает важные аспекты современного рынка труда, включая технологии самопрезентации, самопродвижения и карьерного роста, а также факторы, влияющие на эффективный поиск работы и трудоустройство.

Изучение данных тем предоставляет глубокое понимание о необходимости активного участия в рыночной среде, а также о важности стратегий самопродвижения и самопрезентации для достижения успеха в карьере.

Факторы, такие как профессиональные навыки, образование, сеть контактов, адаптивность и соответствие требованиям работодателя являются фундаментальными для успешного трудоустройства.

Понимание важности личной самопрезентации, стратегий самопродвижения, а также осознание факторов, влияющих на трудоустройство, позволяют эффективно управлять собственной карьерой и быть конкурентоспособным на рынке труда. В современном мире, где конкуренция возрастает, подобные знания становятся необходимыми для достижения успеха и построения стабильной профессиональной карьеры.

Данная тема представляет ценные знания и понимание ключевых аспектов успешного продвижения по карьерной лестнице в современном мире труда.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Статья. «Самопрезентация: задачи, правила, техника». Дата – 27.09.2023: <https://practicum.yandex.ru/blog/samoprezentaciya/>

Реферат. «Технологии самопрезентации на собеседовании». Дата – 20.03.2015: <https://studfile.net/preview/2278476/page:8/>

Статья. «Стратегии и техники самопрезентации». Дата – 25.09.2012: <https://www.klerk.ru/boss/articles/281815/>

Презентация. «Технологии самопродвижения: карьерный рост, релукинг». Дата – 27.03.2016: https://prezi.com/kb_a5oe9vbwp/presentation/

Методическая разработка. «Успешная самопрезентация при трудоустройстве». Дата – 21.02.2020: <https://znanio.ru/media/-uspeshnaya-samoprezentatsiya-pri-trudoustrojstve-2523146>

Статья. «Исследование особенностей самопрезентации сотрудников в организации». Дата – 11.10.2022: <https://publications.hse.ru/articles/795278438>

Диссертация. Успешность трудоустройства молодых специалистов в зависимости от особенностей их самопрезентации, 2016г: <https://dspace.spbu.ru/bitstream/11701/2962/1/DISSERTACIYA.doc>

Статья. «Факторы успешного поиска работы». Дата – 28.10.2019: <https://hrtime.ru/material/factory-uspeshnogo-poiska-raboty-38678/>

Реферат. «Факторы успешного трудоустройства». Дата – 05.02.2013: <https://www.stud24.ru/labour-law/factory-uspeshnogo-trudoustrojstva/435082-1634186-page1.html>

Колесникова Н.Е. «Пенитенциарная психология: социально-психологический подход к ресоциализации осужденных мужчин». Издательство Юрайт, 2020.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Гильмутдинова Д.Д., Плотникова Е.В., Гилишева Н.П.

Руководитель: Колотова Кристина Дмитриевна

ГБПОУ «Пермский профессионально-педагогический колледж».

Введение

Целостная теория личности должна объяснять, почему люди поступают так, а не иначе. Концепция мотивации, или другими словами, процессуальные аспекты функционирования индивидуума, фокусируется на динамических, изменяющихся особенностях поведения человека. Вот примерный тип вопросов, относящихся к этому второму компоненту теории личности: «Почему люди ставят перед собой те или иные цели и стремятся их достигать», «Какие специфические мотивы заставляют человека действовать, и направляют его поступки?».

Актуальность данной темы заключается в том, что поняв механизм формирования мотивационной сферы человека, мы сможем целенаправленно влиять при помощи воспитательных взаимодействий на становление мотивации наших детей; руководители смогут эффективно управлять персоналом, повышая производительность предприятия при помощи мотивирования своих сотрудников; также, получив представление о том, что же такое мотивация и каковы наши истинные мотивы, каков собственно механизм мотивации, мы сможем эффективнее распоряжаться собственной жизнью.

Цель: рассмотрение различных психологических теорий мотивации, существующих в настоящее время, отражение различных подходов к самому изучению мотивов.

Задачи:

Ознакомиться с понятием мотивация

Раскрыть сущность мотивации и ее структуру, механизмы мотивационных процессов

Проследить становление мотивационной сферы человека

Объект: любой человек.

Предмет: в окружающей среде или что-то в собственном теле индивидуума, обеспечивающее удовлетворение (то есть цель) инстинкта.

Изучение мотивации человека, понятие мотивации, механизм и ее структура психики человека

Мотивация – это сложный психологический феномен, вызывающий множество споров в среде психологов, придерживающихся различных психологических концепций. Поэтому целью работы явилось рассмотрение различных психологических теорий мотивации, существующих в настоящее время, отражение различных подходов к самому изучению мотивов. Так же я попыталась раскрыть саму сущность мотивации, её структуру, механизмы мотивационных процессов, проследить становление мотивационной сферы человека.

Фрейд полагал, что существует не один сексуальный инстинкт, а несколько. Каждый из них связан с определенным участком тела, называемым эрогенной зоной. В каком-то смысле все тело представляет собой одну большую эрогенную зону, но психоаналитическая теория особо выделяет рот, анус и половые органы. Фрейд был убежден в том, что эрогенные зоны являются потенциальными источниками напряжения, и что манипуляции в области этих зон ведут к снижению напряжения и вызывают приятные ощущения. Так, кусание или сосание вызывает оральное удовольствие, опорожнение кишечника ведет к анальному удовлетворению, а мастурбация дает генитальное удовлетворение.

Вторая группа - инстинкты смерти, называемые Танатос, - лежит в основе всех

проявлений жестокости, агрессии, самоубийств и убийств. В отличие от энергии либидо, как энергии инстинктов жизни, энергия инстинктов смерти не получила особого наименования. Однако Фрейд считал их биологически обусловленными и такими же важными в регуляции человеческого поведения, как и инстинкты жизни. Он полагал, что инстинкты смерти подчиняются принципу энтропии, (то есть закону термодинамики, согласно которому любая энергетическая система стремится к сохранению динамического равновесия). Ссылаясь на Шопенгауэра, Фрейд утверждал: «Целью жизни является смерть». Тем самым он хотел сказать, что всем живым организмам присуще компульсивное стремление вернуться в неопределенное состояние, из которого они вышли. То есть Фрейд верил в то, что людям присуще стремление к смерти. Острота данного утверждения, однако, несколько смягчается тем фактом, что современные психоаналитики не уделяют такого внимания инстинкту смерти. Вероятно, это наиболее спорный и наименее разделяемый другими аспект теории Фрейда.

Что же представляют собой инстинкты в действительности? Любой инстинкт имеет четыре характеристики: источник, цель, объект и стимул. Источник инстинкта – состояние организма или потребность, вызывающая это состояние. Источники инстинктов жизни описывает нейрофизиология (например, голод и жажда). Четкого определения инстинктов смерти Фрейд не дал. Цель инстинкта всегда состоит в устранении или редукции возбуждения, вызванного потребностью. Если цель достигнута, человек испытывает кратковременное состояние блаженства. Хотя существует много способов достижения инстинктивной цели, наблюдается тенденция к поддержанию состояния возбуждения на некоем минимальном уровне (согласно принципу удовольствия).

Объект означает любого человека, предмет в окружающей среде или что-то в собственном теле индивидуума, обеспечивающее удовлетворение (то есть цель) инстинкта. Действия, ведущие к инстинктивному удовлетворению, не обязательно всегда одни и те же. Фактически, объект может меняться на протяжении жизни. Кроме гибкости в выборе объектов, индивидуумы способны откладывать разрядку энергии инстинкта на продолжительные отрезки времени.

Ключом к пониманию динамики энергии инстинктов и её выражения в выборе объектов является понятие смещенной активности. Согласно этой концепции, высвобождение энергии и ослабление напряжения происходит благодаря смене поведенческой активности. Смещенная активность имеет место тогда, когда по каким-то причинам выбор нужного объекта для удовлетворения инстинкта невозможен. В подобных случаях инстинкт может сместиться и, таким образом, сфокусировать свою энергию на каком-нибудь другом объекте.

Заключение

В современной психологии в настоящее время существует множество различных теорий, подходы которых изучению проблемы мотивации настолько различны, что порой их можно назвать диаметрально противоположными. Мне кажется, что сама сложность данного понятия, многоуровневая организация мотивационной сферы человека, сложность структуры и механизмов ее формирования, открывает широкие возможности для применения всех теорий. То есть утверждения отдельных теорий могут направляться на различные элементы мотивационной структуры и именно в этих направлениях будут наиболее компетентными и валидными.

При изучении различных теорий мотивации, при определении механизма и структуры мотивационной сферы, можно прийти к заключению, что мотивация человека является сложной системой, имеющей в своей основе как биологические, так и социальные элементы, поэтому и к изучению мотивации человека необходимо подходить, учитывая данное обстоятельство. Мотивация человека, с одной стороны, имеет много общего с мотивацией животных, в части удовлетворения своих

биологических потребностей. Но, с другой стороны, имеется ряд специфических особенностей, присущих только человеку, что так же необходимо учитывать при изучении именно человеческой мотивационной сферы.

Структура мотивационной сферы человека в процессе жизнедеятельности проходит этапы формирования и становления. Новорожденный еще не имеет мотивационной системы, поэтому в процессе его развития происходит и формирование его мотивационной сферы. Это формирование представляет собой сложный процесс, происходящий как под влиянием своей внутренней работы, так и под влиянием внешних факторов окружающей его среды. Необходимо знать и использовать на практике механизмы формирования мотивации, используя общие возрастные особенности психического развития ребенка и индивидуальные различия, основываясь на ведущей деятельности каждого возраста и соотносясь с естественными принципами развития ребенка.

Важно также отметить значимость знаний о мотивации в управленческой деятельности руководства организации, заинтересованной в повышении производительности труда своих сотрудников, их полной отдаче на предприятии. Понимание и применение на практике системы мотивации своих работников приведет не только к общему повышению эффективности организации, но и к удовлетворенности работой самих сотрудников, улучшению психологического климата, общей настрой работников. И как следствие, опять же, увеличение производительности самой организации. Грамотный руководитель должен четко знать, что не все сотрудники мотивированы одинаково. Поэтому он должен точно распознавать актуальные мотивы каждого из своих сотрудников и стараться по возможности удовлетворить потребности каждого.

Сфера применения знаний по мотивации очень обширна. А результат практических применений этих знаний действительно огромен в различных областях деятельности.

Я считаю, что изучения в области мотивации будут продолжены в исследованиях современных психологов, так как актуальность этой темы очевидна и практически значима.

Список литературы

1. Бакурадзе А. Факторы-мотиваторы. // Директор школы №1 1997.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
3. Виллиам С. Гриффис Понимание и применение исследований в области мотивации. – интернет, 1999.
4. Мерлин В.С. Личность как предмет психологического исследования. Пермь: ПГПИ, 1988.
5. Пол М.Дизель и др. Поведение человека в организации. – М., 1993.
6. Симонова Л.В. Курс лекций по психологии общения., 1996.
7. Словарь практического психолога. /сост. С.Ю.Головин/,1997.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

Голева К.А.

Руководитель: преподаватель Черных Т.Е.

ГБПОУ «Пермский краевой колледж «Оникс»

Согласно модели, Л. Стаута, лидерство находится на стыке таких наук, как философия, психология и социология и включает три аспекта: лидерское философское мировоззрение, психологические особенности и качества, социологические предпосылки. Первые два аспекта, непосредственно относятся к личности лидера и составляют лидерский потенциал. Третий аспект определяет условия, в которых лидер осуществляет свою деятельность [5].

Лидерство — это степень влияния лидера на группу для осуществления групповых задач [3]. В группе постоянно приходится решать различные проблемы, так или иначе имеющие отношение ко всем членам группы. При решении поставленной задачи или движении к общей цели происходит взаимодействие, которым нужно управлять, таким образом, возникает или выдвигается на передний план человек, который берет на себя функции и обязанности лидера группы. Именно поэтому все чаще лидерство рассматривается как способность оказывать влияние на поведение отдельных личностей и групп для того, чтобы направлять их усилия для достижения общих целей. [6]

Успех в любом деле зависит от сформированных лидерских качеств, таких как: уверенность в себе, готовность оказывать поддержку, мотивация, активная жизненная позиция, готовность к риску, понимание себя, умение создавать условия для развития своей команды, инициативность и эмоционального интеллекта у лидера группы. Данный вывод сделал Д. Гоулман, который много внимания уделил исследованию эмоционального интеллекта. Именно у лидера должен быть сформирован на высоком уровне эмоциональный интеллект, который позволяет понимать эмоциональное состояние другого человека [1].

Эмоциональный интеллект — это способность эффективно распознавать и управлять нашими собственными эмоциями и эмоциями других людей [4]. Д.В. Люсин представляет эмоциональный интеллект как конструкт, имеющий двойственную природу: когнитивные способности (распознавание, идентификация эмоций - скорость переработки эмоциональной информации) и личностные характеристики, которые, в свою очередь разделяются на поведенческий (эмоциональная саморегуляция) и эмоциональный компоненты (эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмпатия, доминирующее настроение). Эмоциональный интеллект развивается, он не представляет собой исключительно личностную черту [2].

В связи с этим актуальным становится эмпирическое исследование взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и лидерства в раннем юношеском возрасте. В этот возрастной период усиливается потребность в самореализации, независимости и самостоятельности. Юноши переходят в студенчество и включаются в новые социальные группы, где возникают формальные или неформальные лидеры.

Объект: эмоциональный интеллект, лидерство.

Предмет: развитие лидерства в раннем юношеском возрасте в связи с эмоциональным интеллектом.

Проблема: без анализа различий показателей эмоционального интеллекта между группами студентов, различающихся по лидерским качествам, невозможно судить о связи этих феноменов, что затрудняет экспериментальное обоснование программы развития лидерских качеств студентов через формирование эмоционального интеллекта.

Цель: определение значимых различий в формировании эмоционального интеллекта между группами студентов колледжа, различающихся по уровню выраженности лидерских качеств.

Гипотеза: показатели эмоционального интеллекта, как внутриличностного, так и межличностного, значимо выше у студентов, обладающих лидерскими качествами.

Задачи:

Провести теоретический обзор подходов к определению лидерства и эмоционального интеллекта.

Подобрать методы исследования.

Выделить подгруппы студентов с разным уровнем выраженности лидерских качеств.

Определить статистически значимые различия в показателях эмоционального интеллекта между подгруппами.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в феврале 2024 года на базе ГБПОУ «Пермский краевой колледж «Оникс» в группах специальности «Педагогика дополнительного образования». В исследовании приняли участие 56 человек в возрасте от 16 до 18 лет.

В ходе реализации второй задачи были подобраны методы исследования. Исследование проводилось в форме анкетирования и стандартизированных опросников: опросник ЭМИн Д.В. Люсина, методика «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин, опросник «Исследование волевой саморегуляции» Зверков, Эйдман. Методы статистического анализа данных: сравнительный анализ U-критерий Манна-Уитни, кластерный анализ методом k-средних.

Результаты исследования. В ходе реализации третьей задачи группа респондентов была разделена на две подгруппы: студенты с выраженными лидерскими качествами и студенты, не обладающие лидерскими качествами. Основанием разделения на подгруппы стал суммарный балл, полученный по результатам методик выявления лидерских качеств. Разделение группы респондентов осуществлялось методом математической обработки данных - кластерный анализ методом k-средних. Результаты кластерного анализа представлены в рисунке 1.

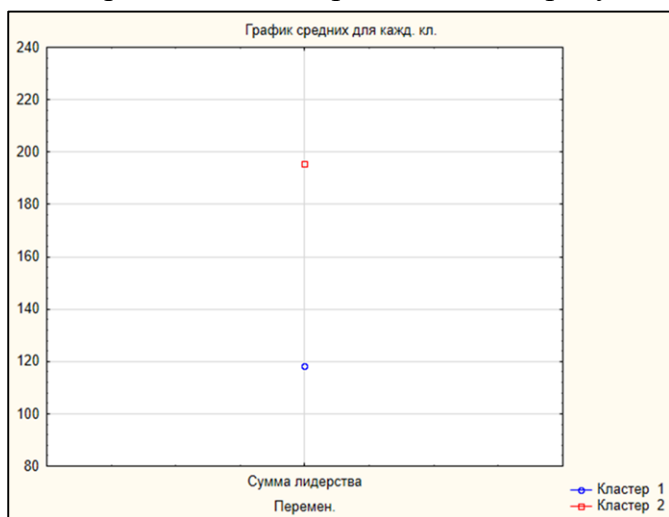


Рис.1. Результаты кластерного анализа

В результате кластерного анализа были определены две подгруппы студентов. Первая подгруппа ($n = 26$) - респонденты с выраженными признаками лидерства, средний суммарный балл по методикам определения лидерства - 195,7. Вторая подгруппа ($n = 30$) - студенты, не обладающие выраженными лидерскими качествами, средний суммарный балл – 118,2.

Для реализации четвертой задачи и проверки гипотезы исследования был осуществлен сравнительный анализ данных. Для определения статически значимых различий уровня эмоционального интеллекта между подгруппами студентов был проведен метод математической обработки данных - U-критерий Манна-Уитни. Полученные различия представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Значимые различия уровня эмоционального интеллекта между подгруппами с высоким и низким уровнем лидерства (n1= 26, n2=30)

Показатели методики	Среднее значение		U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости р
	Лидеры	Не лидеры		
МЭИ (межличностный ЭИ)	6,8	3,9	101,5	0,000002
ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	5,4	3,8	205	0,002437
ПЭ (понимание эмоций)	5,6	3,3	161,5	0,00018
УЭ (управление эмоциями)	6,5	4,4	156	0,000125
МП (понимание чужих эмоций)	2,2	1,8	180	0,000578
МУ (управление чужими эмоциями)	2,2	1,7	118,5	0,000009
ВП (понимание своих эмоций)	1,9	1,4	188,5	0,000959
ВУ (управление своими эмоциями)	2,2	1,7	152,5	0,000099
ВЭ (контроль экспрессии)	1,5	2,1	353	0,548739

Из таблицы 1 видно, что у подгруппы студентов с выраженными лидерскими качествами (n1 = 26) средние значения показателей методики значительно выше, чем у подгруппы студентов, не обладающих лидерскими качествами (n2 = 30). Обработка результатов выявила существенные различия по 8 шкалам из 9 возможных (88,8%): «МЭИ- межличностный эмоциональный интеллект», «ВЭИ - внутриличностный эмоциональный интеллект», «ПЭ - понимание эмоций», «УЭ - управление эмоций», «МП - понимание чужих эмоций», «МУ - управление чужими эмоциями», «ВП - понимание своих эмоций», «ВУ - управление своими эмоциями».

Полученные различия в показателях уровня эмоционального интеллекта между двумя подгруппами представлены на рисунке 2.

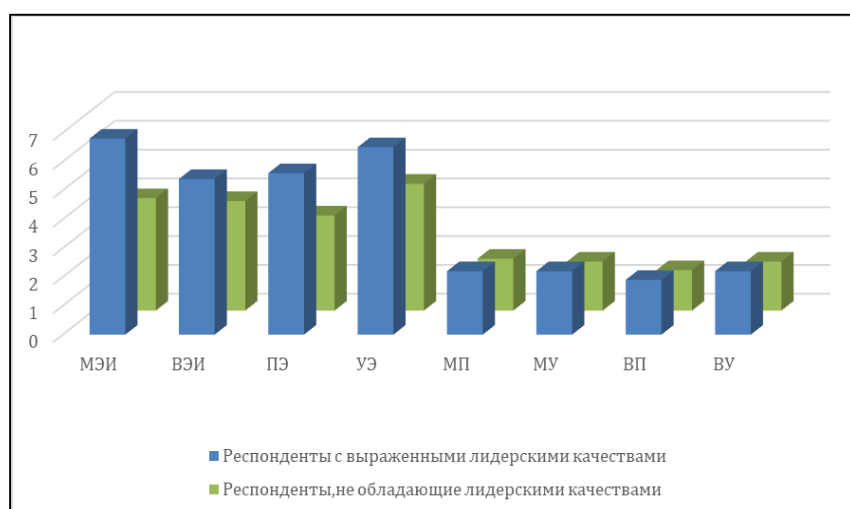


Рис. 2. Значимые различия уровня эмоционального интеллекта между подгруппами с высоким и низким уровнем лидерства (n1 = 26, n2 = 30)

Для студентов с выраженными лидерскими качествами характерна высокая степень понимания своих эмоций и

эмоций других людей, а также управления ими. Молодые люди данной подгруппы с высокой долей успешности способны к осознанию своих эмоций: их распознаванию и идентификации. Им легче удастся произвольно управлять своими эмоциями, регулировать их, контролировать внешние и неречевые проявления своих эмоций, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Помимо этого, студенты, обладающие лидерскими качествами способны эффективно понимать эмоции и чувства других людей, а также вызвавшие их причины, вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций.

Полученные различия могут объясняться тем, что студентам с выраженными лидерскими качествами высокий эмоциональный интеллект позволяет осуществлять эффективную коммуникацию с другими людьми, принимать сложные решения. Эмоциональный интеллект может помогать молодым людям в организации общего дела, поскольку они имеют представления о сфере чувств, обращаются к ней, анализируя свой эмоциональный опыт.

По результатам сравнительного анализа можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект отличает эффективных студентов - лидеров и позволяет им действовать успешно в любой ситуации. Кроме того, эмоциональный интеллект позволяет студентам с лидерскими качествами управлять как собственными эмоциями, так и эмоциями других и это является важным регулятором делового и межличностного взаимодействия. В современных условиях эмоциональный интеллект является необходимым фактором, без которого невозможно занять лидерские позиции. Эмоциональный интеллект помогает установить связь между студентом-лидером и его группой, стать инструментом мотивации и коммуникации, что способствует взаимопониманию.

Таким образом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение. Данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о возможной связи лидерских качеств с эмоциональным интеллектом студентов. Данное положение нуждается в дополнительной проверке и становится перспективой для дальнейшего исследования. Тем не менее, важно отметить, что данные настоящего исследования позволяют экспериментально обосновать возможность разработки программы развития лидерских качеств студентов через формирование эмоционального интеллекта.

Список использованных источников

- 1.Гоулман Д.Р. Эмоциональное лидерство: искусство управление людьми на основе эмоционального интеллекта. — Москва, 2011. — 300 с.
- 2.Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. — М.: ИПРАН, 2004. — С. 29–35.
- 3.Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь. — Москва: ПраймЕврознак 2007. — 672 с.
- 4.Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. — М.: КСП+, 2003. — 272 с.
- 5.Стаут Л. Лидерство: от загадок к практике. М.: Добрая книга, 2002.
- 6.Тайкова Л.В., Тайков С.М. Лидерство как инструмент эффективного управления // Вестн. Новг. гос. ун-та. Сер.: Педагогические науки. 2016. № 5 (96). С.107–109

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Дегтянникова В.А.

Руководитель: преподаватель Ушакова Г.А.

ГБПОУ «Соликамский горно – химический техникум»

Проблема: В современном мире тема мотивации личности является актуальной и важной. Актуальность данной темы заключается в том, что, получив представление о том, что же такое мотивация, и каковы наши истинные мотивы, мы сможем эффективнее распоряжаться собственной жизнью, адекватно воспринимать не только окружающих нас людей, но и всю ситуацию взаимодействия, наслаждаться настоящим, прислушиваясь к своим потребностям и желаниям, строить планы на будущее, опираясь на свои истинные мотивы.

Важность исследования мотивационной сферы обусловлена все возрастающим интересом к психологии личности, а мотивационная сфера, безусловно, является ее ядром. Усложнение деятельности людей, их поступков, изменяющаяся социальная обстановка делают изучение мотивации поведения человека актуальной проблемой психологии.

Степень изученности в современной науке: Проводятся множество исследований в области изучения мотивации и определении роли мотивов в развитии человека. Эксперты изучают различные аспекты психологии, такие как мотивация, стимул, стратегии достижения целей и другие факторы, влияющие на успешность человека. Однако не все аспекты данной проблемы были изучены до конца, что открывает возможности для дальнейших исследований.

Цель исследования: Определить, какие конкретные качества личности оказывают влияние на успешность достижения целей.

Задачи исследования:

Определить понятие личности;

Определить понятие мотивации;

Изучить формирование мотивационной сферы человека;

Рассмотреть методы поддержания высокого уровня мотивации;

Обобщить информацию и сделать выводы по данной теме.

Предмет исследования: Влияние различных качеств личности на успешность достижения целей.

Объект исследования: Качества личности, которые оказывают влияние на внутреннее побуждение к действиям и достижение желаемой цели.

Определение личности

Личность — это сложное и многогранное понятие, которое охватывает все аспекты человеческой индивидуальности. Личность представляет собой уникальный комплекс психологических, социальных, культурных и поведенческих характеристик, определяющих индивида как уникальное существо. В основе личности лежит совокупность внутренних и внешних факторов, таких как генетика, биология, образование, опыт, отношения с окружающими людьми и обществом.

Личность формируется на протяжении всей жизни человека и подвержена постоянным изменениям под воздействием различных внешних и внутренних факторов. Ключевыми характеристиками личности являются ее индивидуальность, уникальность, целостность и способность к самореализации.

Личность включает в себя такие аспекты, как личностные качества (характер, темперамент), ценности, мотивы, убеждения, интересы, способности, а также социальные роли и статусы. Личность оказывает влияние на поведение и принятие

решений человека, определяет его отношения с окружающими людьми и социумом.

Изучение личности является одним из ключевых направлений психологии и социологии, поскольку понимание ее особенностей и механизмов формирования позволяет лучше понять поведение и действия людей, а также способы развития личности в процессе жизни.

Таким образом, личность — это основа человеческого бытия, его центральное ядро, которое определяет его сущность и судьбу. Важно развивать свои личностные качества, стремиться к самосовершенствованию, быть честным, добрым и открытым для новых возможностей. Только так можно достичь гармонии с самим собой и миром, который находится вокруг.

Определение мотивации

Мотивация — это сложный психологический феномен, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация — это внутренняя сила или стимул, который побуждает человека к действию, направляет его поведение и помогает достигать поставленных целей. Понятие мотивации охватывает широкий спектр психологических, социальных и биологических аспектов, определяющих, почему люди ведут себя так, как они ведут.

Мотивация играет ключевую роль в жизни человека, поскольку она определяет его стремления, установки, интересы и цели. Мотивация может быть внутренней (внутренняя потребность, желание самореализации, стремление к достижению успеха) или внешней (вознаграждение, поощрение, страх наказания).

Существует множество теорий мотивации, объясняющих различные аспекты этого понятия. Например, теория потребностей Абрахама Маслоу предполагает иерархию потребностей человека, начиная от физиологических потребностей и заканчивая потребностью в самореализации. Теория ожидания Виктора Врума утверждает, что мотивация зависит от ожидания результатов и их ценности для человека.

Мотивация может быть, как внутренним двигателем успеха и достижения целей, так и препятствием на пути к успеху, если человек не осознает свои потребности и стремления. Понимание механизмов мотивации помогает лучше понять себя и других людей, эффективно управлять своими ресурсами и достигать желаемых результатов.

Мотивационная система — это психологическая система, состоящая из различных интересов, убеждений, установок, ценностей, потребностей, влечений, мотивов, норм, целей, стереотипов, содержащихся в сути человеческого поведения.

Формирование мотивационной сферы человека

Формирование мотивационной сферы человека является сложным и многогранным процессом, который начинается с раннего детства и продолжается на протяжении всей жизни. Мотивационная сфера представляет собой совокупность внутренних и внешних факторов, которые определяют желания, цели, стремления и поведение человека.

Важными аспектами формирования мотивационной сферы являются:

1. Генетические предпосылки: индивидуальные особенности человека, его темперамент, склонности и способности могут оказывать влияние на формирование мотивации. Например, некоторые люди имеют более выраженные потребности в достижении успеха, в то время как другие ориентированы на безопасность и стабильность.

2. Социокультурное окружение: общество, семья, школа, работа и другие социальные институты играют значительную роль в формировании мотивации человека. Стимулирующая или подавляющая атмосфера, ценности и ожидания

окружающих могут повлиять на выбор целей и стремлений.

3. Личностные особенности: самосознание, уверенность в себе, самоконтроль, способность к саморегуляции и другие личностные качества оказывают влияние на мотивацию человека. Например, человек с высоким уровнем самооэффективности будет более мотивирован к достижению поставленных целей.

4. Опыт и обучение: прошлый опыт, обучение, успехи и неудачи также формируют мотивационную сферу человека. Позитивные результаты могут укрепить мотивацию, а неудачи могут вызвать разочарование и снижение мотивации.

5. Внутренние потребности: потребности в самореализации, признании, связи с другими людьми, безопасности и физиологические потребности играют важную роль в формировании мотивации человека. Удовлетворение этих потребностей способствует развитию мотивации и достижению целей.

В целом, формирование мотивационной сферы человека является динамичным процессом, который зависит от множества факторов и может изменяться в течение жизни. Понимание этих аспектов поможет лучше понять себя и других людей, эффективно управлять своей мотивацией и достигать успеха в жизни.

Методы поддержания высокого уровня мотивации

Поддержание высокого уровня мотивации является ключевым аспектом успешной деятельности человека в различных сферах жизни. Можно рассмотреть широкий спектр методов и стратегий, которые помогают поддерживать и укреплять мотивацию. Вот некоторые из них:

1. Установление ясных целей и задач: определение конкретных, измеримых и достижимых целей помогает создать четкую направленность и мотивацию для их достижения.

2. Постановка приоритетов: определение наиболее важных и значимых задач позволяет сосредоточиться на ключевых аспектах и избегать рассеивания сил.

3. Развитие позитивного мышления: позитивный настрой и уверенность в своих силах способствуют укреплению мотивации. Поддерживайте оптимистический взгляд на ситуацию и верьте в свои возможности.

4. Постоянное обучение и саморазвитие: постоянное обучение, изучение новых навыков и знаний помогают поддерживать интерес и мотивацию к развитию.

5. Планирование и организация времени: эффективное управление временем позволяет выделить достаточно времени на выполнение задач, избегать стресса и сохранять мотивацию.

6. Поддержка окружающих: общение с позитивными, поддерживающими людьми, обмен опытом и поддержка социальной среды способствуют поддержанию мотивации.

7. Награды и поощрения: вознаграждение за достижения, как материальные, так и моральные, стимулирует к дальнейшим успехам и поддерживает мотивацию.

8. Физическая активность: занятия спортом и физической активностью способствуют улучшению настроения, повышению энергии и уровня мотивации.

9. Самомотивация: развитие внутренней мотивации, способности самому себя мотивировать, установление связи между своими действиями и поставленными целями.

10. Постоянное самосовершенствование: стремление к личностному росту, развитие навыков саморегуляции и самодисциплины помогают поддерживать высокий уровень мотивации.

Эти методы могут быть эффективны в поддержании высокого уровня мотивации и помогут достигать желаемых результатов в различных сферах жизни.

Таким образом, поддержание высокого уровня мотивации играет ключевую роль в успешной деятельности человека. Четкие цели, позитивное мышление, саморазвитие, эффективное управление временем и поддержка окружающих являются важными стратегиями для поддержания мотивации. Постоянное самосовершенствование и самомотивация также играют важную роль в достижении желаемых результатов.

Важно помнить, что мотивация – это внутренний двигатель к успеху, который необходимо постоянно поддерживать и развивать для достижения поставленных целей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, можно сказать, что мотивация играет важнейшую роль в жизни каждого человека. Она является ключевым фактором, определяющим нашу способность достигать поставленных целей, преодолевать трудности и стремиться к самосовершенствованию. Поддержание высокого уровня мотивации требует постоянного внимания к своим целям, развитию позитивного мышления, эффективному управлению временем и поддержке окружающих.

Самомотивация и постоянное стремление к личностному росту позволяют нам преодолевать препятствия на пути к успеху. Важно помнить, что каждый человек уникален, и его мотивация может быть различной. Однако, основные стратегии поддержания мотивации, такие как ясное определение целей, постоянное самосовершенствование и поддержка от близких людей, остаются универсальными.

Таким образом, развитие и поддержание мотивации – это необходимый ингредиент для достижения успеха в любой сфере жизни. Будучи внутренним двигателем нашего развития, мотивация помогает нам преодолевать трудности, выходить за пределы своих возможностей и стремиться к новым вершинам. Поэтому важно постоянно работать над своей мотивацией и не забывать о ее важности для достижения собственных целей и желаемых результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Статья «Мотивация» Дата: 22.09.2023

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация#:~:text=Мотивация%20\(от%20лат.,человек%20деятельно%20удовлетворять%20свой%20потребности.](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация#:~:text=Мотивация%20(от%20лат.,человек%20деятельно%20удовлетворять%20свой%20потребности.)

Статья «Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации» Дата: 2016 г.

<https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-novye-podhody-diagnostika-prakticheskie-rekomendatsii>

Статья «Урок 3. Личность в психологии» Дата 2020 год.

<https://4brain.ru/psy/psihologija-lichnosti.php>

Даррен Харди «Накопительный эффект. От поступка – к привычке, от привычки к выдающимся результатам». ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Статья «Проблема мотивации» Дата: 2022 год.

<https://topref.ru/referat/142239.html>

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ, ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК САМОРАЗВИТИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ

Захаров М.И.

Руководитель: преподаватель Аверкиева С.Н.

ЧПОУ «Финансово-экономический колледж»

Саморазвитие и самовоспитание являются важными аспектами личностного роста и достижения успеха в жизни. Существует множество точек зрения, технологий и методик, которые помогают людям развивать себя и свои навыки.

Целью исследования является изучение различных подходов, технологий и методик к саморазвитию и самовоспитанию, применимость их в повседневной жизни с целью определения наиболее эффективных подходов к личностному росту.

Для достижения этой цели мы поставим следующие задачи:

1. Изучить основные концепции саморазвития и самовоспитания.
2. Проанализировать различные точки зрения на процесс саморазвития.
3. Рассмотреть современные технологии и методики саморазвития.

Основные концепции саморазвития и самовоспитания:

Понятие саморазвития и его значение для личностного роста.

Саморазвитие личности - это непрерывный процесс работы над собой, который включает в себя развитие физических и умственных способностей, карьерный рост, духовное обогащение и моральное совершенствование.

2) Основные принципы самовоспитания.

Основные принципы теории самовоспитания включают самоанализ, самоконтроль, саморегуляцию и самоорганизацию. Человек должен быть способен анализировать свои поступки и поведение, контролировать свои эмоции и действия, регулировать свое поведение в соответствии с нормами и ценностями, а также организовывать свою жизнь и деятельность

3) Взаимосвязь между саморазвитием и самовоспитанием.

Самовоспитание является неотъемлемой и важнейшей частью саморазвития. Саморазвитие - это сознательная деятельность, направленная на полную самореализацию. Оно включает в себя развитие творческих, личностных и профессиональных качеств. Необходимым условием возникновения мотивов самовоспитания является выделение его в самостоятельную деятельность.

Проанализировав различные точки зрения на процесс саморазвития, можно выделить:

1) Психологические подходы к саморазвитию.

- Функциональный (каузальный, причинный), рассматривающий человека, прежде всего, как сугубо функциональное существо во всех сферах его жизнедеятельности. В отечественной психологии идеи функционального подхода связаны с представлением о функциональной тенденции как источнике саморазвития (В. Г. Асеев, Л. И. Божович, М. И. Лисина, В. Н. Мясищев, В. А. Петровский, Д. Н. Узнадзе, Дж. Мид, М. Рокич и др.)

- Субъектно-целевой, делающий акцент, прежде всего, на ценностно-смысловых характеристиках личности, ставя ее в центр культурных идеалов (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.). Психологическим предметом анализа личностного саморазвития в субъектно-целевом направлении исследований становятся смысловые образования личности, потребности и интересы самоактуализации, личностные значения, смыслы.

- Системологический, объединяющий два предыдущих подхода на основе принципа системной детерминации любого события, таким образом, обеспечивающий

целостное видение изучаемого явления. Системологическое направление, учитывающее принцип дополнительности ранее описанных подходов, интегрируя причинность и цель, подчеркивает примат системной детерминации любого события.

2) Философские аспекты личностного роста.

- В рамках саморазвития большое значение философами придавалось развитию индивидуальности. Гераклит подчёркивал, что высшая степень саморазвития человека достигается путём развития индивидуальных черт личности. Самоценность каждой личности утверждалась в трудах Канта. Индивидуальность человека считал главной ценностью Ницше. В.В. Розанов подчёркивал ценность наличия и развития индивидуальности человека через анализ присущего только человеку феномена творчества. Также в философии имеет место тенденция рассматривать саморазвитие как устремлённость к самосохранению. Бенедикт Спиноза подчёркивал, что самосохранение - цель человека и его главная добродетель. Эту же мысль развивал в своих трудах Томас Гоббс. По его мнению, величайшим из всех благ является самосохранение, достижение которого и связано с развитием у себя личностных качеств, полезных для самосохранения.

3) Социальные аспекты саморазвития

- Развитие социальных навыков – это процесс освоения и совершенствования навыков, необходимых для эффективного взаимодействия с другими людьми в различных социальных ситуациях. Эти навыки включают в себя умение общаться, слушать, выражать свои мысли и чувства, устанавливать и поддерживать отношения, решать конфликты и т.д. Развитие социальных навыков играет важную роль в нашей жизни, поскольку они помогают нам успешно взаимодействовать с другими людьми, строить здоровые и гармоничные отношения, достигать своих целей и быть успешными в работе и личной жизни.

Основные навыки, которые развиваются в процессе развития социальных навыков:

- Коммуникация: умение эффективно общаться с другими людьми, выражать свои мысли и чувства, слушать и понимать других.

- Эмпатия: способность понимать и разделять чувства и переживания других людей.

- Установление и поддержание отношений: умение строить и поддерживать здоровые и гармоничные отношения с другими людьми.

- Решение конфликтов: умение разрешать конфликты и находить компромиссы в ситуациях, когда возникают разногласия.

- Самоуверенность: уверенность в себе и своих способностях, способность выступать и защищать свои интересы.

- Сотрудничество: умение работать в команде, сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей.

- Развитие социальных навыков может быть достигнуто через практику и опыт. Важно активно участвовать в социальных ситуациях, общаться с разными людьми, анализировать свои действия и отношения, и стремиться к постоянному совершенствованию.

Преимущества развития социальных навыков включают улучшение качества жизни, лучшую коммуникацию, большую уверенность

Современные технологии и методики саморазвития

1) Значение цифровых технологий для личностного роста - Цифровые технологии предлагают множество возможностей для личностного роста. Вот некоторые из них:

Онлайн-обучение и развитие навыков. Доступ к огромному количеству курсов, семинаров и образовательных ресурсов. Приложения для работы с сознанием и психическим здоровьем. Сеансы управляемой медитации, дыхательные упражнения и инструменты для борьбы со стрессом и тревогой. Отслеживание фитнеса и здоровья.

Носимые устройства и фитнес-приложения позволяют пользователям отслеживать свою физическую активность, следить за показателями здоровья и ставить персональные фитнес-цели. Средства управления личной производительностью и временем. Приложения для организации задач, управления проектами и ведения заметок. Социальные медиа и сетевое взаимодействие для профессионального развития. Социальные медиаплатформы и сайты профессиональных сетей предоставляют возможности для карьерного роста и общения.

2) Практики медитации и самоанализа - Одна из наиболее эффективных практик медитации для работы с эмоциями - это медитация на осознанность. Она заключается в том, чтобы просто сидеть в тишине и обращать внимание на свои мысли и ощущения. Важно не сопротивляться своим эмоциям, а просто наблюдать за ними, позволяя им проходить. Если вы испытываете сильные эмоции, например, гнев или тревогу, то можете попробовать медитацию на прощение. Эта практика помогает осознать свои чувства и отпустить их, чтобы облегчить свою боль и напряжение. Самоанализ. Самоанализ - это процесс осмысления своих мыслей, чувств и действий. Это позволяет понять, почему вы испытываете те или иные эмоции и как они влияют на вашу жизнь

Заключение

В ходе нашего исследования различных точек зрения, технологий и методик саморазвития и самовоспитания мы пришли к ряду важных выводов.

Во-первых, мы убедились в том, что саморазвитие и самовоспитание играют ключевую роль в личностном росте и достижении успеха в жизни. Понимание себя, своих целей и возможностей, а также постоянное стремление к улучшению себя являются основой для развития личности.

Во-вторых, мы выявили различные точки зрения на процесс саморазвития, которые включают психологические, философские и социальные аспекты. Каждый из этих подходов имеет свои особенности и может быть полезен в определенных ситуациях.

В-третьих, мы изучили современные технологии и методики саморазвития, такие как тренинги, курсы, медитация и самоанализ. Эти инструменты помогают людям развивать свои навыки, улучшать свою эффективность и достигать поставленных целей.

Наконец, после анализа различных подходов к саморазвитию мы выявили наиболее эффективные методики, которые могут быть применены в повседневной жизни для достижения личностного роста. Важно выбирать подход, который соответствует индивидуальным потребностям и целям каждого человека.

Таким образом, саморазвитие и самовоспитание являются неотъемлемой частью жизни каждого человека, и использование разнообразных методик и технологий может помочь каждому достичь своего потенциала и стать успешным в различных сферах жизни.

Этот проект позволил нам лучше понять значение саморазвития и самовоспитания, а также предоставил ценные рекомендации по выбору подходов к личностному росту. Надеемся, что данное исследование будет полезным для всех, кто стремится к самосовершенствованию и достижению успеха

Список использованных источников

1. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург: [б. и.], 2013. –
2. Знаков, В. В. Самосознание, самопонимание и понимающее себя бытие [Текст] / В. В. Знаков // Методология и история психологии, 2007. – Т. 2, Выпуск 3.
3. Егорычева, И. Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) [Текст] / И. Д. Егорычева // Мир психологии. 2005.
4. Куликова, Л.Н. Проблемы саморазвития личности [Текст] / Л.Н. Куликова. –

Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 1997.

ИЗУЧЕНИЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Зюзева Ж.В.

Руководитель: Бабарыкина Н.Е.

Пермский филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

В настоящее время во многих странах мира и России исследователи все больше внимания уделяют проблеме девиантного поведения, выявляя мотивы причины и специфику проявлений девиации в различных социальных группах. Проблема девиации несовершеннолетних так же является актуальной по причине того, что, уменьшая рост девиации среди подростков, уменьшается количество преступлений и правонарушений в будущем, исходя из этого, особую актуальность имеет проблема девиантного поведения несовершеннолетних. В связи с актуальностью проблемы девиантного поведения, большое внимание уделяется мероприятиям по предупреждению безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защите их законных интересов.

По данным МВД РФ в 2023 году было совершено рекордное за последние 12 лет число тяжких и особо тяжких преступлений. За прошедший год в стране зарегистрировано более 52 тысяч таких преступлений – в последний раз их количество было выше в 2011 году [2].

Девиантное поведение несовершеннолетних - устойчивое поведение, отклоняющееся от установленных обществом норм и стандартов, будь то нормы психического здоровья, права, культуры, морали причиняющий реальный ущерб обществу и самой личности, сопровождающийся социальной дезадаптацией.

Девиантное поведение может иметь различные формы и проявления в зависимости от социокультурного контекста, поэтому в рамках правовой науки и практики сложно разработать однозначное определение. Девиация — это широкий спектр отклонений поведения личности от традиционных в данном обществе нормативов поведения [3, стр. 120]. Девиантное поведение может быть как отрицательным, так и положительным, последнее, в свою очередь, приносит пользу обществу. Так, творчество также считается девиацией, так как часто бывает связано с необычными интересами, увлечениями, вкусами и способностями, которые отличаются от взглядов большинства. Данный вид девиации может поощряться обществом.

Одной из задач психологии является изучение механизмов и причин возникновения девиантного поведения. Такие психологические факторы, как плохо развитые коммуникативные навыки, низкая самооценка, наличие психических расстройств, уровень социальной адаптации – могут быть связаны с формированием такого поведения. Это возможно предотвратить с помощью комплексной работы по профилактики и раннему выявлению неблагополучия. Причинами такого отклонения также могут быть биологические факторы – генетические и физиологические особенности, социальная дезадаптация, под которой понимается неприспособленность к требованиям и ожиданиям общества, а также социальная аномия - такое состояние общества, в котором заметная часть его членов, зная о существовании обязующих норм, относится к ним негативно или равнодушно [4, стр. 23].

Одним из важных вопросов в области девиантного поведения является его профилактика. Профилактика девиантного поведения представляет собой систему мер, предпринимаемых социальными службами, учебными заведениями, правоохранительными органами и др., направленных на снижение уровня девиантного поведения среди несовершеннолетних.

Многие исследователи, изучающие профилактические подходы к

несовершеннолетним девиантного поведения выделяют первостепенно такие уровни профилактики, как: первичную, вторичную и третичную. Каждому уровню профилактики соответствует разная степень вовлеченности подростков в преступный процесс.

Первичная профилактика охватывает всех подростков и их родителей, даже если у них нет никаких выраженных факторов риска. Целью данной профилактики является обеспечение нормативного развития детей, формирование нравственных установок, а также раннее выявление факторов риска формирования девиантного поведения у несовершеннолетнего. В данной профилактике используются методы социальной и психолого-педагогической моделей профилактики. Дополнительным эффектом первичной профилактики является создание необходимой среды поддержки психокоррекционной работы с детьми «группы риска». [5, с.85] Первичная профилактика чаще всего проводится в учебных заведениях. Вторичная профилактика применяется в отношении подростков, которые имеют склонность к проявлению девиантного поведения, но при этом не проявляющих его. Третичная профилактика применяется в отношении несовершеннолетних, которые уже имеют сформированные отклонения в поведении. Данная профилактика включает психокоррекционную и реабилитационную работу с детьми, уже имеющими социально девиантное поведение. Так же данная форма профилактики направлена на предупреждение рецидивов.

Таким образом, регулирование девиантного поведения требует комплексного подхода, который должен включать в себя правовые, социальные и психологические аспекты. Установление эффективных механизмов реагирования и коррекции такого поведения, учет основных принципов и ценностей правового государства, а также адаптация к изменяющейся действительности – ключевые задачи стабильности в обществе. Только при совмещении всех этих важных моментов получится добиться успешной реабилитации лиц с девиантным поведением и обеспечить благополучие в обществе.

Список литературы:

1. Федеральный закон №120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
2. МВД России URL: <https://мвд.рф> (дата обращения: 16.02.2024).
3. Арифова А.Ю., Кольчик Е.Ю. Понятие и виды девиантного поведения в подростковом возрасте // Форум молодых ученых. - 2019. - №3. - С. 119-123.
4. Афанасьевский В.Л. Проблема социальной аномии в социальной теории // Альманах современной науки и образования. - 2009. - №4-2. - С. 23-28.
5. Галич Г. О., Карпушкина Е. А., Профилактика девиантного поведения детей и подростков // Известия. - 2020. - С. 84-91.

«ТРАВМООРИЕНТИРОВАННЫЙ» ПОДХОД В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. ФИГУРА ПЕДАГОГА, КАК БЕЗОПАСНОГО ВЗРОСЛОГО

Ким И.А.

Руководитель: преподаватель Аверина И.А.

Национальный социально-педагогический колледж

Двадцать первый век – век информации и информационных технологий. Мы получили полный доступ к любому ответу, но так ли это хорошо, как нам кажется? Почему наше поколение не стремится использовать все свои возможности для помощи людям? «Все мы родом из детства», я считаю, что наше общество нуждается в людях с сильной психикой, стабильных и уверенных в себе, в профессионалах, которые могут и готовы трудиться на благо всего человечества. Но современная картина выглядит куда плачевнее...

Основные проблемы

В начале сентября, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала глобальный доклад о случаях суицида. По их расчетам вышло, что ежегодно происходит около 800 тысяч случаев. Россия не отличается низкими показателями, по данным ВОЗ каждые 12 минут в России кто-то совершает самоубийство. Эта статистика не включает в себя попытки покончить с жизнью, а ведь когда человек совершает «неудачную» попытку, он все равно находится в критическом эмоциональном состоянии. О какой социализации или помощи другим может идти речь, когда человек не в состоянии помочь себе?

Другой ужасной проблемой нашего общества, безусловно, являются зависимости. Самая распространенная из них - компьютерная. Она меняет представление людей о пространстве и времени. Интернет стал неотъемлемой частью современной реальности. В результате длительной эксплуатации у пользователей возникает целый ряд интересов, увлечений и потребностей, которые может восполнить только интернет. Интернет зависимость (internet addition) – психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя от него отключиться. «Если человек не сумеет сам заметить опасность, если не отгородит глухой стеной те сферы своей деятельности, где властвует техника от остальных сфер своей души, он превращается в духовного калеку» Даниил Андреев. Интернет зависимость стремится вытеснить нормальную жизнь. Она подразумевает, что человек погружает себя с головой в игры, покупки, участие в форумах и чатах, а иногда и в банальное блуждание по сайтам. У людей, страдающих этим заболеванием, на сеть в среднем уходит в 10 раз больше времени, чем на работу или учебу. Самой уязвимой группой населения оказались именно подростки. Из-за недостатка жизненного опыта им просто не с чем сравнить «жизнь в сети». Интернет позволяет создать «лучшую версию себя». Всего 28,6% зависимых детей имеют хобби в реальной жизни, не связанные с интернетом, а всего 3% из них умею планировать свое время!

Наркомания и алкоголизм тоже продолжают напоминать о себе. Официальная статистика говорит, что более 60% подростков регулярно употребляют алкоголь. Для большинства людей в нашей стране алкоголь это вечерний «способ расслабиться», но после каждого такого «вечера», мы теряем колоссальное количество нервных клеток, которые невозможно восстановить! Чаще всего употребление алкоголя происходит без одобрения родителей. Ребенок идет в компанию, где употребляют и что бы быть «как все», сам начинает. Общество навязывает идею, что те, пьют алкоголь – взрослые. Ребенок не обладает опытом или знаниями и идет на поводу у общественного мнения, это создает огромный барьер между ним и родителями. Если все же взрослые узнают о зависимости своего ребенка, то чаще всего, следует 2 реакции: «Агрессия» – родитель думает, что если надавить на ребенка, то все проблемы будут решены или «Потакание»

- родитель предлагает «компромисс» - пить алкоголь дома или только по праздникам... Похожая история происходит и с наркотиками. Они отделяют, создают барьер между ребенком и родителем. Дилеры отличные психологи, они играют на чувствах ребенка, говоря: «Родители просто не понимают тебя», «наркотики не опасны, если все делать правильно» ... Восприятие реальности меняется, психотропные вещества усугубляют эффект.

НДО и травма

Исследования показали, что основанием для зависимости может и чаще всего становиться негативный детский опыт (НДО). Существует опросник балы которого являются показателями НДО в детстве и могут как показатели холестерина в крови показать к чему есть предрасположенность у человека. Вопросы из опросника: Родитель или любой взрослый человек часто или очень часто: Ругал, оскорблял или унижал вас? Или вёл себя таким образом, что вы боялись физически пострадать? При положительном ответе человек плюсуяют один бал. Родитель или любой взрослый человек: Часто или очень часто толкал, хватал, шлепал вас или бросал что-либо в вас? Или хоть один раз ударил вас так сильно, что у вас остались следы или травма? И т.д.

Люди с высокими показателями НДО более склонны к зависимостям, к насилию, имеют больше браков и больше разводов, больше переломов, больше рецептурных лекарств, связанных с различными психосоматическими заболеваниями (астма, язва и аутоиммунные заболевания и т.п.), больше депрессии и больше самоубийств.

Травма – это переживание или повторяющиеся переживания, нарушающие надлежащее

функционирование системы реагирования на стресс, делая ее более реактивной или

чувствительной. Д-р Перри. Именно уязвимость системы стрессоустойчивости вызывает проблемы

с зависимостями и изменения в работе нашего мозга. В настоящее время исследователи: нейробиологи, психиатры, клинические психологи выделили три большие категории травм. Малые травмы – это события, превышающие нашу способность справиться с ситуацией и

приводящие к нарушению эмоционального функционирования. Эти печальные события, по сути не угрожают жизни или физическому здоровью, возможно, их лучше охарактеризовать как

«угрожающие эго», так как человек в результате этих событий ощущает значительную беспомощность. Примеры малых травм: конфликт со значимыми людьми или детьми, супружеская неверность, развод, неожиданный или длительный переезд/переселение, рождение ребенка, финансовые трудности или беспокойство... Большинству людей они знакомы. Следующая категория: большая травма. Это чрезвычайное и значимое событие, в результате которого человек ощущает бессилие и имеет небольшую способность контролировать окружение/среду. Примером больших травм могут послужить: стихийное бедствие, теракт, сексуально насилие, автокатастрофа, участие в зоне боевых действий, вынужденное бегство-переселение... Бессилие является ключевым фактором любых травм, но степень пережитой беспомощности у больших травм гораздо выше, чем у малых травм. Большие травмы легче выявляются пережившими их людьми и теми, кто в некоторой мере знаком с их тяжелым

положением. Одни люди переживают этот травматический опыт. Они устойчиво справляются его последствиями и восстанавливаясь продолжают жить и радоваться жизни вокруг, работают, строят новые отношения, поддерживают старые. Другие, напротив все последствия посттравматического состояния несут с собой всю оставшуюся жизнь. Они как бы продолжают жить в травме, они так и не могут восстановиться, становятся фактически душевными инвалидами. Как правило, это

люди, имеющие негативный детский опыт и не имеющие положительного опыта взаимодействия с безопасными не вызывающими страх людьми: родителями, учителями, родственниками... Теми, кто может понять их и разделить их эмоции, помочь им справляться с трудностями, а не бояться их – вот эти люди подвержены зависимостям, суициду, и проблемам посттравматических расстройств. Люди, которые пережили в детстве НДО, даже после малой травмы, с высокой долей вероятности проявятся синдромы ПТСР. У детей, которые не испытывали в детстве принятия и эмоциональной близости от безопасного взрослого рядом формируются

синдромы травмы развития, которая представляет собой ряд серьезных проблем во всех аспектах их развития. В первую очередь травма развития меняет формирующийся мозг человека.

Устройство мозга

Нижняя часть головного мозга (ствол мозга) является центром выживания. Он отвечает за реакцию «бей, беги или замри». Младенцы действуют под влиянием этого центра и полностью полагаются на попечителя в вопросе регуляции их систем.

Средний мозг (лимбическая система) – это “место обучения”. В этой части мозга находятся эмоции, и она в центре развития в раннем детстве. Малыши и дошкольники действуют под влиянием среднего мозга. Вот почему мы видим «сильные» эмоции у ребенка в этом возрасте. Верхняя часть мозга (префронтальная кора) – это «мыслительный центр». Эта область отвечает за исполнительные функции, речь, ощущение себя и помогает ребенку думать, предсказывать, планировать и сочувствовать.

Сотни исследований показывают, что те дети, которые испытывают большое количество разных жизненных опытов, страдают от повреждений в развитии головного мозга. С ростом мозга негативное влияние на нервную систему означает, что рост мозга нарушается, и он не функционирует так, как должен. Разрастается нижняя часть мозга, а до верхних сигналов уже доходят слабо. Приучаясь срабатывать быстро на небезопасную ситуацию (например, эмоциональное насилие в семье) мозг включает механизм реактивного поведения: бежать (не только физически, но ситуативно уходить от стрессовых ситуаций, не решать их) или нападать (агрессия: физическая или вербальная), а может и замереть (это не только ступор при принятии решений, это может быть нытье и цепляние, а моет угождение во всем). И такие реакции мозг будет выдавать при любом даже маленьком стрессе, который ежедневно испытывает любой человек: позитивном, терпимом или в самом тяжелом случае токсичном.

Окна толерантности

Для того что бы наши дети могли преодолевать ежедневные стрессы, учиться и функционировать, они должны находиться в «окне толерантности», в том самом состоянии, когда все процессы под контролем. Ребенок, для саморегуляции должен ощутить себя в безопасности. Тогда он сам или с помощью педагога сможет научиться управлять своим физическим и эмоциональным возбуждением, благодаря чему может сфокусироваться на учебном процессе. Суть саморегуляции (которой необходимо учить детей) – находиться в «окне толерантности». Нашим идеальным состоянием для работы, является «спокойное возбуждение», нам интересен процесс, которым мы увлечены, мы спокойны и рассудительны. Но когда в спокойное возбуждение вмешивается страх, боль, гнев или другие «спусковые механизмы травмы», мы переходим в состояние гипервозбуждения. Наша нервная система как бы застревает в состоянии «ВКЛ», наши чувства на пределе, сверхбдительность, паника... все это признаки гипервозбуждения. Хотя кажется, что мы в полной боевой готовности, на смену гипервозбуждению всегда приходит гиповозбуждение, это обратная сторона медали. Нам хочется спать, апатия и плоский аффект, постоянная нехватка энергии... Этим «эмоциональным качелям» подвержены взрослые, пережившие в детском возрасте (когда мозг наиболее пластичен) травмы и имеющие ПТСР. Задача педагога и

наставника в современном мире, научить детей саморегуляции. Для сохранения трудоспособности, человек должен уметь останавливать себя в состоянии гипервозбуждения. И мне кажется, очень важно, чтобы учитель сам владел методами саморегуляции и умел создавать безопасную атмосферу в классе.

Есть пять основных чувств, о которых знает большинство людей; зрение, слух, вкус, осязание, обоняние и два других чувства, с которыми люди менее знакомы; вестибулярный баланс,

проприоцепция - осознание тела через мышцы и суставы.

Есть три мощных чувства; осязание, проприоцепция и вестибулярный баланс.

Действия, в которых используются осязание и преодоление сопротивления, называются тяжелыми работами и могут оказывать мощное успокаивающее и заземляющее действие на нервную систему. Они могут включать в себя:

- Действия всего тела: толкать, тянуть, поднимать, играть и двигаться
- Действия ртом – жевать или дуть
- Использование рук для сдавливания или щипания материалов, оказывающих сопротивление, или

чтобы «теребить»

- Глубокое давление, например, утяжеленные предметы или утяжеленные одеяла

Лично мне эффективным кажется использование эфирных масел. Они на протяжении длительного времени помогают мне повысить работоспособность мозга.

Назови, чтобы приручить

Учителя/сотрудники могут помочь ребенку выявить и назвать (наблюдая за тем, как дети представляют) то состояние которое испытывают дети.

Называние дает ощущение понимания и того, что тебя заметили, а также подтверждение того что ты все правильно понял. Детей, молодых людей и взрослых следует поощрять к тому, чтобы они осознанно следили за тем, какие они переживают чувства, как они чувствуют себя физически, и понимать, что им нужно, чтобы снова чувствовать себя надлежащим образом. Наша цель состоит в том, чтобы существенно расширить это окно толерантности, увеличивая способность людей удерживать эмоциональные переживания (даже интенсивные) без нарушения регуляции или перехода в состояние гипер- или гиповозбудимости.

Заключение

Задача каждого из нас – осознанная саморегуляция, нужно научиться управлять своими эмоциями и чувствами, но особенно важно, научить саморегуляции подрастающее поколение. Мы живем в век информации и информационных технологий, наши возможности превосходят в сотни раз возможности людей, живших сто лет назад. Наша прямая обязанность использовать их для улучшения жизни человечества и это возможно только благодаря поколению, которое осознанно будет подходить к вопросам травмы, к вопросам своего психического здоровья.

Список источников:

1. Мищенко Л. В. Психическая травма. Практическое пособие. — Пятигорск: Пятигорский государственный университет, 2018. — 156 с. — ISBN 978-5-534-06650-0.
2. Дзеружинская Н.А., Сыропятов О.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство. Пособие для самоподготовки. — Киев: Украинская военно-медицинская академия, 2014. — ISBN 5457669092, 9785457669093.
3. Дэниэл Сигал «Хорошие родители дают детям корни и крылья» 2024 ISBN: 978-5-04-190050-2
4. Дэниэл Сигал «Здоровый мозг – счастливый ребенок» 2020 SBN: 978-5-04-102074-3
5. Сафронова Е.А., Бирин Е.А., Евсеенко Е.М. Исследование

неблагоприятного детского опыта // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2023. № 11 (88).

6. Катан Е. А. Использование международного опросника неблагоприятного детского опыта для выявления психотравмирующих факторов в детском и подростковом возрасте / Е. А. Катан // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 112-120.

7. Катан Е.А.Карпец В.В.Чехонадский И.Д.Балдина Э.П.Саргсян Н.М. «Особенности психологического развития подростков с неблагоприятным детским опытом, имеющих проблемы образа жизни, связанные с употреблением психоактивных веществ, и разработка психотерапевтической программы реабилитации» 2019 Оренбургский медицинский вестник, том VIII, №1 УДК: 676.89-008.441.13 Текст научной статьи по специальности «Психологические науки»

8. Мартынова А.А. «Связь детских психотравм с алкогольной зависимостью Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье»» 2017 УДК 616.89 Журнал «Наука молодых – Eruditio Juvenium»

9. статья на сайте Доброум «НДО» ее надо включить и глянь сам <http://dobroum.com/ndo/>

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОВЛИЯНИЯ УРОВНЯ КОНФЛИКТНОСТИ И ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ У МОЛОДЕЖИ

Климкина В.Д.

Руководитель: преподаватель Новикова С.В.

ГБПОУ «Чусовской индустриальный техникум»

В каждой сфере деятельности человека осуществляется решение разного рода задач. В случае разрешения их в школе, на работе, на отдыхе или в быту зачастую возникают разнообразные по своей силе, проявлению и сложности конфликты.

Конфликт - это всегда сложный и многоплановый социальный феномен. В нем участвуют самые различные стороны: индивиды, социальные группы, национально-этнические общности, государства и группы стран, объединенные теми или иными целями и интересами. Конфликты возникают по самым различным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным и т.д. Но каждый из нас также знает, что сама личность внутренне противоречива и подвержена постоянным противоречиям и стрессам. Это многообразие оснований, форм, уровней и мотивов конфликтов и обуславливает трудность определения его понятия и создания типологии конфликтов.

Всякий конфликт есть определённое качество взаимодействия между людьми, которое выражается в противоборстве между его различными сторонами. Такими сторонами взаимодействия могут выступать индивиды, социальные группы, общности и государства. В том случае, когда противоборство сторон осуществляется на уровне отдельного индивида, такими сторонами выступают различные мотивы личности, составляющие её внутреннюю структуру. В любом конфликте люди преследуют те или иные цели и борются за утверждение своих интересов, и эта борьба сопровождается, как правило, негативными эмоциями.

Причины возникновения конфликтной ситуации

В повседневной жизни конфликты чаще всего вызывают слова, которые мы слышим. Мы более чувствительны именно к словам, которые слышим, чем к словам, которые говорим сами. Причем причиной конфликта может быть не, только сказанное непосредственно в наш адрес, но и сказанное в нашем присутствии другому человеку или группе людей, а также слова, направленные как бы в окружающее пространство, а не кому-то конкретно. При этом мы можем ощутить, как в нас поднимается волна раздражения, которое, если не выплеснуть наружу, утопит в пучине ярости. Первая реакция - сказать что-то обидное в ответ, более сильное, чем услышанное слово. Если это сделать, начинается словесная перепалка. Когда человек не находит максимально сильного слова для ответа противнику, агрессия опускается со словесного уровня на физический. Человек рефлекторно может разрыдаться, заорать, бросить в противника что под руку попадет.

Конфликтотенные слова (слова, склонные вызывать конфликты) условно можно отнести к трем типам:

1. слова, выражающие стремление к превосходству;
2. слова, являющиеся проявлением агрессивности;
3. слова, служащие проявлением эгоизма.

Способы выхода из конфликтных ситуаций

Конфликтная ситуация является неотъемлемым условием образования конфликта. Чтобы данная ситуация переросла в динамику, в конфликт, требуется внешний инцидент, воздействие или толчок. В одном случае решение конфликта проходит довольно таки профессионально грамотно и корректно, а в другом бывает - безграмотно, непрофессионально, с плохим исходом часто для всех сторон конфликта, где есть лишь побежденные, и нет победителей. Для ликвидации причин, приведших к

конфликту нужно провести работу в несколько этапов.

На первом этапе осуществляется описание проблемы обобщенно. В случае возникновения конфликта в результате недоверия меж группой и личностью, проблема выражается как общение. Важно определить, на данном этапе, характер конфликта, и в данное время не имеет значения, что это не полное отражение сути проблемы.

На втором этапе выявляют ведущие стороны конфликта. Можно внести в список единичные лица или целые группы, классы. Существует возможность объединить вместе стороны, участвующие в конфликте, имеющие общие потребности согласно данному конфликту. Также допускается ликвидация личных и групповых контингентов.

На третьем этапе перечисляются основные опасения и потребности ведущих сторон конфликта. Нужно определить мотивы поведения, которые стоят за позициями сторон в данной ситуации. Человеческие установки и поступки детерминированы мотивами, потребностями, желаниями, которые нужно установить.

Пять стилей решения конфликта:

- сглаживание - поведение, будто нет надобности раздражаться;
- уклонение - желание избежать конфликтной ситуации;
- принуждение - давление или использование законной власти, дабы навязать собственный взгляд на ситуацию;
- компромисс - послабление в некоторой мере иному взгляду на ситуацию;
- разрешение проблемы - применяемый в ситуации, требующей различных данных и мнений, отличается гласным признанием различия во взглядах, конфронтация данных взглядов для выявления решения, приемлемого для обеих сторон конфликта.

Цель исследования - является рассмотрение конфликта как социально-психологического процесса, характеризующегося определенными стадиями протекания и выполняющего специфические функции в отношении между людьми; изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретной группы.

Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

- Провести практическую часть работы на примере реального конфликта в группе.
- Проанализировать применяемые методы управления конфликтной ситуации в малой группе.

Объект исследования- малая учебная группа, как среда, в которой возникает совокупность факторов и обстоятельств, влияющих на процесс возникновения и разрешения конфликта в малой группе.

Предметом исследования являются факторы и обстоятельства влияющие на способы совершенствования конфликтов в малой группе.

Гипотезы исследования: Предполагается что, существует определенная взаимосвязь между наличием конфликтного поведения у человека в малой группе и развитием его личностных характеристик (уровня самооценки, низкой нормативности регуляции поведения, амбивалентности отношений и т.д).

В эксперименте приняло участие 15 человек. Учащиеся в ГБПОУ «Чусовской Индустриальный Техникум» Каждому испытуемому предлагалось пройти опрос о конфликте в группе.

Тест-опросник «Стиль поведения в конфликте» был разработан американским психологом Кеннетом Томасом. Он создан с целью исследования индивидуальной предрасположенности человека к конфликтному взаимодействию и определения стилей разрешения конфликтных ситуаций. Представленный метод может применяться в качестве ориентировки в изучении особенностей человека в плане адаптации и коммуникации, а также стиля его общения.

В методике Кеннета Томаса основное внимание уделено следующим вопросам:

- Исследуются формы поведения людей в конфликтах
- Определяются самые конструктивные и деструктивные формы поведения в конфликтах
- Определяются методы стимулирования конструктивного поведения в конфликтах

Как уже упоминалось, Кеннет Томас полагал, что самой конструктивной и продуктивной является стратегия сотрудничества, т.к. только посредством неё в выигрыше могут остаться все стороны конфликта.

Мною было подсчитано количество вариантов ответа:

Стратегия проведения	Средний показатель при выборке
Соперничество	3,1
Сотрудничество	8,8
Компромисс	6,7
Избегание	7,1
Приспособление	4,3

Итак, мы видим, что наиболее выражена стратегия сотрудничества, что характеризует педагогический коллектив как сплоченный, ориентированный на взаимодействие, на совместную работу над общей целью.

С целью психодиагностики поведения в конфликте группы было проведено исследование, в котором приняло участие 15 человек. При выполнении эмпирического исследования применялся тест К. Томаса - методика изучения стиля поведения, личной предрасположенности к конфликтному поведению. Тест Томаса представляет собой стандартизованный опросник.

Исходя из проделанной работы и полученных в результате исследования данных, можно утверждать, что в исследуемом коллективе сложилась довольно благополучная ситуация. В целом можно говорить о том, что в коллективе созданы все условия для эффективного общения.

На основе проведенного анализа научной литературы по проблеме исследования и психодиагностики поведения в конфликте можно сделать следующие выводы. Существуют четыре основных типа конфликтов: внутриличностный, межличностный, конфликт между отдельной личностью и группой и межгрупповой конфликт.

Конфликты, несмотря на свою специфику и многообразие имеют в целом общие стадии протекания: стадию потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей, норм; стадию перехода потенциального конфликта в реальный или стадию осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов; стадию конфликтных действий; стадию снятия или разрешения конфликта.

Поскольку в реальной жизни не так просто выяснить истинную причину конфликта и найти адекватный способ его разрешения, то целесообразно ознакомиться с разработанной К.У. Томасом стратегией поведения в конфликтной ситуации и осознанно выбрать определенную стратегию поведения в зависимости от обстоятельств.

Наше исследование показало, насколько важным становится в формировании социально-психологического климата в коллективе выбор верной стратегии поведения в конфликте. Мы наглядно убедились, что выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации опосредован не только и не столько возрастными особенностями, но в большей степени уровнем педагогической квалификации.

Исследование позволило показать, что стратегия сотрудничества - наиболее эффективная и конструктивная в решении конфликтов, и социально-психологический климат коллектива, где большинство сотрудников опирается на стратегию сотрудничества, будет оцениваться не только как благоприятный, но и как успешный, продуктивный и результативный.

Список литературы

1. Цибульская М.В. и др. Конфликтология. - М.: МГИЭСИ, 2020.
2. Чумиков А.Н. Управление конфликтами. М.: МГУД 2019.
3. Шаленко В. Н. Конфликты в трудовых коллективах. М.: МГУ, 2019.
4. Яковенко А. Когда конфликт неизбежен... М: Политиздат, 2020.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕВАЕМОСТИ

Колодкина С.С.

**Руководитель: преподаватель Новикова Софья Владимировна
ГБПОУ «Чусовской индустриальный техникум»**

В студенческой жизни стресс чаще всего тесно связан с академической успеваемостью, усвоением большого объема информации и коммуникацией среди обучающихся. В качестве фактора стрессоустойчивости в сложных жизненных ситуациях, многие исследователи рассматривают жизнестойкость, которая характеризуется совокупностью взаимосвязанных компонентов вовлеченности, мужественности и мотивации для того, чтобы повернуть стрессовые обстоятельства от потенциальных угроз в рост возможностей.

Проблема стресса и стрессоустойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии. Ее изучением занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Впервые слово «стресс» встретилось в 1303 году в стихах поэта Р. Маннинга «...эта мука была манной небесной, которую господь послал людям, прибывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе»

Цель исследования: изучение психологических проявлений стрессоустойчивости у студентов.

Актуальность исследования. В рамках модернизации системы образования России, в связи с динамичными изменениями, происходящими в нашей стране и в мире, осуществляется подготовка конкурентоспособного специалиста, важной профессиональной характеристикой которого является позитивное отношение к деятельности, эмоциональная стабильность, прогнозируемость развития его личности.

У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента (В.А. Бодров, Е.А. Корсунский, О.В. Лозгачева, А.А. Реан, Ю.В. Щербатых, и др.).

Что такое стрессоустойчивость и почему важно ее развивать?

Стрессоустойчивость в своем роде совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Стрессоустойчивость имеет огромное значение для успешной и эффективной работы, ведь она не только позволяет не обращать внимания на многие факторы, что повышает продуктивность, но и является барьером, который защищает от профессионального выгорания.

На развитие стрессоустойчивости влияет много факторов. Основные из них – это самосознание, позитивное мышление, социальная поддержка, эмоциональный интеллект, навыки планирования и организации, а также физическое здоровье и эффективные методы копинга.

Впервые физиологический стресс описан Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее. Ещё в 1920-е годы, во время обучения в Пражском университете, Селье обратил внимание на то, что начало проявления любой инфекции одинаково (температура, слабость, потеря аппетита).

Современное состояние проблемы свидетельствует о необходимости проведения

комплексного исследования влияния уровня стрессоустойчивости студентов на улучшение их отношения к учебной деятельности, а также необходима разработка психолого-педагогической технологии, формирующей позитивное отношение студентов к учебной деятельности путем повышения их стрессоустойчивости.

Исследование

В результате исследования участвовала 20 студентов группы 4 курса, специальности Дошкольное образование, все они являются девушками примерно одного возраста (18-20 лет). Было проведено тестирование на стрессоустойчивость в период обучения. Отвечать на вопросы нужно было по десятибалльной шкале, количество вопросов 26, ниже будут прикреплены вопросы из теста.

Вопросы из тестирования:

Насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий?

Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду)

Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег

Машина, которая обрызгала вас грязью

Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель)

Правительство, депутаты, администрация

Насколько перечисленные качества вам присущи?

Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе

Стеснительность, робость, застенчивость

Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах

Плохой, беспокойный сон

Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты

Проявляются ли стрессы на вашем здоровье подобным образом?

Учащенное сердцебиение, боли в сердце

Затрудненное дыхание

Проблемы с желудочно-кишечным трактом

Напряжение или дрожание мышц

Головные боли, повышенная утомляемость

Насколько для вас характерно применение таких приёмов снятия стресса?

Алкоголь

Сигареты

Телевизор

Вкусная еда

Агрессия (выплеснуть злость на другого человека)

Сон, отдых, смена деятельности

Общение с друзьями или любимым человеком

Физическая активность (бег, плавание, футбол и т.д.)

Анализ своих действий, поиск других вариантов

Изменение своего поведения в данной ситуации

Результат исследования

Исследование показало, что 55% обучающихся стрессоустойчивы и спокойно принимают трудности обучения, остальные 45% либо избегают трудных жизненных ситуаций и борьбу со стрессогенными обстоятельствами, либо поддаются стрессу. Также на основе тестирования, могу сделать вывод, что большинство извлекают выгоду из полученного, пусть и негативного опыта, согласно концепции жизнестойкости С.

Мадди, в основе компонента принятия риска находится идея о том, что усвоению новых знаний, извлекаемых из опыта, способствует развитию. При этом не имеет значения – позитивный или негативный опыт получен в новых жизненных обстоятельствах.

Развить у себя стрессоустойчивость помогут следующие рекомендации:

Следите за качеством и продолжительностью сна

Уделяйте время хорошему отдыху

Найдите хобби

Следите за витаминами в рационе

Не думайте о неактуальных проблемах

Не накапливайте негатив

Изучите свои сильные и слабые стороны

Перестать беспокоиться о чужом мнении

Заведите дневник

Совершенствуйтесь, повышайте квалификацию

Несмотря на то, что у различных авторов нет единства в отношении содержания понятия «стрессоустойчивость», большинство из них под стрессоустойчивостью понимают совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс - значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной - без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем лучше и быстрее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека. Таким образом, стрессоустойчивость личности - важнейший фактор преодоления стресса.

Список использованных источников:

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. - Казань: изд-во Казанского университета, 2019.
2. Величковский, Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ...канд.психол.наук / Б.Б. Величковский. - М.: Академический проект, 2020
3. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. - 2012. - № 9
4. Петрушин, В.И. Неврозы большого города / В.И. Петрушин. - М.: Говорящая книга, 2018.
5. Сиротин, О.А. Эмоциональная устойчивость / О.А. Сиротин. - М., 2020.

ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кондратьева М.Д.

Руководитель: преподаватель Новикова С.В.

ГБПОУ «Чусовской индустриальный техникум»

Детские конфликты — это одна из трудностей, разрешить которую предстоит взрослому. До определенного возраста дети нередко нуждаются в нашей помощи, чтобы выстроить социальную коммуникацию, принести извинения или наоборот принять их.

Попадая в большой и сложный мир, малыш еще не знает ни правил поведения, ни норм общения, к которым мы привыкли.

Существуют различные причины конфликтов:

- неприязнь детей друг к другу;
- пытаются занять лидирующую позицию в группе;
- соперничество;
- разница в возрасте и др.

Известно, что в детском возрасте конфликтных ситуаций великое множество и во многих из них порой бывает трудно разобраться. Все детские ссоры обычно разрешаются сами собой, и поэтому к ним надо относиться как к естественным явлениям в жизни. Небольшие ссоры и стычки можно расценивать как первые жизненные уроки взаимодействия с людьми одного круга (равными), момент взаимодействия с окружающим миром, этап обучения методом проб и ошибок, без которого ребенок не может обойтись.

Причины конфликтных ситуаций зависят от возраста. В 2-3 года дети чаще всего ссорятся из-за игрушек, которые не получилось поделить, и сломанных сооружений. В этом возрасте малыши проходят очередной этап становления личности – на некоторое время становятся яркими собственниками и очень остро переживают посягательства на «свои» вещи. При этом полноценно выражать эмоции словами дети пока не умеют. Поэтому конфликты обычно решаются с помощью физической силы, плача и привлечения взрослых.

К 4-5 годам дети в детском саду начинают все активнее взаимодействовать друг с другом. На первое место выходят споры из-за выбора совместных игр, желания или нежелания играть вместе.

В старшем дошкольном возрасте поводы для конфликтов становятся еще разнообразнее – у малышей могут быть разные взгляды на правила и сюжет игры, распределение ролей, поведение игроков.

Конфликтные отношения с детьми способствуют значительным искажениям в поведении ребенка, в его отношении к сверстникам и к самому себе. Изменения в поведении ребенка - вторичные новообразования, далекие следствия первопричин конфликта. Дело в том, что сам конфликт ребенка со сверстниками и возникающие вследствие него негативные черты длительное время скрыты от наблюдений. Именно поэтому источник конфликта, его первопричина упускается воспитателем; педагогическая коррекция, примененная на более позднем, открытом его этапе, оказывается уже малоэффективной. Необходимость раннего распознавания конфликтов и нахождение наиболее эффективных путей их преодоления вызвана и тем существенным обстоятельством, что в каждой группе любого ДОО есть дети, отношения которых значительно искажены, и само их неблагополучие в группе имеет устойчивый, протяженный во времени характер. В детстве человек впервые сталкивается с конфликтом. Окружающая его социальная ситуация (имеется в виду ближайшее окружение ребенка) в большинстве случаев состоит не только из взрослых,

в нее входят так же сверстники, особенно в условиях нашей общественной воспитательной системы. Именно недооценка собственно детских межличностных отношений приводит к тому, что они в большинстве случаев упускаются исследователями. А в результате остаются неизученными осложнения в отношениях, глубокие, внутренние конфликты. Лишь после изучения особенностей детских отношений и специфики осложнений в них можно попытаться управлять этими осложнениями, налаживать полноценные взаимоотношения между всеми детьми группы.

Особенности межличностных отношений дошкольников

Специфика общения дошкольников со сверстниками во многом отличается от общения с взрослыми.

Контакты со сверстниками более ярко эмоционально насыщены, сопровождаются руководящими интонациями, криками, кривляньями, смехом. В общении с детьми отсутствуют жесткие нормы и правила, которые следует соблюдать, с взрослыми. Ребенку значительно важнее высказаться самому, чем выслушать товарища, и, в итоге, беседы часто не получается, потому что каждый говорит о своем, не слушая, и перебивая друг друга. Несмотря на развитие контактов со сверстниками, в любом периоде детства наблюдаются конфликты между детьми. В младенчестве и раннем детстве наиболее распространенной причиной конфликтов выступает обращение с другим ребенком как с неодушевленным объектом и неумением играть рядом даже при наличии достаточного количества игрушек. Влияние группы сверстников на развитие личности ребенка заключается, прежде всего, в том, что именно в условиях общения с ровесниками ребенок постоянно сталкивается с необходимостью применять на практике усваиваемые нормы поведения по отношению к другим людям, приспосабливать нормы и правила к разнообразным конкретным ситуациям. В совместной деятельности детей непрерывно возникает ситуация, требующая согласования действия, проявления доброжелательности, умения отказываться от личных желаний ради достижения общей цели. Специальные методические приемы позволяют обнаружить, что межличностные отношения дошкольников представляют устойчивую систему (со своей структурой и динамикой) и обладают совершенно иным, по сравнению с ролевыми и деловыми, содержанием. Благодаря особой эмоциональной насыщенности межличностные отношения гораздо более других «привязаны» к самой личности ребенка и могут быть избирательными и устойчивыми.

Вероятно, поэтому нормализация деловых отношений ребенка со сверстниками (в случае психологического конфликта с ними) далеко не всегда приводит к налаживанию его межличностных отношений. Консерватизм межличностных отношений особенно ярко обнаруживается при авторитарном типе руководства игрой. Относительно устойчивый деловой план сосуществует с глубоким конфликтом в отношениях детей, что свидетельствует о возможном несовпадении этих планов, необходимости их дифференциации. Рассмотрение феномена детских отношений, на фоне которых разворачивается конфликт, позволяет перейти к его описанию и анализу. Анализ отечественной и зарубежной социально психологической литературы обнаруживает, что понятие конфликта трактуется достаточно широко и «по существу оно оказывается эквивалентным философскому понятию противоречия».

Эффективность игровых действий определяется особенностями реализации описанных знаний и умений, т. е. способами сотрудничества, общей согласованностью действий, умением договориться при распределении ролей и игрового материала, помочь и принять помощь товарища, подчинить свое желание требованию другого, самостоятельно решать конфликты и т. п. Эффективное протекание действий и операций в игровой деятельности определяется также направленностью (содержанием) и активностью игровых мотивов.

Основные подходы в разрешении конфликтов в детском коллективе

Задача взрослых состоит в том, чтобы научить детей взаимодействию с другими людьми, умению выражать свои желания, выслушивать желания другого, договариваться. При этом ребенок должен быть равноправным участником этого процесса, а не просто слепо подчиняться требованиям взрослого или более сильного партнера (находить выход из сложившейся ситуации, варианты решения конфликта).

Нужно учить детей объяснять друг другу, чего они хотят, а затем предлагать им обдумать выход из положения.

Цель воспитателя в профилактике конфликтов – объяснить детям, что в общении с окружающими нужно уметь договариваться, высказывать свою точку зрения и выслушивать чужую. Для этого в рамках воспитательной работы нужно:

Установить в группе правила поведения: не толкаться, не драться, не использовать обидные прозвища, не отнимать друг у друга игрушки, спрашивать разрешения, если хочешь взять чужую вещь и т. д.

Беседовать о реальных или вымышленных конфликтных ситуациях, подталкивая детей к анализу – спрашивать, из-за чего произошла ссора, как бы они чувствовали себя на месте каждого участника, как можно примирить враждующие стороны. Описание реальных конфликтов, которые были в группе, нужно строить так, как будто они произошли с другими детьми.

Устраивать сюжетно-ролевые игры, показывающие примеры правильного и неправильного поведения в конфликтных ситуациях. Также можно использовать для этого сказки, мультфильмы

Поощрять детей, которые стараются избегать конфликтов, умеют корректно себя вести

Объяснять детям, что любую спорную ситуацию можно разрешить путем компромисса, не прибегая к помощи воспитателя

Заключение

Таким образом детский конфликт — это процесс, в котором два (или более) ребенка ищут возможность помешать друг другу достичь определенной цели, выбрать какую либо роль в игровой ситуации или присвоить себе игрушку. Причинами возникновения межличностного конфликта детей младшего дошкольного возраста могут являться следующие: противоречия между внутренней позицией, потребностью в признании и восприятием окружающих; несоответствие уровня притязаний и реальных возможностей.

Для решения всех конфликтов очень важно научить ребенка распознавать свои чувства, так ему будет легче понять чувства других людей. Почти все общественные нормы строятся на том, чтобы не задеть друг друга. Когда вы видите, что ребенок расстроен или обижен, проговаривайте вместе то, что с ним происходит: «сейчас тебе досадно. Я понимаю почему. Мы собирались пойти в кино, но не успели. Такое случается, и ты вправе чувствовать злость, но, когда это пройдет, мы придумаем, как еще провести наш выходной».

Умение говорить о своих переживаниях, делиться ими — это верный залог того, что детские конфликты ребенок со временем научится решать самостоятельно.

Научите ребенка принимать и приносить извинения на примере отношений в вашей семье. Если просить прощения и дарить его — норма общения в его ближайшем окружении, он узнает, что решить конфликт — не стыдно, а прекрасно. Но всегда лучше решить спорную ситуацию мирным путем.

В результате теоретического исследования конфликтов между детьми мы установили, что основная сложность разрешения детских конфликтов заключается с не достаточной сформированности волевых качеств, с помощью которых устанавливается возможность мирного разрешения конфликтов в ведущей деятельности дошкольников — игровой, о чем свидетельствуют причины возникновения конфликтов между детьми

и выбор способов воздействия друг на друга в ходе межличностного конфликта. Поэтому и способы решения детских конфликтов, хотя и основаны на способах решения конфликтов вообще, имеют свои специфические особенности.

Список использованных источников:

1. Аникеева Н.П. Психологический конфликт в коллективе. – М, 2020.
2. Иванова Е.И. Эффективное общение и конфликты. – Рига, 2019.
3. Петровская Л.А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта. Теоретические и методологические проблемы социальной психологии / Под ред. Г.М.Андреевой, Н.Н.Богомоловой. — М., 2018.
4. Рояк А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития ребенка. - М., 2019
5. Рыбакова М.М. Конфликты и взаимодействие в педагогическом процессе. - М., 2020

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

Кучерова М.В.

Руководитель: преподаватель Клеменя Н.Г.

ГБПОУ «Пермский химико-технологический техникум»

Формирование качеств личности, которые влияют на успешность профессиональной деятельности, является важной задачей в образовательных и профессиональных сферах. Личностные качества играют решающую роль в определении успеха в работе и способности адаптироваться к изменениям и вызовам, которые возникают в профессиональной среде. Профессия юриста специальности «Право и организация социального обеспечения» предполагает оказание юридической помощи людям, с учетом их жизненной ситуации.

В повседневной практике юрист в социальной сфере выполняет ряд трудовых функций:

- Прием и консультация граждан по вопросам, связанным с гражданским правом;

- Определение порядков и размеров назначения социальных выплат;

- Контроль деятельности органов соцзащиты, опеки и попечительства;

- Представление интересов подзащитных в суде;

- Подготовка, оформление и отправка документов, обращений, заявлений и жалоб в различные ведомства;

- Участие в межведомственном взаимодействии;

- Ведение учетно-отчетной документации.

Специалистам требуется постоянный контроль за изменениями в области гражданского права и порядках предоставления социальной помощи различным категориям граждан.

Профессионалы работают с людьми, проводят приемы и консультации клиентов. Для профессиональной успешности им требуется определенный набор личностных характеристик:

- Коммуникабельность;

- Открытость;

- Энергичность;

- Эмпатия;

- Умение выслушать и понять проблему клиента;

- Профессиональная гибкость в предложении возможных выходов из сложных и спорных ситуаций;

- Объективность;

- Грамотная устная и письменная речь;

- Умение отстаивать и аргументировать собственную позицию;

- Знание делового этикета;

- Внимательность;

- Хорошая память;

- Стрессоустойчивость.

В работе потребуются профессиональные знания в области юриспруденции и умение находить индивидуальный подход к каждому клиенту

При поступлении в образовательное учреждение на специальность, связанную с социальной сферой деятельности, не все абитуриенты осознают те профессиональные требования, которые им нужно будет освоить и личностные характеристики, которые им в этом должны будут помочь.

В целом, психологические особенности формирования личности социального работника требуют постоянного усилия по самоанализу, саморазвитию и поддержке,

чтобы эффективно справляться с возникающими трудностями и эмоциональными вызовами.

Тема психологических особенностей формирования личности социального работника достаточно широко изучена в современной науке. Исследования в этой области проводятся как в рамках психологии, так и в других социальных науках, таких как социология и социальная психология.

Одним из ключевых аспектов исследований является изучение психологических факторов, которые влияют на формирование и развитие личности социального работника. Это включает в себя исследования личностных особенностей, качеств и компетенций, которые являются важными для успешной работы в социальной сфере. Некоторые из них включают эмпатию, социальную компетентность, позитивную мотивацию и способность к самоисследованию, способность к выбору продуктивных стратегий в решении конфликтных ситуаций.

В рамках прохождения учебной практики УП.01 ПМ.01 «Обеспечение и реализация прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты» нами было проведено исследование стратегий поведения в конфликтной ситуации обучающихся группы Ю-21-1,4 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». В исследовании приняли участие 15 человек из них 2 юноши и 13 девушек.

Для проведения исследования мы выбрали методику «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (методика К.Томаса, адаптированная Н.В.Гришиной)».

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. *Соревнование (конкуренция)* — стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

2. *Приспособление* — принесение в жертву собственных интересов ради другого.

3. *Компромисс* — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

4. *Избегание* — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

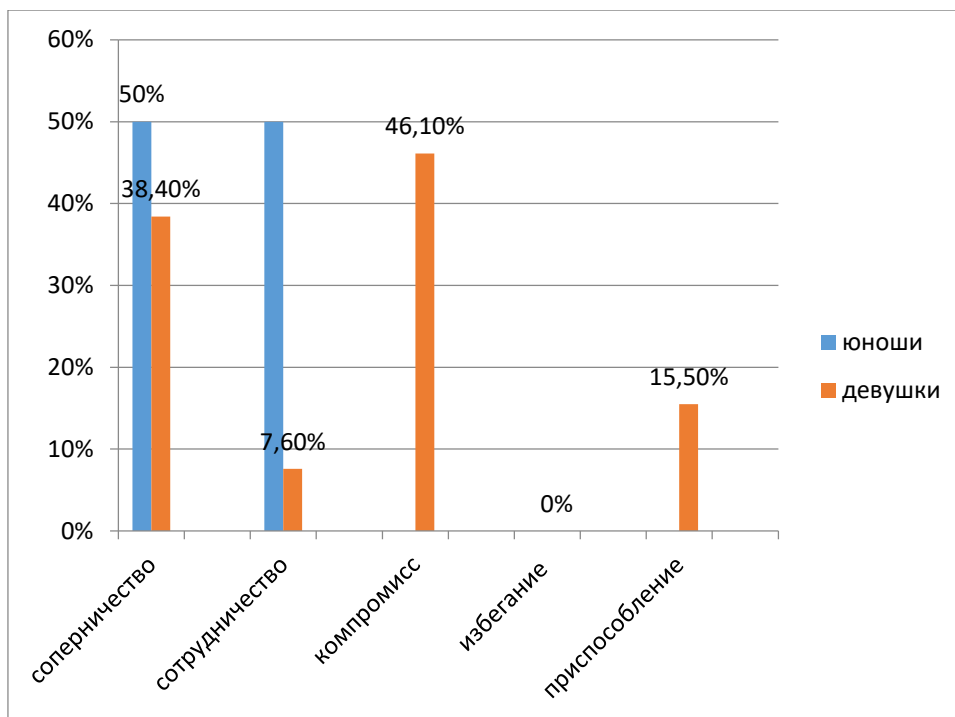
5. *Сотрудничество* — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Результаты проведенного опроса представлены на графике.

Никто из респондентов не выбрал ведущей стратегией избегания, некоторые девушки (15,5%) предпочли стратегию приспособления, она также позволяет проявить необходимые личностные качества: стремление поддержать интерес другого больше, чем собственный, таким образом, больше уделить внимания решению проблемы вероятного клиента в профессиональной деятельности. При этом выбор стратегии соперничества у девушек больше, чем стратегии сотрудничества, это возможно объяснить желанием ярче проявить себя.

График 1



Таким образом, можно сделать вывод, что у юношей преобладают такие стратегии как соперничество и сотрудничество. У девушек идет преобладание таких стратегий как соперничество и компромисс. Качества личности, наиболее востребованные, указанные в профессиограмме квалификации юрист частично представлены в результатах проведенной диагностики у обучающихся специальности. Сотрудничество и компромисс предполагают наличие таких личностных качеств как: коммуникабельность; открытость; эмпатия; умение выслушать и понять проблему клиента; профессиональная гибкость в предложении возможных выходов из сложных и спорных ситуаций; объективность; знание делового этикета; внимательность; стрессоустойчивость.

В повседневной практике юрист в социальной сфере выполняет ряд трудовых функций:

- Прием и консультация граждан по вопросам, связанным с гражданским правом;
- Представление интересов подзащитных в суде;
- Участие в межведомственном взаимодействии;

Итак, результаты проведенной диагностики подтвердили наше предположение, что выпускники нашей специальности 40.02.02 «Право и организация социального обеспечения» выбирая стратегии сотрудничества и компромисса в решении конфликтной ситуации, подготовлены к осуществлению профессиональной деятельности.

В литературе выделены некоторые психологические особенности формирования личности социального работника в образовательной среде:

Развитие интеллектуальной и личностной рефлексии, которая создает реальную почву для сложного процесса формирования профессионально важных качеств, указанных выше.

Коррекционная работа по выстраиванию бесконфликтного общения с коллегами и клиентами позволяет своевременно отстроить недостающий механизм профессиональной адаптации.

Участие студентов в работе различных общественных организаций, которые по роду своей деятельности связаны со спецификой социальной работы, создает особую мотивацию трудовой деятельности будущего специалиста.

В литературе, посвященной вопросу формирования личности социального работника представлены несколько эффективных методов и инструментов, которые

могут помочь в этом процессе на рабочем месте:

1. Рефлексия и самоанализ - это процесс осознания и анализа своих мыслей, чувств, поведения и действий. Он помогает социальному работнику осознать свои сильные и слабые стороны, реагировать на различные ситуации и развивать свои личностные качества.

2. Супервизия (наставничество) - это методическая поддержка и консультация социальных работников, которая позволяет им осознать, анализировать и решать профессиональные проблемы. Супервизия помогает работникам развивать свои навыки, качества и компетенции, повышать эффективность своей работы.

3. Обучение и развитие - социальные работники должны постоянно обучаться и развиваться, чтобы быть в курсе последних тенденций и требований в своей области работы. Это может включать участие в тренингах, семинарах, курсах повышения квалификации, чтении специализированной литературы и т.д.

4. Командная работа и взаимодействие - социальные работники должны уметь работать в команде и эффективно взаимодействовать с коллегами, клиентами и другими заинтересованными сторонами. Для развития этих навыков можно использовать тренинги по командной работе, различные игры и упражнения, моделирование ситуаций, ролевые игры и т.д.

5. Саморазвитие и саморефлексия - социальные работники должны стремиться к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию. Это может включать работу над своим эмоциональным интеллектом, улучшение своих навыков коммуникации, развитие эмпатии и т.д. Саморефлексия позволяет регулярно оценивать свою работу, выявлять участки, требующие улучшения, и принимать меры для их исправления.

6. Персональный коучинг - это специализированный процесс, в рамках которого происходит индивидуальное сопровождение и поддержка социального работника в достижении его личных и профессиональных целей. Персональный коучинг помогает специалисту раскрыть свой потенциал, развить свои лидерские качества и достичь успеха в своей профессиональной деятельности.

7. Методы активного обучения - включают в себя различные упражнения, деловые игры, групповые дискуссии и другие интерактивные методы, которые активизируют участников обучения и способствуют их активному участию. Такие методы более эффективно помогут изучить себя в той или иной деятельности.

Источники:

1. Голман, Д. Эмоциональный интеллект. Практическое руководство / Д. Голман, Р. Бойатски-Голман. - Санкт-Петербург: Питер, 2015.
2. Залкинд, А. Человек доверия и науки успеха / А. Залкинд. - Москва: Астрель, 2018.
3. Ролл, Н. Психология успеха. О том, что важно знать каждому / Н. Ролл. - Москва: АСТ, 2019.
4. Тернова, Ю. А. Психология личности: учебное пособие / Ю. А. Тернова, О. Е. Ева.
5. https://synergy.ru/about/education_articles/speczialnosti Кто такой юрист в социальной сфере и чем он занимается.
6. . <https://elar.rsvpu.ru/bitstream> Психологические особенности формирования профессионально важных качеств личности специалиста по социальной работе.

ХОТЯТ ЛИ ПОДРОСТКИ УЧИТЬСЯ?

Ларионова Д.С.

Руководитель: Азанова Ирина Юрьевна

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верещагинский Образовательный Комплекс» Структурное
Подразделение Школа № 121**

Введение

Каждый учитель хочет, чтобы его ученики хорошо учились, с интересом и желанием занимались в школе. В этом заинтересованы и родители учащихся. Но часто и учителям, и родителям приходится с сожалением констатировать: «не хочет учиться», «мог бы прекрасно заниматься, а желания нет». В этих случаях мы встречаемся с тем, что у ученика не сформировались потребности в знаниях, нет интереса к учению.

В чем сущность потребности в знаниях? Как она возникает? Как она развивается? Какие педагогические средства можно использовать для формирования у учащихся мотивации к получению знаний? Эти вопросы волнуют многих педагогов и родителей. Учителя знают, что школьника нельзя успешно учить, если он относится к учению и знаниям равнодушно, без интереса и, не осознавая потребности к ним. Поэтому перед школой стоит задача по формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности.

Мне стало интересно узнать, действительно ли мои сверстники не хотят учиться и каков у них уровень мотивации учения. Для этого я решила провести исследовательскую работу и сделать соответствующие выводы.

Целью моего исследования выступило желание выявить интерес и уровень мотивации подростков 8-9 классов к учению.

Объектом исследования стали ученики 8-9 классов школы № 121 г. Верещагино.

Предмет исследования: особенности мотивации учения подростков.

Гипотеза: Большинство подростков не хотят учиться.

Для достижения цели были поставлены определенные **задачи:**

Изучить научную психолого-педагогическую литературу по теме мотивационной готовности к учению.

Подобрать диагностические методики для выявления особенностей мотивации учения.

Организовать и провести экспериментальное исследование особенностей учебной мотивации подростков.

Провести анализ исследования.

Подобрать рекомендации по формированию мотивации учения.

Исследование проводилось в октябре – ноябре 2023 года на базе школы № 121 г. Верещагино.

В исследовании приняли участие ученики 8 – 9 классов. Всего – 47 человек.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы формирования мотивации обучения в подростковом возрасте

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900-1910). Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

Теоретической основой исследования является: научные труды таких известнейших психологов и педагогов, как Леонтьев А.Н., Божович Л.И., Эльконин Д.Б., Матюхина М.В., Рубинштейн С.Л., Ильин Е.П. и др. Именно они внесли наиболее весомый вклад в изучение учебной мотивации подростков. Однако, стоит отметить, что особенности учебной мотивации подростков и отдельные аспекты ее формирования исследованы недостаточно.

Действия человека исходят из определенных мотивов и направлены на определенные цели. Мотив - это то, что побуждает человека к действию. Не зная мотивов, нельзя понять, почему человек стремится к одной, а не другой цели, нельзя, следовательно, понять подлинный смысл его действий.

Как и любой другой вид, учебная мотивация определяется целым рядом специфических для этой деятельности факторов. Во-первых, она определяется самой образовательной системой, образовательным учреждением, где осуществляется учебная деятельность; во-вторых, организацией образовательного процесса; в-третьих, субъектными особенностями обучающегося (возраст, пол, интеллектуальное развитие, способности, уровень притязаний, самооценка, взаимодействие с другими учениками и т. д.); в-четвертых, субъектными особенностями педагога и, прежде всего системой отношения его к ученику, к делу; в-пятых, спецификой учебного предмета.

Мотивация обучения - средства побуждения учащегося к продуктивной познавательной деятельности, активному освоению содержания образования.

Существует несколько видов мотивов учения:

1. Социальные
2. Познавательные
3. Внешние
4. Внутренние

Социальные мотивы формируют долг, ответственность, понимание социальной значимости учения, стремление занять определенную позицию в отношении окружающих.

Познавательные формируют овладение новыми знаниями, явлениями, закономерностями.

Внутренние формируют удовлетворение от самой деятельности;

Прямой результат деятельности;

Стремление к успеху,

Понимание необходимости для жизни;

Учение как возможность общения.

Внешние

Отметки;

Вынужденный долг;

Учёба ради престижа, лидерства, материального вознаграждения;

Избегание наказания.

Глава 2. Экспериментальное изучение процесса формирования мотивации обучения у подростков

Какие же мотивы преобладают у учащихся нашей школы? Для этого я подобрала несколько анкет и провела анкетирование среди учащихся 8-9 классов. В исследовании приняло участие 47 человек.

Анкеты были обработаны и вот что получилось.

Познавательные мотивы преобладают у 41% опрошенных.

Социальные мотивы – 8%

Внутренние мотивы – 18%

Внешние мотивы – 33%

Анализируя данные, можно сказать, что большинство исследуемых учащихся имеют положительную мотивацию к учению, а именно 67 %.

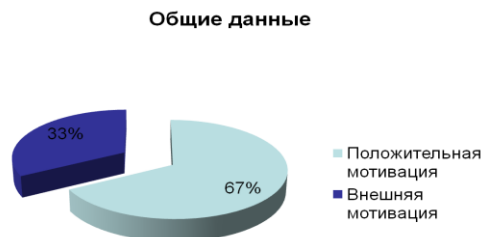
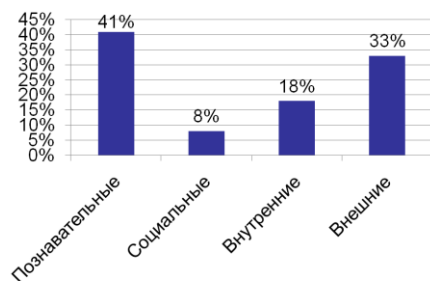
А у 33% опрошенных преобладают внешние мотивы, т. е. вынужденный долг; учёба ради престижа, лидерства, материального вознаграждения; избегание наказания.

Познавательные мотивы преобладают у 41% опрошенных.

Социальные мотивы – 8%

Внутренние мотивы – 18%

Внешние мотивы – 33%



Анализируя данные, можно сказать, что большинство исследуемых учащихся имеют положительную мотивацию к учению, а именно 67 %.

А у 33% опрошенных преобладают внешние мотивы, т. е. Вынужденный долг, учёба ради престижа, лидерства, материального вознаграждения, избегание наказания.

Заключение:

По неутешительной статистике последних лет, мотивация к обучению у детей сильно падает с каждым годом. А в учебных группах бытует мнение, что образование является не таким уж и важным элементом нашей жизни.

Для мотивационной сферы подростков характерно сочетание и взаимопроникновение широких социальных мотивов и познавательных мотивов, заключенных в самом учебном процессе. Формирование учебной мотивации предполагает развитие у ребенка социальных мотивов.

Заинтересованность учащегося в обучении в значительной мере зависит от отношения к нему всего класса. Ответственность за свое будущее - от осознанности перспектив, которые открывает перед ребенком школа. Ребенок должен понимать, зачем он учится и чего может ждать от этого учебного заведения.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в рамках данной работы были рассмотрены особенности мотивации учения в психологической науке, выявлены специфические характеристика мотивации учения подростков, определены особенности развития, рекомендации по формированию мотивации учения подростков.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования теоретических и экспериментальных данных в процессе обучения и воспитания подростков, в ходе формировании их мотивации учения.

Таким образом, цель исследовательской работы достигнута, задачи выполнены.

Наша гипотеза не подтвердилась. Большинство исследуемых подростков имеют желание учиться.

Правила повышения мотивации учения:

Учебная деятельность – это совместная деятельность учителя и ученика. От того, насколько она будет успешной, зависит от обоих участников учебного процесса. Для этого существуют правила повышения мотивации учения:

Поощряйте учеников.

Ожидайте от учеников лучшего.

Распространяйте энтузиазм как вирус.

Создавайте ситуацию успеха на уроке.

По возможности исключить награждения и призы за правильно выполненные задания, ограничиваясь лишь оцениванием и похвалой.

Как можно реже использовать на уроке ситуации соревнования.

Старайтесь не навязывать учебные задачи и цели «сверху»

Старайтесь избегать установления временных ограничений, так как это не только подавляет развитие творчества, но и препятствует развитию внутренней мотивации.

Желательно подбирать учебные задания с элементом новизны и непредсказуемости, что способствует формированию внутреннего интереса в процессе их выполнения.

Дайте обучаемому шанс спасти свой престиж.

Необходимо помнить о том, что наказание за неправильное решение учебной задачи является крайней и наименее эффективной мерой, которая всегда вызывает негативные эмоции и отрицательно влияет на отношение ребенка к учебной деятельности.

Следите за тем, чтобы учебные задания не только соответствовали возрастным ограничениям, но имели уровень оптимальной сложности, способствовали проявлению мастерства и компетентности ребенка.

Помните, что оценка мотивирует:

Когда ученик уверен в её объективности;

Когда ученик воспринимает её как полезную для себя;

Знает, что нужно сделать для того, чтобы достигнуть более высоких показателей;

Уверен, что ему окажут в этом достижении помощь;

«На свете есть только один способ побудить кого-либо что-то сделать. И он заключается в том, чтобы заставить другого человека захотеть это сделать. Другого способа нет».

Литература:

1. Апиш Ф.Н. Психолого-дидактические основы развития учебной мотивации. - Мю: МГОУ, 2013
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. // М.: Педагогика, 1968. - 321с.
3. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. // М., Просвещение - 1990.
4. Мартыненко, Ю. Познай себя [Текст] / Ю. Мартыненко // Школьный психолог. - 2009. - № 4
5. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 2001
6. Мыльников Д. Мотивация и проблемы в обучении // Народное образование. - 2002. - №9.
7. Ильин Е.П. Мотивы и мотивации // С-Пб., ПИТЕР - 2002. - 512с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии // С-Пб., ПИТЕР - 2000. - 720с.
9. Немова Н.В. Характеристика мотивации учения школьников. М., 2017
10. Ошуркова, О. Урок психологии для старших подростков [Текст] / О. Ошуркова // Школьный психолог. - 2009. - № 6.
11. Осипова И. Формирование учебной мотивации школьников // Лучшие страницы педагогической прессы. - 2014.

Приложение:

Анкета № 1

«Лесенка побуждений»

Выбери ответ на вопрос «Зачем я учусь?» в каждой группе ответов.

Я учусь для того, чтобы все знать.

Я учусь, потому что мне нравится процесс учения.

Я учусь для того, чтобы получать хорошие оценки.

Я учусь для того, чтобы научиться самому решать задачи.

Я учусь, чтобы быть полезным людям.

Я учусь, чтобы учитель был доволен моими успехами.

Я учусь, чтобы своими успехами радовать родителей.

Я учусь, чтобы за мои успехи меня уважали товарищи.

Анкета № 2

Почему ты вообще учишься? Подчеркни наиболее соответствующий этому вопросу ответ или допиши свой.

Это мой долг.

Хочу стать грамотным.
Хочу быть полезным гражданином.
Не хочу подводить свой класс.
Хочу быть умным и эрудированным.
Хочу добиться полных и глубоких знаний.
Хочу научиться самостоятельно работать.
Все учатся, и я тоже.
Родители заставляют.
Нравится получать хорошие оценки.
Чтоб похвалил учитель.
Чтобы товарищи со мной дружили.
Для расширения умственного кругозора.
Классный руководитель заставляет.
Хочу учиться.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Лепихина У.А.

Руководитель: преподаватель Пилипенко В.В.

ГБПОУ «Кунгурский центр образования №1»

Мотивация в психологии - это внутренний процесс, который позволяет людям стремиться к достижению целей и исполнению своих желаний. Она позволяет им преодолевать трудности и вызывает готовность стремиться к получению желаемого. Мотивация – одно из основных понятий, используемых сегодня для объяснения динамики поведения, однако процесс ее теоретического осмысления еще не завершен. Проблема мотивации является одной из фундаментальных проблем отечественной и зарубежной психологии. Поскольку мотивационная проблема сложна и многоаспектна, понимание ее сущности, структуры и методов исследования также разнообразно.

Тема, о которой я пишу, является важной, потому что, понимая, как формируется мотивационная сфера человека, мы можем активно влиять на развитие мотивации у наших детей с помощью воспитательных методов. Если мы понимаем, что такое мотивация и как работает ее механизм, мы сможем лучше управлять своей жизнью, адекватно воспринимать людей и ситуации, наслаждаться настоящим, учитывая свои потребности и желания, а также строить будущие планы на основе наших истинных мотивов.

Цель работы состоит в развитии мотивации людей, так как мотивация дает человеку двигаться вперед к решению поставленных целей, стремиться достичь высоких результатов, искать новые цели и задачи. Повышать свой личностный рост, самооценку, заниматься саморазвитием, достигать успехов, расти и развиваться.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ истории, сущности и видов мотивации.
2. Теоретический анализ основных проблем мотивации личности.
3. Рекомендации повышения мотивации.
4. Вывод по проделанной работе.

Объект исследования: мотивация человека.

Предмет исследования: развитие мотивации у человека.

С начала XX века психология мотивации стала самостоятельным научным направлением. Великие ученые, такие как З. Фрейд, К. Левин, И. Павлов и другие, проводили исследования по этой теме. Однако, уже в древности изучались причины активности человека. Понятие "нужды" встречается в работах Аристотеля, Платона и Сократа.

Термин "мотивация" впервые упоминается в статье Шопенгауэра "Четыре принципа достаточной причины". Это слово происходит от латинского "movere" и означает "движение" или "побуждение". После появления этого термина он активно использовался для объяснения причин человеческого поведения.

Во второй половине XX века возникли новые концепции мотивации, которые признавали ведущую роль сознания в определении человеческого поведения. Благодаря когнитивным теориям мотивации появились новые понятия, такие как социальные потребности, жизненные цели, ценности, ожидание успеха и боязнь неудачи.

Одной из интересных особенностей человеческой мотивации является ее способность помогать нам ставить перед собой конкретные цели. Она также помогает нам решать проблемы, менять привычки и справляться с трудностями, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

Мотивация играет важную роль в нашей жизни, побуждая нас к увлечениям, поиску отношений и высоким ожиданиям от наших личных начинаний. Она является ключом к изменению нашего поведения, чувств и мышления. Она отражает наши

уникальные черты и помогает нам достичь важных моментов в нашем личном благополучии, таких как нахождение цели в жизни, укрепление нашего психического и физического здоровья, улучшение наших межличностных отношений и стремление к продуктивности на работе.

Мотивация также дает нам ценные познания о человеческой природе, объясняя, почему мы ставим перед собой цели, стремимся к достижениям и власти, а также о нашей психологической близости и переживании эмоций, таких как страх, гнев и сострадание.

Когда у человека есть мотивация, ему гораздо проще принимать правильные решения, которые помогут ему приблизиться к своей цели. Мотивация помогает сосредоточиться на задаче, не отвлекаться и не скучать. Она также позволяет людям определить, что их мотивирует и какие силы действуют в них, чтобы они могли достичь своих целей и желаний в жизни.

В психологии принято выделять следующие виды мотивации человека:

1. Внешняя мотивация – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в конкурсе, чтобы получить награду и т.д.).

При этом внешняя мотивация может быть мотивацией извне (стимул, организация ситуации) и мотивацией изнутри (через управление видением ситуации, чувствами и состоянием). Сравнительная эффективность: при решении простых задач, где нужно только не отвлекаться, - нужно просто работать и работать - более эффективна внешняя мотивация. Платите больше денег - будут лучше результаты. При решении сложных, творческих задач внешняя мотивация не только менее эффективна, но дает негативный эффект. Больше платишь - меньше результаты. Вознаграждая людей за то, что они сделали бы и без всякого вознаграждения, мы подрываем их внутреннюю мотивацию, отказавшись от вознаграждений и угроз и предоставляя людям возможность находить внутренние мотивы для совершения добрых дел, можно добиться того, что они начнут совершать их по собственной инициативе и будут получать от этого удовольствие.

2. Внутренняя мотивация – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.д.). Различение внутренней и внешней мотивации происходит по критерию награды за осуществляемую активность. При внешней мотивации и сама награда будет внешней по отношению к человеку. Когда же мотивация является внутренней, то вознаграждением за нее будет являться активность сама по себе. Считается, что внутренне мотивированное поведение базируется на потребности человека быть компетентным при взаимодействии со средой.

3. Отрицательная мотивация – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если я не буду нервничать, то родители не будут меня ругать и т.д.). Отрицательная мотивация — связана с применением осуждения, неодобрения, что влечет за собой, как правило, наказание не только в материальном, но и в психологическом смысле слова. При отрицательной мотивации человек стремится уйти от неуспеха. Боязнь наказания приводит обычно к возникновению отрицательных эмоций и чувств. А следствием этого является нежелание трудиться в данной области. Известно, что многократное применение наказания существенно снижает его действие. В результате люди привыкают к воздействию наказания, и в конце концов перестают реагировать на него, подобно тому, как ребенок привыкает к побоям. Но факт, что подобное действие оказывает и материальное вознаграждение. Если человек все время получает материальную награду (например, в виде премии), то со временем она теряет свою мотивационную нагрузку, т.е. перестает действовать.

4. Положительная мотивация – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду нервничать, то родители разрешат мне поиграть в

компьютерную игру и т.д.). Чем больше знаний имеет человек, чем выше его квалификация, тем больше он будет стремиться к интересной работе. Удовлетворение будет приносить содержание работы, ее процесс, а не только плата за труд. В интересной работе человек самоактуализирует способности, реализует свой психологический потенциал. Увлеченные люди приносят изменения в сам труд, чтобы сделать его еще более интересным и радостным. У таких людей налицо положительная мотивация к труду.

Можно наметить следующие основные проблемы мотивации личности:

1. Недостаток мотивации: Отсутствие мотивации может быть вызвано различными причинами, такими как усталость, отсутствие целей и желаний, плохое настроение, страх перед неудачей, недостаток самодисциплины и т.д.

2. Неспособность к самомотивации: Некоторые люди не могут самостоятельно мотивировать себя, им требуется внешняя помощь в виде поощрений, наград или наказаний.

3. Внутренние конфликты и противоречия: Мотивация может быть подорвана внутренними конфликтами и противоречиями, например, между желаниями и обязанностями, между личными и общественными интересами и т.п.

4. Социальные влияния: Социальные нормы, ожидания и стереотипы также могут влиять на мотивацию. Например, культурные нормы и общественные ценности могут диктовать определенные виды поведения и ограничивать свободу выбора.

5. Отсутствие целей: Если у человека нет ясных целей и планов, это может привести к отсутствию мотивации.

6. Усталость и стресс: Усталость, стресс и другие негативные факторы могут снизить мотивацию и сделать человека менее продуктивным.

7. Проблемы с самоконтролем: Некоторые люди испытывают трудности с самоконтролем, что также может снизить их мотивацию.

8. Недооценка своих способностей: Если человек не верит в свои силы и способности, это также может привести к снижению мотивации.

9. Негативное отношение к работе: Если работа или занятие не приносит удовольствия и удовлетворения, мотивация также может снижаться.

10. Влияние внешних обстоятельств: Внешние обстоятельства, такие как экономическая ситуация, политическая обстановка, социальные условия и т. д., могут также влиять на мотивацию людей.

Для решения этих проблем можно использовать различные методы:

- Развитие самодисциплины - умение управлять своим временем и ресурсами, ставить цели и планировать их достижение.

- Работа над самооценкой - развитие уверенности в своих силах и способностях, умение принимать свои ошибки и неудачи как опыт, а не как поражение.

- Определение и достижение целей - постановка конкретных и достижимых целей помогает человеку мотивироваться и двигаться вперед.

- Создание благоприятной рабочей среды - создание комфортных условий для работы, возможность работать в команде или индивидуально, получать поддержку и обратную связь от коллег и руководства.

- Борьба со стрессом и усталостью - разработка методов релаксации и восстановления энергии, таких как спорт, медитация, здоровый образ жизни, умение отдыхать и переключаться между разными видами деятельности.

- Взаимодействие с другими людьми - общение и обмен опытом с коллегами, друзьями и близкими может помочь в поиске новых идей, поддержки и вдохновения.

- Анализ и изменение внешних обстоятельств - если внешние обстоятельства мешают достижению целей, можно попытаться их изменить или приспособиться к ним.

В современной психологии в настоящее время существует множество рекомендаций, методов и способов поднятия правильной мотивации. В этом вам могут

помочь: специалисты (например, **мотивационный коуч** - это профессионал в области коучинга, который специализируется на помощи людям в достижении своих целей и повышении мотивации для изменения своего поведения и мышления. Консультант помогает клиентам определить их цели, разработать план действий и поддерживать их на пути к достижению успеха), работа над собой, взаимодействие с другими людьми и т.д.

Таким образом, я уделила особое внимание этому вопросу, так как сформировавшаяся система мотивации человека оказывает большое влияние не только на его поведенческие особенности, но и, как динамическая характеристика личности, на структуру личности человека в целом. Определяет общую направленность личности, стремления человека, его жизненный путь, и профессиональную деятельность.

Я считаю, что изучения в области мотивации будут продолжены в исследованиях современных психологов, так как актуальность этой темы очевидна и практически значима.

Список используемых источников

1. Асеев В. Г., Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. - Москва: Мысль, 1976.
2. Бакурадзе А., Факторы - мотиваторы// Директор школы №1 - 1997.
3. Горбач Н. С., Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы / Н. С. Горбач. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021.

БУЛЛИНГ В КОЛЛЕДЖЕ

Ашикбекова С.Д., Мозучева А.И.

Руководители: преподаватель Аверкиева С.Н.

ЧПОУ «Финансово-экономический колледж»

В современном мире одной из самых распространенных форм развития конфликта в студенческих группах является буллинг. Буллинг — это новое явление современного мира или оно существовало давно, просто открыто о нем начали говорить только сейчас?

Буллинг существовал всегда, но, действительно, только сейчас о нем заговорили открыто, потому что общество становится более гуманным, уровень психологической культуры растет.

Ученые — психологи, социологи, педагоги — уже давно работают в этом направлении. Первая масштабная национальная программа по исследованию буллинга появилась в Норвегии три десятилетия назад после суицида нескольких школьников, страдавших от травли. Столкнуться с ним можно не только в школе. В последние годы мы все чаще слышим о буллинге среди студентов: это тревожный сигнал, он требует изучения и новых исследований.

Поэтому целью нашего исследования является изучение буллинга в студенческой среде и методов его профилактики и искоренения.

Задачи:

1. Познакомиться с понятием «Буллинг».
2. Узнать причины буллинга.
3. Предложить способы профилактики буллинга.

Актуальность темы: В подростковом возрасте у многих возникают трудности и проблемы. Но в ряду разнообразных проблем должное внимание получил буллинг — постоянная травля, террор любого вида. Подростковый возраст сам по себе является достаточно конфликтным, но подростковый буллинг — это не обычная ссора.

Буллинг — это распространенное явление в школе, колледже, университете и даже на работе.

Мы вам расскажем, что такое травля в колледже или вузе и как бороться с буллингом в любой студенческой среде.

Что такое травля в колледже?

Травля, дедовщина, моббинг — все это названия одного понятия — буллинг. Буллинг в институте или колледже — это агрессивное поведение одного студента или группы учащихся против определенного человека. Буллингу могут подвергнуться те студенты, которые выделяются на фоне других учащихся. Это могут быть новички, часто пропускающие занятия студенты, учащиеся другой национальности. Но это не всегда так — травле может подвергнуться любой студент, вне зависимости от его статуса, внешности и других факторов.

Агрессоры часто называют свои действия игрой, однако, есть ряд признаков, которые отличают травлю от игры:

- буллинг среди студентов — это не единоразовое действие, а систематическое;
- травля — это агрессия на определенного человека;
- буллинг отличается целенаправленностью, т.е. осознанным намерением принести человеку вред, как физический, так и психологический.

Для того, чтобы буллинг (травля) состоялся, нужно три составляющих:

1. Жертва — человек, которые слишком остро реагирует на резкие или уничижительные выпады в свой адрес, не может дать отпор, постоять за себя и не знает тех людей, которые могли бы ему помочь в этом;

2. Агрессор — один или несколько человек, которые самоутверждаются в группе

за счёт унижения другого человека;

3. Подходящие условия — это среда в колледже, располагающая к травле; учителям всё-равно, однокурсники не вмешиваются.

У буллинга в колледже есть два варианта развития:

-один студент травит другого, а остальные являются зрителями и молчаливо на это смотрят;

-студент или группа учащихся начинают травить другого студента, и к ним присоединяется большинство учащихся.

Почему люди начинают травить других?

Каждое действие любого человека имеет свои причины. У буллинга они тоже есть:

-Агрессором часто становится неуверенный в себе человек, который пытается самоутвердиться за счет унижения другого. Он не ненавидит жертву, ему важен сам процесс прессинга.

-Инициатор буллинга часто сам подвергался травле, но в другом коллективе, например, в школе, детском саду.

-Буллинг часто идет из семьи, если родители или братья и сестры сильно давили на ребенка в детстве.

Мотивами буллинга являются: Зависть; Месть (когда жертвы переходят в разряд буллеров: наказать за боль и причиненные страдания); Чувство неприязни; Борьба за власть; Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним; Самоутверждение вплоть до удовлетворения садистских потребностей отдельных личностей; Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто; Стремление удивить, поразить; Стремление разрядиться, «приколоться»; Желание унижить, запугать не понравившегося человека.

Что касается студенческого коллектива в целом, то тут тоже есть свои причины буллинга:

-Если другие студенты не присоединяются к травле, но и не защищают жертву, тут срабатывает принцип «моя хата с краю» — коллективу все равно, что происходит в группе, главное, чтобы это не касалось лично их.

-Если коллектив присоединяется к агрессору и начинает поддерживать травлю, то это говорит о том, что группу не объединяют учеба, дружба или общие интересы. Чтобы быть на одной волне, им надо обижать и издеваться над кем-то, и это их объединяет.

Многие думают, что жертвами травли становятся неуверенные и робкие люди. Но психологи утверждают, что эти качества не определяют жертву буллинга. Такие качества могут появиться в следствии травли, а не до нее.

Как создаются подходящие условия для травли?

Не во всех колледжах травля приживается. Только там, где на неё не обращают внимания педагоги, считая. Что дети сами разберутся. Травля процветает и с молчаливого согласия сокурсников. Они молчат, потому что боятся сами оказаться жертвами агрессора. Боятся жаловаться, чтобы не прослыть ябедами и доносчиками, что тоже считается весьма отвратительным в подростковой и молодёжной среде.

Если травля пресекается на всех этапах. Руководитель группы «держит руку на пульсе» психологической атмосферы в группе, то травле, как таковой, появиться невозможно, или, по крайней мере, достаточно сложно развернуться во всей красе и нанести ущерб даже одному обучающемуся.

Порой жертвой травли становятся сами преподаватели, даже опытные. Травля вездесуща. Она как сорняк, который легко выдернуть из земли неокрепшим и практически невозможно, если он уже окончательно укоренился.

Профилактика буллинга в колледже, как справиться? Говорят, беду проще предотвратить, чем потом от нее избавляться.

Многие студенты, которые столкнулись с травлей в колледже или вузе не знают, что делать и как с этим бороться. На самом деле, искоренить буллинг непросто. Одно дело, если речь идет о физическом насилии или причинении материального урона, и совсем другое, если буллинг выражается в насмешках, едких комментариях, бойкоте общаться. Но травлю в колледже остановить можно, и для этого есть свои способы:

-Не надо пытаться решить вопрос насилием. Такой способ решения конфликта может привести к противоположному эффекту — виноватым станет обижаемый, а не агрессор.

-Надо постараться реагировать спокойно на колкие замечания агрессора. Бурная реакция — это то, на что рассчитывает агрессор.

-Если вас обижают, или вы узнали о буллинге, не молчите. Травля — это противоправные действия, за которые можно понести ответственность. Помните, сегодня вы можете быть свидетелем травли, а завтра уже обижаемым.

-Надо постараться собрать доказательства травли, а не быть голословным. Запись на телефон, другой учащийся, который видел травлю, испорченная обидчиком вещь — все это поможет доказать буллинг.

Профилактика:

-Никогда не поддерживайте насмешки над другими людьми. Если не будет зрителей, то агрессор вскоре потеряет интерес к своей жертве.

-Всегда ставьте себя на место жертвы буллинга. Никто не хочет, чтобы над ним смеялись и издевались.

-Будьте терпимее к другим людям, у каждого есть свои недостатки.

-Помните, что все учащиеся равны, вне зависимости от их успеваемости, национальности, социального статуса, внешнего вида.

Принципы профилактики буллинга в колледже

1. Помогают совместно созданные правила группы. Их можно выписать на отдельном плакате и повесить в группе. Но они не должны быть формальными. Группа и педагог постоянно мониторят их исполнение и обсуждают, что еще нужно сделать, чтобы группа стала более сплоченной.

2. Если что-то испортило репутацию ребёнка, нужно приложить силы, чтобы поднять авторитет, показать его в выгодном свете.

3. Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.

4. Дать проявиться студентам (особенно непопулярным) в их способностях, помочь увидеть группе их полезность и ценность для всего коллектива.

5. Не допускать при всей группе оценивать и обсуждать неблагоприятные и личные качества студента.

6. Объединять группу совместными мероприятиями: поездки, участие в мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки.

7. Нельзя сравнивать способности между учащимися.

Вместе с тем, необходимо формировать у студентов конструктивное поведение на случай буллинга в их адрес. Студенты должны уметь и быть готовы: рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, куратору, психологу, воспитателю и т.п.; вести себя уверенно; искать друзей среди сверстников; избегать ситуаций, в которых возможен буллинг; заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно; быть настойчивым (хотя бы внешне); не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости.

Заключение

Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен. К сожалению, стать жертвой травли может абсолютно любой человек, независимо от возраста, пола, интеллектуальных и физиологических особенностей, финансового состояния и

социального положения. Универсального решения данной проблемы нет, но важнейшим условием противодействия являются честность и открытость при ее обсуждении.

Все зависит от того, где находится корень проблемы. В обществе, в котором господствует «культура силы», буллинг будет существовать как отражение самих принципов общественных отношений. Но если учить детей и молодых людей общаться, отстаивать личные границы без агрессии, решать конфликты конструктивно, это значит воспитать людей, для которых буллинг не будет являться способом заявить о себе. И, конечно же создание образовательной среды, свободной от насилия, способствующей развитию и самореализации обучающихся, формированию у них здорового, безопасного образа жизни предполагает комплексную работу по преодолению и профилактике буллинга в колледже.

Список использованных источников

1. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа», 2006г, № 11.
2. Кутузова, Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать / Д.А. Кутузова // Журнал практического психолога. Вып. 1. – 2007.
3. Лэйн, Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д.А. Лэйн // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. – СПб.: Питер, 2001.
4. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О.Д. Маланцева // Социальная педагогика. – 2007. – № 4.
5. Бандура, А. Подростковая агрессия: изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000.

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОГО КОНФЛИКТА В ОБЩЕСТВЕ

Новожилова В.М.

Руководитель: преподаватель Аверкиева С.Н.

ЧПОУ «Финансово-экономический колледж»

В ходе общественной жизни люди, социальные группы и организации по необходимости вступают в различные отношения между собой. В основе любых отношений лежат определенные социальные интересы, и в зависимости от того, совпадают ли эти интересы или же, наоборот, противоречат друг другу, отношения могут быть направлены на сотрудничество, соперничество или конфликт.

Конфликт - это важная сторона взаимодействия людей в обществе. Они скрыты в процессах общественной жизни и иллюстрируют серьезные противоречия и проблемы в обществе.

Сторонники «теории конфликта» исходят из следующего представления об обществе

- социальный мир можно рассматривать как систему различным образом взаимосвязанных частей;

- в любой социальной системе, состоящей из разнообразных связанных частей, обнаруживаются дисбаланс, напряженность, конфликты интересов;

- процессы, протекающие в составных частях системы и между ними, при определенных условиях содействуют сохранению, изменению, возрастанию или ослаблению интеграции адаптивных ее способностей;

- многие процессы, обычно считающиеся разрушающими систему (насилие, разногласия, отклонения, конфликты), при определенных условиях можно рассматривать как средства, укрепляющие основы интеграции системы, а также ее приспособляемость к окружающей среде.

Мало кто из людей одобряет конфликты, но почти все в них участвуют. Знание конфликтов повышает культуру общения людей в обществе и делает жизнь человека не только более спокойной, но и более устойчивой в психологическом и социальном отношении. Этим и объясняется актуальность выбранной темы.

Исходя из актуальности темы основная цель этой работы – изучить социальный конфликт как комплексное социальное явление. В соответствии с поставленной целью в работе также решаются следующие конкретные задачи:

Изучить природу социального конфликта в различных научных трудах специалистов, занимающихся изучением данной темы.

Увидеть остроту и последствия для общества социальных конфликтов.

Изучить основные возможные способы урегулирования социальных конфликтов.

Сделать выводы по изучаемой.

Рассмотрим причины социального конфликта. Наиболее общими причинами социальных конфликтов выделяют:

1. Разное или абсолютно противоположное восприятие людьми целей, ценностей, интересов и поведения;

2. Неравное положение людей (одни - управляют, другие - подчиняются);

3. Разлад между ожиданиями и поступками людей;

4. Недоразумения, логические ошибки и вообще семантические трудности в процессе коммуникации;

5. Недостаток и некачественность информации;

6. Несовершенство человеческой психики, несоответствие между реальностью и представлениями о ней.

Острота и последствия социального конфликта: Конфликт - есть одновременное развертывание действия и контрдействия. Это реализация намерений и вместе с тем

преодоление сопротивления, которое неизбежно встречается в ходе этой реализации. Любое социальное напряжение может превратиться в социальный конфликт при соответствующих условиях.

Когда говорят об остром социальном конфликте, то, прежде всего, подразумевают конфликт с высокой интенсивностью социальных столкновений, в результате которых в короткий промежуток времени расходуется большое количество психологических и материальных ресурсов. Для острого конфликта характерны в основном открытые столкновения, которые происходят настолько часто, что сливаются в единое целое. Острота конфликта в наибольшей степени зависит от социально - психологических характеристик противоборствующих сторон, а также от ситуации, требующей немедленных действий. Впитывая энергию извне, конфликтная ситуация заставляет участников действовать немедленно, вкладывая в столкновение всю свою энергию.

Последствия социального конфликта весьма противоречивы. Конфликты, с одной стороны, разрушают социальные структуры, приводят к значительным необоснованным затратам ресурсов, а с другой - являются тем механизмом, который способствует решению многих проблем, сплачивает группы и в конечном счете служит одним из способов достижения социальной справедливости.

Двойственность в оценке людьми последствий конфликта привела к тому, что социологи, занимающиеся теорией конфликтов, не пришли к общей точке зрения по поводу того, полезны или вредны конфликты для общества. Так многие считают, что общество и отдельные его составные части развиваются в результате эволюционных изменений, и вследствие этого предполагают, что социальный конфликт может носить только негативный, разрушительный характер. Но существует группа ученых, состоящая из сторонников диалектического метода. Они признают конструктивное, полезное содержание всякого конфликта, так как в результате конфликтов появляются новые качественные характеристики общества.

Предположим, что в каждом конфликте существуют как дезинтегративные, разрушительные, так и интегративные, созидательные моменты. Конфликт способен разрушать социальные общности. Кроме того, внутренний конфликт разрушает групповое единство. Говоря о позитивных сторонах конфликта, следует отметить, что ограниченным, частным последствием конфликта может явиться усиление группового взаимодействия. Конфликт может оказаться единственным выходом из напряженной ситуации.

Таким образом, налицо два типа последствий конфликтов:

- дезинтегрированные последствия, которые усиливают ожесточение, ведут к разрушениям и кровопролитию, к внутригрупповому напряжению, разрушают нормальные каналы кооперации, отвлекают внимание членов группы от насущных проблем;

- интегративные последствия, которые определяют выход из сложных ситуаций, приводят к разрешению проблем, усиливают групповую сплоченность, ведут к заключению союзов с другими группами, приводят группу к пониманию интересов ее членов.

Рассмотрим подробно основные этапы конфликта:

1. Исходное положение дел: интересы сторон, участвующих в конфликте, степень их взаимопонимания.

2. Иницилирующая сторона: причины и характер ее действий.

3. Ответные меры: степень готовности к переговорному процессу, возможность нормального развития и разрешения конфликта, изменения исходного положения дел.

4. Отсутствие взаимопонимания, понимания интересов противоположной стороны.

5. Мобилизация ресурсов в отстаивании своих интересов.

6. Использование силы или угрозы силой (демонстрация силы) в ходе отстаивания

своих интересов, жертвы насилия.

7. Мобилизация контрресурсов, идеологизация конфликта с помощью идей справедливости и создания образа врага, проникновение конфликта во все структуры и отношения, доминирование конфликта в сознании сторон над всеми иными отношениями.

8. Тупиковая ситуация, ее саморазрушающее воздействие. Осознание тупиковой ситуации, поиск новых подходов, смена лидеров конфликтующих сторон.

9. Переосмысление, переформулировка собственных интересов с учетом опыта тупиковой ситуации и понимание интересов противостоящей стороны.

10. Новый этап социального взаимодействия.

Все конфликты многие авторы классифицируют в зависимости от зон разногласий следующим образом: это Личностный конфликт; Межличностный конфликт; Межгрупповой конфликт; Конфликт принадлежности; Конфликт с внешней средой.

Управление и разрешение конфликтами

Всем конфликтам присущи четыре основных параметра: причины конфликта; острота конфликта; длительность конфликта; последствия конфликта.

Внешним и главным признаком разрешения конфликта может служить завершение инцидента. Именно завершение, а не временное прекращение. Устранение, прекращение инцидента - необходимое, но недостаточное условие погашения конфликта. Часто, прекратив активное конфликтное взаимодействие, люди продолжают переживать фрустрирующее состояние, искать его причину. И тогда угаснувший было конфликт, вспыхивает вновь.

Разрешение социального конфликта возможно лишь при изменении конфликтной ситуации. Это изменение может принимать различные формы. Но наиболее эффективным изменением конфликтной ситуации, позволяющим погасить конфликт, считается устранение причин конфликта. Возможно также разрешение социального конфликта путем изменения требований одной из сторон: соперник идет на уступки и изменяет цели своего поведения в конфликте. Конфликты могут принимать самую разную форму - от простой ссоры двух людей до крупного военного или политического столкновения с участием миллионов.

Управление конфликтами это сложный процесс, который включает следующие виды деятельности: прогнозирование конфликтов и оценка их функциональной направленности; предупреждение или стимулирование конфликта; регулирование конфликта; разрешение конфликта.

Прогнозирование конфликта - это один из важнейших видов деятельности субъекта управления, оно направлено на выявление причин данного конфликта в потенциальном развитии. Основными источниками прогнозирования конфликтов является изучение объективных и субъективных условий и факторов взаимодействия между людьми, а также их индивидуально-психологических особенностей. В коллективе, например, такими условиями и факторами могут быть: стиль управления; уровень социальной напряженности; социально-психологический климат; лидерство и микрогруппы и другие социально-психологические явления.

Предупреждение конфликта - это вид деятельности субъекта управления, направленный на недопущение возникновения конфликта. Предупреждение конфликтов основывается на их прогнозировании. В этом случае на основе полученной информации о причинах зреющего нежелательного конфликта предпринимается активная деятельность по нейтрализации действия всего комплекса провоцирующих факторов. Это так называемая вынужденная форма предупреждения конфликта.

Стимулирование конфликта - это вид деятельности субъекта управления, направленный на провокацию, вызов конфликта. Средства стимулирования конфликтов могут быть самыми разными: вынесение проблемного вопроса для обсуждения на собрании, совещании, семинаре и т. п.; критика сложившейся ситуации на совещании;

выступление с критическим материалом в средствах массовой информации и т. д. Но при стимулировании того или иного конфликта руководитель должен быть готов к конструктивному управлению им. Это необходимое условие в управлении конфликтами, нарушение его, как правило, приводит к печальным последствиям.

Регулирование, конфликта - это вид деятельности субъекта управления, направленный на ослабление и ограничение конфликта, обеспечения его развития в сторону разрешения.

Разрешение конфликта - это вид деятельности субъекта управления, связанный с завершением конфликта. Разрешение - это заключительный этап управления конфликтом.

Конфликт не может длиться вечно, рано или поздно он завершается. Единой системы завершения не существует. Предупреждение конфликтов относится к видам деятельности, которые оцениваются исключительно положительно. Однако эффективность предупреждения конфликтов невелика, поскольку существует ряд объективных причин, мешающих этому.

Предупреждение конфликтов представляет собой воздействие на элементы конфликта до начала противостояния. Наиболее эффективными формами предупреждения конфликтов являются: устранение их причин, создание ситуации поддержания сотрудничества, институционализация отношений и принятие нормативных механизмов, а также использование юмора в конфликтной ситуации. Каждая форма предупреждения конфликтов предполагает выбор эффективных методов, применение которых позволяет значительно стабилизировать ситуацию.

Итак, Каким образом людям удастся достичь необычайной согласованности своих действий? Каким образом они могут координировать свои усилия с высокой степенью точности? Какими знаниями должно обладать человечество, чтобы не возникало опасности хаоса и бедствий? Каким образом многие миллионы людей разрешают каждодневные конфликты, возникающие в их жизни? Почему так сложно найти общий язык и в чем причина разногласий?

Социальный конфликт - это столкновение интересов различных общественных групп, важнейшая сторона взаимодействия людей в обществе. Это форма отношений между потенциальными или актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями. Характер конфликта, реальное его развертывание и протекание зависит не столько от деклараций о намерениях сторон, интересы которых не совпадают, сколько от тех средств, которые на самом деле используются в конфликте. Конфликт как факт разногласий, разных позиций, разных интересов сам по себе ни плох, ни хорош. Как и кризис, он содержит в себе риск, опасность ухудшения или разрушения отношений, но и возможность их прояснения, снятия напряжения и прихода к взаимопониманию.

Список использованных источников

1. Основы конфликтологии. Учебное пособие. \ Под ред. В.Н. Кудрявцева. - М., 1997.
2. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. М, 1997.
3. Социальные конфликты в меняющемся обществе \ \ Социс №2 1997.
4. Сулимова Т.С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов. – М.: Ин-т практ. психологии, 1996.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Петрова К.В.

Руководитель: преподаватель Новикова С.В.

ГБПОУ «Чусовской индустриальный техникум»

Теория личности должна объяснять, почему люди поступают так, а никак иначе. Ведь в наше время эта тема очень востребована. И мы о ней сегодня с вами поговорим. Актуальность данной темы заключается в том, что, поняв механизм формирования мотивационной сферы человека, мы сможем целенаправленно влиять при помощи воспитательных воздействий на становление мотивации наших детей; руководители смогут эффективно управлять персоналом, повышая производительность предприятия при помощи мотивирования своих сотрудников, а получив представление о том, что же такое мотивация и каковы наши истинные мотивы, каков собственно механизм мотивации, мы сможем эффективнее распоряжаться собственной жизнью, адекватно воспринимать не только окружающих нас людей, но и всю ситуацию взаимодействия, наслаждаться настоящим, прислушиваясь к своим потребностям и желаниям, строить планы на будущее, опираясь на свои истинные мотивы. Концепции мотивации фокусируются на динамических, изменяющихся особенностях поведения человека. Вот примерные вопросы, относящиеся к этому второму компоненту теории личности: «Какие специфические мотивы, заставляют человека действовать, и направляют его поступки?», «Что такое мотивация вообще?». На эти вопросы мы пытаемся ответить, объясняя поведение окружающих нас людей в процессе взаимодействия, при помощи ответов на эти вопросы руководители стараются эффективно строить управление людьми на предприятиях и в организациях.

Целью работы явилось рассмотрение психологических теорий мотивации, существующих в настоящее время, отражение различных подходов к самому изучению мотивов.

В психологическом словаре и в работах некоторых психологов понятия мотива и мотивации фактически отождествляются. При этом указывается, что мотив – это побуждение, а мотивация – совокупность побуждений, вызывающих активность и деятельность субъекта. До недавнего времени в психологической литературе, а в юридической и в настоящее время под мотивом понималось побуждение к действию. И это не случайно, так как основная функция мотива – побудительная. Между тем, по данным современной психологии, актуально переживаемый мотив как стремление к чему-либо непосредственно поведение не побуждает. Функция побуждения поведения составляет сущность мотивации, но лишь как потенциал, как готовность к действию. Потенциальные мотивы становятся реально действующими при определенных условиях. В узком смысле под мотивацией понимается конкретное поведение человека. В широком смысле слова под мотивацией поведения подразумевается совокупность психологических моментов, которыми определяется поведение человека в целом.



достижение целей. Однако, в современном мире существует множество проблем, связанных с мотивацией личности, которые мешают человеку эффективно

использовать свои ресурсы и достигать успеха.

Могу предположить, что система мотивации человека носит подвижный, изменяющийся во времени характер, при этом возможно влияние при помощи целенаправленных воспитательных воздействий на формирование мотивационной сферы человека. Также мотивированные индивиды требуют разного подхода со стороны заинтересованного в эффективном взаимодействии лица (будь то родитель, педагог и т.д.).



Мотивированность индивида проявляется в процессе его деятельности, во взаимодействии с окружающими людьми и миром, в его стремлениях и планах на будущее, точнее в его поведении. И поэтому, предметом исследования явились причинно-следственные связи поведения человека, такие понятия как мотив и мотивация, структура, целеполагание и

стремления личности. А объектом же выступают проявления индивида в поведенческих актах, направленных на удовлетворение своих потребностей, и также в практическом исследовании коллектив структурного подразделения крупной организации.

Важный этап в изучении мотивации начался в XIX в. благодаря появлению учения З. Фрейда о бессознательном и влечениях человека. С точки зрения автора теории психоанализа, решающую роль в поведении играет бессознательное ядро психической жизни, которое образуется мощными сексуальными или агрессивными влечениями, требующими удовлетворения. В отличие от функционалиста У. Джемса, который считал, что мотивация связана, в основном, с сознательным принятием решения, З. Фрейд и его последователи считали, что решающая роль принадлежит бессознательному.

Проблема изучения мотивации является одной из важнейших в современной психологии, она сложна и многоаспектна, что обуславливает множественность понимания её сущности, природы и структуры. Хочу привести пример из жизни студента, например: учится одна девочка в техникуме, у неё появляется группа, в которой она учиться и однокурсница начинает её как-то обижать словами, травить, начинается буллинг и т.д. У девочки начинаются ещё больше проблем и причин, она перестаёт любить себя, у неё нет больше мотивации учиться, ведь её там обижают. И поэтому начинаются проблемы мотивации личности. Существует большое количество литературы и разработан целый ряд подходов в изучении мотивации в психологии. Несмотря на то, что единого и общепринятого определения понятия мотивации не существует до сих пор и различные авторы характеризуют мотивацию с учётом специфики того научного направления, в котором они работают, несомненным остаётся то, что мотивация является главной движущей силой в поведении и деятельности человека. Мотивация понимается как совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности, к которым относятся мотивы, потребности, стимулы, детерминирующие активность человека.

Вывод получается таков, что на человека могут влиять и окружающие люди, для появления проблемы мотивации личности, также есть множество других примеров из нашей жизни. И конечно же человек может и сам принести себе эту проблему.

В правовой литературе мотив нередко обозначает как влечение, желание, стремление, интересы. Но последние в современной трактовке означают не вид мотива, а лишь этапы возникновения, становления и развития существующей мотивации. Под мотивацией в криминологической литературе понимается совокупность мотивов деятельности, каждый из которых представляет собой элемент мотивации, существующей как в сфере сознания, так и подсознания. Мотивы образуются и

формируются в результате воздействия эмоций и чувств человека. Н.Ф. Кузнецов полагает, что мотивацию следует рассматривать через «комплекс мотивов (реже один мотив), который, как и побуждение, предметно актуализированное на достижение определённых целей посредством совершения конкретных действий (бездействий), выступает причиной поведения лица»

Затем в данной статье мы рассмотрим некоторые основные причины этих проблем и предложим способы их решения.

Причины проблем мотивации личности, например: внутренние конфликты, отсутствие самодисциплины.

Внутренние конфликты:

Внутренний конфликт личности - это столкновение реальных и желаемых потребностей, сознательных и бессознательных интересов, истинных и ложных чувств. Несоответствие одних мотивов другим внутри конкретного действия. Проще говоря перед человеком встаёт выбор решения в данной ситуации, но одновременно с этим возникает два варианта и оба кажутся абсолютно верными. Эффект усиливается довольно парадоксальной работой психики, которая мгновенно акцентирует внимание на тех потребностях, которые оказались в конфронтации друг с другом. Такие задачи выводятся в приоритет и становятся максимально важными. Решение нужно принимать здесь и сейчас, но сделать это с каждой секундой всё сложнее. З. Фрейд и его последователи убеждены, что именно внутренний конфликт является точкой роста личности. В отличие от внешних раздражителей он вынуждает найти истинного себя в борьбе между я-реальным и я-идеальным. А дальше либо подчинение навязанным стереотипам, либо знакомство с собой настоящим.

Возникают из-за несоответствия между потребностями, желаниями и целями человека. Часто люди не могут понять, чего они хотят на самом деле, что приводит к нерешительности, неуверенности и потере мотивации. Решение данной проблемы: осознание своих потребностей и желаний, определение реальных целей и приоритетов, установление баланса между различными аспектами жизни.

Отсутствие самодисциплины:

Самодисциплина означает выполнение действий и следование графику независимо от текущего психического состояния. То есть, вы делаете то, что должны, в любом случае, даже если нет настроения, не хочется этим заниматься прямо сейчас или упал интерес. Самодисциплина – это способность управлять своими действиями и контролировать свои эмоции. Она позволяет человеку систематически работать над достижением своих целей, несмотря на трудности и соблазны. То есть, главным препятствием на пути достижения большой или маленькой целей, становилось отсутствие самодисциплины.

Решение данной проблемы: развитие навыков самоконтроля и саморегуляции, планирование своего времени и ресурсов, формирование полезных привычек.

А в заключение хочу привести в пример: теорию Фрейда. Он считал, что мотивация человека полностью основана на энергии возбуждения, производимого телесными потребностями. По его убеждению, основное количество психической энергии, вырабатываемой организмом, направляется на умственную деятельность, которая позволяет снижать уровень возбуждения, вызываемого потребностью. По Фрейду, психические образы телесных потребностей, выраженные в виде желаний, называются инстинктами. В инстинктах проявляются врожденные состояния возбуждения на уровне организма, требующие выхода и разрядки. Фрейд утверждал, что любая активность человека (мышление, восприятие, память и воображение) определяется инстинктами. Влияние последних на поведение может быть, как прямым, так и косвенным, замаскированным. Люди ведут себя так или иначе потому, что их побуждает бессознательное напряжение – их действия служат цели уменьшения этого

напряжения. Инстинкты как таковые являются «конечной целью любой активности».

Мне кажется, что сама сложность данного понятия, многоуровневая организация мотивационной сферы человека, сложность структуры и механизмов ее формирования, открывает широкие возможности для применения всех теорий. То есть утверждения отдельных теорий могут направляться на различные элементы мотивационной структуры и именно в этих направлениях будут наиболее компетентными и валидными.

Стимул представляет собой количество энергии, силы или давления, которое требуется для удовлетворения инстинкта. Оно может быть оценено косвенным образом путем наблюдения количества и видов препятствий, которые предстоит преодолеть человеку в поисках конкретной цели.

Значимость знаний о мотивации в управленческой деятельности руководства организации, заинтересованной в повышении производительности труда своих сотрудников, их полной отдаче на предприятии. Понимание и применение на практике системы мотивации своих работников приведет не только к общему повышению эффективности организации, но и к удовлетворенности работой самих сотрудников, улучшению психологического климата, общей настрой работников. И как следствие, опять же, увеличение производительности самой организации. Грамотный руководитель должен четко знать, что не все сотрудники мотивированны одинаково. Поэтому он должен точно распознавать актуальные мотивы каждого из своих сотрудников и стараться по возможности удовлетворить потребности каждого.

Список использованных источников:

1. Арестова О.Н. влияние мотивации на структуру целеполагания. //Вестник Московского университета. № 4, 2019.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – м.,2020.
3. Бакурадзе А. Факторы-мотиваторы.// Директор школы №1 2019.
4. Бодалев А.А. Мотивация и личность.Сборник научных трудов. – М.,2018.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 2020.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. – М., 2020.
7. Виллиам С. Гриффис Понимание и применение исследований в области мотивации. – интернет ресурс
8. Мерлин В.С. Личность как предмет психологического исследования. Пермь: ПГПИ, 2020.
9. Пол М.Дизель и др. Поведение человека в организации. – М., 2019.

ВОЛОНТЕРСТВО КАК ФОРМА РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УСПЕШНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Плюснина А.А.

Руководитель: преподаватель Клеменя Н.Г.

ГБПОУ «Пермский химико-технологический техникум»

Специалист социальной сферы деятельности – это востребованная профессия, суть которой заключается в оказании помощи отдельным гражданам, семьям и социальным группам (общностям), испытывающим затруднения в социальном функционировании.

Специалист по социальной работе осуществляет деятельность по планированию, организации, контролю и предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи.

В Российской Федерации широко развито волонёрское движение на основе федерального закона о благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве).

Существует много организаций данной направленности в России, в том числе в Пермском крае: Волонтеры Победы, Лапа помощи, Волонтеры Медики, Дети всей страны, Мосволонтер, Мы вместе, Клуб волонтеров, Ассоциация волонтерских центров, Большая байкальская тропа и другие.

Субъектами взаимодействия являются волонтеры и получатели помощи, которые могут быть различными группами людей или организациями. Волонтеры могут работать с людьми, нуждающимися в социальной поддержке, с малоимущими, с пожилыми людьми, с детьми, с инвалидами, с бездомными и т.д. Каждая группа получателей помощи имеет свои особенности и требует специального подхода.

Особенности взаимодействия волонтеров с получателями помощи могут включать:

Эмоциональную составляющую: волонтеры должны проявлять эмпатию и сострадание к нуждающимся людям, уметь выслушивать и понимать их проблемы и потребности.

Культурные различия: волонтеры могут сталкиваться с людьми из разных культур и социальных групп, поэтому важно проявлять толерантность, уважение и умение работать в многонациональных и многокультурных средах.

Социальные неравенства: волонтерам приходится работать с людьми, находящимися в уязвимом положении, и помогать им преодолевать социальные неравенства, поэтому необходимо осознавать свою ответственность и стремиться к созданию более справедливого общества.

Коммуникация и взаимодействие: волонтеры должны уметь эффективно общаться с получателями помощи, работать в команде, сотрудничать с другими специалистами социальной сферы, координировать свою деятельность и находить оптимальные решения.

Качества личности, которые необходимо формировать и развивать: эмпатия, ответственность, коммуникативные навыки и организационные навыки и способность работать в коллективе.

Волонтерство играет важную роль в обществе, так как позволяет различным группам людей получить необходимую поддержку.

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения предполагает получение знаний в законодательной области и в области социально-психологического взаимодействия юриста социальной сферы и его клиента. Чаще всего клиентами оказываются люди, находящиеся в сложной жизненной ситуации. При

общении с ними специалист должен продемонстрировать такие личные качества как: высокая гражданственность, интеллектуальность, нравственность, развитое чувство долга и ответственности за исполнение своих обязанностей, преданность своему делу, чувство непримиримости с правонарушениями, справедливость, высокая гуманистическая направленность, следование нормам профессиональной этики, личная безупречность, коммуникативные способности, способность к эмпатии, организационные навыки и способность работать в коллективе.

Одной из форм учебной и производственной практики может быть её прохождение в одной из волонтерских организаций, работа, в которой способствует развитию вышеобозначенных личных качеств.

Организации, которые осуществляют волонтерскую деятельность, обычно предоставляют необходимую подготовку и руководство волонтерам. Волонтеры могут выбирать, насколько активно участвовать, и сколько времени они готовы уделять волонтерской работе. Все формы помощи ценятся и вносят свой вклад в поддержку общества.

Для проведения анализа уровня эмпатических тенденций можно использовать различные методы и инструменты. Один из них – опросники, которые помогают оценить уровень эмпатии у волонтеров. Опросники могут содержать вопросы, направленные на измерение способности реагировать на эмоциональное состояние других людей, понимание и сопереживание им, а также на оценку готовности помочь и поддержать.

Анализ уровня эмпатических тенденций волонтеров позволяет выявить их степень готовности и способности к эффективной работе с получателями помощи. Это позволяет оценить их потенциал в оказании социальной поддержки и адаптировать программы волонтерства в соответствии с особенностями взаимодействия между волонтерами и получателями помощи.

Таким образом, анализ уровня эмпатических тенденций волонтеров является важным шагом для понимания и развития их способностей в работе с людьми, нуждающимися в помощи.

В рамках проведения учебной практики по модулю ПМ 01 МДК 02.01 Психология социально-правовой деятельности, нами было проведено исследование эмпатических тенденций выпускников специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. В исследовании приняло участие 15 человек из них двое юношей и 13 девушек из группы Ю-21-1,4, обучающиеся которой в разной степени принимали участие в волонтерской деятельности в течение года. Им был предложен тест «Исследование уровня эмпатических тенденций» (Ю.М. Юсупова) — это специально разработанный опросник, который предназначен для оценки глубины сопереживания у человека.

Инструкция: в процессе прохождения теста на эмоциональную эмпатию предложены различные утверждения и варианты ответов. Важно не затягивать с выбором ответа и не пропускать вопросы. Выбор должен отражать ваше истинное «Я». Чем более открыты и честны вы окажетесь во время ответов, тем более точным будет результат.

Методика находит своё применение при наборе персонала, особенно когда для будущей профессии важны развитые коммуникативные умения.

Тест подходит как для мужчин, так и для женщин. Вопросы не адаптированы специально для детей, но могут быть полезны для анализа характеристик личности подростков.

Опросник состоит из 36 утверждений и шкалы из 5 вариантов ответа "не знаю" – 0, "нет, никогда" – 1, "иногда" – 2, "часто" – 3, "почти всегда" – 4, и ответу "да, всегда" – 5.

При обработке результатов использовались критерии достоверности,

разработанные автором методики. Результаты исследования, признанные недостоверными, а также результаты, имеющие сомнительный характер, исключались из исследования.

В выборке 15 человек было получено 15 достоверных результатов, что составляет 100% от общего числа испытуемых. Результаты представлены в табл.1.

Анализ полученных статистических данных показал следующее.

Таблица 1

Показатели развития эмпатии и ее составляющих у подростков.

Уча стники\П оказатели	С родителями	С животными	Со стариками	С детьми	С героями художеств енных произведе ний	С незнако мыми людьми
Сре дний показател ь						
Сре дний показател ь						
Пок азатель по группе в						

Значительно выше, чем другие составляющие эмпатии, у обучающихся развита эмпатия к родителям (у девушек $\bar{Эр}=9,6$ балла, у юношей $\bar{Эр}=6,5$, при возможных значениях от 0 до 15 баллов). Наименее развита эмпатия к незнакомым людям ($\bar{Энл}=0$ б.). На чуть более высоком уровне находятся эмпатия к животным и к персонажам художественной литературы (у юношей $\bar{Эж}=6$, у девушек $\bar{Эж}=6,9$ б., у юношей $\bar{Эгхп}=5,5$, у девушек $\bar{Эгхп}=6,7$ б.). Значительно развита на этом фоне эмпатия к детям (у юношей $\bar{Эд}=5,5$, у девушек $\bar{Эд}=8,5$).

В результате мы пришли к выводу, что необходимо больше практиковать коммуникацию обучающихся с людьми пожилого возраста и с незнакомыми людьми.

На наш взгляд, волонтерство наиболее доступная форма развития качеств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности специалиста социальной сферы.

Анализ уровня эмпатических тенденций позволяет выявить степень готовности и способности к эффективной работе с получателями помощи. Это позволяет оценить их потенциал в оказании социальной поддержки и адаптировать программы волонтерства в соответствии с особенностями взаимодействия между волонтерами и получателями помощи.

Таким образом, анализ уровня эмпатических тенденций волонтеров является важным шагом для понимания и развития их способностей в работе с людьми, нуждающимися в помощи.

Список литературы:

1. <https://interactive-plus.ru/e-articles/150/Action150-8832.pdf>
2. <https://postupi.online/professiya/specialist-po-socialnoj-rabote>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/volonterstvo-kak-forma-sotsialnoy-podderzhki-nezaschischennyh-sloev-naseleniya>
4. <https://dobro.ru/news/7023-obyasnyaem-po-punkta>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-psihologicheskikh-harakteristik-lichnosti-studenta-v-protseste-professionalno-orientirovannoy-volonterskoy-deyatelnosti>

УЧАСТИЕ ТРЕТЬЕЙ СТОРОНЫ В РАЗРЕШЕНИИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ КОНФЛИКТОВ

Ракина М.В.

Руководитель: Шилова О.В.

МБОУ «Верецагинский образовательный комплекс» СП Гимназия

Разногласия и конфликты родителей и детей в семье неизбежны и, как правило, болезненны для обеих сторон. Но часто причиной сложных отношений становится не сам факт ссоры, а то, как именно она проходит и разрешается.

Подросткам важно задумываться над этой проблемой: во-первых, чтобы меньше было конфликтов со старшими, а во-вторых, чтобы учитывать в своей семье. Конфликт между родителем и ребёнком может быть разрешён внутри этой пары, но бывают ситуации, когда включается третья сторона. Ею могут быть родственники, друзья семьи или специалисты. Негативные эмоции, возникшие у участников конфликта, не дают здраво оценить ситуацию и найти оптимальное решение. Это противоречие может помочь разрешить сторонний человек, потому что он смотрит на ситуацию, как правило, более объективно. Однако существует и другая точка зрения относительно семейных ситуаций, которую приходится часто слышать в виде фраз: «Не будем выносить сор из избы», или «Двое дерутся, третий не мешай!».

И тогда возникает вопрос: каким образом участие третьей стороны влияет на разрешение детско-родительских конфликтов? **Гипотеза исследования:** разрешение детско-родительских конфликтов происходит более эффективно, если в разрешении участвует третья сторона.

Цель: выявить связь между качеством разрешения детско-родительских конфликтов и участием третьей стороны.

Задачи:

изучить материал по теме для определения основных понятий;
выяснить основные причины конфликтов между родителем и подростком;
сопоставить разные варианты разрешения детско-родительских конфликтов;
выявить эффективность участия третьей стороны в разрешении конфликтов.

Объект: детско-родительские конфликты.

Предмет: разрешение детско-родительских конфликтов при участии третьей стороны.

Методы изучения:

анализ теоретической информации, анализ результатов опроса;
сравнение результатов опроса разных категорий опрошенных;
индукция: вывод на основе анкетирования;
обобщение разных точек зрения на причины и способы разрешения конфликтов;
обобщение результатов опроса;
опрос для сбора информации от родителей и подростков о разрешении конфликтов.

Теоретический обзор. Подростковый период является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребёнка. Одной из особенностей возраста принято считать повышенную конфликтность

Петровский А. В. обозначает **конфликт**¹ как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов, или субъектов взаимодействия. Без знания причин невозможно эффективно разрешить конфликт, не допустить его повторения. "Почти половина респондентов считает свои

¹ Петровский А. В. Понятие конфликта, его сущность URL: <https://www.b17.ru/blog/10932/>

отношения с родителями хорошими, несмотря на редкие споры. При этом, по мнению 29% опрошенных, из-за контроля со стороны родителей отношения становятся хуже: появляется больше конфликтов. В итоге 43% подростков не делятся переживаниями с родителями", - говорится в сообщении пресс службы ВКонтакте совместно с ResearchMe.²

Причины конфликтов между родителем и ребёнком условно можно разделить на группы: непонимание взаимодействующих сторон; неуважение друг к другу; кризисы, которые возникают у детей и родителей в силу определенных обстоятельств, или возрастных особенностей. Причин для конфликтов очень много, личные причины находятся в тесной взаимосвязи с психологическими особенностями, участвующих в нём людей.

Способы решения конфликтов. При всех индивидуальных различиях поведения, выделяют определенные стратегии разрешения конфликтов. Кэмпбелл Томас³ выделял 5 основных: соревнование, приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество.⁴

Одним из более эффективных способов является сотрудничество. При выборе этой стратегии участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена. Плюсы данной стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях.

Эдьконин Д. Б. определял эффективный способ решения конфликта⁵ как способ, при котором обе стороны смогли удовлетворить свои потребности, из-за которых начали спор. Каждое общество, каждая социальная общность в той или иной степени развивается «под знаком конфликта». По мнению Д. Б. Эльконина, в наши дни разрыв поколений представляется более острым. Данная проблема – результат быстрого развития общества.

Участие третьей стороны в решении конфликта. Важным фактором урегулирования конфликта может стать участие третьей стороны. Она способна устранить противоречия, возникающие между оппонентами. В качестве третьей стороны могут выступать разные лица, всё зависит от вида конфликта. Основная функция — тем или иным образом способствовать разрешению конфликта. Третья сторона может предложить свои услуги в разрешении конфликта сама, может вмешаться в конфликт по просьбе конфликтующих сторон, ее участие в его урегулировании может быть инициировано «общественностью».

Поскольку часто взаимопониманию мешают гнев, обида, предубеждение друг к другу, нужен нейтральный посредник. Им может выступать медиатор. Он подготовит участников к встрече, и поможет им организовать конструктивный диалог. Существует даже Всероссийская ассоциация восстановительной медиации⁶, которая базируется на стандартах восстановительной медиации, принятых в 2009 году.

Однако существуют и другие функции третьей стороны, и её значение в переговорном процессе во многом обусловлены ее статусом на переговорах. Лебедева М. М.⁷ выделяет следующие **функции третьей стороны**⁸:

² Сообщение пресс-службы "ВКонтакте" URL: <https://tass.ru/obschestvo/11517841>

³ Американский психолог, социолог и философ. Доктор. Член Национальной академии наук США.

⁴ Шеллинг, Томас. Стратегия конфликта / Т.Шеллинг; пер. с англ.ред.пер.Ю.Кузнецова – М; Челябинск, 2020.

⁵ Эльконин, Д. Б. эффективный способ решения конфликта // URL: <https://infourok.ru/detskie-konflikty-i-sposoby-puti-ih-resheniya-4233720.html>

⁶ Восстановительная медиация⁶– это процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем, возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций.

⁷ Российский психолог, политолог. Кандидат психологических наук, доктор политических наук, профессор.

- посредничество — участие в переговорном процессе с целью оптимизации процесса поиска взаимоприемлемого решения. Оно осуществляется с обоюдного согласия переговаривающихся сторон;

- оказание «добрых услуг» — функция менее значимая и обязывающая, чем посредничество. Третья сторона может ограничиться, например, предоставлением своей территории для проведения переговоров или способствовать налаживанию коммуникаций. Оказание добрых услуг возможно при согласии даже одной стороны;

- наблюдение за ходом переговоров — наблюдатели самим фактом присутствия на переговорах создают условия для снижения напряженности между сторонами и способствуют конструктивному диалогу, непосредственно в переговорный процесс они не вовлекаются;

- арбитраж — главное его отличие от всех вышеперечисленных статусов в том, что решения, принимаемые арбитром, становятся обязательными для исполнения каждой из сторон.

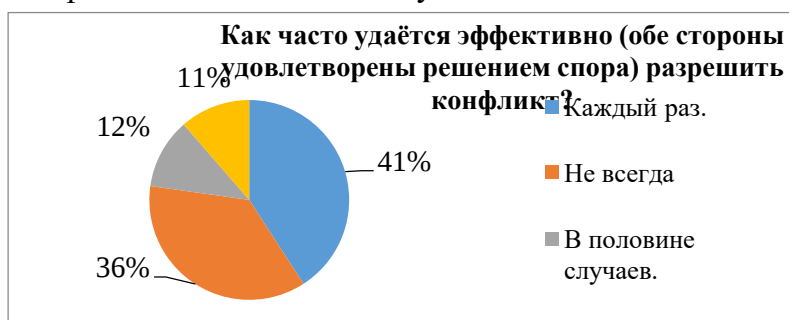
Для каждого конфликта нужна определённая функция или сразу несколько. Третья сторона является неосновным участником и призвана урегулировать конфликт. Но очевидно, что ее участие имеет важное значение.

Организация исследования. Для подтверждения гипотезы проводилось анкетирование. Анкета состоит из 11 пунктов, которая включает в себя вопросы о способах разрешения конфликтов, их эффективности и участии в них третьей стороны. При составлении использованы результаты исследований М. М. Лебедевой. Анкета имеет как пункты с тестовой частью, так и с открытыми вопросами, и представлена в двух вариантах: для детей и для родителей. Автор анкеты – Ракина М.В. Анкетирование проводилось с использованием гугл-формы и с размещением в классных чатах в марте – апреле 2023 года. В опросе приняли участие 83 человека: обучающиеся 8, 9, 10 классов (44 человека) СП Гимназия МБОУ «Верещагинский образовательный комплекс» и их родители (39 человек).

Результаты. Проведем анализ результатов и сравним детские ответы с родительскими. Данные представлены в *диаграммах*. В тех вопросах, где соотношение ответов совпадало, представлена только одна диаграмма.

Среди опрашиваемых родителей, многие считают, что ссоры с их детьми у них происходят редко (раз в несколько месяцев, чуть меньшее число – раз в месяц).

Дети, в отличие от родителей считают, что конфликты происходят намного чаще (раз в неделю), хотя и здесь имеются те, кто говорит о редких (раз в несколько месяцев) конфликтах или даже их отсутствии.



Однако о том, что почти всегда удаётся эффективно разрешить спор, и родители, и дети считают одинаково: большая доля ответила «каждый раз».

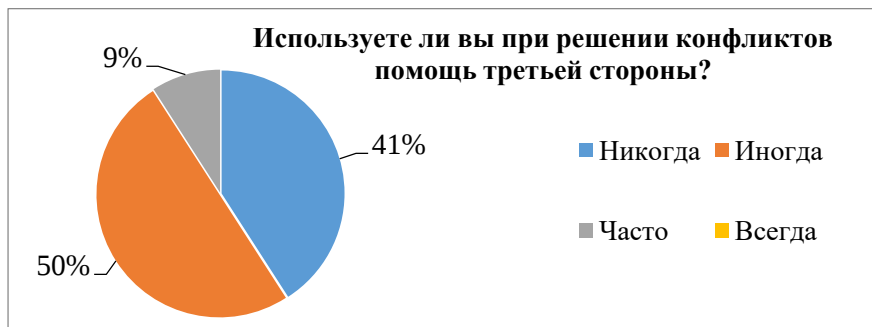
При этом в эффективном разрешении конфликта, в большинстве случаев, помогали

разговоры, компромиссы - это мнение как детей, так и родителей.

Во время конфликта взрослые считают себя главными и думают, что это они разрешают все проблемы (90%). Дети точно так же, зачастую, считают себя главными и думают, что могут сами всё разрешить. Во всяком случае, многие считают себя инициаторами разрешения (68%). Возможно это результат «эффекта зеркала» в воспитании. А может, действительно, обе стороны пробуют сделать шаги на встречу,

⁸ Лебедева М. М. Функции третьей стороны. // URL: <https://lib.sale/mejdunarodnyiy-marketing-besplatno/rol-tretey-storoniy-36798.html>

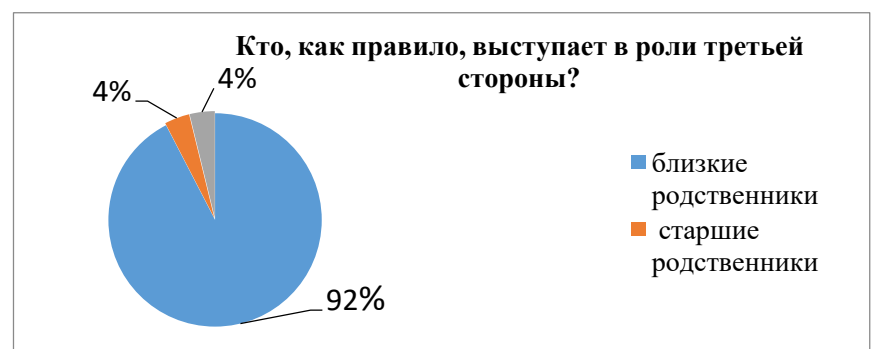
но увидеть или даже понять это могут только относительно себя, возможно из-за эмоций.



Анкетирование позволило определить, что третья сторона не всегда используется при решении конфликта между родителем и ребёнком: 41% ответили, что никогда, большая доля (50%) – лишь иногда.



Но её участие в конфликте и правда является эффективным, исходя из ответов (в 66% случаев). Хотя имеется и негативный опыт: у 6% стало только хуже.

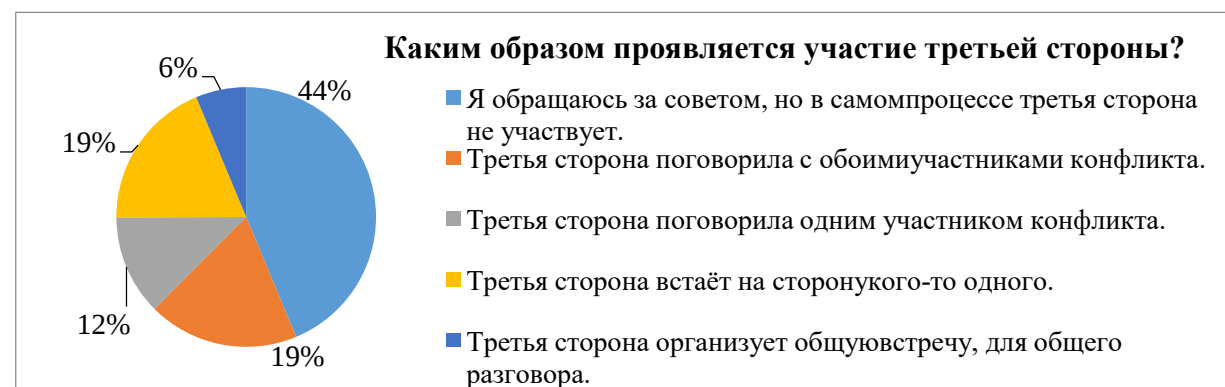


К часто используемым методам решения проблемы респонденты отнесли договор.

Многие семьи не пользуются услугами специалистов, в основном третьей стороной выступают близкие

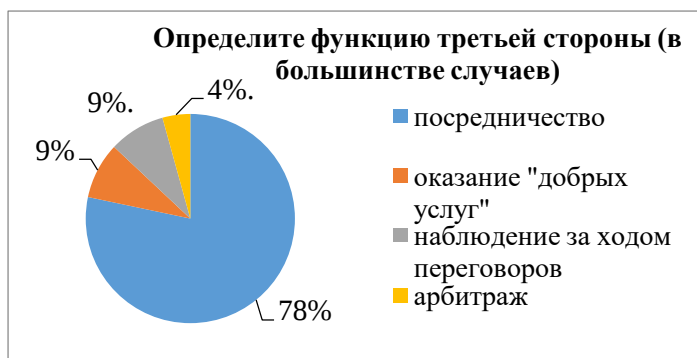
родственники (92%).

Третья сторона зачастую является не участником ситуации, а советчиком: именно за советом к ней обращается одна из сторон в 44% случаев. Однако бывают случаи, когда этот человек встает на чью-то сторону (около 20%). Интересно, что встречаются случаи, хоть и мало, когда третья сторона организует общую встречу для разговора



(около 6%). К сожалению, не известно, что при этом происходит внутри этой встречи.

Хотя ответы на следующий вопрос о функциях частично раскрывают это содержание.



В большинстве случаев (78%) функцией третьей стороны является посредничество. Оно осуществляется с обоюдного согласия договаривающихся сторон.

Если третья сторона является родственником, то она пользуется авторитетом у обеих сторон конфликта и всегда помогает

советом и разговорами.

Итак, данные анкеты показали, что:

Дети и родители действительно пользуются помощью третьей стороны при разрешении конфликтов.

Чаще всего третья сторона выполняет функцию посредника, то есть участие в переговорном процессе с целью оптимизации процесса поиска взаимоприемлемого решения.

В большинстве случаев в роли третьей стороны выступают близкие родственники.

В большинстве случаев участники конфликта сами обращаются за помощью третьей стороны.

Важную роль играет авторитет третьей стороны для участников конфликта.

При сравнении детских и родительских ответов можно сделать вывод, что поведение тех и других очень похоже, что в свою очередь может усиливать конфликтность отношений, так как каждый пытается настаивать на своём.

Таким образом, гипотеза данного исследования подтверждается, а именно третья сторона помогает более эффективно разрешить конфликт между родителем и ребёнком.

В изученной литературе не найдено однозначного подтверждения или опровержения гипотезы, информация во многом отличается. Это подтверждает новизну данного исследования и его значимость как для родителей, так и для детей.

Работа помогла мне определиться в этом вопросе. Не только полезно привлекать третью сторону, но важно и правильно задать ей роль.

Продолжить данное исследование можно, изучив эффективность разрешения конфликтов отдельно с медиатором, родственниками, близкими друзьями и тому подобное. Разрешение проблем без участия третьей стороны.

Источники информации

1. Шеллинг, Томас. Стратегия конфликта /Т.Шеллинг; пер.с англ.ред.пер.Ю.Кузнецова – М; Челябинск: Социум, 2020.
2. Максудов Р.Р. Восстановительная медиация. Практическое руководство для специалистов. М.: Программа сотрудничества ЕС и России, 2011.
3. Эльконин. Д. Б. Периодизация психического развития. - М: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Выготский Л.С. Особенности возрастов// b17 Сайт профессиональных психологов. URL: <https://www.b17.ru/blog/98151/>
5. Корнелиус Хелена и Фэйр Шошана. Выиграть может каждый // Николай Иванович Козлов – Персональный сайт. URL: <http://nkozlov.ru/book/270-kornelius-helena-i-feir-shoshana-vyigrat-mozhet-kazhdyi.html>
6. Лебедева М. М. Функции третьей стороны // URL: <https://lib.sale/mejdunarodnyi-marketing-besplatno/rol-tretey-storonyi-36798.html>
7. Петровский А. В. Понятие конфликта, его сущность// b17 Сайт профессиональных психологов. URL: <https://www.b17.ru/blog/10932/>.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ ВЕТЕРИНАРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ГБПОУ КПАТ

Репина Е.А.

руководители: Шадрина Т.И., преподаватель, педагог-психолог

ГБПОУ «Коми-Пермский агротехнический техникум» гор. Кудымкар

В наше время жизнь требует от человека определенных усилий, направленных на достижение положения в обществе и социального статуса, чтобы обеспечить себе достойное существование. Для приспособления к ускоряющемуся ритму жизни современного общества человеку необходимо преодолеть определенные физические и психические нагрузки.

Современный студент живёт в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям социализации. Это связано со многими явлениями ускоряющего темпа и ритма технико-технологических и эколого-экономических преобразований нашего общества. Повседневное напряжение из-за недостаточного количества времени в решении учебных и бытовых проблем (безрассудное распределение времени на учебную деятельность и отдых), болезни, которые прерывают учебный процесс, нарушенный режим дня (сон и бодрствование), конфликты в студенческой группе и семье, и многое другое вызывают перенапряжение нервной системы и способствует частому возникновению стрессовых ситуаций, что приводит к депрессиям, низкой самооценке, снижению уровня социализации в обществе у подростков.

Значит, изучение особенностей саморегуляции студентов приобретает особую актуальность.

Итак, **проблема** исследования: методы саморегуляции доступные в годы студенчества.

Объект исследования - процесс саморегуляции.

Предмет исследования – особенности саморегуляции студентов ветеринарного отделения.

Цель исследования: изучить особенности саморегуляции у студентов ветеринарного отделения.

Цель определила следующие **задачи** исследования:

Изучить вопросы по теории саморегуляции человека;

Осуществить подбор психодиагностических методик, с целью выявления особенностей саморегуляции;

Провести диагностику саморегуляции у студентов ветеринарного отделения на основе опросной методики по В.И. Моросановой, позволяющей определить индивидуальную развитость отдельных регуляторных процессов.

Провести анализ полученных результатов исследования и определить выводы по итогам исследования.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что, показатели саморегуляции будут различны у студентов разного курса.

Для начала я захотела узнать, что такое саморегуляция и как она влияет на нашу жизнь. Итак, **саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Так из определения следует, что саморегуляция является неотъемлемым компонентом нашей жизни и без нее учеба и вся деятельность просто невозможна.

Общаясь со студентами нашего техникума, я узнала, что очень много ребят имеют проблемы в общении, не потому что они не умеют общаться, а потому что им сложно выражать свои эмоции и чувства, сложно делиться с кем-то своими переживаниями. Также многие не скрывают, что воспитываются в приемных семьях, в семьях, где есть

отчим, или бабушкой. Поскольку в моем окружении много таких ребят, я не понаслышке знаю, что ребята учатся приспосабливаться, стараясь скрыться в своей «скорлупе», либо наоборот начинают вести слишком «дерзкий» образ жизни, т.е. злоупотребляют алкоголем, пропускают занятия, проявляют агрессию, совершают различные правонарушения. Очень много ребят, которые чувствуют себя брошенными и никому не нужными, не видят смысла жизни и не ставят цели на будущее.

И первый и второй пути проявления защитной реакции от воздействия окружающего мира могут привести к деструктивному поведению, поскольку ребята начинают посещать странички в социальных сетях депрессивного характера, чаще подвергаются влиянию людей, быстрее затягиваются в группы суицидального характера, много времени проводят в компаниях асоциального типа либо зависают на улице.

Я заметила, чем старше становятся ребята, тем они лучше справляются с возникающими проблемами, более толерантно относятся к другим, а возникающие конфликтные ситуации решают более успешно, становятся самостоятельнее и не стесняются обратиться к кому-либо за помощью. Я решила выяснить, с чем это связано. И для начала провела диагностику саморегуляции на основе опросной методики по В.И. Моросановой

На слайде вы видите таблицу с результатами диагностики.

Таблица 1. Средние показатели саморегуляции студентов по курсам

Шкалы	1 курс (24чел)	2 курс (25 чел)	3 курс (28 чел)	4 курс (43 чел)
Самостоятельность				
Программирование				
Моделирование				
Оценка результатов				
Планирование				
Гибкость				
Общий уровень саморегуляции				

По результатам диагностики мы можем увидеть, что к более успешной группе относится 3 курс, не 4. Это связано с тем, что на последнем курсе на ребят сваливается очень большая нагрузка (практики, демоэкзамен, олимпиады, отчеты, курсовая, дипломная и т.д.), а некоторые из них уже успели стать родителями, что в целом может привести к образованию стресса и проявлению депрессий.

Так какие же методы позволяют снизить уровень стресса и повысить уровень саморегуляции. На мой взгляд, самые эффективные способы — это волонтерство, занятие спортом и работа с животными на нашей мини-ферме и в живом уголке.

Я занимаюсь волонтерством с 1 курса, это увлечение приносит мне массу положительных эмоций, расширяет круг моего общения, я нахожу единомышленников, все вместе мы готовимся к какому-либо мероприятию, что, несомненно, ведет к сплочению.

Работая как волонтер, я очень часто сталкиваюсь с ребятами, которые нуждаются в помощи и поддержке, которые проходят тот же путь, что и мои друзья, это отчуждение, непринятие обществом, совершение правонарушений. И когда ты работаешь с такими ребятами, понимаешь, что твои проблемы не столь глобальны и их запросто можно решить. Ты стараешься помочь такому ребенку и тем самым ты помогаешь себе.

Работая с животными, мы учимся планировать свое время, брать на себя ответственность и в тоже время имеем возможность выговориться, ведь животные тебя не осудят и никому не расскажут твой секрет.

Третья составляющая успешного развития саморегуляции — это занятия спортом. Спортплощадка, тренажерный зал — это те места, где ты можешь выплеснуть свою агрессию, победить себя, свои страхи, повысить или развить силу воли, а значит смело смотреть в будущее и не бояться никаких преград.

Подводя итоги своей работы, я могу сказать, что у каждого человека свой путь развития саморегуляции, ведь каждый человек — это особая личность со своими эмоциями и потребностями. Чем мы старше становимся, тем больше на нас сваливается различных забот, но мы уже готовы к этим трудностям, ведь у нас была большая закалка в годы студенчества, которая, несомненно, пригодится мне в будущем.

Наблюдая за ребятами со своего отделения, я могу сказать, что, приходя на первый курс обучения, ребята часто не могут справиться со своими потребностями и эмоциями, и попадают в неприятные ситуации, совершая мелкие кражи, употребляя алкоголь и злоупотребляя вейпами. Но вовлекаясь в различные объединения, такие как волонтерские, спортивные, кружки по уходу за животными и другие начинают по-другому смотреть на мир. А более взрослые ребята делятся своим опытом с первокурсниками и помогают справляться с воздействием окружающего мира и негативного влияния со стороны других людей. Уже после первого года обучения ребята учатся преодолевать трудности и уже сами начинают помогать вновь пришедшим первокурсникам.

Так что самым эффективным методом саморегуляции, а соответственно и профилактики авитальной активности является труд, общение, доброта и забота.

Гипотеза подтверждена, цель выполнена.

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Родилова Е.А.

Руководитель: преподаватель Аверкиева С.Н.

ЧПОУ «Финансово-экономический колледж»

Прежде чем рассматривать влияние стресса на организм человека, необходимо разобраться в природе этого явления. Одни люди встречаются жизненные невзгоды с улыбкой, а другие даже самую незначительную неприятность переживают как мировую трагедию. Может быть, все дело в том, что одни подвержены воздействию негативных факторов (стрессоров), а другие к ним более устойчивы? Именно так и считают люди, не знакомые с теорией стресса, разработанной Г. Селье.

Термин «стресс» введен Г. Селье и в переводе означает «напряжение». Стресс (или адаптационный синдром) является необходимым звеном неспецифической реактивности организма, элементом его адаптации или фактором сохранения гомеостаза. Этот знаменитый канадский ученый утверждал, что стрессорная реакция – вовсе не болезнь, а защитный механизм, специально созданный природой.

По определению Г. Н. Крыжановского, стресс – это не только ответ на сильное воздействие, но просто функциональное напряжение, присущее всем биологическим структурам.

Цель моей работы, понять, как стресс влияет на здоровье. В связи с чем, в моей работе будут решаться следующие задачи:

Изучить информацию, как стресс влияет на организм?

Изучить причины и механизмы, вызывающие стресс.

Изучить профилактику и лечение стресса.

Длительный и интенсивный стресс снижает адаптационные возможности организма, повышая риск развития любого заболевания и/или его осложнений. Чаще всего стресс приводит к бессоннице, повышению артериального давления, сердечно-сосудистым заболеваниям, боли различной локализации, проблемам с пищеварением, кожным заболеваниям, к курению, злоупотреблению алкоголем, приему наркотиков, тревожным расстройствам, депрессии.

Когда организм подвергается стрессу, мышцы напрягаются. Это практически рефлекторная реакция, которая помогает организму защитить себя от травм и возникновения боли. При внезапном стрессе, мышцы сразу напрягаются, а затем снимают напряжение, когда воздействие стресса проходит. Хронический стресс приводит к тому, что мышцы тела находятся в постоянном состоянии спазма. Когда мышцы натянуты и напряжены в течение длительного времени, это может вызвать другие реакции организма и расстройства, связанные со стрессом.

Например, головная боль (так называемого напряжения) и приступы мигрени тесно связаны с хроническим спазмом мышц в области плеч, шеи либо всей головы. Скелетно-мышечная боль в пояснице и верхних конечностях также связана со стрессом, особенно на работе.

У многих людей возникают проблемы опорно-двигательного аппарата. Часто, но не всегда, это может быть травма, которая вызывает хроническое болезненное состояние.

Дальнейшее страдание от хронической боли зависит от того, как пациент реагирует на травму. Лица, которые боятся боли и повторных травм, которые ищут только физическую причину и лекарства, обычно выздоравливают хуже, чем люди, поддерживающие определенный уровень умеренной активности под контролем врача. Напряжение мышц, и, в конечном счете, мышечная атрофия, обусловленная бездействием организма, способствуют хроническому, связанному со стрессом, поражению опорно-двигательного аппарата.

Нервная система имеет несколько отделов: центральный отдел, включающий головной и спинной мозг, и периферический отдел, состоящий из вегетативной и соматической нервных систем. Когда тело находится в состоянии стресса, СНС способствует так называемой реакции «бей или беги». Организм переключает свои энергетические ресурсы на борьбу с угрозой жизни или бегство от врага. Эти гормоны вместе с прямыми действиями вегетативных нервов заставляют сердце биться быстрее, частота дыхания увеличивается, кровеносные сосуды на руках и ногах должны расширяться, процессы пищеварения должны тормозиться, а уровни глюкозы в кровотоке — увеличиваться. Реакция нервной системы резкая, чтобы подготовить организм к реагированию на чрезвычайную ситуацию или острый стресс. Центральная нервная система особенно важна в запуске стрессовых реакций, поскольку она регулирует вегетативную нервную систему и играет центральную роль в интерпретации внешних влияний как потенциально опасных. Хронический стресс, вызванный воздействием факторов стресса в течение длительного периода времени, может привести к длительному истощению организма. Проблема не столько в том, что хронический стресс влияет на нервную систему, сколько в том, что постоянная активация нервной системы влияет на другие системы организма.

Действительно ли стресс сокращает жизнь?

Финские ученые проводили наблюдения в течение 20 лет. Оказалось, что постоянный стресс у 30-летних мужчин и женщин снижает их ожидаемую продолжительность жизни на 2,4 и 2,3 года соответственно. С виду цифры не такие большие. Но влияние стресса на здоровье — это также заболевания и вредные привычки, ассоциированные с нервным напряжением и снижающие качество жизни.

Кардиологи выделяют разные типы поведения при стрессе. Например, тип А — это сопротивление стрессу «до последнего», после чего часто происходят срывы. Так ведут себя люди, ориентированные на успех и конкуренцию. Часто это приводит к истощению ресурсов организма и, как следствие, инсультам и инфарктам. Помимо типа А встречается реакция избегания: люди «уходят с головой» в работу, злоупотребляют алкоголем или наркотиками, «заедают» переживания. Всё это усугубляет негативное влияние стресса на самочувствие в долгосрочной перспективе.

Что происходит в организме во время стресса?

Сигнал тревоги возникает в коре головного мозга и передается в гипоталамус. Там синтезируется гормон, который влияет на гипофиз. Тот стимулирует надпочечники, которые выбрасывают в кровь адреналин и кортизол. Из-за адреналина сердце бьется чаще, давление поднимается, расход энергии растет. Когда опасность миновала, уровень гормонов возвращается в норму. Пищеварение и другие процессы снова начинают работать в штатном режиме. В целом такая небольшая «встряска» даже полезна. Каждому знаком такой «хороший» стресс: когда вы играете в спортивные игры, участвуете в соревнованиях, выступаете на публике, переживания неизбежны, но они быстро заканчиваются и вы снова чувствуете себя прекрасно.

А вот когда стресс длится долго, организм непрерывно находится в состоянии напряжения. Надпочечники «устают», перестают вырабатывать достаточно кортизола. Симптомы этого состояния многим из нас знакомы. Это головокружение, постоянная усталость, тяга к соленому и сладкому, нарушение сна, снижение сексуального влечения, перепады настроения, аутоиммунные состояния.

В результате «где тонко, там и рвется»: любая система может начать давать сбои.

К каким заболеваниям приводит стресс?

Со стрессом связан целый ряд заболеваний: диабет, тревожное расстройство, депрессия, повышенное артериальное давление, болезни сердца и сосудов и многое другое. Самая распространенная, к чему приводит стресс, — сердечно-сосудистые заболевания. Если частота сердечных сокращений и давление постоянно повышены, возникает риск развития ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов.

Пищеварительная система реагирует на стресс спазмами, несварением, диареей или запором. Если стрессы регулярны, то процесс переваривания пищи нарушается систематически, что может спровоцировать и ускорить развитие гастрита, язвы и других заболеваний. Кроме того, тревога часто заставляет нас пропускать приемы пищи или переедать, употреблять больше сладкого, жирного и мучного. Разумеется, влияние стресса на организм человека провоцирует расстройства психики. Это панические атаки, депрессия, неврозы и многое другое.

Врачи же выделяют конкретные сигналы, которые говорят об отрицательном влиянии стресса на организм. Это: нарушение аппетита и сна, головная боль, учащенное сердцебиение, проблемы с пищеварением, диарея или запоры, мышечное напряжение и боли,

слабость, апатия и утомление, гнев и раздражительность, забывчивость и плохая концентрация, низкая производительность труда, злоупотребление алкоголем, табаком, суетливость, снижение иммунитета и обострение хронических заболеваний.

Из-за чего мы испытываем стресс?

Первое, что приходит на ум, — работа. Стресс на рабочем месте беспокоит 9 из 10 россиян. Он негативно влияет на производительность труда: по подсчётам учёных ущерб мировой экономике от стресса на рабочем месте приближается к триллиону долларов! Так, 77% мужчин и 80% женщин хотя бы иногда переживают из-за денег. Дополняют список поводов для стресса угроза здоровью и семейные проблемы.

Способы борьбы со стрессом и его влиянием на человека.

Существует целый ряд методик борьбы со стрессом. Большинство из них включает следующие шаги:

1. Найти причину стресса — события или обстоятельства, которые заставляют вас нервничать, составить план по устранению поводов для стресса или проработать вопрос с психологом.

2. Наладить режим полноценного сна (7–8 часов в сутки).

3. Включить в свой распорядок дня регулярные физические нагрузки.

4. Практиковать навыки расслабления — это может быть творчество, медитация, йога, прогулки, в зависимости от того, что лично вам помогает отвлечься.

5. Чаще отдыхать и бывать на свежем воздухе, лучше всего включить эти два пункта в свой распорядок дня и отвести на них время.

6. Делиться своими проблемами и переживаниями с близкими людьми.

Как видите, алкоголь и табак не вошли в этот список. Не вошли туда и успокоительные препараты. Их стоит принимать только после консультации с врачом. Более того, назначение таких медикаментов зачастую свидетельствует не столько о стрессе, сколько о наличии более серьезных психических проблем.

Если вы давно испытываете постоянный стресс и уже ощущаете его негативные последствия для своего здоровья, перечисленных мер будет недостаточно. Обязательно нужно регулярно проверять здоровье — проходить диспансеризацию. Это поможет вам не только купировать опасные заболевания на самых ранних стадиях, но и чувствовать себя более уверенно.

Не забывайте об угрозе, которую несет стресс для сердца и сосудов. У вас нервная работа? Высокий уровень ответственности? Каждый день приходится принимать множество решений? Имеет смысл «подстелить соломки» на случай проблем со здоровьем. Обеспечьте себе и близким финансовую защиту от критических заболеваний. С такой страховкой можно быть уверенным, что помощь придет вовремя и шансы вернуться к активной жизни останутся высокими.

Чувство уверенности в завтрашнем дне само по себе снижает уровень стресса, а значит делает вас здоровым, продуктивным, способным к концентрации и активной умственной работе.

На основании вышеизложенного, можно сказать, что жизнь состоит из важных и

второстепенных вопросов и задач. Нужно уметь разбираться, что для вас представляет большую важность в данный момент. Это даст вам возможность не волноваться по некоторым вопросам, соответственно этот источник переживаний исчезнет полностью. Мнение, что стресс не требует лечения – опасное заблуждение. Хроническое состояние напряжения способно привести к депрессии, посттравматическому синдрому, неврозу, нейродермиту, язвенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме. Вместе с тем, стресс – это не всегда плохо. Кратковременное напряжение тренирует организм и готовит его к серьезным нагрузкам. Влияние постоянного стресса на здоровье человека разрушительно. Он не позволяет организму выйти из состояния напряжения. Из-за этого практически любая система может дать сбой. И только знание причин стресса, закономерностей его течения, его последствий, могут уменьшить неблагоприятное влияние стресс-факторов на организм человека, помочь ему правильно реагировать на стресс.

И еще хочется предложить антистрессовые приемы для взрослых и подростков:

Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешенный темп жизни приводит к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям. Предлагаю выбрать для себя, своих близких антистрессовые приемы, разработанные разными психологами.

- Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится — гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.

- Не реже раза в день говорите своим близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит — это защита от серьезных нервных срывов.

- Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.

- Пейте больше воды.

- Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что «вредно», но доставляет Вам удовольствие — побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д.

- Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа «пустые» письма.

- Когда Вы подавлены или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой — уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.

- Дайте возможность себе «выпускать пар», но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное — не «вмешивать» в свое настроение окружающих.

- Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.

- Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.

Будьте здоровы и оптимистичны!

Список использованных источников

1. Селье Г. Очерки об общем адаптационном синдроме / Г. Селье. - Медгиз, 1960.
2. Крыжановский Г. Н. Патология регуляторных механизмов / Г. Н. Крыжановский // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. - 1990. - № 2.
3. Ежемесячный журнал «Будь здоров». Изд-во – ЗАО «Шенкман и сыновья», 2003. №3, №8, №9.

ПОДРОСТКОВЫЙ СТРЕСС

Сутыгина К.А.

Руководитель: педагог-психолог Е.В. Федотова

ГБПОУ «Чайковский техникум промышленных технологий и управления»

Подростковый период – это временной отрезок жизни, полный значимых изменений и вызовов. Это время активного поиска своего места в мире, обретения личной идентичности и формирования отношений со сверстниками. Однако, этот жизненный этап, несмотря на все его яркие моменты, может сопровождаться повышенным уровнем стресса у подростков. Подростковый период сопровождается множеством переживаний и изменений, которые могут быть источником стресса. Важно понять, что каждый подросток уникален, и то, что вызывает стресс у одного, может быть несущественным для другого.

76% школьников не сообщают родителям о стрессе. Такие данные получены в результате совместного исследования о влиянии стресса на школьников и их родителей в 2023 году (результаты появились в «Известиях» 23 октября). Так, 33% респондентов ответили, что из-за стресса у детей наблюдается нервное состояние, тревожность, раздражительность, 28% отметили перепады настроения, 19% - частые заболевания ОРВИ, 14% говорят об апатии и хронической усталости. Кроме того, следствиями стресса называли резкое снижение или повышение аппетита – 9% опрошенных, бессонница – 6%, мышечные спазмы – 4% и т.д. Абсолютное большинство (81%) подростков не обращались к специалисту из-за стрессового состояния. 40% справляются со стрессом самостоятельно. 22% не хватает на это времени. 16% стесняются или боятся посещать врача (других специалистов).

Каждый третий испытывает существенную стрессовую нагрузку, которая составляет 5 и более негативных жизненных событий за полгода. Приоритетными событиями являются проблемы в обучении, семейные проблемы и межличностные ситуации (конфликты, расставания). Что касается субъективного переживания стресса, то около половины подростков сообщают, что ощущают стресс с различной частотой, от нескольких раз в году до нескольких раз в неделю.

Рассмотрим некоторые из ключевых факторов, которые могут вызывать стресс у подростков:

Социальное взаимодействие и давление сверстников. Подростки стремятся соответствовать стандартам и ожиданиям своей социальной группы. Проблемы с дружбой, конфликты и давление со стороны сверстников могут оказать значительное воздействие на психическое состояние подростков.

Проблемы идентичности и самоопределения. Неопределенность и неуверенность в себе могут привести к стрессу и тревоге.

Воздействие интернета и социальных сетей. Подростки сталкиваются с колоссальным негативным воздействием социальных сетей, что может привести к неудовлетворенности своей жизнью. Буллинг в сети.

Семейные конфликты и нестабильность. Семьи, где присутствует недостаток поддержки или стабильности, могут быть особенно уязвимы для возникновения стрессовых ситуаций у подростков.

Академические требования и сдача экзаменов. Успеваемость и требования педагогов могут стать огромным источником стресса у подростков. Ожидания окружающих и страх неудачи на экзаменах могут вызвать тревогу и беспокойство.

Для подростков проявления стресса характеризуются быстрой утомляемостью, отстраненностью от сверстников и близких людей, тревожностью, сонливостью или бессонницей, рассеянностью внимания, забывчивостью, циклической сменой

настроения, спонтанной гиперактивностью, раздражительностью, повышенным аппетитом либо его отсутствием, необоснованными поступками. Длительный стресс для подростка слишком опасен.

Помимо психологических эффектов, стресс также оказывает влияние на физическое здоровье подростков:

Влияние на иммунную систему и склонность к болезням. Низкая сопротивляемость к инфекциям и болезням.

Сон и пищевые привычки. Может появиться бессонница и пищевое расстройство в виде переедания или, наоборот, потере аппетита.

Воздействие стресса на физическое развитие. Может замедлиться рост и развитие.

Как помочь подростку эффективно справляться со стрессом, чтобы избежать отрицательных последствий на психическое и физическое здоровье:

Общение с доверенными взрослыми или друзьями.

Избегание проблем и погружение в отрицательные мысли.

Физическая активность и спорт.

Развитие увлечений и хобби.

Поддержка семьи, образовательной организации.

Обеспечение доступа к консультациям психологов.

Поддержка психологических лекций, мастер-классов, молодежных центров.

Информация о работе телефонов Доверия. В наше время создают много служб с психологотерапевтической помощью, и надо объяснить каждому подростку, что нет ничего плохого или страшного, чтобы обратиться за помощью.

Подростковый стресс – это сложное явление, которое может сказаться на психическом и физическом здоровье молодых людей. Понимание факторов, вызывающих стресс, и последствий, которые он может иметь, является важным для создания поддерживающей среды, способствующей здоровому развитию подростков.

Важно, чтобы каждый взрослый относился с пониманием, был просто поддержкой и опорой. Ведь каждый взрослый был на месте подростка, но подросток не был на месте взрослого. Поэтому взрослому человеку легче будет понять и услышать ребенка.

Иногда для решения достаточно просто разговора и поддержки, и этого будет достаточно, чтобы предупредить затянувшийся подростковый стресс.

Источники и литература:

1. Как понять, что у ребенка стресс? – URL: <https://iz.ru/1592750/2023-10-23/bolee-70-shkolnikov-ne-soobshchaiut-roditeliyam-o-stresse> (дата обращения: 10.02.2024)
2. Новости медицины – Remedium.ru. – URL: <https://remedium.ru/> (дата обращения: 15.02.2024)
3. Стресс и суицидальные мысли у подростков. – URL: <https://www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/3576/> (дата обращения: 05.02.2024)

ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.ПРОФИЛАКТИКА

Тимофеева А.П., Полуполтинных Е.М.

Руководитель: преподаватель Аверкиева С.Н.

ЧПОУ «Финансово-экономический колледж»

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе достоверной информации о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. Причины разные: личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Игнорировать данную проблему, не обращая внимания на реальность, нельзя.

И в связи с этим цель и задачи научно-исследовательской работы - изучение причин и мотивов суицидального поведения и методов профилактики суицидального поведения.

Задачи:

Изучить литературу по данной теме.

Рассмотреть наиболее распространённые причины самоубийства.

3. Рассмотреть методы и рекомендации специалистов по профилактике суицида.

Актуальность: За день в мире убивают себя 2300 человек, за год – 800 тысяч человек.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом.

Отечественная наука трактует суицид как действия, содержащие в явном или неявном виде намерение лишения себя жизни. Так же существует термин «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это – подростковые самоубийства.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. При истинном суицидальном поведении намерение лишить себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго «вынашивается».

Различают следующие типы суицидального поведения:

1. Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

2. Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях человек действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев -

затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

3. Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Человек готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения люди чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Суицидальные намерения включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Степени выраженности суицидального поведения:

Первая степень - пассивные суицидальные мысли. Это представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: "Хорошо бы умереть", "Заснуть и не проснуться", "Если бы со мной это произошло, я бы умер" и т. д.

Вторая степень - суицидальные замыслы. Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.

Третья степень - суицидальные намерения. Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попытки их реализации исчисляется иногда минутами (острый пресуицид), иногда месяцами (хронический пресуицид).

Как можно определить, что человек находится на грани?

Словесные признаки: Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;

- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;

- Много шутить на тему самоубийства;

- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- . Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

- . Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

 - в еде – есть слишком мало или слишком много;

 - во сне – спать слишком мало или слишком много;

 - во внешнем виде – стать неряшливым;

 - в учебных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

 - замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то

приступы отчаяния.

. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

- Предпринимал раньше попытки суицида.

- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

- Слишком критически настроен по отношению к себе.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков. Признаки готовящегося самоубийства:

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки.

8. Потеря дома.

9. Бессонница.

10. Попытки самоубийства в прошлом.

Что может удержать от попытки суицида?

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Во-первых, необходимо разговаривать с человеком (подростком), задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» человеку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять человека в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими подростками — более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того неустойчивую самооценку человека (подростка). Можно сравнить только подростка — сегодняшнего с подростком — вчерашним и настроить на позитивный образ подростка — завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в

выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

И в дополнение к вопросу: Что может удержать от попытки суицида? Необходимо установить заботливые взаимоотношения с подростком. Быть внимательным слушателем. Быть искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивать о тревожащей ситуации. Помочь определить источник психического дискомфорта. Постараться вселить надежду, что все проблемы можно решить конструктивно. Помочь осознать человеку личностные ресурсы.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии. Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи: - Нам нужно, чтобы нас любили. И - Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

- Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся. И - Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни.

Заключение

Подводя итоги, хочу сказать, что многие люди напрямую или косвенно хоть раз сталкивались с самоубийствами. Провоцирующие факторы, причины, влияющие на суицидальное поведение и пути решения данной проблемы людей разных возрастных групп, не имеют сильных различий. Это подтверждает статистика ВОЗ и многие исследовательские работы на эту тему. К сожалению, далеко не каждый человек отправляется за помощью к психологам, психиатрам или психотерапевтам. Это может быть связано как с нашим менталитетом, так и с отсутствием средств на посещение хорошего специалиста, с простым страхом. Статистика совершения самоубийств с каждым годом растёт и причины у людей, решившихся на этот шаг, абсолютно разнообразны. Важно и нужно говорить о самоубийствах в целях их предотвращения. Подростки часто заканчивают жизнь будучи уверенными, что им не к кому обратиться за помощью, что они остались совершенно одни даже при наличии родных и близких. Взрослые люди боятся обращаться за помощью, ведь уверены, что должны быть сильными. Посещение специалистов не делает человека слабее, это необходимо для того, чтобы в дальнейшем было легче справляться с жизненными трудностями и переживать их, не думая о самоубийстве. Я надеюсь, что эта проблема получит огласку и её начнут решать, вследствие чего статистика станет в разы ниже, а люди будут жить в своё удовольствие.

Используемые источники

1. Кудинова, С. В. Суицид в подростковой среде: выявление и скрытая профилактика / С. В. Кудинова // Справочник классного руководителя. – 2016. – № 3. – С.
2. Макаров, П. В. Профилактика, коррекция и реабилитация подросткового суицида:

учебно-методическое пособие / П. В. Макаров. – Москва: НИИ школьных технологий, 2013.

3. Есиргепова, Е. Ж. Характеристика причин суицидального поведения подростков / Е. Ж. Есиргепова, Ж. Абузарова // Всероссийская весенняя психологическая сессия: сборник статей. / ответственный редактор Ю. В. Шапкина. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2017.
4. Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.
5. Конькова Н. Л. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. – Биробиджан: ОблИПКПР, 2012.
6. Аптер А. Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи. В кн.: Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств. Ред. Д. Вассерман. Пер. Е. Ройне. М: Смысл 2005.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Удальчикова Е.М.

Руководитель: педагог-психолог Зольникова И.Ю.

ГБПОУ «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»

Данная проблема актуальна в наше время и возникает очень часто, поэтому хотелось раскрыть данную тему с разных сторон. Важное место в индивидуальном развитии молодых людей занимают вопросы профессионального самопознания. В связи с доминированием в сознании обучающихся экзистенциальных вопросов, в избранной профессии в первую очередь вычлняются вопросы назначения и сущности профессии, ее общественной, культурной и социальной ценности, профессиональных норм и ценностей, самоопределения и самопознания. В студенческом возрасте нередки и разочарования в профессиональном и жизненном выборе, несоответствие ожиданий и представлений о профессии и реальностью ее освоения.

Цель: Изучить особенности учебной мотивации в юношеском возрасте, углубиться в выбранную тему.

Задачи:

1. Определить понятие учебной мотивации.
2. Выяснить проблемы снижения учебной мотивации в контексте кризиса юности.
3. Изучить виды мотивации и мотивов учения.

Объект: Обучающиеся 16-17 лет.

Предмет: Учебная мотивация.

Учебная мотивация – это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Это сложная, комплексная система, образуемая мотивами, целями, реакциями на неудачу, настойчивостью и установками обучающегося.

Учебная мотивация определяется как частный вид мотивации, включенной в учебную деятельность. Учебная мотивация определяется рядом факторов: образовательной системой, образовательным учреждением, где осуществляется учебная деятельность; организацией образовательного процесса; субъектными особенностями обучающегося; субъектными особенностями педагога; спецификой учебного предмета. Мотивация учебной деятельности студентов относится к числу профессионально значимых личностных характеристик. Она является как показателем, так и критерием успешности и качества профессионального становления будущего специалиста.

Проблема мотивации учебной деятельности относится к числу базовых проблем

психологии обучения. Такой ее статус объясняется, с одной стороны, тем, что главной психологической характеристикой любой деятельности, в том числе и обучения, является ее мотивация. С другой стороны, управление мотивацией учения позволяет управлять и учебным процессом, что представляется весьма важным для достижения его успешности.

Степень ее изученности в современной науке:

Исследования, проведенные А.Н. Печниковым, Г.А. Мухиной, показали, что ведущими учебными мотивами у студентов являются «профессиональные» и «личного престижа», менее значимы «прагматические» (получить диплом о высшем образовании) и «познавательные». Сходные данные получены и другими авторами. М.В. Вовчик-Блакитная на первом этапе перехода абитуриента к студенческим формам жизни и обучения в качестве ведущего мотива выделяет престижный (утверждение себя в статусе студента), на втором месте - познавательный интерес, а на третьем - профессионально-практический мотив.

К числу особенностей учебной деятельности юношей и девушек следует отнести: своеобразие целей и результатов (подготовка к самостоятельному труду, овладение навыками, знаниями, умениями, развитие личностных и профессионально важных качеств); особый характер объекта изучения (научные знания, информация о будущем труде и т.д.); деятельность студентов протекает в запланированных условиях; особые средства деятельности.

Юность - напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Психологи отмечают главными новообразованиями юношеского возраста: саморефлексию, осознание собственной индивидуальности, формирование жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни.

Студенческий возраст открывает ступень индивидуализации и совпадает с периодом кризиса юности (17-21 год). Ступень индивидуализации представляет этап в духовной жизни человека, связанный с выработкой собственного мировоззрения, с определением своей самобытности и уникальности. Центральной проблемой молодого человека является нахождение индивидуального, подлинно собственного отношения к социальной реальности, к своей культуре и к своему времени. С началом ступени индивидуализации связана рефлексия своих способностей как действительно своих способностей. Юноша должен быть не только носителем своих способностей, не просто актуализировать их, но и стать их субъектом. На ступени индивидуализации впервые начинается авторство в становлении своих способностей, сознательное и целенаправленное саморазвитие.

Кризис юности - это начало становления подлинного авторства в определении и реализации своего собственного взгляда на жизнь и индивидуального способа жизни.

В последние годы усилилось понимание психологами и педагогами роли положительной мотивации к учению в обеспечении успешного овладения знаниями и умениями.

Мотивационная сфера характеризуется также целями и целевыми установками. Цель рассматривается как неотъемлемый компонент мотивации. Понятие цели - это, по своей сути, опережение реальных событий действительности. Цель - не просто предполагаемый результат деятельности, а желаемый ее результат, то, к чему человек стремится, осуществляя деятельность. Осознавая цель, человек осознает образ желаемого будущего, а потому стремится к ее достижению и подчиняет ей свои действия. От цели, целеполагания и целеустремленности зависит, как человек осуществляет деятельность, какую позицию занимает, как выбирает соответствующие решения и способы поведения.

В мотивации учебной деятельности студентов постоянно сочетаются собственно

учебный и профессиональный компоненты. В связи с этим в структуре учения можно выделить собственно мотивы учения и профессиональные мотивы как «внутренние побуждения, определяющие направленность активности человека в профессиональном поведении в целом и ориентации человека на разные стороны самой профессиональной деятельности». Профессиональные мотивы также определяют, как «мотивы, подвигающие субъекта к совершенствованию своей деятельности - ее способов, средств, форм, методов и т.п.», «мотивы роста, реализующие в деятельности направленность на производство, а не на потребление».

Особым типом мотивации характеризуется самоопределяемая учебная деятельность. Способность учащегося к самоопределению включает осознание своих мотивов и ценностей, умение принимать решение в ситуации конфликта побуждений и чувств, формулировать свою позицию, обосновывать и отстаивать ее, принимать решение с учетом различных позиций, действовать произвольно и целенаправленно.

Также выделяются позитивная и негативная познавательные мотивации, связанные с осознанием негативных последствий, которые могут возникнуть в связи с выполнением и невыполнением определенного действия.

Изучая учебную мотивацию, центральным вопросом становится вопрос о видах мотивов учения.

Познавательные мотивы направлены на процесс познания, повышение эффективности его результатов - знаний, умений, навыков, а также на способы познания и приобретение знаний, приемы и методы учебной работы, на повышение эффективности этих способов и методов познания. Их уровни: широкие познавательные мотивы - направленность на знания; учебно-познавательные - направленность на способы добывания знаний; мотивы самообразования - направленность на способы самостоятельного пополнения знаний.

Социальные мотивы характеризуют активность ученика по отношению к тем или иным сторонам взаимодействия с другим человеком в ходе учения, к результатам совместной деятельности и способам этих взаимодействий, к повышению эффективности результатов и способов этих взаимодействий.

Причинами снижения мотивации, являются неправильный выбор профессионального самоопределения, вызывающего негативный эмоциональный фон обучающихся; нерационально выстроены приоритеты, на первое место выходят отношения с противоположным полом; не сформированы ценности жизни, неумение правил постановки целей и смысла жизни.

Таким образом, мотивационную сферу человека составляет совокупность потребностей, мотивов и целей, которая формируется и развивается в течение всей его жизни. Часть мотивационной сферы, которая формируется на определенном этапе жизни человека, называется мотивацией. Мотивация первоклассника, мотивация школьника, мотивация студента, мотивация работающего человека составляют только часть мотивационной сферы - ту, которая формируется на определенном этапе его жизни и связана с определенными целями его жизнедеятельности. Главное, что отличает один вид мотивации от другого, состоит в различии "социальной ситуации развития" (Л.С. Выготский), в которой она формируется. Существенным здесь являются такие деятельности, как учебная, профессиональная или одновременно учебная деятельность и производительный труд.

Список использованных источников

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие для студентов вузов. - 2-е изд., стереотип. - М., 2009. - 320 с.
2. Амонашвили Ш. А. Обучение, оценка, отметка. - М.: Просвещение, 2008 г.
3. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л.И. Божович – М.: Класс, 2007. – 312 с.
4. Валлон А. Психическое развитие ребенка. - СПб., 2001. - 208 с.

5. Выготский Л.С. Психология. Изд-во ЭКСМО-Пресс, серия Мир психологии, -М., 2000, 1008 с.
6. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 2002. – 531 с.
7. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев – М.: Унта, 2007. – 40 с.
8. Усова, Е. Б. Возрастная психология – М.: МИУ, 2010, – 254 с..
9. Якунин, В.А. Психолого-педагогические факторы учебной успешности студентов / В.А. Якобсон, Н.И. Мешков // Вестник ЛГУ – 2010. – № 5 – 45 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ, ВЛИЯЮЩИХ НА УСПЕШНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Устюжанинова А.А.

Руководитель: преподаватель Ушакова Г.А.

ГБПОУ «Соликамский горно – химический техникум»

Проблема формирования качеств личности, влияющих на успешность профессиональной деятельности, является актуальной для многих людей в современном обществе. Какие именно качества личности способствуют успеху в карьере? Какие навыки и умения необходимо развивать, чтобы достичь профессионального роста? Эти вопросы волнуют многих исследователей, практиков и просто людей, стремящихся достичь лидерства в своей сфере.

Проблема формирования качеств личности, влияющих на успешность профессиональной деятельности, требует внимания и осознания. Однако каждый человек может успешно развивать и укреплять свою личность, достигая желаемых результатов в своей профессиональной сфере.

Степень изученности в современной науке: Существующие исследования позволяют выделить ряд основных качеств личности, которые оказывают влияние на профессиональную успешность. Однако не все аспекты данной проблемы были изучены до конца, что открывает возможности для дальнейших исследований.

Цель исследования: Выявить, какие конкретные качества личности оказывают влияние на успешность профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

- Определить понятие личности;
- Определить, что такое формирование качеств личности
- Рассмотреть качества личности;
- Определить, какие качества личности влияют на успешность профессиональной деятельности;
- Обобщить информацию и сделать выводы по данной теме.

Предмет исследования: Влияние различных качеств личности на успешность профессиональной деятельности.

Объект исследования: Качества личности, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность и достижение успеха в ней.

Определение личности

Личность - это уникальный комплекс различных качеств, черт характера, умений и способностей, который делает человека индивидуальным и отличным от других. В каждом человеке скрыт потенциал, который определяет его поведение, мышление, взгляды на мир и взаимодействие с окружающими.

Понятие личности является многогранным и сложным. Оно включает в себя как врожденные черты, так и приобретенные в процессе жизни. Внутренние качества человека, такие как честность, ответственность, доброта, эмпатия, формируют его моральный облик и определяют его поведение. Также очень важную роль играют внешние черты личности, такие как образование, профессия, социальный статус, которые влияют на стиль жизни и самооценку.

Личность можно рассматривать с разных точек зрения. Психология изучает структуру личности, влияние психологических процессов на формирование личности,

психические расстройства, которые могут повлиять на нее. Социология анализирует взаимодействие личности с обществом, ее социальный статус, роль в социуме. Философия занимается вопросами смысла жизни, индивидуализации, свободы воли.

Каждый человек стремится к самореализации, к раскрытию своего потенциала, к достижению гармонии между внутренним и внешним миром. Это требует постоянного развития, самопознания, самоконтроля, а также уважения к себе и к другим.

В динамике современного мира личность сталкивается с различными вызовами и проблемами: конфликтами ценностей, стрессом, социальными нормами, информационными перегрузками. Но именно благодаря своей уникальности и способности к адаптации человек может найти свой путь и достичь успеха в любой области жизни.

Таким образом, личность - это основа человеческого бытия, его центральное ядро, которое определяет его сущность и судьбу. Важно развивать свои личностные качества, стремиться к самосовершенствованию, быть честным, добрым и открытым для новых возможностей. Только так можно достичь гармонии с самим собой и миром, который находится вокруг.

Формирование качеств личности

Формирование качеств личности – это важный процесс, который происходит на протяжении всей жизни каждого человека. Качества личности определяют наше поведение, мышление, отношение к другим людям и к миру в целом. Они играют ключевую роль в нашем успехе, удовлетворенности жизнью и самореализации.

Существует множество факторов, которые влияют на формирование качеств личности. В первую очередь это наше окружение – семья, друзья, коллеги. Отношения с близкими и общение с разными людьми помогают нам развивать такие качества, как доброта, толерантность, уважение к другим и к себе.

Также на формирование качеств личности влияют образование, культура, религия, мировоззрение. Человек, который стремится к самосовершенствованию, будет открываться новым знаниям, развивать свой интеллект и эмоциональный интеллект, что способствует формированию таких качеств, как целеустремленность, ответственность, эмпатия.

Очень важным фактором в формировании качеств личности является самосознание. Умение осознавать свои сильные и слабые стороны, свои цели и желания, помогает нам лучше понять себя и стремиться к лучшему.

Таким образом, формирование качеств личности – это сложный и многогранный процесс, который зависит от множества факторов. Однако каждый человек вправе самостоятельно влиять на свое развитие, стремиться к самосовершенствованию и воспитывать в себе такие качества, как доброта, толерантность, умение слышать других и принимать себя таким, какой он есть. Важно помнить, что качества личности – это нечто, что мы должны постоянно развивать и совершенствовать, чтобы стать лучшими версиями себя.

Влияние качеств личности на успешность профессиональной деятельности

Успешность в профессиональной деятельности зависит от многих факторов, но одним из самых важных является набор качеств личности, которыми обладает профессионал. Ниже мы рассмотрим несколько ключевых качеств, которые имеют существенное влияние на достижение успеха в работе.

Во-первых, одним из ключевых качеств личности, влияющих на успешность профессиональной деятельности, является **мотивация**. Без желания работать и развиваться, человек не сможет достичь высоких результатов. Мотивация позволяет нам ставить перед собой цели и стремиться к их достижению, даже в трудных ситуациях. Она является движущей силой, которая помогает нам преодолевать преграды на пути к успеху.

Во-вторых, успешность профессиональной деятельности также зависит от умения

эффективно планировать и организовывать свое время. Качество пунктуальности, дисциплинированности и умения эффективно распределять задачи и ресурсы является главным фактором, способствующим увеличению производительности и снижению стресса на рабочем месте. Люди, обладающие этим качеством, обычно более успешны в достижении своих профессиональных целей.

В-третьих, немаловажным фактором, влияющим на успешность профессиональной деятельности, является **коммуникабельность** и умение эффективно взаимодействовать с различными людьми. Умение слушать и выражать свои мысли и идеи, а также адаптироваться к различным рабочим ситуациям и коллективам, помогает улучшить командную работу и достичь более высоких результатов.

Кроме того, **эмоциональный интеллект** также играет важную роль в формировании качеств личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают способностью управлять своими эмоциями и эмпатией, что способствует лучшему пониманию себя и других людей, а также созданию гармоничных и продуктивных отношений внутри коллектива.

Важной составляющей формирования качеств личности является **настойчивость**. Настойчивость - это способность сохранять целостность и целеустремленность в достижении своих целей, несмотря на возникающие преграды или трудности. Настойчивость позволяет нам сохранять приоритеты, держать фокус и находить пути достижения успеха даже в самых сложных ситуациях.

Также важным качеством является **самоорганизация**. Любой профессионал должен уметь эффективно планировать свое время, устанавливать приоритеты и делиться на основные задачи. Самоорганизованный человек может эффективно использовать свои ресурсы, включая время, энергию и умственные способности.

Гибкость и адаптивность – еще два важных качества, которые способствуют успешности профессиональной деятельности. С быстро меняющимся рынком и новыми вызовами каждый день, профессионал должен быть готов к изменениям и адаптироваться к новым ситуациям. Гибкость позволяет легко адаптироваться к новым требованиям и быстро реагировать на изменения, адаптивность же позволяет быстро осваивать новые навыки и знания, необходимые для успешной профессиональной реализации.

Успех в профессиональной деятельности требует наличия **стрессоустойчивости**. Современный мир характеризуется быстрой темпами и постоянными изменениями, поэтому способность адаптироваться к новым условиям и переносить стрессы является одним из основных качеств успешного человека.

Наконец, одним из важнейших качеств личности является **постоянное стремление к самосовершенствованию и обучению**. В современном мире, где технологии и требования рынка постоянно меняются, важно постоянно совершенствовать свои знания и навыки, чтобы быть конкурентоспособным и успешным профессионалом. Люди, готовые к постоянному обучению и развитию, легче приспосабливаются к новым условиям и часто достигают более высоких результатов.

В заключение можно сказать, что качества личности имеют огромное влияние на успешность профессиональной деятельности. Высокая мотивация, настойчивость, уверенность в себе, умение эффективного общения, стойкость и гибкость являются лишь некоторыми из важных качеств, способствующих достижению успеха в работе. Развивая и совершенствуя эти качества, каждый человек может стать успешным профессионалом в своей области.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, подведем итоги.

Формирование качеств личности является важным аспектом развития человека и

определяет его способность к самореализации, успеху и счастью. Влияющие на это качества можно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние качества личности включают в себя такие как упорство, целеустремленность, ответственность, эмпатию, толерантность, трудолюбие. Эти качества помогают формировать уверенность в себе, своих способностях и ресурсах. Человек, обладающий такими качествами, более готов к принятию решений и достижению поставленной цели.

Внешние качества личности могут быть связаны с окружением, образом жизни, общением, культурой и ценностями, которые человек воспринимает и принимает.

Для формирования качеств личности необходимо постоянно работать над собой, развиваться, улучшать навыки и обретать новый опыт. Это возможно через самообразование, общение с интересными людьми, чтение, путешествия, спорт и другие виды деятельности.

Таким образом, формирование качеств личности является важным этапом в жизни каждого человека. Оно позволяет развить свой потенциал, стать успешным и счастливым. Также важно помнить, что личностное развитие – это постоянный процесс, который требует усилий и нацеленности на самосовершенствование.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Статья «Урок 3. Личность в психологии» Дата 2020 год.
<https://4brain.ru/psy/psihologija-lichnosti.php>
2. Статья «Развитие личностных качеств: в чем важности и как это делать». Дата 22.03.2022 <https://potok.live/story/razvitie-lichnostnyh-kachestv/>
3. Статья «27+ Качеств успешного человека, Привычки и как это развить в примерах» Дата 2024 год <https://gilber.one/kachestva-uspeshnogo-cheloveka.html>
4. Статья «Качества личности, способствующие достижению успеха». Дата 2017 год <https://multiurok.ru/blog/kachiestva-lichnosti-sposobstvuiushchiie-dostizhieniiu-ustpiekha.html#:~:text=Исследователи%20подчеркивают%2C%20что%20достижению%20высоких,реальные%20результаты%20деятельности%20успешных%20людей>
5. Курсовая работа «Особенности влияния индивидуально-личностных качеств на успешность в профессиональной деятельности». Дата 07.12.2011 <https://www.turboreferat.ru/psychology/osobennosti-vliyaniya-individulnolichnostnyh-kachestv-na/91977-476537-page1.html>

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ, ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК САМОРАЗВИТИЯ И САМОВОСПИТАНИЯ

Ханжина А.Р.

Руководитель: педагог-психолог Лютина О.О.

ГБПОУ «Пермский агропромышленный техникум»

Саморазвитие и самовоспитание являются важными аспектами личностного роста и развития. В данной статье проводится исследование различных точек зрения, технологий и методик, которые способствуют эффективному саморазвитию и самовоспитанию. Анализируются основные подходы и стратегии, применяемые в практике развития личности, а также выявляются их преимущества и недостатки. Результаты исследования помогут выбрать наиболее подходящий подход к саморазвитию и самовоспитанию, а также разработать эффективные методы для достижения желаемых результатов. В постоянно меняющемся мире, где требуются новые навыки и знания, способность развиваться и самосовершенствоваться становится необходимой составляющей успеха. Однако, каждый из нас приходит к этому пути со своими уникальными взглядами, опытом и потребностями. В данной статье мы исследуем различные точки зрения, технологии и методики саморазвития и самовоспитания, чтобы найти наиболее эффективные подходы к личностному росту.

Саморазвитие и самовоспитание могут быть рассмотрены с разных точек зрения. Некоторые исследователи считают, что ключевым фактором в саморазвитии является улучшение академических навыков и профессионального развития. Другие сосредоточены на развитии эмоционального интеллекта и самопознания. Также существуют точки зрения, которые подчеркивают важность духовного развития и поиска смысла жизни. Исследование различных точек зрения поможет определить, какие аспекты саморазвития и самовоспитания являются наиболее значимыми для каждого индивида.

Одной из важнейших составляющих процесса саморазвития является исследование различных точек зрения. Благодаря этому, мы расширяем кругозор, получаем новые знания и понимания окружающего мира. Исследование различных точек зрения позволяет нам взглянуть на проблему или вопрос с разных сторон, учитывая различные аспекты и подходы. Открытость к разным мнениям помогает нам не только расширить свой кругозор, но и развить свой критический и аналитический склад ума.

Одна из наиболее распространенных и популярных точек зрения на саморазвитие и самовоспитание включает в себя активное изучение новых знаний. Одна из самых популярных методик саморазвития – это чтение и обучение. Чтение книг является отличным способом расширения кругозора, получения новых знаний и развития личностных качеств. Существует огромное количество литературы, посвященной саморазвитию, успеху и психологии. Они предлагают разные подходы и стратегии развития, которые можно применять в своей жизни. Также, активное обучение, посещение семинаров и тренингов, участие в различных сообществах и организациях также является важным способом саморазвития и самовоспитания. Общение с единомышленниками и экспертами в определенной сфере дает возможность обмениваться опытом, учиться на ошибках и повышать свои профессиональные навыки. Кроме того, взаимодействие с коллегами и участие в профессиональных мероприятиях способствует расширению контактов и выстраиванию сети профессиональных связей.

Множество людей стремятся к постоянному обучению и адаптации к непрерывно меняющемуся миру. Их интерес к новым технологиям, идеям и концепциям побуждает их постоянно расти и преуспевать. Технологии также играют важную роль в

саморазвитии и самовоспитании, так как они позволяют нам общаться, изучать и получать информацию эффективнее, что помогает в нашем развитии.

С другой стороны, есть точка зрения, что саморазвитие и самовоспитание основываются на практике и опыте. Многие люди склонны учиться на собственных ошибках и опыте, что позволяет им лучше понимать себя и окружающий мир. Они уделяют особое внимание рефлексии и самоанализу, чтобы достичь лучших результатов и внесения положительных изменений в свою жизнь. Эта методика требует сильной воли и дисциплины, но в конечном итоге может привести к большему самосовершенствованию и уверенности.

Так же существует такая точка зрения на саморазвитие и самовоспитание – это постоянное осознание и осмысление собственных целей и ценностей. Без ясного понимания того, что именно мы хотим достичь в жизни, трудно принять решение о том, как именно мы будем развиваться и совершенствоваться. Не следует забывать о значимости самоанализа и самооценки в процессе саморазвития и самовоспитания. Важно регулярно задавать себе вопросы, оценивать свои достижения и ошибки, и искать способы для улучшения.

В заключение, саморазвитие и самовоспитание – это непрерывный процесс, который требует постоянного внимания и усилий. Различные точки зрения, технологии и методики саморазвития и самовоспитания предлагают широкий спектр возможностей для индивидуального роста.

Каждая из этих точек зрения, технологий и методик саморазвития и самовоспитания имеет свои достоинства и сложности, и мы можем выбрать те, которые лучше соответствуют нашим конкретным потребностям. И все же, существует общее мнение о необходимости саморазвития и самовоспитания для достижения личностного роста и успешной жизни. Интересно отметить, что разнообразие точек зрения, технологий и методик саморазвития и самовоспитания лишь подчеркивает важность этой темы и нашего стремления к непрерывному совершенствованию.

Список литературы:

1. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013
2. Шелкунова Т.В., Бенькова О.А. психология саморазвития: учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017.
3. "Саморазвитие и самовоспитание: психологические аспекты" - авторы Л.А. Леонтьева, Н.В. Леонтьев
4. "Самовоспитание: путь к гармонии и успеху" - автор В.А. Кузнецов. "Саморазвитие личности: теория и практика" - авторы А.А. Реан, Е.В. Смирнова.

ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА, ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Циркунова В.А.

Руководитель: преподаватель Ушакова Г.А.

ГБПОУ «Соликамский горно – химический техникум»

Проблема: В современном мире многие люди стремятся к успеху и достижению значимых результатов в различных сферах жизни, однако многие из них сталкиваются с определенными психологическими проблемами и препятствиями, которые могут затруднить или помешать им в достижении поставленных целей.

В современной науке тема психологии успеха и достижении результатов является важной и актуальной. Эта область психологии активно изучается и развивается, привлекая внимание исследователей, профессионалов и общественности. Вот некоторые ключевые аспекты степени изученности этой темы в современной науке:

Научные исследования: Множество исследований проводится в области психологии успеха и достижения результатов. Ученые и исследователи изучают различные аспекты успеха, такие как мотивация, самоэффективность, стратегии достижения целей и другие факторы, влияющие на успешность человека.

Практические приложения: Полученные научные результаты в области психологии успеха находят широкое практическое применение. Они используются в различных сферах, таких как бизнес, спорт, образование, психотерапия и многие другие, для повышения мотивации, улучшения производительности и достижения успеха.

Публичное внимание: Тема успеха и достижения результатов также привлекает большой интерес общественности. Существует множество книг, тренингов, мастер-классов и онлайн-курсов, посвященных этой теме, что свидетельствует о высокой актуальности и популярности этого направления.

Интеграция знаний: Современная наука стремится к интеграции знаний из различных областей, таких как психология, нейронаука, социология и многие другие, для более глубокого понимания процессов успешного достижения целей и разработки эффективных стратегий поддержания мотивации.

Цель исследования: Изучить психологические механизмы, факторы и стратегии, которые способствуют успешности в достижении поставленных целей и результатов.

Задачи исследования:

- Определить понятие успеха;
- Исследовать факторы успеха;
- Определить возможные стратегии регуляции поведения для достижения целей;
- Обозначить принципы управления временем для достижения результатов;
- Исследовать препятствия на пути к успеху;
- Рассмотреть методы поддержания высокого уровня мотивации и энергии для достижения поставленных целей;
- Обобщить информацию по теме и сделать выводы.

Предмет исследования: Психологические факторы и механизмы, лежащие в основе успешного достижения целей и результатов человеком.

Объект исследования: Психология успеха и достижения результатов как область психологического знания.

Успех — это достижение поставленных целей, реализация своих желаний, удовлетворение от достигнутых результатов в различных сферах жизни, таких как карьера, личные отношения, здоровье, саморазвитие и другие. Успех может быть индивидуальным, поскольку восприятие успеха каждым человеком может быть уникальным и зависеть от его целей, ценностей и внутренних мотивов. Как можно измерить успех:

Достижение поставленных целей: Успех может быть измерен по степени достижения поставленных целей. Чем ближе человек приближается к своим целям и задачам, тем более успешным он может считаться.

Уровень удовлетворенности и счастья: Успех может быть измерен по уровню удовлетворенности и счастья человека. Если человек чувствует себя удовлетворенным своими достижениями и жизнью в целом, это также может быть показателем успеха.

Развитие личности и достижения в различных областях: Успех может быть измерен через личностный рост и развитие человека, его успехи в профессиональной деятельности, отношениях, здоровье, общественной активности и других сферах.

Признание и уважение окружающих: Успех также можно измерить по уровню признания и уважения, которым пользуется человек в обществе за свои достижения и вклад в развитие общества.

Самооценка и самореализация: Успех может быть измерен через уровень самооценки и самореализации человека, его способность выразить свой потенциал и достичь желаемых результатов.

Каждый человек оценивает успех по-своему, и важно помнить, что успех - это не только внешние показатели, но и внутреннее состояние удовлетворенности и радости от своих достижений.

Факторы успеха

Внутренние факторы:

Мотивация: Силы, побуждающие человека действовать и стремиться к достижению целей.

Самодисциплина: Внутренняя способность себя контролировать, управлять своими действиями и соблюдать планы.

Уверенность в себе: Вера в свои способности, знания и навыки, что помогает преодолевать трудности и препятствия на пути к успеху.

Целеустремленность: Наличие четко сформулированных целей и стремление к их достижению.

Трудолюбие: Готовность к усердной работе, настойчивость и трудолюбие, необходимые для достижения поставленных целей.

Настроение и эмоции:

Позитивное настроение и умение управлять эмоциями играют важную роль в достижении успеха. Оптимистическое мышление способствует лучшей концентрации, творческому мышлению и принятию обдуманных решений.

Внешние факторы:

Поддержка окружающих: Поддержка семьи, друзей, коллег и наставников может значительно повлиять на успех, предоставляя эмоциональную поддержку и помощь в достижении целей.

Образование и доступ к ресурсам: Доступ к образованию, информации, финансовым и материальным ресурсам может существенно облегчить путь к достижению успеха.

Социокультурное окружение: Общественные и культурные факторы, такие как стереотипы, нормы и ценности общества, могут влиять на представление о успехе и способы его достижения.

Удача и внешние обстоятельства: Факторы, не зависящие от человека напрямую, такие как удача, случайность и внешние события, также могут иметь великое значение для достижения успеха.

Комбинация внутренних и внешних факторов играет ключевую роль в успешном достижении целей. Понимание и учёт всех этих факторов помогают создать более эффективные стратегии достижения успеха в различных сферах жизни.

Стратегии регуляции поведения:

Умение контролировать свои действия, планировать свои шаги и адаптироваться к

изменениям среды способствует эффективной работе над достижением целей.

Управление временем:

Умение эффективно управлять своим временем, устанавливать приоритеты и следовать установленному графику помогает успешно достигать результатов.

Способность к адаптации:

Гибкость в мышлении, способность адаптироваться к новым обстоятельствам и быстро реагировать на изменения в окружающей среде способствует успешному достижению целей.

Самомотивация:

Внутреннее стремление и энергия, необходимые для преодоления трудностей, сохранения упорства и настойчивости в достижении поставленных целей.

Понимание и управление этими психологическими аспектами помогает человеку развивать лучшие стратегии и методы работы над достижением успеха в различных сферах жизни.

Управление временем:

Управление временем играет ключевую роль в достижении успеха и эффективности в различных сферах жизни. Вот некоторые важные аспекты и принципы управления временем:

Планирование: помогает определить цели, распределить задачи и установить приоритеты. Эффективное планирование предоставляет четкий план действий, что помогает избежать хаоса и увеличивает продуктивность.

Установление целей:

Определение конкретных, измеримых и достижимых целей помогает сосредоточиться на важном и избежать рассеивания усилий на мелочи.

Рациональное распределение времени:

Выделение времени на основные приоритеты и задачи помогает эффективно использовать время для достижения целей.

Планирование отдыха:

Важно не забывать о восстановлении сил и отдыхе. Отдых позволяет увеличить продуктивность и эффективность в работе.

Управление отвлечениями:

Минимизация отвлекающих факторов, таких как социальные сети, телефоны и другие, помогает сосредоточиться на задаче и использовать время более эффективно.

Делегирование задач:

Передача части ответственности и задач другим лицам, когда это возможно, помогает сосредоточиться на самых важных заданиях.

Постоянное самосовершенствование:

Постоянное анализирование и улучшение способов управления своим временем помогает оптимизировать рабочий процесс и повышать эффективность

Важность управления временем:

Эффективное управление временем позволяет:

- Увеличить производительность и эффективность деятельности.
- Строить более здоровые и устойчивые отношения.
- Сэкономить время на важных задачах и достичь желаемых результатов.
- Строить успешную и сбалансированную жизнь.

Поэтому осознанное планирование и эффективное использование времени играют важную роль в жизни успешных людей.

Преодоление препятствий: Стресс, страхи, неуверенность как препятствия на пути к успеху:

Стресс:

Пути преодоления:

Регулярное занятие физическими упражнениями, практика глубокого дыхания,

медитации, обращение к профессионалу для получения помощи.

Страхи:

Пути преодоления:

Постепенный выход из зоны комфорта, шаг за шагом; позитивное мышление, работа с психологом, постановка четких целей и действий для преодоления страхов, поддержка любимых людей

Неуверенность:

Пути преодоления:

Планирование и следование шагам для достижения успеха, Принятие ответственности за свои действия и результаты, Обучение новым навыкам и знаниям для укрепления уверенности.

Преодоление стресса, страхов и неуверенности требует комбинации различных стратегий и методов, а также постоянного самоанализа и работы над собой. С помощью умелого управления эмоциями и психологическими барьерами можно эффективно преодолеть препятствия на пути к успеху

Самомотивация: Методы поддержания высокого уровня мотивации и энергии для достижения поставленных целей

Визуализация успеха:

Регулярное визуализирование достижения поставленных целей с привлечением всех чувств может помочь поддерживать мотивацию и направлять усилия в нужном направлении.

Установление ясных целей:

Постановка конкретных, измеримых и достижимых целей помогает держать фокус на результате и дает четкий план действий.

Постоянное обучение и рост:

Постоянное стремление к саморазвитию, изучение новых навыков и знаний позволяет поддерживать интерес и мотивацию на достижение целей.

Позитивное мышление:

Практика позитивного мышления, утверждений и авто-подкрепления помогает поддерживать высокий уровень мотивации и энергии.

Установка наград и поощрений:

Установка маленьких целей с последующим вознаграждением может быть стимулом для поддержания мотивации и энергии.

Поддержка окружения:

Общение с позитивными и поддерживающими людьми, с которыми можно поделиться своими целями, помечтать и получить поддержку.

Постоянный прогресс-мониторинг:

Отслеживание своего прогресса, достигнутых маленьких побед и шагов к цели помогает поддерживать мотивацию и веру в свои способности.

Здоровый образ жизни:

Регулярные физические упражнения, здоровое питание, достаточный отдых и сон помогают поддерживать высокий уровень энергии и мотивации.

Используя эти методы самомотивации, можно эффективно поддерживать свой внутренний огонь и стремиться к достижению поставленных целей. Помните, что мотивация – это процесс, который требует постоянного усилия и самосознания.

Заключение

Итак, изучение психологии успеха и достижения результатов имеет огромное значение в современном мире, где все больше людей стремятся к личным и профессиональным успехам. Различные аспекты этой темы, такие как мотивация, уверенность, планирование, управление временем и эмоциональная поддержка, играют важную роль в достижении желаемых целей.

Через изучение и применение принципов психологии успеха, люди могут не

только определить свои цели, но и эффективно работать над их достижением. Важно понимать, что успешные результаты не приходят самым собой, они требуют усилий, настойчивости, самодисциплины и позитивного отношения.

Методы самомотивации, стратегии управления временем, преодоление препятствий и поддержка окружения могут служить мощными ресурсами на пути к успеху. Каждый человек уникален, и пути к успеху могут быть различными, но важно оставаться верным себе, стремиться к лучшим результатам и не бояться испытаний и ошибок.

Психология успеха является ценным исследованием, которое помогает нам лучше понимать самих себя, свои возможности и способности, тем самым помогая нам достигать больших высот как в личной, так и в профессиональной сфере.

Список использованных источников:

1. Статья «Психология успеха. Как работает мозг победителей?» Дата 20-06-2014 <https://lpgenerator.ru/blog/2014/06/20/psihologiya-uspeha-kak-rabotaet-mozg-pobeditelej/>
2. Реферат «Психология успеха». Дата 14.03.2015 https://revolution.allbest.ru/psychology/00364592_0.html
3. Статья «Психология успеха» Дата 06.03. 2020
4. <https://psihomed.com/psihologiya-uspeha/>
5. Статья «Основы психологии успеха: как перестать беспокоиться и достичь поставленных целей». Дата 30.01.2024
6. <https://www.b17.ru/article/499958/>
7. Статья «Как добиваться поставленных целей. Основы психологии успеха». Дата 2004 <https://psyfactor.org/lib/uspeh8.htm>
8. Даррен Харди «Накопительный эффект. От поступка – к привычке, от привычки к выдающимся результатам». ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Швецова С.А.

Руководитель: преподаватель Ушакова Г.А.

ГБПОУ «Соликамский горно – химический техникум»

Проблема: Стресс стал частью жизни современного человека и подстерегает его в самых разных ситуациях. Как ни странно, это не всегда плохо. Состояние стресса стимулирует на то, чтобы справляться с тяжелой работой и находить выход из экстремальных ситуаций. Также стрессом всегда сопровождаются захватывающие события и яркие эмоции. Однако важно не упустить момент, когда стрессовая нагрузка становится чрезмерной и превращается в серьезную угрозу для здоровья. То, что легко переносится одним человеком, может стать серьезной проблемой для другого. Поэтому стрессовые факторы индивидуальны. Вот некоторые ключевые аспекты степени изученности этой темы в современной науке:

Научные исследования: Множество исследований проводится в области психологии здоровья и стрессоустойчивости. Ученые и исследователи изучают различные аспекты стресса. Стресс является одним из ключевых факторов риска развития ряда серьезных заболеваний, в их числе неврологические нарушения, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, пограничные психические расстройства.

Практические приложения: Стресс и его влияние на организм человека

достаточно хорошо изучено врачами и психологами, поскольку данная проблема становится обыденным явлением в настоящее время. Каждый человек может оказаться в стрессовой ситуации вне зависимости от возраста, пола и социального статуса. Существует много научных трудов, докладов и статей, проведены десятки конференций по изучению проблем в этой области.

Публичное внимание: Тема здоровья и стрессоустойчивости, также привлекает большой интерес общественности, распространенность и масштабность проводимых экспериментально-психологических исследований феномена стресса колоссальны. В настоящее время существует множество подходов к пониманию стресса.

Интеграция знаний: Современная наука стремится к интеграции знаний из различных областей, таких как психология, нейронаука и многие другие. Знание психологии стресса, информация о том, как правильно с ним бороться, помогут решить многочисленные проблемы и значительно облегчат жизнь.

Цель исследования: проанализировать влияние стрессовых ситуаций на состояние здоровья человека.

Задачи исследования:

- Определить понятие и классификации стресса;
- Исследовать причины стрессовых состояний человека;
- Охарактеризовать влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека;
- Разобрать вопросы профилактики негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека;
- Исследовать влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека;
- Проанализировать результаты исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека;
- Обобщить информацию по теме и сделать выводы.

Предмет исследования: Психологические факторы влияния стресса на здоровье человека.

Объект исследования: Психология здоровья и стрессоустойчивости, стрессовые состояния человека.

Понятие и классификация стресса

Стресс – это совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стресс направлен на развитие в ответ на стрессорное воздействие защитно-приспособительных реакций организма с задействованием симпатoadренальной системы и связан с Отражаются на человеческом состоянии и самочувствии стрессы кратковременного и долгосрочного типа по-разному, вызывая соответственно физиологические или психоэмоциональные реакции у личности, подвергшейся стрессу. Существуют три главных вида стрессовых ситуаций:

Проявление стресса острого типа обычно является неожиданным явлением, и его крайняя степень заключается в шоковом состоянии. Острый стресс может сменить на хронический, но только в том случае: если человеческий организм не в состоянии подавить шок, когда человек снова и снова возвращается к этой стрессовой ситуации, возобновляет в своей памяти испытанное. Известно, что самые опасные следствия для человека может представлять стресс, который является хроническим, так как он наступает, как правило, без этапа острого периода состояния стресса, если имеют место быть постоянно действующие и практически незначимых факторы – это такие ситуации: напряженные взаимные отношения, отсутствие удовлетворения в той или иной пережитой ситуации и остальные аспекты.

Физиологический стресс: Непосредственная реакция организма на воздействие

физические; – химические; – биологические.

Реакция организма, в основе которой лежит первопричинная психоэмоциональная реакция субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений.

Причины стрессовых состояний человека

Субъективные первопричины стрессовой ситуации:

– Отсутствие кого-либо соответствия событий, как реального, так и ожидаемого плана;

– Сильные внутренние психологические напряжения вызываются сильнейшими душевными переживаниями, которые становятся причиной спонтанных решений, действий; – Отсутствие какого-либо соответствия как настоящего, так и виртуального состояний.

Объективные первопричины проявления сильных психологических напряжений:

– Жизненные обстоятельства (проблемы в кругу семьи, сложная работа и так далее);

– Взаимные отношения с иными людьми (родственниками, сотрудниками по работе, незнакомыми);

– Факторы, связанные с хозяйственной, политической сферой деятельности.

Социальные причины: Различные изменения в жизни, которые пребывают под личным контролем человека.

Причины, из-за которых у человека нередко начинается сильное психологическое напряжение: Сильное психологическое напряжение может возникнуть из-за личных взаимоотношений, финансовых взаимосвязей, возможности самовыражения, личных нерешенных вопросов.

Стрессовые ситуации проявляются сильнее или слабее в зависимости от имеющихся врожденных отличительных аспектов и раннего опыта:

– факторы риска на генетическом уровне;

– влияние непосредственно на зародыш человека.

– тип высшей нервной деятельности.

Существует четыре стадии сильного психологического напряжения по более новой системе:

Первая стадия. Концентрация или сосредоточение. Непосредственно на этом этапе человек более экономно расходует свои силы, и, если процесс в данный промежуток времени завершается, сильное психологическое напряжение не возникает, оно не оказывает губительного воздействия, непосредственно на личность, а действует обратным образом — улучшает психику.

Вторая стадия. Формирование наиболее негативных душевных переживаний: сильный гнев, агрессия, необходимые для личности в целях достижения результата.

Третья стадия. Проявление негативных душевных переживаний пассивного типа, проявляющиеся из-за того, что организм растрчивает силы неэкономно ещё на предшествующем этапе, что становится причиной ухудшения состояния организма.

Четвертая стадия. Полный упадок нравов, дисциплины. Данный этап наблюдается на тот момент, если происходит влияние непосредственно на психику фактора сильного психического напряжения постоянно, при этом напряженность не спадает.

Характеристика влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

Проявление при стрессовой ситуации душевного переживания разного типа – это своеобразное приспособление человеческого организма, что нередко формируется и становится более выраженным после взаимной «работы» систем физиологии человека и различных механизмов вместе с методами реагирования психического типа.

Физиологическая категория механизмов сильного психического напряжения включает в себя следующее:

- систему, включающую функцию коры человеческого мозга;
- автономную систему (симпатическую), которая приготавливает человеческий организм к непредвиденному влиянию различных факторов сильного психологического напряжения, обеспечивающая интенсивность сердечной функции, а также снабжающая глюкозой организм человека;
- орган секреции внутреннего типа;
- обратного типа афферентации механизмы, которые передают импульсы посредством разных рецепторов непосредственно от органов обратно в мозговые области.

Влияние высокого напряжения организма непосредственно на иммунитет: В ситуациях сильного стресса функции иммунитета значительно снижены по причине падения количества лимфоцитов.

Влияние высокого напряжения организма на физическое состояние: Повышенный уровень гормонов увеличивает выносливость и работоспособность во время проявления высокого напряжения организма, но результат наблюдается лишь короткий срок, состояние ухудшается, что проявляется в следующих ответных реакциях: боли в области головы, затяжная бессонница, функциональные нарушения работы сердечной мышцы и сосудов, повышенное давление хроническое, инфаркт, снижение иммунных сил, нарушение состояния мозговых тканей.

Эмоциональные проблемы: Недостаток душевных переживаний, чувств, отсутствие таковых; мрачное мироощущение, цинизм, бездушность в какой-либо деятельности и собственной жизни.

Интеллектуальные проблемы: Снижение заинтересованности к новым теориям, в также идеям; уменьшение заинтересованности человека к подходам по решению техминимум иных проблем.

Социальные проблемы: Неимение сил для ведения активной социальной активности; уменьшение активности и интереса непосредственно в досуговой сфере деятельности, увлечение.

Таким образом, стрессовое состояние может привести к физиологическим болезням, ухудшению настроения, появлению угнетённого состояния. Ослабление сил может возрастать, если не поддерживать организм в борьбе с состоянием повышенного напряжения организма, тогда продуктивность может полностью упасть.

Профилактика негативного влияния стрессовых ситуаций на здоровье

Каждый третий человек, в особенности, житель города, ежедневно испытывает то или иное высокое психическое напряжение. Основная проблема заключается в том, что невозможно вовремя диагностировать стрессовые ситуации. Последствия высокой нагрузки на организм могут быть незначительными или тяжелыми, поэтому, чем раньше человек получит профессиональное лечение, тем быстрее он сможет вернуться к прежней жизни.

Основная цель – добиться позитивных изменений в жизни человека. Когда человек счастлив, проблемы кажутся ему менее значимыми, а последствия ошибок – приемлемыми.

С помощью таких методов может выполняться лечение любого вида высокого напряжения организма, а также его профилактика:

- психологический (рациональная терапия);
- физиологический (закаливание);
- биохимический (лекарственные средства);
- физический.

Метод снижения высокого напряжения, это закаливание.

Методы биохимического снятия высокого физического напряжения

включают использование фармакологических препаратов, трав и ароматерапии.

Активный процесс релаксации представляет собой мощный инструмент, который позволяет целиком расслабиться и получить душевное спокойствие.

Открытая медитация. Представляет собой процесс, при котором человек прислушивается к каждому звуку, пытается увидеть любые подробности объекта, который находится непосредственно перед ним в этот момент времени.

Закрытая медитация. Представляет собой процесс, при котором человек не слышит звуков, а также ничего не чувствует, находясь с закрытыми глазами.

Арт-терапия. Арт-терапия подразумевает терапию психики посредством искусства изобразительного типа, включает в себя библиотерапию, терапию посредством рисунков, музыкотерапию.

Исследование влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

Стресс – основная движущая сила повышения вероятности проявления различных болезней, в том числе, связанных с неврологической частью, повышенное давление, ИБС, расстройства психики.

Исследовательская гипотеза заключалась в том, что люди, часто испытывающие стрессовые ситуации, в большей степени склонны к вредным привычкам, хуже оценивают состояние здоровья по сравнению с теми, кто редко подвергается стрессам или вовсе с ними не сталкивается. Люди, которые редко или совсем не испытывают стресса, чаще выбирают в качестве основной причины употребления алкоголя либо возможность расслабиться.

Профилактика влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека

Главные профилактические мероприятия, направленные на предупреждение различных стрессовых ситуаций:

- профилактика в обществе: повышение осведомленности людей о новых мероприятиях, а также известных мерах, среди психотерапевтов, направленных против возникновения стрессовых ситуаций;

- узко групповая, замкнутая в пределах корпорации превенция: профилактика стрессов, связанных с профессией;

- смириться с возможными изменениями в жизни;

- познавать самого себя;

- путешествия, а также встречи с родными людьми и приятелями, посещения различных мероприятий, которые способствуют мгновенному снятию сильной усталости;

- любимое увлечение, которое доставляет приятное душевное переживание, также называется хорошей профилактикой;

- простое отношение к обстоятельствам, которые случаются с человеком;

- быть жизнелюбом;

- личностная работа над самим собой: расширение деятельности, повышение энергичности;

- управление душевными переживаниями и осуществление контроля импульсивности;

- развитые навыки общения с людьми.

Стрессоустойчивость будет развиваться только тогда, когда человек будет активно работать непосредственно над этими явлениями. Стрессоустойчивость постоянно должно развиваться личностью с помощью различных стратегий, определить результативность которых возможно лишь в практической деятельности.

Личностная работа над самим собой. В соответствии с данными контроля физического здоровья людей, важным стимулом занятия людей физической культурой является стремление к разрядке и снятию стрессов.

Здоровый образ жизни:

Регулярные физические упражнения, здоровое питание, достаточный отдых и сон

помогают поддерживать высокий уровень энергии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение психологии здоровья и стрессоустойчивости имеет огромное значение в современном мире. Стресс является ответной реакцией организма человека на влияния экстремальных факторов, нарушающих привычный жизненный ритм. Последствия сильного психологического напряжения для человека разнообразны. Выраженный внутренний душевный тонус благотворно сказывается на ментальной сфере, но за повышенным самоконтролем и активностью наступает оскудение жизненных сил.

Воздействие стресса на здоровье может быть вызвано не только непосредственно системой психосоматических реакций организма, но и опосредованно изменениями в индивидуальном образе жизни и действиях, которые могут проявляться в применении вредных для здоровья мер по снятию напряжения.

Многолетнее исследование показало, что стресс, как сильное напряжение, является важным элементом риска для здоровья, который оказывает значительное влияние на развитие болезней сердца и сосудов и заболеваний, связанных с заболеванием эндокринных желез, а также опухолей и душевных расстройств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Статья «ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ФЕНОМЕНА СТРЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ». Дата 04.06.2020
2. <http://novaum.ru/public/p1793>
3. Статья «Эмоциональный стресс: причины, лечение, диагноз IsraClinic - Клиника IsraClinic». Дата 2024
4. <https://www.israclinic.com/nashi-publikatsii/psikhiatriya/emotsionalnyy-stress/>
5. Статья «Стресс под контролем! Как развить в себе навыки стрессоустойчивости». Дата 2024
6. <https://alandmed.ru/blog/psihologija/stress-pod-kontrolem-kak-razvit-v-sebe-navyki-stressoustojchivosti-sovety-psiologa/>
7. Статья «Низкий и высокий уровень стрессоустойчивости - что это такое простыми словами, признаки и особенности стрессоустойчивого человека». Дата 21.08.23
8. <https://rhana.ru/article/obraz-zhizni-i-dolgoletie/stressoustoychivost-cto-eto-takoe/>
9. Статья «Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса». Дата 08.07.20
10. <https://e-koncept.ru/2016/46005.htm>
11. Статья «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРЕССА И СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ». Дата 2011
12. http://www.vspu.ac.ru/download/lib/Y/Yu1_2011_04.pdf

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Яковлева В.В.

Руководитель: педагог-психолог Ажгихина А.Г.

ГБПОУ «ПППК»

Стресс — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему

требование. Это совокупность физиологических и психологических реакций организма на определенный стимул — так называемый стрессовый фактор. В зависимости от длительности воздействия выделяют кратковременный и хронический стресс.

Кратковременный стресс увеличивает количество энергии, возрастает физическая сила и концентрация, человек становится азартным и активным. Это помогает укрепить иммунную систему, а также сформировать связи в мозге, которые улучшают умственную деятельность. Из этого можно сделать вывод, что кратковременный стресс может помочь в учебной деятельности.

Хронический стресс - длительное и регулярное воздействие стрессовых факторов, человек переносит гораздо хуже, потому что психическое состояние ухудшается, что приводит к развитию невротических расстройств и соматических заболеваний. На физиологическом уровне проявляется быстрая утомляемость, бессонница или повышенная сонливость, изменение аппетита, расстройство пищеварения, головные боли. Перечень психологических нарушений включает перепады настроения, раздражительность, подавленность, плаксивость, снижение активного внимания и памяти. (1)

В жизни студентов наблюдается повышенный уровень стресса (хронического). Исследование показывает, что стрессогенные факторы, проявляющиеся в процессе обучения в образовательных организациях среднего профессионального образования, приводят к снижению уровня мотивации к учебе, неудовлетворенностью учебным процессом и иным негативным моментам, которые являются дополнительными источниками психического состояния обучаемых. (2)

Учебный стресс – состояние, характеризующееся чрезмерным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала. Снижение работоспособности, понижается память, внимание и логика.

Исходя из определения понятия, можно предположить, что возможными причинами стресса у студентов могут являться:

- академические задолженности
- большое количество пропусков учебных занятий
- нехватка знаний по какой-либо дисциплине
- утомление, вследствие большого количества заданий, с коротким сроком сдачи
- возникновение конфликтных ситуаций с сокурсниками или преподавателями
- разочарование в выбранной профессии (3)

Для того, чтобы оптимизировать психическое состояние, поведение и деятельность студента во время учебы, экзаменов и во время внеурочной деятельности, нужны методы психической регуляции. Это такие комплексы вербальных и невербальных приемов, которые можно реализовать по определенным правилам с целью оптимизации психического состояния, поведения и деятельности.

Ученых, которые изучали саморегуляцию, очень много, самые известные из них, это: Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, П. Жане, Ж. Пиаже, К. А. Абульханова-Славская.

Психическая саморегуляция (ПСР) — это воздействие человека на себя с помощью слов и образов в целях управления своей деятельностью, своим психическим состоянием и развитием своих свойств, умений и навыков. (3)

Средства ПСР — это приемы самовоздействий, в качестве которых могут использоваться образы (людей, событий, природы и др.) и речь (самоприказы, самоубеждение и др.). Посредством образов и высказываний стимулируется проявление определенных эмоций и волевых усилий. Например, желая успокоиться и отключиться от неприятной ситуации, человек представляет себя в спокойной обстановке, на отдыхе на берегу красивого озера и т. п. А стремясь доделать до конца тяжелую работу, будучи уже уставшим, внушает себе: «Надо!», «Терпи!», «Ты можешь!» и представляет себе, как он будет радоваться после окончания этой работы.

Результатами ПСР являются:

итоги реализации деятельности и общения (например, решил задачу, переплыл реку, познакомился, уладил конфликт и др.);

параметры психического состояния (эмоциональный фон, напряжение, собранность и др.);

развитие психических процессов и свойств (повышение устойчивости внимания, креативности мышления, настойчивости, выдержки и др.), а также новообразования психического развития (абстрактно-логическое мышление, рефлексия и др.). (4)

Методы психической регуляции — это комплексы вербальных и невербальных приемов, реализуемых по определенным правилам с целью оптимизации психического состояния, поведения и деятельности. Для студентов, испытывающих стресс по каким-либо причинам, необходимо уметь с ним справляться. Для этого мы подобрали несколько простых методов саморегуляции.

Упражнения №1. Дыхательная техника «Дыхание шариком»

Херри Херминсон предлагает этот способ для снятия страха и перенесения из негативного будущего в настоящее. Именно этой технике он научил всемирно известного альпиниста Хилари, который первым покорил Эверест. Во время восхождения на вершину мира Хилари неоднократно применял ее для снятия страха.

Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. вдох — и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. выдох — и шарик так же плавно опускается вниз. когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. в ситуации тревоги, страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.

Упражнения № 2. Арт-терапевтическая техника «Настроение»

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой. Выполняется в течение 15–20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его. После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите восемь-десять слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову. Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их. Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и постепенно успокоитесь. (5)

Также развить у себя саморегуляцию помогут следующие рекомендации:

Следите за качеством и продолжительностью сна. Некачественный сон истощает нервную систему. В современном мире многие люди спят по 5-6 часов в сутки, стремясь сэкономить пару часов. Это медленно, но верно разрушает нервную систему. Поэтому первое, что нужно сделать для повышения стрессоустойчивости — начать следить за качеством сна и спать не менее 7 часов в сутки. Читайте также: сколько нужно спать?

Уделяйте время хорошему отдыху. Нужно по максимуму использовать все возможности для отдыха, находя интересные занятия на каждый вечер. На выходных желательно выбираться куда-нибудь из дома, а пару раз в год — уезжать подальше, чтобы отключаться от всех мыслей о работе.

Найдите хобби. Любое увлекательное занятие отвлекает от тревожных мыслей и приводит в порядок нервную систему.

Следите за витаминами в рационе. В здоровом теле – здоровый дух! А чтобы тело было здоровым, необходимо правильно питаться и следить за полноценностью рациона. Для здоровья нервной системы наиболее важны витамины группы В и витамин D. Из минералов особенно ценны калий и магний.

Не думайте о неактуальных проблемах. Бесконечная рефлексия не помогает решать проблемы. Думайте только о тех из них, над решением которых работаете прямо сейчас.

Изучите свои сильные и слабые стороны. Это позволит лучше понять, как повысить стрессоустойчивость и в каком направлении стоит поработать над собой, чтобы повысить самооценку.

Заведите дневник. Попробуйте записывать события, вызвавшие у вас сильные положительные или отрицательные переживания. Со временем вы накопите небольшую статистику, которая поможет понять, что приносит вам больше всего стресса.

Совершенствуйтесь, повышайте квалификацию. Став высококлассным профессионалом в своей сфере деятельности, вы сможете быть уверены, что справитесь с любой задачей. Это одним махом устранил большое количество стрессогенных факторов.

Вырабатывать саморегуляцию необходимо для того, чтобы противостоять стрессу и справляться с любыми стрессогенными факторами, сохраняя при этом спокойствие и способность продолжать свою деятельность в привычном ритме, в том числе и во время обучения. Личности, у которых хорошо развита данная способность, обычно не очень эмоциональны и не склонны к импульсивным поступкам. Однако это не значит, что «черствые» люди, не испытывающие ярких эмоций, являются устойчивыми к стрессу.

Стрессоустойчивость даёт возможность сохранять спокойствие даже в критических ситуациях. Благодаря этому студент может действовать максимально адекватно и эффективно, не отвлекаясь на эмоции, а делая только то, что требуется для решения возникших проблем. В повседневной жизни стрессоустойчивые люди также имеют преимущество, поскольку они сохраняют стабильность психоэмоционального состояния в любых обстоятельствах, не устают из-за непрерывного стресса и не растрачивают зря эмоциональную энергию. (6)

Ссылки на источники:

1. <https://mag.103.by/topic/88073-stress-i-bolezni-kak-volnenije-i-trevoga-vlijajut-na-nash-organizm/>
2. <https://research-journal.org/archive/7-133-2023-july/10.23670/IRJ.2023.133.68>
3. <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024429>
4. https://pure.spbu.ru/ws/portalfiles/portal/74873528/_pdf
5. http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2020_04/Кутбиддинова-Р.А.-Психология-стресса_учебно-методическое-пособие.pdf
6. <https://dnevnik-znaniy.ru/samosovershenstvovanie/kak-razvit-stressoustojchivost.html>

ЧАСТЬ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

(Психологи, педагоги-психологи, социальные работники, кураторы групп, классные руководители, тьюторы; преподаватели, учителя, мастера производственного обучения, заместители директоров по воспитательной работе профессиональных образовательных учреждений Пермского края)

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ПРОЦЕСС ПОЗНАНИЯ ОБРАЗА «ДРУГОГО» У СТУДЕНТОВ ОО КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ОБРАЩЕНИЙ СРЕДИ НИХ ЗА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩЬЮ.

Ажгихина А.Г.

Педагог-психолог

ГБПОУ «Пермский профессионально-педагогический колледж»

Психолог/педагог-психолог/психолог в сфере образования — это представитель одной из помогающих профессий. Психолог имеет дело с личностью, обладающей психикой (а именно психической реальностью). В психике любого человека имеется образ так называемого «Другого». «Другой» - это, как правило, отец или мать, чьего признания желает субъект и стремление субъекта удовлетворить это желание не пропадает. [1].

На протяжении обучения в ОО студент сталкивается со многими взрослыми, в которых он и пытается найти этого Другого, усиливается желание субъекта.

На мой взгляд, для того чтобы повысить количество обращений студентов образовательного учреждения за консультативной помощью необходимо чтобы психолог в рамках общения со студентами интересовался видением образа их Другого и в последствии воссоздавал и отчасти удовлетворил желание субъекта в рамках консультативной помощи.

Для того, чтобы поставленная задача была выполнена, конечно, необходимы профессиональные навыки. Успех количества обращений к педагогу-психологу кроется в профессиональной вовлеченности в процесс познания образа Другого у студентов ОО.

Профессиональная вовлеченность — это физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, которое мотивирует сотрудников выполнять работу как можно лучше [2]. Профессиональная вовлеченность оказывает сильное психотерапевтическое влияние на субъект, становится акцентом в решении различных проблемных ситуаций.

По моему мнению, одна из главных задач педагога-психолога в рамках работы со студентами заключается в том, чтобы образ самого педагога-психолога соединился в их психике с образом, так называемого Другого.

И к этому Другому можно обратиться. Другой, а именно психолог, и станет компенсирующей фигурой, опорной фигурой, фигурой, на которую можно «безопасно спроецировать». Другой для каждого свой, но главное желание всех субъектов (в нашем случае студентов) — быть признанными Другим [3]. И как раз-таки педагог-психолог может стать этим Другим для субъекта. Субъект начнёт понимать, что именно с этим Другим можно будет частично удовлетворить главное желание быть признанным и научиться отделяться от Другого.

Список используемой литературы:

7. Лакан Ж. Семинары. Кн. V (1957/1958). М., 2002.
8. Кан, Уильям А. (1990). "Психологические условия личной вовлеченности и отстраненности на работе" (PDF). Журнал Академии менеджмента.
9. Кожев А. Источник права: антропогенное желание признания как исток идеи Справедливости // Вопросы философии. 2004. № 12.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Бабарыкина Н.Е.

Педагог-психолог

***Пермский филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации».***

Аннотация. В современной ситуации возрастает актуальность исследования проблем психологической безопасности личности в процессе получения образования. В статье представлены результаты исследования психологической безопасности личности студентов колледжа.

Ключевые слова: психологическая безопасность, студенчество, компоненты психологической безопасности личности

Современный этап развития общества характеризуется обострением политических, религиозных, экономических и социальных конфликтов и противоречий. Происходящие в стране преступления, терроризм, массовые беспорядки, природные бедствия представляют серьезные угрозы для безопасности личности.

Потребность в безопасности в том числе психологической представляет собой базовую потребность в иерархии потребностей человека, удовлетворение которой необходимо для самоактуализации человека (А.Маслоу).

В психологической науке проблема безопасности выступает неотъемлемой составляющей решения вопроса человеческого фактора в различных областях. В этом качестве проблемы обеспечения безопасности разрабатываются в психологии труда (Г.Т. Береговой, С.А. Елисеев, М.А. Котик, В.П. Третьяков и др.), педагогической психологии (И.А. Баева, Р.В. Григорян, И.И. Лушпаева, О.П. Синельникова), социальной психологии (А.Я. Анцупов, В.Г. Зазыкин, О.Ю. Зотова, А.Н. Сухов), юридической психологии (В.В. Авдеев, И.И. Бондаревский, А.В. Буданов, В.С. Новиков), экстремальной психологии (В.И. Екимова, А.В. Кокурин, Т.Н. Березина, А.В. Литвинова) и в других отраслях психологии.

Психологическая безопасность личности студента становится ключевым аспектом, требующим внимания и поддержки со стороны образовательных учреждений, семьи и общества.

В последние десятилетия со стороны государства, системы образования и научного сообщества особое внимание уделяется психологической безопасности. Обеспечение безопасности личности является одной из приоритетных задач современной государственной политики. В 2023 году вышел Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года"[1], в котором подчеркивается, что деятельность государства должна быть направлена на защиту детей от факторов, негативно влияющих не только на их физическое развитие, но и на психическое и нравственное.

Психологическая безопасность личности является приоритетной в современном обществе, науке и образовании, поскольку прослеживается общественный и научный интерес к проблемам всестороннего и адекватного развития личности обучающегося, непрерывности образовательного процесса.

Именно «проблема психологической безопасности высвечивает новую грань учебного процесса, ориентированного на развитие, прежде всего, смысловой, ценностной сферы учащихся, то «содержательное обобщение», которое позволяет выстроить модель смыслообразующего обучения, формирующего смысловую ориентацию, направляющую личность к поиску определенных высших смыслов, к формированию смысложизненной ориентации, к достижению психологической безопасности» [2].

Современные зарубежные и отечественные авторы сходятся во мнении, что психологическая безопасность личности позволяет противостоять жизненным трудностям, сохранять устойчивость к их воздействию, предоставляет новые возможности для развития. Это сложное интегративное образование позволяет человеку реализовывать свое предназначение в различных сферах жизнедеятельности. В современной психологии существует множество направлений изучения психологической безопасности личности и ее компонентов. И.И. Приходько разработал «...трансформационную модель структуры психологической безопасности личности, как в обычных условиях жизнедеятельности, включающую морально-коммуникативный, мотивационно-волевой (жизнестойкость), ценностно-смысловой компоненты и внутренний комфорт, так и в экстремальных условиях деятельности профессионалов — морально-волевая урегулированность (нормативность), стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловой и посттравматический рост» [3].

Цель исследования – изучить индекс психологической безопасности студентов колледжа.

В исследовании приняли участие студенты 2 курса. Общее количество респондентов 30 человек.

В ходе исследования с помощью «Диагностики психологической безопасности личности» И.И. Приходько было установлено, что у 68% студентов наблюдается высокий уровень индекса психологической безопасности, что свидетельствует о том, что такие студенты способны противостоять жизненным трудностям, сохранять устойчивость к их воздействию, с легкостью преодолевают учебные проблемы; у 32% студентов - средний уровень индекса психологической безопасности. Индекс психологической безопасности является суммарным показателем следующих компонентов: морально-коммуникативный, мотивационно-волевой (жизнестойкость), ценностно-смысловой компоненты и внутренний комфорт. Обратимся к результатам.

Морально-коммуникативный компонент: 54% студентов имеют высокий уровень проявления данного компонента, 37% студентов средний уровень, 9% низкий уровень. Так большая часть студентов свободно используют морально-коммуникативные нормы для поддержания необходимого комфортного уровня отношений, они гибкие и открытые для общения.

Мотивационно-волевой компонент - жизнестойкость. 52% студентов находятся на высоком уровне развития механизма обеспечения психологической безопасности личности, как гибкая перестройка отношений с окружающей средой, позволяющая всегда быть главным в этих отношениях (активность как типологическое свойство), развитое целеполагание, активное планирование как умение вписать новые задачи в уже созданный план, а также способность его изменять под влиянием неблагоприятных обстоятельств, интенсивность в постановке целей и гибкость в их коррекции и средствах достижения. 42% и 6% студентов имеют соответственно средний и низкий уровень жизнестойкости.

Ценностно-смысловой компонент. Высокий уровень наблюдается у 61% студентов, что говорит об осмысленности жизни, поиске дополнительного психологического ресурса в других сферах своей жизни для преодоления последствий трудных ситуаций, средний уровень у 39 % студентов средний уровень ценностно-смыслового компонента.

Внутреннего комфорт на высоком уровне имеют 73% студентов, что отражает действие такого механизма обеспечения психологической безопасности личности, как поиск ситуаций психологического комфорта, ощущение благополучия, отсутствие тревоги, отображает уверенность в себе, в собственных силах, 27 % студентов имеют средний уровень внутреннего комфорта.

Полученные данные свидетельствуют, что большинство студентов обладают

высоким уровнем психологической безопасности, способны преодолевать жизненные трудности, ощущают благополучие, уверенность в себе.

Учет теоретических и практических выводов исследования может быть востребован в работе педагогов образовательных организаций в процессе воспитательной работы.

Список литературы:

1. Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 "О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года"
2. Приходько И.И. Психодиагностический инструментарий определения психологической безопасности личности специалиста экстремального вида деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 3(40). С. 28—31.
3. Психология личности: Учеб. пособие / Под ред. проф. П.Н. Ермакова, проф. В.А. Лабунской. — М.: Эксмо, 2007.

ЗАВИСИМОСТЬ УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ОТ РАЗВИТИЯ ГЕНДЕРНЫХ МЕЖУРОВНЕВЫХ СТРУКТУР ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Головина Л.И.

ГБПОУ «Пермский базовый медицинский колледж»

В традиционной возрастной и педагогической психологии выясняется, как правило, роль отдельных компонентов интегральной индивидуальности в обеспечении у студентов продуктивности учебной деятельности. Этого, однако, недостаточно в силу того, что роль отдельного свойства может быть сведена к нулю, тогда как общая результативность обучения студентов может находиться на достаточно удовлетворительном уровне. В этом заключается одна из позитивных сторон системного подхода к индивидуальности студента. Знание всех сторон индивидуальности в их взаимодействии и взаимопроникновении способствует разработке оптимальных путей управления развитием интегральной индивидуальности любого человека.

В связи с этим изучение пола является одной из самых сложных и многозначных научных категорий. Прежде всего, это понятие обозначает совокупность взаимно контрастирующих генеративных и связанных с ними признаков. Половые признаки неодинаковы у особей разных видов и подразумевают не только репродуктивные свойства, но и весь спектр полового диморфизма, то есть расхождения анатомических, физиологических, психических и поведенческих признаков особей данного вида в зависимости от пола. При этом одни половые различия являются контрастирующими, взаимоисключающими, а другие – количественными, допускающими многочисленные индивидуальные вариации.

Долгое время половая принадлежность индивида казалась монолитной и однозначной. Однако в XX в. выяснилось, что пол – сложная многоуровневая система, элементы которой формируются одновременно, на разных стадиях индивидуального развития (онтогенеза). Являясь важным регулятором поведения и деятельности, это природная и социальная организация представляют большой интерес для исследования.

Сложность изучения категории пола обусловлена следующим обстоятельством: пол, как и человек в целом, по своей сущности есть системное, многомерное образование, взаимопроникновение природы и истории, биологического и социального.

Иными словами, под понятием психологического пола индивида, по сути дела, подразумевается комплекс проявлений многих отдельных, но взаимозависимых компонентов.

Многими авторами подчёркивается значение системного подхода при изучении индивидуальности человека: Б.Г. Ананьев [2], В.С. Мерлин [12], В.В. Белоус [4], В.М. Русалов [14], А.И. Щебетенко [18] и др. При этом значение системного подхода к изучению индивидуальности не только декларируется, но и приобретает черты эмпирических и экспериментальных исследований.

В контексте нашей статьи наибольшее значение приобретают результаты системных исследований именно гендерных структур интегральной индивидуальности, полученные в лабораториях В.В. Белоуса и А.И. Щебетенко (научная психологическая школа В.С. Мерлина, В.В. Белоуса, А.И. Щебетенко).

Так, в лаборатории В.В. Белоуса выполнен ряд эмпирических исследований гендерных структур интегральной индивидуальности, выполненных в рамках его теории полиморфной индивидуальности (О.А. Костинникова [8], А.Ф. Иорданов [7] и др.).

Эмпирические исследования гендерных межуровневых структур интегральной индивидуальности продуктивно осуществляются и в лаборатории А.И. Щебетенко (С.А. Шушакова [17], А.А. Малыгина [11], А.А. Гизитдинова [6]) и др. Здесь теоретической основой является, разрабатываемый А.И. Щебетенко ([18], [19], [20]) функционально-генетический подход к исследованию межуровневых структур интегральной индивидуальности.

Обобщая результаты этих и других системных исследований гендерных структур интегральной индивидуальности можно сделать следующий наиболее общий вывод. А именно развитие межуровневых структур интегральной индивидуальности, с одной стороны, испытывает на себе влияние внутренних и внешних условий учебно-профессиональной деятельности, с другой, обладает своим особым детерминирующим потенциалом относительно процессуальных и результативных компонентов учебной работы (индивидуальной и совместной), а также становления личности человека, в том числе и студентов.

Сопоставляя особенности межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов разных факультетов из разных учебных заведений установленные в лабораториях В.В. Белоуса и А.И. Щебетенко, мы можем констатировать, что они (межуровневые структуры) имеют существенные различия. Это можно объяснить тем, что выбор абитуриентами того или иного факультета бессознательно определяется и оценкой своих собственных возможностей, в целом своей интегральной индивидуальностью. Отсюда изучение особенностей гендерных межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов только одного, двух факультетов явно недостаточно. Подобного рода исследования необходимо осуществить на выборках из студентов как можно большего числа учебных заведений и факультетов. Именно отсюда и возникает проблема предлагаемого исследования, которую можно сформулировать в виде вопроса: влияет ли характер межуровневых связей студентов лечебного факультета медицинского колледжа на готовность формирования к будущей профессиональной деятельности?

Цель исследования: выявить своеобразие развития гендерных синхронических функциональных и диахронических межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов лечебного факультета – в условиях их профессиональной подготовки на первом и втором курсах обучения в медицинском колледже.

Методология: принцип интегратизма, «впитавший» в себя принципы детерминизма, развития, системности и отвечающий им один из вариантов системного подхода к изучению больших и сложноорганизованных систем П.К. Анохин [3], Л. Бераланфи [5], Б.Ф. Ломов [10], В.С. Тюхтин [15], Б.С. Украинцев [16], Э.Г. Юдин [22]

и др.).

Теоретической основой явились теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина [12] и функционально-генетический подход к системному исследованию межуровневых структур интегральной индивидуальности А.И. Щебетенко [18].

Объект исследования: межуровневые структуры интегральной индивидуальности студентов медицинского колледжа. Предмет исследования: гендерные синхронические функциональные диахронические межуровневые структуры интегральной индивидуальности (поняты по А.И. Щебетенко) студентов первых двух курсов медицинского колледжа лечебного факультета.

Задачи исследования:

1. На женской и мужской выборках, образованных из студентов лечебного факультета Пермского базового медицинского колледжа, установить своеобразие развития синхронических функциональных межуровневых структур их интегральной индивидуальности.

2. На женской и мужской выборке из студентов выявить специфику развития и функционирования диахронических межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов.

Гипотезы исследования:

1. Успешность учебно-профессиональной деятельности студентов лечебного факультета в первые два года обучения в колледже существенно и специфичным образом обусловлена гендерными синхроническими функциональными межуровневыми структурами их интегральной индивидуальности. Иначе: «мужские» синхронические функциональные межуровневые структуры и такие же «женские» межуровневые структуры интегральной индивидуальности студентов должны иметь существенные различия по своему составу. Эти различия являются существенным условием формирования их готовности к будущей профессиональной деятельности в медицине (внутренние условия деятельности человека).

2. Однако, принимая во внимание требования, предъявляемые в современном образовательном поле (внешние условия деятельности человека) к студентам лечебного факультета логично предположить, что, относительно независимо от пола, больший вклад в успешность учёбы студентов будут вносить не нижележащие уровни их интегральной индивидуальности – свойства нейродинамики и психодинамики (задатки, генотип), а свойства личности (фенотип).

Организация и методики исследования

Исследование проводилось в апреле-мае 2005 года (фоновый диагностический срез; 2-й семестр обучения) и апреле-мае 2006 года (итоговый диагностический срез; 4-й семестр обучения). Испытуемые – студенты лечебного факультета Пермской государственной медицинской академии имени академика Вагнера, в количестве 182 человек. Возраст: от 17 до 20 лет в начале исследования и от 18 до 21 при его завершении. Из них: девушек – 97, юношей – 85.

Диагностика разноуровневых свойств интегральной индивидуальности осуществлялась с помощью следующих, концептуально валидных целям и задачам исследования, методик: опросник структуры нейродинамического уровня интегральной индивидуальности А.И. Щебетенко [19] (6 показателей); опросник структуры психодинамического уровня интегральной индивидуальности А.И. Щебетенко [19] (15 показателей); тест П. Торренса [13] (1 показатель); самоактуализационный тест А. Маслоу [1] (1 показатель); методика семантического дифференциала [21] (9 показателей); опросник для диагностики способности к эмпатии [23] (1 показатель); диагностика уровня эмпатических способностей (6 показателей).

Показателями успешности учебно-профессиональной деятельности студентов служили среднеарифметические оценки (с точностью до сотой), полученные испытуемым на семестровых экзаменах: отдельно – по профессионально-

ориентированным и отдельно – по общеобразовательным дисциплинам).

Результаты и их обсуждение

Исходные данные подвергнуты статистической обработке. Используются следующие процедуры факторного анализа: метод факторного анализа – метод главных компонент; метод вращения – «вари-макс вращение»; отбор значимости выделенных факторов – второй критерий фильтра по Н.Г. Левандовскому [9]. Факторы извлекались до первого незначимого фактора.

Оказалось, что в фоновом диагностическом срезе показатели успешности учёбы в женской выборке вошли со значимыми факторными весами лишь в один и тот же значимый фактор (без значимых показателей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности девушек). Он может быть истолкован как фактор «успешности учебно-профессиональной деятельности, не испытывающий влияния индивидуальности у девушек». У юношей обнаружено, что показатели успешности учёбы образовали один и тот же значимый фактор, куда одновременно вошёл со значимым факторным весом и показатель одного из свойств уровня свойств личности – идентификация в эмпатии (по методике «Уровень эмпатических способностей» В.В. Бойко). Данный фактор можно обозначить как фактор «успешности учебно-профессиональной деятельности, обусловленный личностным уровнем интегральной индивидуальности» (мужская выборка). При этом о мощности адаптивной функции подсистемы свидетельствовали факторные веса и количество показателей свойств того или иного иерархического уровня, вошедших в один и тот же значимый фактор с показателем успешности учебно-профессиональной деятельности.

Тем самым, первый установленный нами факт заключается в том, что успешность учебы (2-й семестр обучения) у девушек не зависит ни от свойств нейродинамического, ни от свойств психодинамического, ни от свойств личностного уровней их интегральной индивидуальности, а у юношей, в большей степени зависит не от их генотипа (индивидуальных свойств нейродинамического и психодинамического уровней), а – фенотипа (идентификации в эмпатии, т.е. свойств уровня личности их интегральной индивидуальности).

В итоговом же диагностическом срезе (4-й семестр обучения) обнаружено, что в женской же выборке показатели успешности учебно-профессиональной деятельности в 4-м семестре обучения (итоговый диагностический срез) образовали один и тот же значимый фактор, с показателем уровня свойств личности – отношение к другим людям (по методике «Семантический дифференциал» – «оценка»). Данный фактор можно обозначить как фактор «успешности учебно-профессиональной деятельности, обусловленный личностным уровнем интегральной индивидуальности».

У юношей обнаружено, что показатели успешности учёбы образовали один и тот же значимый фактор, куда одновременно вошёл со значимым факторным весом и показатель одного из свойств уровня свойств личности – интуитивный канал эмпатии (по методике «Уровень эмпатических способностей» В.В. Бойко). Данный фактор можно обозначить как «успешность учебно-профессиональной деятельности, обусловленной свойствами личностного уровня», но уже – иными свойствами личности, сравнительно с женской выборкой.

При этом о мощности адаптивной функции подсистемы свидетельствовали факторные веса и количество показателей свойств того или иного иерархического уровня, вошедших в один и тот же значимый фактор с показателем успешности учебно-профессиональной деятельности. Тем самым, второй полученный нами факт свидетельствует о том, что успешность учебно-профессиональной деятельности девушек и юношей в 4-м семестре их обучения в вузе в большей степени зависит не от их генотипа (индивидуальных свойств нейродинамического и психодинамического уровней), а – фенотипа (отношение к другим людям и эмпатии, т.е. свойств уровня личности их интегральной индивидуальности).

Следовательно, несмотря на то, что успешность учебно-профессиональной деятельности и девушек и юношей в 4-м семестре обучения (итоговый диагностический срез) находится под доминирующим влиянием свойств личностного уровня интегральной индивидуальности, сравнительно со свойствами других её иерархических уровней, тем не менее, гендерные межуровневые структуры интегральной индивидуальности студентов имеют существенные различия.

Как можно объяснить полученные результаты?

Анализ литературных данных показывает, что их объяснение может крыться в специфике требований учебно-профессиональной деятельности к активной адаптации межуровневых синхронических функциональных структур интегральной индивидуальности студентов, находящихся в специфических условиях обучения и образования (в зависимости от профилей разных колледжей и факультетов).

Наиболее близкий по значению факт был получен А.А. Гизитдиновой [6]. В исследовании было установлено, что показатели успешности учебно-профессиональной деятельности студентов у юношей и девушек агрохимического факультета во 2-м семестре обучения не имеют статистически значимых связей с показателями свойств разных иерархических уровней их интегральной индивидуальности. Одновременно выявлено, что в 4-м семестре обучения такие, различающиеся по гендерному основанию, статистические связи, обнаружены. Также обнаружено, что иерархическое смещение (изменение) мощности адаптивных функций отдельных подсистем в синхронических функциональных межуровневых структурах большой системы интегральной индивидуальности студентов возможно не только «сверху вниз» (как по: А.И. Щебетенко [20]), но и «снизу-вверх».

Таким образом, как видно, что иерархическое смещение (изменение) мощности адаптивных функций отдельных подсистем в синхронических функциональных межуровневых структурах большой системы интегральной индивидуальности «снизу-вверх». То есть, чем выше иерархический уровень, тем больше влияют индивидуальные свойства на успешность учебы студентов (иерархическое смещение не «сверху вниз», а – ещё раз подчеркнём - «снизу-вверх»).

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что показатели успешности учебно-профессиональной деятельности девушек лечебного факультета во 2-м семестре обучения не имеют статистически значимых связей с показателями свойств разных иерархических уровней их интегральной индивидуальности. А юношей обнаруживают статистически значимые связи с показателями свойств разных иерархических уровней их интегральной индивидуальности.

Одновременно выявлено, что в 4-м семестре обучения такие, различающиеся по гендерному основанию, статистические связи, обнаружены и в женской и в мужской выборке.

Это подтверждает первую нашу гипотезу о том, что гендерные функциональные межуровневые структура интегральной индивидуальности являются существенным фактором становления будущих профессионалов – фельдшеров (внутренние условия деятельности человека).

2. Показано, что иерархическое смещение (изменение) мощности адаптивных функций отдельных подсистем в синхронических функциональных межуровневых структурах большой системы интегральной индивидуальности студентов возможно не только «сверху вниз» (как по: А.И. Щебетенко, [20], но и «снизу-вверх» (исследование А.А. Гизитдиновой [6]).

Это подтверждает нашу вторую гипотезу о том, что, принимая во внимание требования, предъявляемые в современном образовательном поле (внешние условия деятельности человека) к студентам лечебного факультета, будущих фельдшеров, относительно независимо от пола. То есть, относительно независимо от колледжа и

факультета обучения, а также наполнения разными свойствами иерархических уровней. Большой вклад в успешность учёбы студентов вносят не ниже лежащие уровни их интегральной индивидуальности – свойства нейродинамики и психодинамики (задатки, генотип), а свойства личности (фенотип).

Библиографический список

1. *Алешина, Ю.Е.*, Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. [Текст] // Ю.Е.Алешина, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовская. М.: Московский ун-т, 1987. – 120 с.
2. *Ананьев, Б.Г.* Человек как предмет познания. [Текст] // Б.Г. Ананьев. Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. – 339 с.
3. *Анохин, П.К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. [Текст] // М., 1971. – 61 с.
4. *Белоус, В.В.* Пологендерные структуры интегральной индивидуальности / В.В. Белоус // Введение в психологию полиморфной индивидуальности. Монография. – 3-е изд., переработанное и дополненное. [Текст] // Москва – Пятигорск: РАО – ПГЛУ, 2005. – Глава VIII. – С. 129-138.
5. *Берталанфи фон Л.* Общая теория систем – критический обзор // Исследования по общей теории систем / [Текст] // Ред. В.Н.Садовский и Э.Г.Юдин. – М.: Прогресс, 1969. – С. 23-82.
6. *Гизитдинова, А.А.* Особенности гендерных межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов агрохимического факультета. Диплом. работа / [Текст] // Уральский гуманитарный ин-т; психологический ф-т; кафедра общей психологии; Науч. рук. проф. А.И. Щебетенко. – Пермь, 2005. – 72 с. – (На правах рукоп.)
7. *Иорданов, А.Ф.* Особенности развития гендерных структур интегральной индивидуальности у студентов гуманитарного вуза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. [Текст] // Ставрополь, 2003. – 20с.
8. *Костинникова, О.А.* Взаимное влияние пола и типа темперамента на продуктивность совместной деятельности студентов разной национальности в условиях иноязычного общения// нтегративная антропология и этнопсихология в современном научном пространстве (Тезисы II Международного конгресса по программе «Мир на Северном Кавказе через языки, образование, культуру», 15-20 сентября 1998 года). Пятигорский государственный лингвистический университет/ [Текст] // Изд-во ПГЛУ: Науч. ред. В.В. Белоус. – Пятигорск, 1998. – с. 74-76.
9. *Левандовский, Н.Г.* О корректности применения факторного анализа и о критериях факторизации // [Текст] // Вопросы психологии, 1980, № 5. – С. 138–142.
10. *Ломов, Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. [Текст] // М.: Наука, 1984. – 444 с.
11. *Малыгина, А.А.* Своеобразие гендерных афункциональных и функциональных межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов – будущих экономистов: Диплом. работа / Уральский гуманитарный ин-т; психологический ф-т; кафедра общей психологии; Науч. рук. проф. А.И. Щебетенко. [Текст] // Пермь, 2004. – 72 с. – (На правах рукоп.)
12. *Мерлин, В.С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности. [Текст] // М.: Педагогика, 1986. – 254 с.
13. Методики диагностики художественно-графических способностей: Методическое пособие / [Текст] // Сост. Т.М. Хрусталева, Т.М. Харламова; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2004. – 38 с.
14. *Русалов, В.М.* Биологические основы индивидуально- психологических различий. [Текст] // М.: Наука, 1979. – 352 с.
15. *Тюхтин, В.С.* Отражение, системы, кибернетика. – М.: Наука, 1975. – 256 с.
16. *Украинцев, Б.С.* Самоуправляемые системы и причинность. [Текст] // М.: Мысль,

1972. – 254 с.

17. *Шушакова, С.А.* Гендерные межуровневые функциональные структуры интегральной индивидуальности курсантов автошколы: Выпуск. квалиф. Работа. [Текст] // Пермь, 2003. – 70с.
18. *Щебетенко, А.И.* Развитие межуровневых структур интегральной индивидуальности студентов: Дис. ... д-ра психолог. наук. [Текст] // Пятигорск, 2001. – 371 с. (На правах рукоп.)
19. *Щебетенко, А.И.* Опросники структуры нейродинамического и психодинамического уровней интегральной индивидуальности человека: Учеб. пособие для студентов факультетов психологии / [Текст] // Изд-во Прикамского социального ин-та; Отв. ред. проф. Н.Н. Захаров. – Пермь, 2003. – 84 с.
20. *Щебетенко, А.И.* Межуровневые структуры интегральной индивидуальности. [Текст] // Москва: Смысл, 2007. – 240 с.
21. *Эткинд, А.М.* Опыт теоретической интерпретации семантического дифференциала / [Текст] // Вопросы психологии. – 1979. – №1. – С. 17–27.
22. *Юдин, Э.Г.* Системный подход и принцип деятельности: Методол. пробл. соврем. науки. [Текст] // М.: Наука, 1978. – 391 с.
23. *Mehrabian A., Epstein S.A.* A measure of Emotional Empathy // J. Pers. 1972. V. 46. № 4.

ДУМСКРОЛЛИНГ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Гордеев Е.А., магистрант

Руководитель: заведующий кафедрой Долгополов Е.М.

Пермский институт (филиал) РЭУ имени Г.В. Плеханова

Цифровая революция, накрывшая все стороны человеческой жизни, чрезвычайно расширила информационное пространство, сделало его неограниченным и доступным в любом месте и в любое время для любого. Не стоит отрицать тех возможностей, которые предоставляют современные цифровые инструменты и технологии, проникшие во все сферы жизни людей. Современные средства коммуникации, позволяют знакомиться с любой информацией. Они радикально повлияли на систему социальной коммуникации.

Будет неправильным не отметить и негативные последствия цифровой трансформации общества. Бесконтрольное и нерегулируемое погружение неподготовленного и незащищенного человека в стихийное «информационное пространство» делает человека уязвимым к манипуляциям, к прямому управлению его мыслями и поступками. Использование современных систем социальной коммуникации приводит к разрушению социальных навыков, серьезно угрожает разрушению традиционной системы ценностей, составляющих основу единства общества и государства.

Информационное пространство становится сегодня новым полем боя в борьбе за умы людей, позволяющим достигать своих геополитических и экономических целей, на используя привычные военные инструменты.

В силу своей нерегулируемости виртуальное пространство сегодня привлекает множество различного рода преступников. Кибер-преступления становятся все более распространенными. Кажущаяся анонимность предоставляет возможность совершать любые виды преступлений.

Специалисты отмечают различные негативные последствия и для психики отдельного человека. Потоки негативной, зачастую целенаправленной информации приводят к деформации личности, часто формируют нового типа аддикции, могут привести к психологическим травмам и заболеваниям. Особенно сильно страдают люди со слабой психикой, с некоторыми типами акцентуациями характера или просто оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Отдельно следует отметить период пандемии COVID-19, когда поток негативных новостей заставил человечество несколько месяцев жить в казалось бы безнадежном мире [2].

Одним из негативных феноменов, связанных с влиянием негативных новостей, получил название *думскроллинг*. Специалисты полагают, что корни этого явления находятся в 70-х годах прошлого столетия, когда ученые выявили негативное влияние сцен насилия и жестокости, которые заполнили экраны телевизоров, и появились специалисты, понимающие, что чувство страха может быть хорошим товаром и способом манипуляции [1].

Думскроллинг или думсёрфинг (англ. *doom* — «злой рок», «гибель» и *scroll* — «прокручивать, листать») — болезненная зависимость от новостей, связанных с негативными событиями [3]. Психофизиологическая природа этого явления связана со стремлением человека получать максимально подробную информацию о возможных угрозах из окружающего мира. Это создает у людей иллюзию некой защищенности. В какой-то мере понять этот механизм помогает поговорка: «Предупрежден - значит защищен».

Если человек живет во время значительных и опасных событий, то это часто вызывает привыкание и аддикцию. Это может привести к серьезным негативным психологическим последствиям и даже заболеваниям. Эксперты выделяют такие негативные явления как:

- нарушение сна;
- нарушение режима питания;
- существенно обедняется речь;
- снижается психологическая устойчивость, повышенная утомляемость;
- нарушается внимательность и концентрация;
- снижаются показатели основных когнитивных процессов;
- депрессивные состояния;
- повышенная личная и ситуативная тревожность;
- головокружения и часто головные боли;
- ощущение одиночества и изоляции.

Важно помнить, что технология искусственного интеллекта, активно применяемая в виртуальном пространстве, будет предлагать вам тот материал, который вас интересует. Значит в вашей новостной ленте будут все больше преобладать материалы негативной направленности. В целом, постоянное сильное стрессовое состояние, в которое погружается человек часто приводит к серьезным проблемам в физическом и ментальном здоровье.

Для защиты от негативного влияния интернет-негатива специалисты предлагают следующие рекомендации:

1. Систематизируйте время, отведенного для изучения происшедшего в мире, стране и регионе. Боязнь пропустить что-то важное заставляет постоянно просматривать новостные ленты.
2. Выберите для себя тот источник, которому вы доверяете, и отпишитесь от остальных. Это освободит много времени и позволит быть в курсе событий, так как большинство новостных сайтов дублируют друг друга.
3. Старайтесь избегать контента, направленного на формирование негативных эмоций. Новостные ленты должны быть предназначены для предоставления информации, а не для передачи эмоций.

4. Старайтесь максимально сократить время пребывания в виртуальном пространстве. Очень поможет этому наличие хобби или любое приятное для вас занятие, например, встречи с близкими и дорогими для вас людьми.

5. Не следует полностью отказываться от общения в цифровом пространстве. Эксперты полагают, что иногда человек может найти необходимую поддержку или психологическую помощь в социальных сетях [4].

6. Овладевайте и используйте современные технологии управления своим психоэмоциональным состоянием.

Список использованных источников

1. Башкиров С. Что такое «думскроллинг» и как не вгонять себя в панику, читая новости <https://trends.rbc.ru/trends/social/62726af29a79471528d35f60?from> (дата обращения: 12.02.2024).
2. Гордеев А.Е. Психологические проблемы, возникающие при удаленном управлении сотрудниками предприятия // Современная торговля: теория, практика, инновации: материалы IX Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Часть I (Пермь, 05 октября 2020 г.) / ПИ (ф) ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова».- 2020.
3. Постникова И. 5 советов, как справиться с тревогой в тяжелые времена <https://journal.tinkoff.ru/no-anxiety/> (дата обращения: 11.02.2024).
4. Правила безопасности при чтении новостей <https://journal.tinkoff.ru/list/kak-dumscrolling-vliyaet-na-mozg/> (дата обращения: 08.02.2024).

ОНИ ДРУГИЕ (ПОКОЛЕНИЕ Z ЦЕНТЕНИАЛЫ)

Жмуцкая Г.С.

Педагог-психолог

ГБПОУ «Пермский базовый медицинский Колледж»

Проблема вовлечения подростков в деструктивное поведение, является одним из важнейших на сегодняшний день. Особенно это касается вовлечение подростков в деструктивные формы поведения в сети интернет, через социальные сети, а также различные паблики.

ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ТОЧКИ РИСКА

любопытство, стремление познать и испытать как можно больше;

стремление к переживанию «драйва» (риск);

стремление к наслаждению, получению удовольствия;

поиск способов избавления от скуки:

скука – это тяжелое эмоциональное состояние причины скуки:

отсутствие смысла жизни (полученные в детстве травмы, тяжелые разочарования, избалованность, чрезмерная критичность взрослых),

хроническая фрустрация важных потребностей (любви, познании, уважении, самоактуализации),

жизнь «пока» (ждет, когда в будущем произойдет, ожидание скучно),

неразвитость творческих способностей (нет идей),

неумение выстраивать цели всей жизни и отдельных периодов).

страх потерять расположение определенной социальной группы;

протест против родителей;



стремление снизить тревожность, вызванную неуверенностью в себе;
стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований и утрат.

***материал Е.В. Емельяновой**
ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТЕЙ
***по А. Маслоу**



Данному вопросу уделяется очень много внимания, создаются ресурсные центры, проводятся различные вебинары, семинары.

Целью является профилактика деструктивных форм поведения (девиантное, аддиктивное, суицидальное, экстремистское и др.).

Задачи:

- раннее выявление подростков с признаками деструктивного поведения;
- создание системы эффективной профилактики и предупреждения деструктивных форм поведения подростков;
- всестороннее развитие личности подростков;
- обеспечение комплексной психолого-медико-социальной помощи подросткам и их семьям.

На мой взгляд, для того чтобы правильно выстраивать эту работу, мало кто затрагивают тему поколений что мы все разные. В этой работе я хотела бы рассказать вам о новом цифровом поколении. Мне кажется, эта информация является необходима для профилактики и выявления деструктивного поведения.

ОНИ – ДРУГИЕ
Поколение Z (центениалы)



ФАКТ 1. Родились с кнопкой на пальце

онлайн – ведущее измерение реальности (легче знакомиться, рассказывать о

себе, искать информацию, покупать вещи)

онлайн формирует тренды (там же происходит перенимание ролевых моделей)

ФАКТ 2. Воспринимают краткую и наглядную информацию

быстрое переключение внимания (ср. период концентрации на объекте – 8 сек)

наглядность информации (иконки, смайлики и картинки часто заменяют текст)

нет крупным формам (информация потребляется маленькими «перекусочными» порциями)

ФАКТ 3. Нет долгосрочных трендов

социальные сети формируют ощущение потока, в котором все меняется каждую секунду (то, что модно сегодня, завтра сменится новой модой)

нет устойчивых предпочтений (нет постоянной лояльности к брендам и стилям одежды, «обязательных списков» в музыке или кино)

ФАКТ 4. Конфликт поколений смазан

родители выстраивают партнерские отношения с детьми

и дети, и родители говорят друг о друге с нежностью и теплом

родители руководствуются принципом «не ругать за плохое, а хвалить за нормальное»

ФАКТ 5. Взрослые – не безусловный авторитет

взрослые признают, что дети превосходят их во многих навыках (лучше ориентируются в современной бесконечно меняющейся жизни)

у молодых людей нет пиетета к старшим (общаются с ними свободно и на равных)

ФАКТ 6. Центениалов ГИПЕРОпекают

молодые люди не приобретают навыков принятия решений

«главное – не сломать» (родители оказывают минимальное давление на детей)

родители опекают и жалеют детей (взваливают все бытовые обязанности на себя)

ФАКТ 7. Не могут без социального взаимодействия

важно постоянно быть на связи (не бывают одни и не любят быть одни)

ценятся те качества, которые помогают легко общаться (в любой компании и в любой ситуации важно беспрепятственно взаимодействовать)

ФАКТ 8. Уверенность в собственной исключительности

каждый считает себя непохожим на другого (свои увлечения описываются, как необычные, свои отношения с родителями считаются лучше, чем у других)

прививается мысль об их уникальности (каждый ребенок уникален и талантлив)

ФАКТ 9. Поколение мейнстрима

тотальное следование рекомендациям онлайн-сми

отсутствие каких-либо ярко выраженных субкультур

похожесть вопреки представлению о собственной исключительности (вне зависимости от города и уровня материальной обеспеченности)

ФАКТ 10. Не видят себя единым поколением

«мы все разные!» (не замечают за собой того, что их объединяет)

каждый волен делать, что хочет (увлечения, хобби, музыка, кино не воспринимаются как маркеры «свой-чужой»)

ФАКТ 11. Модель постепенного движения к успеху повредила

нет уверенности, что постепенные усилия приведут к цели (история России последних лет показала поколению Z, что все может пойти не так)

успех может быть легким и быстрым (многочисленные статьи в онлайн-сми рассказывают истории о внезапном и стремительном успехе)

ФАКТ 12. Тихое сопротивление vs открытый бунт

поколение Z не стремится к разрушению и ценит спокойствие (не бунтуют открыто, не устраивают переворотов и стараются формально следовать правилам) поступают так, как считают правильным сами (не ставят в известность родителей, демонстрируя послушание и конформизм)

ФАКТ 13. Отсутствие гендерного равенства

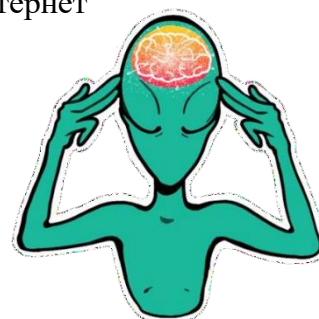
традиционный взгляд на взаимодействие полов (девушки должны быть скромными, заниматься домом и воспитывать детей, молодые люди должны обеспечивать семью)

продвинутые девушки – эгоистичны (с ними сложно и постоянно нужно доказывать, что ты чего-то стоишь)

ожидаемый возраст вступления в брак и рождение детей откладывается до 25-27 лет

ФАКТ 14. Главное – найти свой путь

установка на поиск себя сформулирована родителями и педагогами активно транслируется через массовую культуру и интернет



ФАКТ 15. Установка на гедонизм

главный запрос от жизни – быть счастливым (наслаждение жизнью, получение от нее удовольствия, ценность каждого мгновения и любовь к себе)

стать счастливым можно только, если найдешь свой путь

трудности означают то, что путь выбран неверный

ФАКТ 16. Счастье – это и есть успех

успех измеряется не богатством и статусом, а разнообразием жизни и удовольствием

привести к успеху может только «правильно выбранный свой путь»

ФАКТ 17. Саморазвитие – это модно

центениалы постоянно говорят о «саморазвитии» и «самосовершенствовании»

саморазвитием считается любое увлечение, любая активность «по желанию» (путешествия, занятия музыкой или рисованием, походы в кино или театр, интерес к истории или фотографирование)

ФАКТ 18. Жизнь хороша, когда разнообразна

жизнь должна быть разнообразной (в жизни должны сочетаться работа, семья, увлечения, путешествия, общение с друзьями, иначе жизнь кажется скучной, а человек – «деградирует»)

обязательно нужно пробовать разное (тогда и жизнь «интереснее», и проще найти «найти свой путь»)

ФАКТ 19. Работа должна быть в радость

слова «карьера» и «престижная работа» практически не звучат

«вкалывать» молодые люди не готовы

работа должна приносить удовольствие, доход и не отнимать много времени

ФАКТ 20. Установка на индивидуализм

не думают о том, чтобы менять мир или человечество
в первую очередь хотят сделать комфортной свою жизнь и жизнь близких

ФАКТ 21. Страстно хотят признания

ожидают похвалы на любое действие и во взрослой жизни

признание должно вести к социальной популярности (на работе, среди друзей, в социальных сетях)

ФАКТ 22. Модно быть умным

уметь устанавливать социальные связи

поддерживать разговор на разные темы

быть нескучным

ФАКТ 23. Апология семейных ценностей

среди молодежи принято заявлять, что они любят свою семью, обожают родителей удачная семейная жизнь – признак состоятельности, и в конечном итоге, создание хорошей семьи – более важная цель, чем профессиональная реализация

XMMM...



ФАКТ 24. Страх разочаровать родителей

позитивное давление (модель воспитания, при которой акцент делается на поощрение и «веру в ребенка», оказывается для молодых людей «позитивным давлением»)

страх не оправдать возложенных надежд

ФАКТ 25. Неправильный выбор – это катастрофа

«правильный выбор» становится почти вопросом жизни или смерти (ошибиться нельзя, ведь тогда под угрозой оказывается счастье, а значит ощущение успешности)

страх необратимости сделанного выбора (центениалам кажется, что при обилии дорог и развилок, пойти можно только по одной и только один раз)

ФАКТ 26. Свобода выбора – не помощь, а затруднение

родители не помогают в выборе пути (они отказываются брать на себя ответственность, поскольку сами не знают «как правильно» и боятся упреков в будущем)

молодые люди чувствуют растерянность, стоя перед выбором (нет никаких четких ориентиров, а путь родителей кажется рутиной и однообразием)

ФАКТ 27. Страх «обычной» жизни

страх, что взрослая жизнь будет однообразной (обычной, без ярких впечатлений)

неумение видеть радость в повседневности (жизнь без спонтанности и интенсивных переживаний не может быть интересной)

ФАКТ 28. Страх одиночества и социального несоответствия

идеальное будущее – семья и друзья

быть «одиночкой» – это провал и выпадение из социума (одиночество не означает независимость и свободу)

ФАКТ 29. Минимальный горизонт планирования

отдаленное будущее кажется непонятным и пугающим
короткий горизонт планирования (горизонт планирования работает только при наличии абсолютно понятной цели: закончить школу, сдать экзамены, закончить вуз)

ФАКТ 30. Главные ожидания от будущего – комфорт и спокойствие
ставят перед собой неамбициозные цели, чтобы не разочароваться
ожидания от будущего – «safe choice» («нормальная жизнь», «простое счастье», комфорт, благополучие, спокойствие, семья)

ПОКОЛЕНИЕ «АЛЬФА»

рождается с 2010 года

уравновешенные
менее агрессивные
позитивные



ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Они очень ценят персонализацию и индивидуальный подход
(у каждого есть личный профиль, который можно сформировать самостоятельно и подобрать всё под себя)

Они не разделяют реальный и виртуальный миры (картинка на экране всё больше похожа на ту, которая есть в реальной жизни)



Они создают совершенно новый тип контента
(придумывают новые форматы и трансформируют старые, добавляя искренние эмоции)

Они лучше ладят с родителями
(совместные семейные привычки потребления контента приводят к схожим предпочтениям в жизни)

У них высокие моральные стандарты и они тонко чувствуют фальшь
(ценят прозрачный мир без секретов, важное место занимает репутация)

Они не могут долго концентрироваться на чем-то одном
(картинка вытесняет текст, а среднее время концентрации составляет 1 секунду, отсюда у них хорошо развито критическое мышление)

Большая часть детей не получают высшего образования
(они учатся не профессиям, а формируют навыки, необходимые для деятельности, которая постоянно меняется)

Они будут долго жить

(ориентированы на здоровый образ жизни с рождения)

Они развивают эмоциональный интеллект

(необходим набор навыков, которые позволят распознавать и понимать чужие эмоции и намерения для того, чтобы

не проиграть искусственному интеллекту)

Они станут движущей силой прогресса

(не терпят формальностей, эрудированы и строят мир без границ, уделяя большое внимание проблемам экологии и социальной ответственности)



Спасибо за внимание! На мой взгляд, это важнейшая информация, которая поможет в данной теме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Материалы посещенных мною курсов по кибербезопасности.

ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ

Зябрева В.С.

Педагог-психолог, магистр социальных наук по специальности «Психология»

ГБПОУ «Пермский колледж предпринимательства и сервиса»

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в наше время депрессия стала одним из распространённых диагнозов XXI века. По данным ВОЗ, почти у 450 млн. человек психические нарушения наблюдаются в течение всей жизни [2]. Условия и ритм сегодняшней жизни влияют на психологическое состояние людей и являются причиной многих психологических заболеваний.

В последнее время наблюдается рост уровня подростковой депрессии. Дисфункциональные перфекционистские ценности современного общества, заостренные на личном успехе и совершенстве, неблагоприятные семейно-родительские отношения, высокий уровень требований предъявляемых образовательными стандартами - все это значительно влияет на устойчивость подростков к повседневным стрессам, делает их более восприимчивыми к серьезным расстройствам [1].

Депрессия подростков может иметь значительные долгосрочные последствия в будущем, заключающиеся в трудностях межличностных взаимоотношений, в снижении учебной и профессиональной успешности, и в расстройствах, вызванных употреблением разных форм психоактивных веществ.

Объект исследования – эмоциональная сфера личности человека.

Предмет исследования – депрессивное состояние.

Цель исследования – эмпирическое исследование проблемы переживания депрессивных состояний разными возрастными категориями.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

Провести теоретический анализ социально-психологическое литературы по проблеме переживания депрессивных состояний разными возрастными категориями.

Проведение эмпирического исследования по проблеме переживания депрессивных состояний разными возрастными категориями.

Анализ результатов эмпирического исследования.

Гипотеза исследования - юноши и девушки до 25-ти более подвержены депрессии, нежели мужчины и женщины после 35-ти лет.

Методы и методики исследования:

- Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга.
- Шкала Гамильтона для оценки депрессии.
- Шкала (тест-опросник) депрессии Бека.

Выборку исследования составляют студенты очной и заочной форм обучения спо и вузов.

Депрессивному состоянию подвержены молодые люди (и подростки) до 25-ти лет, нежели более старшее поколение от 35-ти лет и выше. Одной из главных причин этого являются гормональные изменения на фоне полового созревания и психологического взросления [3]. В этот период молодые люди часто испытывают приступы беспричинной агрессии, замыкаются в себе, пребывают в тоскливом настроении и апатичном состоянии. Депрессия в подростковом возрасте - биохимический и нейрогормональный процесс, развивающийся несколько недель, месяцев, (в тяжелом случае) лет.

Если рассматривать состояние молодых людей с психологической точки зрения, то до 25-ти лет происходит переход от стадии подростковой до стадии юности, далее к

стадии взросления. В это время молодым людям свойственно чувство психологической независимости, хотя человек еще не взял на себя никаких социальных обязательств. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, поиски смысла жизни, формирование своего мировоззрения и самосознания, избрание спутника жизни [4].

При переходе от одной возрастной стадии к другой выделяют критические периоды, или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой, что сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения. Одним из последствий этих кризисов является и депрессивное состояние.

Общие симптомы депрессии могут проявляться комплексно и в индивидуальном порядке. К самым частым симптомам относят: низкую самооценку, плохое настроение, головные боли, внутреннее «ощущение пустоты».

К эмоциональным проявлениям можно отнести чувство отчаяния, печали и тревоги. Человек перестает интересоваться тем, что его радовало раньше. Часто в его действиях теряется целенаправленность действий, концентрация внимания. Наблюдается отрицательное мышление: негативное отношение к себе, к своим действиям, чаще к своей внешности и социальному положению.

Депрессивное состояние может проявляться и в физиологическом аспекте. В первую очередь сбой в режиме сна и пищеварительной системы. То есть у людей появляется бессонница, их мучают запоры, вздутия и диареи. Поведение изменяется в последнюю очередь, затрагивая привычки. Алкоголизм и наркомания могут стать последствиями затяжной депрессии [5].

Причиной депрессивного состояния у подростка чаще всего выступает совокупность факторов, которые оказывают губительное влияние на его ранимую психику. К ним относятся:

1. Гормональные изменения в организме.
2. Конфликты со сверстниками
3. Семейное неблагополучие.
4. Проблемы с учёбой. Высокие учебные нагрузки, давление преподавателей, страх перед экзаменами.
5. Травмирующее событие в жизни подростка
6. Личностные особенности

К появлению депрессии могут привести: юношеский максимализм (стремление всё делить на «белое» и «чёрное»), повышенная чувствительность к критическим замечаниям, переживания по поводу «несовершенства» своей внешности.

Для депрессии характерны изменения в поведении, настроении и мышлении подростка.

Эмоциональные изменения: чувство печали и тоски, подавленное настроение и повышенная слезливость, раздражительность и вспышки гнева, частые конфликты с друзьями и близкими, болезненная реакция на неудачи.

Изменяется и поведение: нарушается сон, появляется апатия, упадок сил, ощущение постоянной усталости, равнодушие к собственному внешнему виду, бунтарское поведение, стремление к одиночеству.

Заметны изменения в мыслительной деятельности: сниженная концентрация внимания; постоянное «прокручивание» в голове мрачных и тревожных мыслей, забывчивость, нарушения памяти.

Проявление депрессии в 18-25 лет. Кризис 20 лет связан с выбором жизненного пути для воплощения задуманного. Этот переломный момент возникает с переходом во взрослую жизнь, изменением ритма и образа жизни. В это время вырабатываются модели поведения и понимание границ своего «Я» во взрослом мире. Проявляется

кризис четверти века в том, что как девушки, так и юноши не могут определиться с выбором будущей профессии, из-за такой неопределенности часто даже меняют факультеты в выбранном учебном заведении. Если человек до наступления кризисного периода был целеустремленным и оптимистичным, то его особенно начинают волновать такие изменения в своем поведении, молодые люди часто ощущают пустоту в душе, одиночество, тревогу и необъяснимую тоску.

Кризис может проявиться и по-другому, например, человек 20-25 лет резко меняет стиль одежды, прическу, манеру поведения, стремится выглядеть младше своего возраста, и действительно начинает больше походить на подростка. Очень часто молодым людям в кризисный период свойственна и такая черта поведения, как преувеличение своего возраста, то есть даже если человеку всего 22-24 года, он чувствует себя уже очень старым. Кажется, что все возможности утеряны, выбран неправильный путь обучения или карьеры, за спиной нет никаких достижений, охватывает страх ответственности и трудностей.

Все эти проявления кризиса 20 лет говорят о том, что наступающие перемены в жизни кажутся человеку очень пугающими и приносящими только проблемы. Конечно, на человека практически в один момент обрушиваются такие трудности, как поиск работы, решение жилищного вопроса, устройство личной жизни. Несмотря на то что молодость должна приносить только радость, с наступлением кризиса четверти жизни она приносит лишь огорчения.

Депрессивное состояние после 35 лет. Кризис среднего возраста - долговременное эмоциональное состояние (депрессия), связанное с переоценкой своего опыта в среднем возрасте (35 — 55), когда многие из возможностей, о которых человек мечтал в детстве и юности, уже безвозвратно упущены (или кажутся упущенными), а наступление собственной старости оценивается как событие с вполне реальным сроком (а не «когда-нибудь в будущем»).

С 30 лет мужчины в большинстве случаев начинают искать свое место в жизни, что обычно включает в себя обеспечение стабильного заработка, наличие жилья и создание собственной семьи. Именно этому возрасту свойственны долгосрочное планирование, принятие ответственных решений за себя и близких людей.

После 40 лет мужчины начинают оценивать свои достижения в тех направлениях, в которых собирались чего-то достигнуть. Очень многие приходят к неутешительным выводам, поскольку людям всегда чего-то не хватает, и зачастую дело не в том, чего человек добился, а в том, как он сам себя воспринимает и какой жизненной позиции придерживается.

Для данного исследования были использованы три методики: методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга, шкала депрессии Бека и опросник симптомов депрессии.

В эмпирическом исследовании приняло участие 60 человек, которые в последствие были разделены на две равные группы разной возрастной категории. В первую группу вошли молодые девушки и юноши от 16 до 25 лет. Ко второй группе принадлежат мужчины и женщины старше 35 лет. В каждой группе было одинаковое количество мужчин и женщин.

Исходя из результатов: были найдены статистически значимые различия между разными возрастными группами испытуемых по всем трём, использованным в исследовании, методикам.

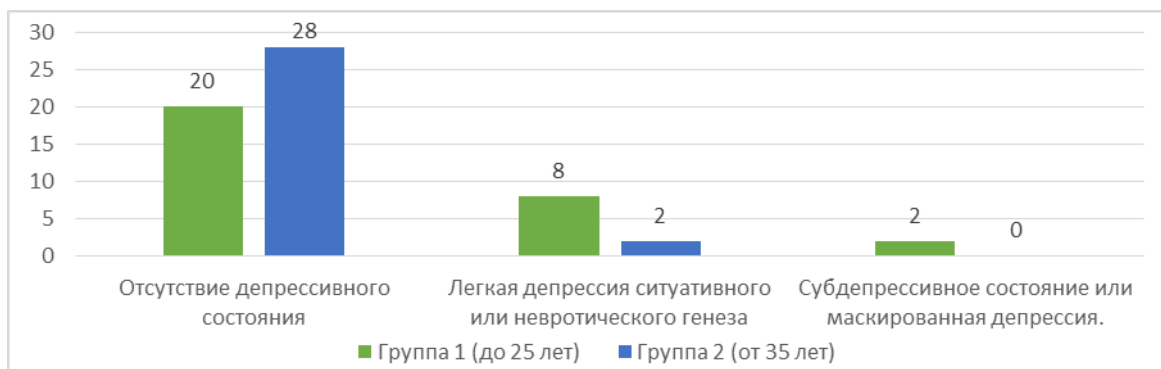


Рис. 1 Показатели результатов групп разной возрастной категории по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга

По данной гистограмме видно, что количество людей с отсутствием депрессивного состояния больше в группе, чья возрастная категория состоит из лиц старше 35 лет. Испытуемые, чей возраст относится к «Группе 1» (т.е. 16-25 лет), более подвержены депрессивному состоянию (0,002, при $p=0,001$).

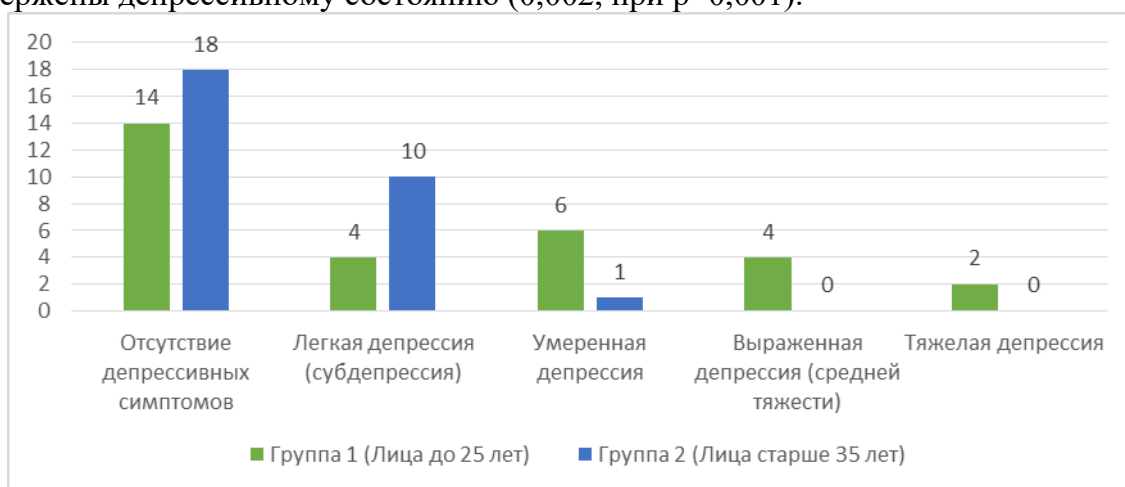


Рис. 2 Степень депрессивного состояния по шкале Бека

Следует, что людей старше 35 лет с отсутствием депрессивных симптомов больше, чем людей до 25 лет. Также количество опрошенных, относящихся к группе 2, больше по второму критерию, легкой степени депрессии (субдепрессии) они более предрасположены. Всего у одного испытуемого старше 35 лет наблюдается умеренный уровень депрессии. Основная часть опрошенных группы 2 не подвергается депрессивному состоянию. В то время как у испытуемых группы 1 проявляются все степени тяжести депрессивного состояния. На критерий 3 и 4 (выраженная депрессия (средней тяжести) и тяжелая депрессия) приходится 21% опрошенных из группы 1. Это говорит о том, что симптомов депрессивного состояния у лиц до 25 лет наблюдается больше, чем у лиц старше 35. Подтверждены статистически значимые различия при значении равном 0,001 ($p = 0,001$)

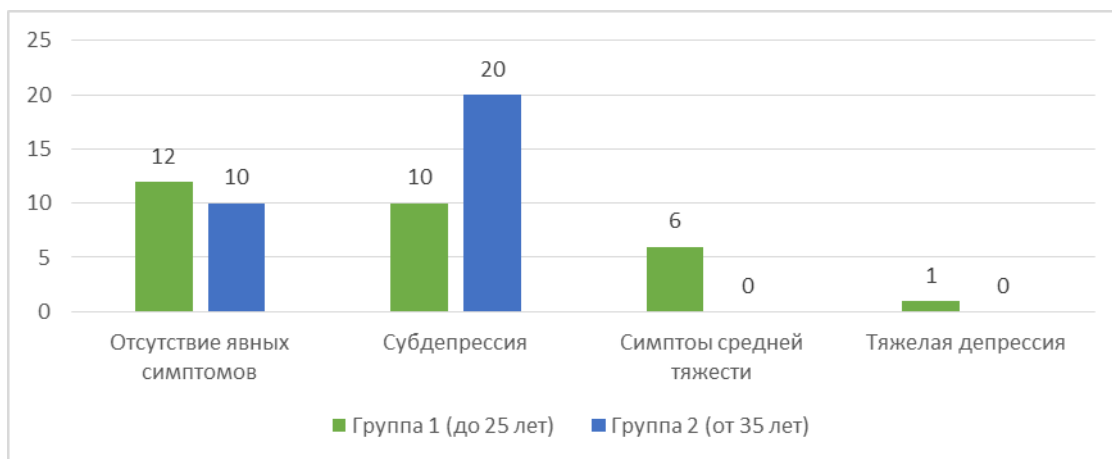


Рис. 3 Результаты анализа данных по опроснику симптомов депрессии Гамильтона

Отсутствия явных симптомов депрессии мы можем наблюдать почти у равного количества испытуемых в двух возрастных группах. Субдепрессивному состоянию подвержено большее количество опрошенных, чей возраст более 35 лет. На данную шкалу приходится 66% испытуемых этой возрастной категории. В двух последующих шкалах отсутствует лица старшей возрастной категории. Из этого можно сделать вывод, что более тяжелыми симптомами проявления депрессии обладают лица до 25 лет. По шкале Гамильтона по оценки депрессии также были найдены статистические различия между группами (0,000, при $p = 0,001$).

Значимые различия в переменных в зависимости от возраста выявлены в степени тяжести симптоматики и проявления депрессии. Уровням, соответствующим средней и тяжелую степень, более подвержена младшая возрастная группа до 25 лет. В то время как основная часть опрошенных старшей возрастной группы приходится на критерии с показателем отсутствия симптомов и проявления депрессии и легкого ситуативного или стрессового депрессивного расстройства.

В сравнительном анализе двух групп разных возрастных категорий, мы пришли к выводу, что по всем трём проведённым методикам показатели группы до 25 лет выше, чем показатели группы лиц старше 35 лет. Из этого следует, что лица старше 35 менее подвержены расстройствам и воспринимают происходящее более адекватно. Т.к. в течении возраста происходит укрепление психики и становление личности, старшее поколение будет менее эмоционально относиться к происходящей вокруг действительности.

Таким образом, наша гипотеза о том, что более подвержены депрессивному состоянию юноши девушки до 25 лет, чем женщины и мужчины после 35 лет, подтверждена.

Депрессия в XXI веке является не только простым «настроением», но и относится уже к ряду болезней. Депрессию, как клиническое отклонение более углубленно изучаю в психиатрии. В психологии же чаще встречается бытовая депрессии, или депрессия вызывающая изменение стабильности в жизни. Ситуации могут быть разными, от отчисления из университета или автомобильной аварии, до смерти близких людей. Так же наблюдается, так называемая «сезонная меланхолия», которая чаще вызвана биологическими факторами (сбоем в работе организма).

Исходя из результатов, можно сделать вывод, что молодые люди более чувствительны и подвержены состоянию апатии и депрессии. Во всех трёх методиках, мы можем наблюдать, что более чем 50% лиц младшей возрастной группы ощущают субдепрессивное состояние и ситуативное расстройство. Также у около 15% выявлена депрессия средней тяжести и у 15% лиц затяжная депрессия. Поэтому современные профилактические психолого-педагогические программы должна быть многокомпонентными, включающие работу не только сотрудников и специалистов

образовательного учреждения, но и сотрудничество с медицинскими учреждениями, кризисными психологическими центрами.

В данной выборке не были выявлены лица с проявлением депрессивного состояния средней тяжести и тяжелой (затяжной) депрессии, относящиеся к старшей возрастной группе, ни по одной из проведенных методик. Люди 35-50 лет мало подвержены такому состоянию, как депрессия. Чаще всего лица данного возраста испытывают ситуативное расстройство, что в свою очередь не является патологией.

Литература

1. Бручкус А.И. Депрессия, как одна из основных проблем среди подростков // Скиф. 2023. №1 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressiya-kak-odna-iz-osnovnyh-problem-sredi-podrostkov> (дата обращения: 25.02.2024).
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (Дата обращения: 01.02.2024).
3. Ефимова М.Ю., Политика О.И. Возрастные особенности депрессии у подростков // Вестник науки. 2020. №1 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-depressii-u-podrostkov> (дата обращения: 26.02.2024).
4. Рыжкова О.Б. Оказание психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии // Вестник науки. 2021. №11 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/okazanie-psihologicheskoy-pomoschi-podrostku-prebuvayuschemu-v-depressii> (дата обращения: 15.02.2024).
5. Шаб Л. Ключ к себе. Даем отпор грусти и депрессии.-М.:ЛитРес, 2021.-218с.

АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Керженцева Л.П.

педагог-психолог

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается сильнейший демографический кризис. В Государственной Думе данную ситуацию обозначили как катастрофическую и отметили, что если не предпринять соответствующие меры, то выхода из создавшейся «демографической ямы» не будет в ближайшие 10 лет⁹. Поэтому укрепление и сохранение психологического здоровья детей и подростков России становится первостепенной задачей психолого-педагогических служб систем образования и различных ведомств.

В 2022 году Россия входила в десятку стран мира по смертности, совершенной в результате суицида. Летом 2023 года уполномоченная при президенте РФ по правам ребенка Мария Львова-Белова по обнародованным данным сообщила, что в 2022 году было совершено 679 самоубийств среди детей, а в 2021 году – совершили самоубийства 375 человек не достигших совершеннолетнего возраста¹⁰. Также в своем отчете Росстат отметил регионы, лидирующие по случаям совершенного суицида среди детей и подростков: Приволжский федеральный округ (84 случая), Сибирский (77 случаев), Центральный (63 случая), Пермский край (30 случаев)¹¹. Статистика ужасающая и заставляет задуматься над вопросом: «Что мы делаем не так, почему суициды продолжают происходить?»

Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков является значимой и актуальной проблемой современного общества. Данные статистик, показывают на сколько несовершеннолетние личности подвержены повышенному риску самоубийств. В свете этого тревожного явления необходимо активно инициировать меры по предупреждению и коррекции суицидального поведения у детей и подростков.

Суицидальное поведение среди несовершеннолетних является весьма многогранной проблемой, которая требует комплексного подхода к решению своих специфик. Сложность суицида заключается прежде всего в том, что он может быть вызван целым рядом различных факторов. Сюда относится и депрессия, и тревожность, проблемы коммуникации между детьми и педагогами, и самими подростками между собой, а также проблемы в семье, аддиктивное поведение и экзистенциальный кризис¹². В связи с этим при реализации программ профилактики необходимо обращать внимание на все перечисленные аспекты.

В настоящее время разработаны, реализованы или реализуются многие программы профилактики и коррекции суицидального поведения среди детей и подростков. Тем не менее эта проблема не сходит к минимуму, а продолжает набирать актуальность, так как самоубийства продолжают происходить, причем в больших цифрах. Мы не будем анализировать существующие программы профилактики на ряд плюсов или минусов. Все они были апробированы, прошли проверку и в принципе зарекомендовали себя на Министерском уровне. На наш взгляд проблема не в

⁹ Федеральная служба государственной статистики [Электронная публикация] // URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/313/document/214527> (Дата обращения 03.02.2024)

¹⁰ Федеральная служба государственной статистики [Электронная публикация] // URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/313/document/214527> (Дата обращения 03.02.2024)

¹¹ Федеральная служба государственной статистики [Электронная публикация] // URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/313/document/214527> (Дата обращения 03.02.2024)

¹² Моховиков А.Н. Суицидология: настоящее и прошлое. М., 2019

компетентности той или иной программы профилактики и коррекции, а в самой системе образования. Если проблема продолжает существовать и актуализировать внимание, то это говорит о том, что есть какие-то ошибки в том, что мы пытаемся реализовать.

На наш взгляд одним из основных путей профилактики суицидального поведения является создание таких условий, где несовершеннолетние могли бы открыто, спокойно и безопасно общаться с взрослым, то есть с педагогом. Отметим, что это должен быть не просто родитель, преподаватель или психолог. Важно, чтобы это был доверенный взрослый, к которому ребенок может обратиться за помощью, к кому он безбоязненно сможет «излить душу». Необходимо поощрять молодое поколение к открытой дискуссии своих эмоций и проблем, а также обеспечить им доступ к психологической поддержке, когда в ней возникает потребность. В виду этого в образовательных учреждениях должна вестись активная просветительская деятельность, касающаяся психологического здоровья обучающихся. В которой бы не только психолог, но и педагоги рассказывали детям и подросткам о том, что им всегда есть к кому обратиться и довериться. Не только школы, колледжи и техникумы должны организовывать и проводить программы, направленные на развитие навыков стойкости стрессовой ситуации, развитие навыков решения проблем, а также управления эмоциями и коммуникации, но и различные общественные организации. Также необходимо обеспечить доступ ребят к профессиональной психологической помощи. В настоящее время существуют множество современных решений в профилактике суицидального поведения. Сюда можно отнести интернет и новейшие технологии. Мобильные приложения, онлайн-платформы и социальные сети могут предоставить доступ к информации, поддержке и консультациям в любое время, в любом месте. Подобные ресурсы могут быть очень полезны тем ребятам, которые испытывают страх или стыд обратиться за помощью лично. И здесь необходимо уточнить, что в образовательных учреждениях должны в ходе просветительской работы с обучающимися развеивать различного рода мифы, касающиеся психологической помощи. А именно того, что в психологической помощи нуждаются только больные, что психолог непременно все всем расскажет, а также отправит в психиатрическую больницу и пр. Важно, чтобы ученики или студенты знали, что есть люди готовые их выслушать и помочь им, без вреда и насмешек над их личностью. Кроме того, необходимо проводить общественные компании, направленные на преодоление стигмы, связанной с психическими проблемами и суицидальным поведением. Подобного рода мероприятия помогут создать в общественном сознании осознание и понимание к более открытому обсуждению этих проблем.

Проведение тренингов, лекций и дискуссионных площадок доказывают свою эффективность в решении проблем детского и подросткового суицида. В настоящий момент существуют различные центры для коррекции у детей деструктивного и девиантного поведения. Но как правило данные центры работают с молодыми людьми возрастной категории 17–18 лет, то есть обучающимися школ. Обучающимися СПО, они занимается, но до их совершеннолетия, а вот со студентами ВУЗов они не работают. Таким образом, можно предположить, что обучающийся колледжа совершивший попытку самоубийства попадает на контроль своего образовательного учреждения и центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города. Сотрудники учреждений проводят с ним мероприятия по психологической коррекции поведения, но после того, как подросток становится совершеннолетним, данные работы в центре прекращаются. По большей степени человек остается один на один со своими внутренними проблемами, которые вероятнее всего у него еще полностью не преодолены. Так как любая коррекция требует времени. Длительного времени. В сознании подростка, в его психике есть проблема (или проблемы), которые нельзя скорректировать за месяц или год. Таким образом, возрастает необходимость в

центре для возрастной группы людей от 18 до 24 лет, где индивид мог бы наблюдаться у психологов или психиатров, где ему могли бы помочь реализовать свои потребности и личностно развиваться.

Важно также продолжать пополнять научно-исследовательскую работу в области суицидологии и формировать эффективные программы профилактики, базирующиеся на подтвержденных научных данных. Включение педагогов-психологов образовательных учреждений и социальных работников в систему помощи детям и подросткам также является первостепенной составляющей для решения проблемы суицидов. Важно проводить с педагогами, педагогами-психологами, социальными педагогами, педагогами-организаторами просветительскую работу, включающую в себя: лекции, тренинги, курсы повышения квалификации.

Таким образом профилактика суицидального поведения детей и подростков должна включать в себя следующие аспекты:

1. Психологическое просвещение и обучение педагогического состава образовательных учреждений;
2. Создание и курирование центров психолого-педагогической помощи для лиц от 18 до 24 лет, то есть для обучающихся СПО и ВУЗов;
3. Взаимодействие с общественными организациями, технологиями и Интернет;
4. Пополнение научно-исследовательской работы в направлении суицидологии, на основе которых формировать новые или дополнять и корректировать старые программы профилактики.

Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков является актуальной и значимой задачей, которая для своего решения требует комплексного подхода. Специалисты, психологи, педагоги и семьи должны совместными усилиями работать над предотвращением этой проблемы и обеспечением безопасной и здоровой среды для развития подрастающей личности.

В заключение отметим, что профилактика суицидального поведения – это сложная и многогранная задача, которую невозможно решить за короткое время. Она требует комплексного подхода и включения всех направлений деятельности: образование, информирование, создание безопасной среды, использования технологий и подключения общественных организаций. Важно понимать, что только совместными усилиями общества, педагогов, специалистов и родителей мы сможем снизить тенденцию к проявлению суицидов среди подрастающего поколения. Мы должны обеспечить им поддержку и помощь, в которых они нуждаются. Важно учесть, что суицид преодолен не только тогда, когда была проведена работа по психологической коррекции. А только тогда, когда подросток вырастает во взрослую личность, которая в зрелом возрасте никогда не совершит самоубийства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6. Азаров, Ю. Как преодолеть суицид // Родительское собрание. 2004. - №2. - С. 31-41
7. Алехин В.П., Брантова Е.Г. Подростковый суицид // Актуальные проблемы юриспруденции и пути решения : сборник научных трудов по итогам III международной научно-практической конференции, Омск, 11 мая 2016 года.
8. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб, пособие для студентов высш. учеб, заведений / Е.В. Змановская. - М.: Академия, 2003. - 288 с.
9. Каубиш В.К. Клинико-психологические особенности подростков с многократными суйцидными попытками / Министерство здравоохранения и социального развития РФ; Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева.
10. Личко А. Е. Саморазрушающее поведение у подростков, 1991. -146 с.

11. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. - М.: МЕДпресс, 2001. - 432 с.
12. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнейдер. - М.: Академический проект, Гаудеамус, 2007. - 336 с.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ НАСТАВНИЧЕСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Клемя Н.Г.

Педагог-психолог

ГБПОУ «Пермский химико-технологический техникум»

В настоящее время тема наставничества в образовании является одной из центральных в национальном проекте «Образование». Сформировалось общее понимание того, что система наставничества может стать инструментом повышения качества образования, в том числе, ускорения профессиональной адаптации молодого специалиста.

Модернизация образования в Российской Федерации предполагает обеспечение адекватных условий развития всем категориям обучающихся. При этом повысились требования к личностным и профессиональным качествам специалиста, к его активной социальной и профессиональной позиции, соответствующим новым профессиональным стандартам.

В связи со сложившейся необходимостью в профессиональное образование привлекаются специалисты, не имеющие педагогического образования, но имеющие желание и возможность передавать свои знания обучающимся техникума. В последнее время, в связи с профессиональным «голодом», к образовательной деятельности подключаются бывшие выпускники образовательного учреждения, которые сами являются студентами высшей ступени образования. Они имеют опыт получения знаний, но недостаточное представление о методике преподавания, о педагогической этике, о нормах взаимодействия с коллегами и обучающимися в новой роли.

С одной стороны, молодой педагог – это декларируемый приоритет государственной образовательной политики. С другой стороны, актуальность проблемы профессиональной адаптации в новых условиях профессиональной образовательной организации молодых преподавателей обусловлена сегодня целым рядом социальных и профессиональных проблем, влияющих как на закрепление молодых специалистов в образовании, так и на дальнейшую эффективность работы принятых сотрудников.

Анализ закономерностей профессионального самоопределения личности, лежащих в основе профессиональной адаптации, позволяет выделить несколько факторов, которые определяют характер ее протекания.

Во-первых, на характер профессиональной адаптации влияет уровень профессиональной подготовки начинающего специалиста, сформированность профессионально важных личностных качеств и навыков решения практических задач.

Во-вторых, существенное влияние на процесс профессиональной адаптации оказывает становление профессионального самосознания, интериоризация системы ценностных ориентаций, эффективной профессиональной деятельности.

В-третьих, профессиональная адаптация зависит от мотивационных факторов, побуждающих человека к осуществлению профессиональной деятельности,

профессиональному развитию, и определяющих систему отношений человека к субъектам профессионального взаимодействия и самому себе как ее участнику. Кроме того, на процесс профессиональной адаптации влияют и конкретные условия среды, в которых она протекает. Эти условия, являясь по сути «внеличностными», преломляются в сознании каждого субъекта профессиональной деятельности в виде причин, облегчающих или усложняющих профессиональную адаптацию.

Перечисленные факторы профессиональной адаптации являются универсальными для любого вида профессиональной деятельности, однако применительно к каждой конкретной профессии имеют свою специфику.

Часто у начинающих свой профессиональный путь педагогов возникает дезорганизующее чувство беспомощности, когда они обнаруживают достаточно резкое несоответствие между накопленными в процессе обучения академическими знаниями и реальным практическим наполнением профессиональной деятельности.

Успех деятельности педагога в адаптационный период зависит, прежде всего, от того, насколько он сможет соответствовать ожиданиям администрации, педагогического коллектива и родителей обучающихся образовательного учреждения. Эти ожидания непосредственно влияют на оценку работы специалиста, отношение к нему в коллективе и его статус.

При этом необходимо иметь в виду, что часто эти нетерпеливые ожидания быстрых результатов относятся к вопросам, требующим длительной, упорной и целенаправленной работы, прежде всего, самого педагогического коллектива и администрации. Трудности испытывают молодые педагоги и при вхождении в педагогический коллектив. У молодого специалиста возникает вопрос: какую позицию занять, налаживать ли дружеские взаимоотношения или придерживаться нейтралитета?

Существует и проблема налаживания контактов с родителями обучающихся (в случае классного руководства), которая косвенно касается проблемы взаимодействия с коллегами, работающими в группе, и с другими специалистами учреждения.

Всё это усугубляется ещё и критическим отношением к возрасту молодого специалиста со стороны педагогов и родителей. Часто свое нежелание обращаться за помощью к классному руководителю некоторые педагоги и родители мотивируют его молодостью.

Часто начинающие специалисты бросаются в работу, отдавая ей все силы и время. Такое рвение приятно администрации (и она быстро к нему привыкает), но опасно для самого специалиста перегрузками, нарушением баланса между работой и личной жизнью и в результате – риском возникновения признаков эмоционального выгорания.

Осуществление адресной поддержки и помощи молодым педагогам со стороны профессионального сообщества педагогов образовательной организации возможно через различные формы наставничества.

Профессиональная деятельность педагога-психолога предусматривает оказание информационной и эмоциональной поддержки членам педагогического коллектива, как в индивидуальном, так и в групповом формате. Эта деятельность реализуется через сотрудничество с методической службой, учебной частью, коллегами по воспитательной работе через такие формы как:

Виртуальное наставничество: информационное участие в видеоконференциях на Краевом уровне, формирование информационного материала для сайта техникума, использование платформы для дистанционного обучения, социальных сетей.

Краткосрочное или целеполагающее наставничество: информационная и эмоциональная поддержка членов коллектива в период аттестационных и конкурсных испытаний; ежегодное курирование прохождения педагогической практики студентами среднего и высшего профессионального образования других образовательных организаций.

Реверсивное наставничество: взаимоподдержка в общении с молодыми

педагогами. У них обучаюсь работе с современными технологиями, с ними делюсь наработками по преподаваемым дисциплинам.

Ситуационное наставничество: по запросу помогаю в решении насущных задач организации взаимодействия с коллегами, с обучающимися и их родителями.

Скоростное наставничество: организую взаимодействие молодого преподавателя с методистами, заведующими отделениями, председателями цикловых комиссий, социальным педагогом для решения актуальных задач, выявленных в ходе индивидуальных консультаций.

Традиционная форма наставничества: реализуется чаще через информационную работу с вновь пришедшими молодыми специалистами, через проявление к ним личностного внимания и оказание им регулярной эмоционально-экспрессивной поддержки.

Форма наставничества «педагог-педагог»: через привлечение педагогов к личному участию в педагогических и профессиональных олимпиадах, НПК, к организации ими участия обучающихся в олимпиадах по специальности, по психологии и МХК, участия обучающихся в студенческих НПК, в волонтерском движении.

Форма наставничества «руководитель социально-психологической службы, цикловой комиссии ПЦК СЭД - педагог»: оказание информационной и эмоционально-экспрессивной поддержки в рамках совместной деятельности, заинтересованность в успешности педагога, в его психологическом благополучии, в благоприятном контакте с коллегами и обучающимися.

Наставничество в группе: ежегодное проведение информационных занятий в рамках ШПМ (школа педагогического мастерства), проведение занятий с элементами тренинга социально-психологического, арт-терапевтического направления для молодых специалистов, для педагогического коллектива в целом.

В течение учебного года совместно с отделом кадров и методистами техникума осуществляется организация работы по повышению профессионального мастерства молодого специалиста. Поэтому мною разработана программа занятий с элементами тренинга, целью которых является развитие эмоциональной устойчивости и активизация интереса молодых педагогов к своей работе через повышение предметно-делового взаимодействия в процессе обучающих и игровых занятий.

Данные занятия призваны повысить уровень самосознания профессионального «Я», подготовиться к напряженным ситуациям педагогической деятельности, научиться анализировать своё поведение и поступки, оценивать их со стороны, увидеть собственные недостатки и стремиться к самосовершенствованию, регулировать и формировать психоэмоциональное состояние.

Для решения поставленных задач на занятиях используются активные формы работы, которые помогают развить определенные навыки, сформировать личную позицию, отработать необходимые стратегии и тактики:

деловая игра, упражнения на формирование определенных качеств, групповые рисунки, коллажи, коллективные обсуждения, краткое сообщение ведущего по теме, рефлексия и др. Важно повысить самооценку начинающего педагога, чувство уверенности в себе, формировать способность оптимистически воспринимать окружающий мир.

Структура занятий с элементами тренинга выглядит так:

- ☐ Ритуал приветствия - способствует групповому сплочению, создает атмосферу доверия и принятия;

- ☐ Разминка – антистрессовая гимнастика, снимает накопившееся напряжение;

- ☐ Основное содержание занятия - способствует принятию себя и других, осознанию ценности и уникальности, способности и возможности каждого человека, в том числе и своих;

- ☐ Заключительный этап - проводится рефлексия прошедшего занятия,

констатация эмоционального состояния.

Общее количество встреч – 8, с интенсивностью 1 раз в 2 месяца в течении двух лет, так как молодые педагоги имеют большую профессиональную нагрузку, а некоторые совмещают обучение и работу.

Время проведения тренинга – 1-1,5 часа. Количество участников варьируется от 5 до 12 человек.

Примерное содержание занятий с элементами тренинга:

Занятие с элементами адаптационного тренинга «Мы с Вами знакомы?!». Цель: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых специалистов.

Занятие с элементами арт-терапевтического тренинга преодоления страхов и тревожности «. Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

Деловая игра с элементами тренинга «Профессиональная этика педагога». Задачи: создавать благоприятные условия для работы; актуализировать в сознании коллег свой образ педагога; выявлять особенности представлений педагогов о своей профессиональной деятельности; учиться прогнозировать результаты своих действий; продолжать осваивать способы самораскрытия; развивать способность к рефлексии; обратить внимание на поиск резервов для более эффективной работы.

Арт-терапевтический тренинг самопознания и рефлексии. Цель: развитие самопознания, рефлексии в классе, формирование положительного эмоционального климата.

Занятие с элементами тренинга «Поверь в себя». Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Занятие с элементами тренинга «Мудрость в повседневных конфликтах». Цель: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией.

Занятие с элементами тренинга «Психологическое благополучие педагога». Цель: профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния, профилактика неврозов.

Занятие с элементами тренинга личностного роста. Цель: закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.

Для меня самой наставничество стало наиболее действенным способом повышения своей квалификации, наполнения инновационным содержанием собственной трудовой деятельности, достижения более высокого уровня профессиональной компетентности.

Цель моей работы в качестве наставника – оказать помощь молодым педагогам адаптироваться в новых условиях педагогической деятельности, дать им возможность раскрыть свои профессиональные качества, творческие способности.

Информационные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 21.02.2024).
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» с изменениями от 5 августа 2016 г. – URL: <https://base.garant.ru/70535556/#friends> (дата обращения: 21.02.2024 г.)

3. Наставничество: эффективная форма обучения: информационно-метод. материалы / авт.-сост. Нугуманова Л.Н., Яковенко Т.В. - 2-е издание, доп., перераб. - Казань: ИРО РТ, 2020 - 51 с.
4. ПОЛОЖЕНИЕ О системе наставничества педагогических работников в ГБПОУ «ПХТТ» от 14.09 2022 г.
5. Чернявская А.П., Данилова Л.Н. Роль педагога-наставника в адаптации молодого учителя // Ярославский педагогический вестник. – 2019 - №4 (109). – С. 62-70

ВЫЯВЛЕНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СКЛОННОСТИ К ПРОТИВОПРАВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Колотова К.Д.

Педагог-психолог

ГБПОУ «Пермский профессионально-педагогический колледж»

Деструктивное поведение – это поведение, формируемое под влиянием социальной и культурной среды, направленное на разрушение материальных вещей, принятых норм и правил, а также причинение вреда себе и окружающим. Учитывая, что в подростковом возрасте основным критерием нормативного развития личности выступает успешность социализации, важной особенностью деструкции является социально-психологическая дезадаптация, вызванная рядом условий. К таким условиям можно отнести складывающиеся взаимоотношения со сверстниками, психологическая среда в семье и в учебном заведении. В результате анализа исследований по проблеме деструктивного поведения подрастающего поколения можно сделать вывод, что деструктивные качества подростка – это качества, которые повышают вероятность совершения различного рода деструкций. Это даёт основание рассматривать подростков с разрушительным поведением как социально дезадаптированных, находящихся в социально опасном положении. Чаще всего подростки совершают деструктивные действия в отношении сверстников или других лиц, себя, а также материальных вещей. Это характеризуется как нарушение норм, правил, личной безопасности, то есть подростки, применяют в основном агрессию в отношении этих лиц, себя и вещей. Реализация методик предполагает выполнение комплекса диагностических и профилактических мероприятий, а также конкретных действий при выявлении у обучающихся намерений к совершению деструктивных действий.

Мероприятия диагностики.

Фронтальное психодиагностическое обследование всех обучающихся на предмет выявления школьников с признаками деструктивной напряженности и их дальнейшего психолого-педагогического сопровождения.

Методы реализации:

1. Анамнез семьи (отношений между родителями и подростками) и круга общения (друзья, компании, секции и др.). Изучение интересов (предпочтений) подростков в интернете (через семью, друзей, из социальных сетей), анализ результатов деятельности (учебной, внешкольной и др.).

2. Целенаправленное, динамическое наблюдение за поведением подростка в ОУ (признаки агрессивного поведения, замкнутость, скрытность, демонстративное поведение, аутодеструктивное поведение).

3. Психологическая диагностика школьников с использованием

стандартизированных, прошедших проверку на валидность и надежность инструментариев.

4. Диагностика социально-психологических феноменов в школьных классах (социально-психологический климат, социально-психологическая структура, коллективные мнения, настроения, лидерство).

Для повышения эффективности реализации данного направления в образовательном учреждении необходимо организовать обучение учителей методике реализации метода наблюдения. Из представленного перечня методик выбираются те, которые за приемлемый промежуток времени смогут дать достоверную диагностическую картину, определить наличие признаков или склонности к деструктивному поведению. На основе результатов диагностики в школе формируется группа учащихся, требующих повышенного психолого-педагогического внимания, куда относятся обучающиеся, у которых выявляется предрасположенность к деструктивному поведению. Информация о данной группе является конфиденциальной. До педагогических работников образовательной организации доводится только информация о необходимости наблюдения за данными учащимися, фиксации проявлений деструктивного поведения и информирования об этом классных руководителей и администрации образовательного учреждения.

Причинами противоправного поведения у старших подростков являются: отрицательное влияние окружающего мира, личностные факторы, подстрекательство со стороны взрослых и сверстников, длительная безделье старших подростков, родительское игнорирование каких-либо потребностей старшего подростка из-за отсутствия материальных средств у родителей или законных представителей, вседозволенность, смена родителей, острая детская травма (насилие, болезнь, развод, смерть родителей), применение или частое применение телесных наказаний со стороны родителей или сверстников и т.д. Причинами противоправного поведения могут быть разными, однако общее между ними, что в большинстве случаев старшие подростки совершают противоправные деяния находясь вне контроля, в состоянии эффекта.

Список использованной литературы

1. Алемаскин М.А. Воспитательная работа с подростками. М.А. Алемаскин - Аспект Пресс, 2008 г
2. Алексеев С. А. Профилактика противоправного поведения. СПб.: Питер, 2009г.
3. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: САЙТ <https://www.iprbookshop.ru/>

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Костарева К.Д.

преподаватель

ГБПОУ «Пермского колледжа предпринимательства и сервиса»

Представители нового поколения – лица студенческого возраста, сформированные медиасредой и рекламой, обладают новым типом мышления, они способны обращаться сразу к нескольким источникам информации и пребывают одновременно как в физической, так и в виртуальной реальностях [1].

Актуальность исследования заключается, в том, что интернет-коммуникации все больше заполняют досуг молодёжи, часто не оставляя времени живому общению. На данный момент существует обильное разнообразие видов интернет-коммуникаций, которые могут способствовать новым моделям социального поведения и интегрироваться в сферу реального взаимодействия.

Изучение влияния интернет-среды, мобильных устройств и других атрибутов цифровизации на психическое развитие подростков стало одним из актуальных направлений психологических исследований [2].

В наше время непрерывного технического прогресса происходит активное развитие и изменение различных сторон нашей жизни в плане все большей информатизации и расширения коммуникации [3].

Проблему влияние социальных сетей на особенности личности молодого человека рассматривали Жижина М.В., Суркова Л.М., Сосунова Е.Д., И.М. Богдановская, А.Б. Углова, Н.Н. Королева, Л. Г. Ахмаева, К.Ю. Галкин, И.Л. Мартылова. Однако, исследователи в основном говорят о нарушениях, которые могут возникнуть у ребенка при злоупотреблении интернетом и социальными сетями. Ввиду выше заявленного, данная проблема приобретает особую актуальность.

Таким образом, новизна изучаемой проблемы заключается в следующем: будут представлены особенности взаимосвязи количества времени, которое студент проводит в социальных сетях и его личностных особенностей.

В исследовании также предполагается показать не только негативные последствия, но и возможные моменты для рассмотрения социальных сетей как особого способа взаимодействия студента и современной медиасреды.

Цель – это выявление особенностей взаимосвязи активности студента в социальных сетях с его личностными характеристиками.

Объект: влияние социальных сетей на личность студента.

Предмет: особенности взаимосвязи активности студента в социальных сетях с личностными характеристиками.

Общей гипотезой исследования является предположение о том, что существуют особенности взаимосвязи между активностью студента в социальных сетях с личностными характеристиками.

Задачи:

уточнить теоретико-методологические основы по проблеме взаимосвязи между активностью студента в социальных сетях и личностными характеристиками;

определить количество времени, которое студент проводит в интернете при помощи анкетного опроса;

провести методики для изучения личностных характеристик студентов;

изучить особенности взаимосвязи между активностью студента в социальных сетях и личностными характеристиками;

представить общие рекомендации для родителей по профилактике зависимости студентов от социальных сетей.

Для установления количества времени, которое старшеклассник проводит в интернете, а также для выявления целей использования различных Интернет-ресурсов была разработана и проведена онлайн-анкета.

В исследовании приняли участие 155 студентов в возрасте 16-18 лет. Исследование проводилось при помощи социальной сети «ВКонтакте».

На первом этапе исследования респонденты заполняли анкету. На втором этапе были проведены следующие диагностики: методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ); «Методика исследования самооотношения», С. Р. Пантеева, В. В. Столина.

По результатам анкетирования респонденты были разделены на две группы: студенты, которые проводят в социальных сетях более 5 часов и студенты, которые используют социальные сети менее 2 часов в день.

Для статистической обработки полученных данных применялась лицензионное программное обеспечение, реализованное пакетом статистических программ Statistica 12. Были использованы следующие процедуры:

описательная статистика;

корреляционный анализ Пирсона.

В результате исследования были установлены следующие особенности взаимосвязи между количеством времени, которое молодой человек проводит в социальных сетях и его личностными характеристиками.

По «Методике исследования самооотношения» были получены следующие результаты. Существует отрицательная связь (-0,34) между самопринятием и количеством времени нахождения в социальных сетях. Таким образом, чем больше студент проводит времени в социальных сетях, тем ниже возможность принятия собственной личности.

Также существует положительная связь (+0,23) между самопониманием и количеством времени, проводимого в социальных сетях подростком. Таким образом, можно предположить, что социальные сети стимулируют самопонимание. Возможно, общаясь, онлайн студент может больше о себе рассказать, чем в обычной жизни.

Результаты по методике Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ) показали, что существует отрицательная связь, которая может свидетельствовать о том, чем больше подросток проводит, времени в социальных сетях тем он более эмоционально отходчив.

Также было установлено, что чем меньше студент проводит времени в социальных сетях, тем выше у него эмпатия, т.е. способность понимать эмоции других людей.

Таким образом, мы видим, что социальные сети могут накладывать свой отпечаток на становление личности подрастающего поколения.

Родителям подростков необходимо понимать, что благодаря социальным сетям у детей развиваются навыки коммуникации; появляются новые увлечения; развиваются творческие способности. Дети, открывают для себя новую музыку, литературу и произведения искусства; становятся более независимыми и уверенными в себе; избавляются от чувства одиночества и изоляции; повышают свой культурный уровень. Мы можем сделать вывод, что использование социальных сетей не всегда представляет угрозу и имеет положительных эффект.

Можно также отметить что, существуют и отрицательные моменты, и самым главным является злоупотребление использованием социальных сетей. Поэтому следует контролировать не только контент социальных сетей подростков, но и количество времени, которое подросток тратит в течение дня. Для контроля времени, мы рекомендуем родителям использовать специальное приложение и запрашивать еженедельный отчет с телефона ребенка о том, сколько в среднем часов он потратил на социальные сети.

Список литературы:

1. Богдановская, И. М., Иконникова, Г. Ю., Королева, Н. Н. (2015). Роль современной информационно-коммуникативной среды в формировании идентичности и образа мира современных подростков. Психологическая наука и образование, 7(1), 1–11
2. Богачева, Н. В., Сивак, Е. В. Мифы о «поколении Z», — М.: НИУ ВШЭ. —2019, С. [Электронный ресурс] URL: <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/408113365.pdf> (дата обращения: 16.02.2024).
3. Павлековская И.В., Староверова О.В., Уринцов А.И., Влияние научно-технического прогресса на развитие информационного общества // Вестник экономической безопасности. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-nauchno-tehnicheskogo-progressa-na-razvitie-informatsionnogo-obschestva> (дата обращения: 12.02.2024)

СЕМЕЙНОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР РИСКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Лаврентьева Н.А.

Педагог-психолог

ГБПОУ «Пермский радиотехнический колледж им. А.С. Попова»

Никто не сомневается, что самое большое влияние на человека оказывает семья. Семья играет важнейшую роль как место, где ребенок впервые соприкасается с силами, действующими в обществе. Прототипом взаимоотношений с миром служат первоначальные отношения младенца и матери, в которых мать является представителем сложного окружающего мира и способствует развитию наследственно заложенных качеств личности ребенка либо препятствует этому. (1)

Именно родители в первую очередь формируют личность своего ребенка. Родители определяют характер усвоения детьми общественных, религиозных и политических ценностей, помогают понять происходящее, учат добру и состраданию. (Кравченко А.И., Родителям о подростках. М.: ООО «Русское слово-учебная книга» 2002)

Родители - это те, первые объекты, через которых ребенок познает мир, познает самого себя, отражаясь в глазах матери. Кого и как видит мать, что она говорит, когда взаимодействует с ребенком, какие отношения складываются между родителями. Жизнь складывается не в соответствии с точными событиями личной истории, а с тем, что психический аппарат смог с этим сделать, как он смог проработать психически то, что с ним происходило. Получается, что у каждого человека своя психическая реальность. (2)

Сегодня наблюдается повышенный интерес к подростковому возрасту и его проблемам. Почти во всех странах существуют подростковые группы, обращающие на себя внимание. Проведено множество исследований этой стадии развития, к тому же появилась новая литература: либо автобиографические записки самих подростков, либо романы, героями которых являются мальчики и девочки. Можно предположить, что существует связь между этим интересом к подростковому возрасту и социальными условиями, в которых мы сегодня живем. (1)

Целью данной работы является анализ семейной ситуации, в которой проживает

подросток и ее влияние на деструктивное поведение.

Задачи данной работы:

Изучить литературу по данной теме;

Изучить социальный паспорт студентов (характеристика семьи), поступивших на первый курс;

Провести анализ проблем, с которыми приходят студенты к психологу;

Изучить взаимосвязь между социальным паспортом (характеристика семьи), семейной ситуацией и поведением подростков.

Подростковый возраст- эссенциальный этап формирования идентичности, но это этап, когда процесс глубокой перестройки как нарциссических основ, так и объектных связей создают особую хрупкость всего здания. (3)

Мальчик или девочка в этом возрастном периоде имеют дело преимущественно с личными пубертатными изменениями. У них возникают сексуальные способности и вторичные половые признаки, у каждого подростка есть своя история и свое прошлое с индивидуальной организацией защит от различных опасений и тревог. В частности у каждого здорового подростка есть свой личный опыт еще долатентного периода полноценного Эдипова комплекса, то есть двух главных позиций в трехсторонних отношениях с двумя родителями (или их заменой); и был (в опыте каждого подростка) организованный способ отражения тревог или принятия конфликтов и способности терпимо к ним относиться в этих чрезвычайно сложных условиях.

К тому же у каждого подростка есть определенные унаследованные и приобретенные личные характеристики, связанные с ранним периодом младенчества и детства, фиксация дополовых типов инстинктивного опыта, остатков младенческой зависимости и младенческой безжалостности; далее имеются всевозможные болезненные образцы, связанные с неудачей созревания на Эдиповом и до-Эдиповом уровнях.

Таким образом, юноша и девушка приходят к периоду половой зрелости с заранее во многом предопределенными установками в результате переработки опыта младенчества и раннего детства, и здесь много бессознательного и много неизвестного, не испытанного. (1)

Социологи установили, что неблагоприятные условия в семье характерны для подавляющего большинства так называемых трудных подростков. (4)

Исследования показывают, что причины трудных подростков обнаруживаются в дисфункциональной семейной системе. Иногда сам подросток указывает на невыносимый характер семейных отношений. Это может быть связано с травматизмом, вписанным в историю одного из членов семьи, который неосознанно изменяет семейные отношения. Например, в семье часто бывает история травматического расставания или внезапной смерти, которые часто замалчиваются, но наполняют внутрисемейные отношения символическим насилием. «Большими» являются не только сами члены семьи, сколько патологические отношения. (3)

В колледж поступают подростки в возрасте 15-17 лет, с определенным багажом знаний, травм, потерь. Немного статистики:

В 2023 году в Колледж поступили на первый курс студенты, социальный паспорт (характеристика семьи) которых представлен в таблице.

Полная семья	Неполная семья	опекаемые	сироты
60,1%	35,7%	3%	1,2%

В 2023 году приемная комиссия столкнулась с тенденцией, где ребенок воспитывается отцом, без матери. (умерла или проживает отдельно с другой семьей).

Столкнулись с физическим насилием в отношении несовершеннолетних одним из родителей или его заменяющим. (травмы зафиксированы в больнице)

Семьи, где родители употребляют психоактивные вещества и стоит вопрос о

лишении родительских прав

Еще одна проблема- социальное одиночество, про которое все чаще проговаривают подростки на консультациях у психолога.

Исходя из вышесказанного, количество студентов, желающих работать с психологом за последние два года, выросло на 25%, по сравнению с 2021 годом. Студенты 1 и 2 курса (16-18 лет), обращаются с проблемами:

- Суицидальные мысли
- Эссенциальные депрессии
- Панические атаки
- Социальное одиночество
- Обуза в семье
- Насилие

Студенты, поступают в колледж на первый курс, уже состоящими на учете в КДН, по УСН (употребление спиртосодержащих напитков) и процент таких студентов увеличивается.

Процент студентов, состоящих на учете у психиатра и проходивших лечение тоже увеличился.

Современные подростки обеспокоены своей где-то невостребованностью, зависимостью, ощущением пустоты, апатией, кто-то социальной изоляцией, равнодушием и/или прибывают во власти собственной никчемности, переживаниях неудачи и стыда. Подростки задаются часто вопросом: «Почему я чувствую себя таким несчастным, не нужным?» И если в семье нет понимания, поддержки они находят ее на стороне, чаще в деструктивных группах. Подросток идет и ищет себе значимого взрослого, который даст ему возможность высказаться, который его услышит, либо находит поддержку в воображаемом мире (мир игр). (4)

Хрупкость окружающих их взрослых усугубляет их деструктивность по отношению к окружающим и к самому себе. Подросткам нужны взрослые, у которых все хорошо. (Морис Коркос)

В связи с вышесказанным, в нашем колледже, социально-психологическая служба ведет просветительскую работу с родителями или лицами их заменяющими. От внутренней(психологической) обстановки дома, взаимоотношений между семьей, зависит уровень психизации и ментализации. Для этого, психологи и социальные педагоги колледжа, организовали открытые онлайн - диалоги, где родители знакомятся с информацией о работе социально-психологической службы, ее направлениях и получают ответы на возникающие вопросы. С 2019-2020 учебного года велась колонка в социальной сети, открытой группе ВК «психологические заметки», с 2020-2021 учебного года, в связи с развитием технологий, было решено проводить онлайн-диалоги, прямой разговор с родителями. Данный вариант считаем более удачным и информативным, так как есть обратная связь, повысился уровень доверия со стороны всех участников образовательного процесса. Родители, педагоги и студенты не боятся обращаться за помощью к психологу или социальному педагогу.

Т.о., семейное неблагополучие – одна из основных причин, определяющая состояние и динамику деструктивного поведения подростков. Понятие "семейное неблагополучие" охватывает негативные различные характеристики семьи, дефекты ее структурного, количественного и половозрастного состава, внутрисемейные отношения, отношения членов семьи с внешними социальными институтами (школой, производством, досуговыми и другими учреждениями). Каждый из этих факторов имеет специфику воздействия на процесс формирования личности подростка.

Литература:

4. Винникот Д.В., Семья и развитие личности. Мать и дитя /

<https://coollib.com/b/228602-donald-vuds-vinnikott-semya-i-razvitie-lichnosti-mat-i-ditya/read>

5. Дольто Ф. На стороне подростка. Издательство: Рама Паблишинг, 2020 г
6. Жубер К. Суицидальный кризис подросткового возраста. / <https://psytherapy.me/suizidalnykrizispodrostkovogovosrasta>
7. Кравченко А.И., Родителям о подростках. М.: ООО «Русское слово-учебная книга» 2002.

**ОПЫТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ
КЛАССНОГО РУКОВОДСТВА В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
40.02.01 «ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»,
40.02.03 «ПРАВО И СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ»**

Мамаджанян Э.Г., Клеменя Н.Г.

преподаватель юридических дисциплин, преподаватель

ГБПОУ «Пермский химико-технологический техникум»

Классный руководитель - центральный субъект воспитательного процесса. Работая в едином коллективе образовательного учреждения, он ставит те же воспитательные цели, что и все педагоги - создание условий для успешной позитивной социализации обучающихся. Но основой его работы является не только обеспечение постоянного сопровождения группы обучающихся, объединенных в коллективе, но и индивидуальное формирование каждого воспитанника как личности, способной самореализовываться в обществе, посредством реализации конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Доказано, что важнейшей профессиональной мотивацией современной студенческой молодежи является ориентация на профессию как на средство саморазвития, что способствует эффективности образовательной деятельности. Хотелось бы отметить, что в формировании профориентации студентов значимую помощь оказывает образовательное учреждение, учитывая их склонности к профессиональной направленности, их интересы и предпочтения.

Сущность продуктивного подхода, которая представлена в логике современной профориентации, содержит следующее положение: педагог становится наставником и поддерживает учащихся в ходе обучения. Из этого следует, что важнейшим направлением деятельности классного руководителя групп СПО является его участие в профориентации студентов. Наиболее удачным вариантом является сочетание руководства группой и демонстрация профессионализма при преподавании спецпредметов.

Одной из задач моей деятельности как классного руководителя, преподавателя модульных дисциплин и практикующего юриста было повышение заинтересованности студентов к изучению специальных дисциплин, требуемых для профессиональной деятельности в сфере юриспруденции, поощрение участия студентов в различных мероприятиях и конкурсах, направленных на формирование востребованных личностных качеств специалиста сферы социального обеспечения.

Прежде чем обучающиеся смогли оценить мои знания и заинтересованность в их передаче студентам, мне пришлось затратить много сил и времени, чтобы выстроить доброжелательные дистантные отношения в рамках педагогической этики. Оценивая меня с позиции возраста, обучающиеся группы, которую я «подхватила» в середине

второго полугодия первого курса, когда уже выстроились межличностные отношения и ценностные ориентации группы, попытались общаться со мной на равных, не учитывая мои личные и профессиональные границы. В первое время они хотели во мне увидеть друга, товарища, но никак не преподавателя. (Зачастую молодой специалист в силу своей неопытности не всегда может обозначить границы в отношении своего пространства, тогда как данный аспект является основой для комфортного взаимодействия). Но к концу третьего курса мы достигли понимания с большинством группы, что выразилось в нашей активной взаимоподдержке в учебной и внеучебной деятельности.

С группой первого курса, где я также осуществляю классное руководство, уровень взаимопонимания и поддержки был достигнут намного быстрее, так как помог опыт предыдущего года и информационная и эмоциональная поддержка членов педагогического коллектива, методическое оснащение знаниями в области педагогики и психологии классного руководства, которые были получены мною в ходе курсовой подготовки весной 2023 года «Организация воспитательной работы в образовательных организациях системы среднего профессионального образования 2023» (в объеме 88 ч.) при поддержке методической и социально-психологической служб техникума.

Преодолевая особенность подростков сетевого поколения: высокую коммуникативную активность в сети Интернет в сочетании с недостатком личного общения, отсутствие долговременной памяти и пониженные аналитические способности, при непрерывной доступности информации, обучаю их в рамках проведения классного часа «Разговоры о важном» открытому бесконфликтному общению на предложенную тему, предлагая отразить её содержание через их будущую профессиональную деятельность.

Итак, мною были использованы следующие пути преодоления затруднений и улучшения качества работы в роли классного руководителя:

Повышение педагогической квалификации через прохождение курсов, изучения специальной литературы, общения с коллегами, личное участие в олимпиадах и организация участия обучающихся: 1 место в олимпиаде «Психология в педагогике!» в рамках Недели психологии в ГБПОУ «ПХТТ», участие в VI Всероссийском правовом (юридическом) диктанте (5 декабря 2023 г.), участие и подготовка победителя во Всероссийской дистанционной олимпиаде по психологии «Психология без границ» (18 октября - 21 ноября 2023 г.).

Сотрудничество со службами техникума в проведении первичного анализа состава группы, их социального положения, психологических особенностей (подготовка к микропедсовету по группе). Личное общение с обучающимися в форме конструктивного диалога.

3) Общение с обучающимися с учетом сложившейся ситуации, которая требует применения определенного стиля взаимодействия. При решении срочных задач - авторитарный, при решении личных проблем - авторитетный, при решении творческих - демократический, а для личной активизации обучающихся - иногда возможен либеральный стиль.

Осуществление профориентационной работы и повышения интереса к профессии через нетривиальное построение лекционного или семинарского занятия. Практикуется интерактивное обучение, режим диалога или даже полилога, где в течение занятия неоднократно разворачивается дискуссия, диспут или просто обсуждение какого-либо актуального и проблемного вопроса.

Формирование традиций внутри группы. Например, с группами 1 и 3 курса было принято решение отмечать такие праздники, как начало учебного года, День Юриста, Новый год, День защитника Отечества, 8 марта, окончание учебного года импровизированным застольем. Эта форма общения имеет большое объединяющее значение: создаёт ощущение доверия, спокойствия, эмпатии и поддержки.

Реализация внеучебной профориентационной работы через посещение Дней открытых дверей высших учебных заведений:

День открытых дверей в Пермском государственном аграрно-технологическом университете имени академика Д.Н. Прянишникова (18 ноября 2023 г.)

День открытых дверей в Российской академии народного хозяйства и государственной службы (14 декабря 2023 г.)

Одним из основных способов осуществления профориентационной работы и повышения интереса к профессии является, безусловно, привлечение обучающихся к организации и проведению мероприятий. При этом, важно применение событийного подхода.

Так, при содействии воспитательной службы и преподавателей цикловой комиссии СЭД был организован ряд мероприятий, приуроченных к Дню юриста (3 декабря) и Дню Конституции РФ (12 декабря). Было организовано торжественное открытие «Недели юристов» в актовом зале, а в течение 7 дней проводились интерактивные правовые игры, юридические олимпиады для групп всех курсов, конкурс плакатов на тему юридических профессий. В рамках правовой недели была организована правовая игра «Юридическая консультация», в процессе которой студенты примерили на себя роль действующих юрисконсультов. Обучающимся групп 3 курса было предложено подготовить материал по темам, которые наиболее актуальны для студентов: защита прав потребителя, административные правонарушения и трудовое законодательство.

Обучающиеся групп принимали активное участие в прохождении олимпиадных и конкурсных испытаний: VI Всероссийском правовом (юридическом) диктанте, Краевой дистанционной олимпиаде «Юридическая консультация», Всероссийской дистанционной олимпиаде по психологии «Психология без границ».

В сотрудничестве с педагогом-психологом Клеменя Н.Г. были актуализированы профессионально востребованные личностные качества работников социальной сферы: коммуникативная компетентность, организаторские способности, проявление эмпатии. В апреле 2023 года студенты группы Ю-1-1,3 стали организаторами и активными участниками ежегодно проводимой «Недели психологи».

В ноябре 2023 года члены группы стали активными участниками Всероссийской олимпиады по психологии «Психология без границ» и заняли призовые места в личном первенстве и первое место в командном первенстве.

В декабре 2023 года представители группы были участниками XI «Краевого семейного форума», волонтерами Благотворительной организации «МечтаЯжить».

В феврале 2024 г. студенты группы Ю-21-1,4 приняли участие в Экоквесте в поддержку людей с редкими заболеваниями «Редкая миля», организатором которого является Благотворительная организация «МечтаЯжить». Программа данного мероприятия соответствовала разделам, изучаемым в рамках ПМ.01. "Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты, ПМ.02. «Организационное обеспечение деятельности учреждений социальной защиты населения и органов Пенсионного фонда Российской Федерации».

Нами было преодолено 1700 м с обязательными остановками на специальных станциях. На этих станциях их ждала занимательная информация о здоровье: тренировка дыхания, упражнения для снятия стресса, кардионагрузка, информация о редких заболеваниях.

Планирую - привлечение практических работников к участию в мероприятиях, проводимых на базе учебного заведения, с обязательным участием студентов и выпускников в таких активностях

- В результате наблюдения за старшими коллегами я обнаружила, что им хватает ресурсов для реализации на высоком уровне и функций преподавателя, и функций классного руководителя. Именно поэтому особенно важно развивать качественный

обмен опытом между успешными педагогами и начинающими классными руководителями, в особенности, по овладению ими управленческими компетенциями, основами самоменеджмента, функциями планирования, координации, делегирования полномочий.

Через систему наставничества я надеюсь преодолеть те трудности, с которыми я столкнулась в первые два года своей педагогической деятельности.

Использованные источники:

1. Веденеева О.А., Савва Л.И., Сайгушев Н.Я., Теория и практика работы классного руководителя. М., 2016, 140 с.
2. Агранович Г.В. Методика деятельности классного руководителя по сопровождению процесса самопреодоления у подростка // Современное педагогическое образование. 2022. № 10. с. 5-8.
3. Журба Н.Н., Семиздралова О.А., Щербаков А.В. Готовность классных руководителей к реализации событийного подхода в воспитательной деятельности // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2021. №1. с. 96-107.
4. Мишнева С.Д., Симонова И.М. и др. Профориентация студентов вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 4. с. 263-266.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Новикова С.В

ГБПОУ «Чусовской индустриальный техникум»

В настоящее время все больше возрастает важность самореализации для каждого индивида. Наиболее актуальна эта проблема для студенчества. Социально-психологические и личностные особенности современного студенчества заключаются в возможностях биографического планирования, напряженном поиске смысла жизни, самоопределении, самореализации, саморазвитии, достижении успеха и формировании представлений о жизненной успешности.

Социальная компетентность – это базисная, интегральная характеристика личности, отражающая ее достижения в развитии отношений с другими людьми, обеспечивающая полноценное овладение социальной реальностью и дающая возможность эффективно выстраивать свое поведение в зависимости от ситуации и в соответствии с принятыми в социуме на данный момент нормами и ценностями.

Развитие социальной компетентности - это воспитание гражданских, демократических и патриотических убеждений, освоение социальных практик (навыков), а именно:

- 1) способность взять на себя ответственность;
- 2) способность совместно вырабатывать решение и участвовать в его реализации;
- 3) толерантность к разным этнокультурам и религиям;
- 4) проявление сопряженности личных интересов с потребностями предприятий и общества;
- 5) навыков участия в функционировании общественных институтов.

Различают следующие *виды* социальной компетентности: вербальная, коммуникативная, социопрофессиональная, социально-психологическая,

самоидентификация.

В период становления молодежь вступает в общественную жизнь, в мир с его правилами, система ценностей которого отличается от прежних представлений. В современном обществе молодой человек впервые «сталкивается с хаосом антагонистических оценок». Обучение социальной компетентности представляет собой овладение инструментарием, который позволит ему:

- принимать решение относительно себя самого и стремиться к пониманию собственных чувств и требований;
- забывать блокирующие неприятные чувства и собственную неуверенность;
- представлять, как следует достигать цели наиболее эффективным образом;
- правильно понимать желания, ожидания и требования других людей, взвешивать и учитывать их права;
- анализировать область, определяемую социальными структурами и учреждениями, роль их представителей и включать эти знания в собственное поведение;
- представлять, как с учетом конкретных обстоятельств и времени вести себя, принимая во внимание других людей, ограничения социальных структур и собственные требования;
- отдавать себе отчет, что социальная компетентность не имеет ничего общего с агрессивностью и предполагает уважение прав и обязанностей других.

Качество современного профессионального образования можно оценить успешностью выпускника в профессиональной деятельности и способностью эффективно конкурировать на рынке труда с другими выпускниками благодаря развитым необходимым компетенциям. Наличие требований современного рынка труда к специалистам определяет значимость выпускника в выбранной профессиональной деятельности, а также психологических и биопсихологических особенностей его личности и профессионально важных компетенций:

когнитивный — знания, интеллектуальные умения, качественное выполнение выбранной деятельности, базирующейся на имеющихся знаниях, либо их использование в изменившихся условиях;

коммуникативный — умение и понимание механизмов познания окружающих людей;

деятельностный — личные качества, благоприятствующие формированию позитивного мировоззрения, достижению поставленных целей.

Высокий уровень развития социальной компетентности и высокий социальный интеллект отражается в таких характеристиках как: готовность участвовать в совместном принятии решений; способность брать ответственность на себя, способности самостоятельно принимать решения; регулирование конфликтов ненасильственным путем; участие в функционировании общественных институтов.

Проблема развития социальной компетентности обучаемых — это важная психолого-педагогическая проблема. Ее решение затрагивает насущные вопросы общества и образования, поскольку в условиях социально-экономических изменений перед образованием поставлена задача не просто дать выпускникам определенный уровень знаний, умений по основам наук, но и обеспечить способность и готовность жить в современном сверхсложном обществе, достигать социально-значимые цели, эффективно взаимодействовать и решать жизненные проблемы.

Для практической воспитательной работы, я считаю, что больше всего подходят следующие методы воспитания:

методы убеждения, с помощью которых формируются взгляды, представления, понятие воспитуемых, происходит оперативный обмен информацией (внушение, призывы, убеждения);

методы упражнений (приручений), с помощью которых организуется

деятельность воспитуемых и стимулируются позитивные ее мотивы(различные виды заданий на индивидуальную и групповую деятельность в виде поручений, требований, создание ситуаций успеха);

методы оценки и самооценки, с помощью которых производится оценка поступков, стимулирования деятельности (критика, поощрения, замечания, наказания, ситуация доверия, контроля).

Поскольку формирование компетентности невозможно только в рамках учебного процесса, то необходимо предусмотреть личностно-ориентированную организацию воспитательной деятельности классного руководителя, т.е разрабатывать систему развития социальной компетентности для студентов СПО как будущих специалистов, которая выступает гарантом их успешной адаптации к динамично меняющимся условиям жизни социума, обеспечивая перспективность эффективной социально – профессиональной реализации.

Таким образом, развитие социальной компетентности очень важно в современном обществе. Это играет особую роль в формировании жизненного пути человека, а также в распоряжении собственной жизнью. Разработка социальных программ, ориентированных на формирование новых моделей поведения в сфере труда, новое отношение к профессиональной подготовке и повышению ее значимости, реализацию трудового потенциала в многообразных формах занятости, будет способствовать оптимизации процессов адаптации молодежи к новым социально-экономическим условиям.

Используемая литература:

1. Калинина Н. В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения /Н.В. Калинина // Психологическая наука и образование.- 2019.
2. Павлюченко А.С. Социальная компетентность личности / А.С. Павлюченко.- М: «Альянс», 2020.
3. Смолеусова Т.В. Формирование социальной компетентности на уроке / Т.В. Смолеусова // Сибирский учитель. – 2020.
4. Учурова С. А. Развитие социальной компетентности подростков в учебной групповой работе / С.А. Учурова // Известия Уральского государственного университета.- 2017. - № 50

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И УСЛОВИЯ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Пилипенко В.В.

преподаватель

ГБПОУ «Кунгурский центр образования №1»

Проблема агрессивности является актуальной для нашего общества, так как современный мир видится человеку «непредсказуемым, хрупким, опасным и даже агрессивным». Ушли в прошлое прежние ценностные ориентиры, а новые не всегда наделяют личностное существование человека приемлемым смысловым содержанием, и люди начинают испытывать дискомфорт.

В последние десятилетия серьезную тревогу общественности вызывает значительный рост подростковой преступности, девиантного поведения, агрессивности и жестокости детей. Рост агрессивных тенденций отражает одну из социальных проблем нашего общества. Агрессивность играет важную роль в личности каждого подростка. Для оптимального приспособления человека к действительности, даже необходим некоторый уровень агрессии, и он в норме свойственен всем людям. Однако, наличие агрессии, как устойчивого образования - свидетельство нарушений в личностном развитии. Агрессия может разрушать нормальную деятельность человека, мешать полноценному общению.

Для подростков характерно стремление к проявлению взрослости, стремление к самоутверждению, развитие самосознания и самооценки, интерес к своей личности, к своим возможностям и способностям. Если не создавать условий для реализации своего потенциала, процесс самоутверждения может проявляться в искажённых формах, что в результате может привести к неблагоприятным реакциям и последствиям, к различным девиациям. И тем самым, возникает опасность выбора подростком агрессивной линии поведения.

В статье анализируется проблема распространения среди современных подростков агрессивного поведения. Автор систематизировала причины и виды проявления агрессии подростков. В статье приводятся возможные методы исследования агрессивности и условия коррекции подростковой агрессии.

Цель исследования: теоретическое изучение проблемы агрессивного поведения подростков и условий его коррекции.

Задачи исследования:

раскрыть понятия «агрессия», «агрессивность» и «агрессивное поведение»;

определить причины подростковой агрессивности;

показать особенности агрессивного поведения подростков;

подобрать методы изучения агрессивности детей;

описать условия коррекции агрессивного поведения подростков.

Объект исследования: феномен агрессии и агрессивности.

Предмет исследования: психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции.

Изучение феноменов агрессии и агрессивности имеет давнюю историю и продолжается по настоящее время. Ее изучали многие исследователи в нашей стране и за рубежом.

Термины «агрессия», «агрессивность» в психолого-педагогической литературе интерпретируют по-разному. Это связано с тем, что агрессия охватывает очень большой объем поведенческих и эмоциональных проявлений.

Как понимают агрессию и агрессивность зарубежные исследователи?

А.Басс понимает агрессию как «реакцию, в результате свойств которой другой организм получает болевые стимулы».

Г. Паренс определяет агрессию как физическое действие или угрозу со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи.

Л. Берковиц считает, что агрессия – это насильственные действия, возникающие по многим причинам и проявляющиеся в самых разнообразных действиях.

Х. Дельгадо говорит, что «человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу».

А. Бандура утверждает агрессивное поведение как совокупность навыков, полученных путем длительного и всестороннего научения, как «не всегда целенаправленную реакцию одного индивида, наносящую другому индивиду физический или моральный ущерб».

В отечественной науке понятия агрессии и агрессивности рассматривали таким образом:

У И.Ю. Кулагиной под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, т. е. действия, которые вредят другому лицу или объекту.

Е.П. Ильин утверждает, что агрессивность – это свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации. Агрессивное действие – это проявление агрессивности, как ситуативной реакции.

П.А. Ковалев утверждает, что агрессивные действия человека обусловлены его агрессивностью, как психологическим свойством личности. Он предлагает следующее определение: «агрессивность – устойчивый набор личностных качеств, который способствует совпадению потребности и цели насильственного поведения» и экспериментально подтверждает, что уровень агрессивного поведения зависит от выраженности у субъекта конфликтных свойств личности».

С.А. Тарухин отмечает понятие «агрессивность», как одну из форм реагирования на всевозможные неблагоприятные в психическом и физическом отношении жизненные ситуации, провоцирующие фрустрацию, стресс и т.д.

А.Г. Асмолов утверждает, что действия считаются агрессивными, когда личность сознательно причиняет вред другому человеку, непосредственный (вербально или физически) или косвенный (порча социальной репутации, разрушение собственности). Если же это произошло случайно, то такие действия не считаются агрессивными.

В.В. Лебединский понятие «агрессия» трактует как множество разных действий, нарушающих психическую или физическую целостность одного человека либо группы людей, нанося материальный ущерб, препятствуя осуществлению намерений и интересам.

При характеристике агрессии, наиболее часто используют два основных понятия – агрессивное поведение и агрессивность.

Агрессивность рассматривается как свойство личности, которое проявляется в выражении отношения человека к определенной стороне действительности. Агрессивное поведение – неоднократное проявление агрессивности как реакции на какую-либо ситуацию. Т.к. агрессивность является чертой личности, то агрессия – это форма поведения данной личности.

Таким образом, следует различать агрессию и агрессивность. Агрессия есть совокупность определенных действий, причиняющих ущерб другому объекту; а агрессивность обеспечивает готовность личности, на которую направлена агрессия, воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом.

Рассмотрим причины агрессии подростков.

1. Биологические причины

Речь идет о гормональной перестройке, которая воздействует на мозговые структуры, что вызывает реакции сильного возбуждения, которая, преобладает над

процессами торможения. Подросток претерпевает большие изменения в организме. У них обостряются все чувства, повышается степень раздражения. Даже незначительные и малозначимые стимулы могут вызывать "взрывные" реакции. Подросткам просто необходимо выплёскивать всю ту энергию, которая накапливается в них из-за внутренних изменений.

2. Личностные причины

На основании биологических причин происходят личностные перестройки. Также на личность подростка влияют и воспитательные причины (см. ниже). Под личностными причинами агрессии может скрываться чувство вины. Чувство вины за собой вызывает чувство неуверенности в себе. Из-за сильного чувства вины, подросток может направлять всю агрессивную энергию на себя и заниматься самобичеванием.

3. Причины воспитания (недостатки семейного воспитания)

Часто у истоков подростковой агрессии лежит неправильное воспитание (гиперопека / гипопека или авторитарность).

Гиперопека. Она формирует высокую потребность во внимании. Ребёнок с помощью истерических и агрессивных форм поведения будет ультимативно требовать к своей персоне большего внимания, которым могли баловать его родители.

Гипопека. Недостаточный контроль и присмотр за детьми часто приводит к развитию стойких агрессивных форм поведения. Отсутствие каких либо ограничений приводит к непослушанию и агрессивности.

Авторитарный стиль воспитания. Он предполагает полный контроль со стороны родителей. Для подростка важно проявлять самостоятельность и самовыражение. Запрет родителей на это и вызывает протестующее поведение у ребёнка.

Важен также *социальный статус семьи и уровень жизни.*

В семьях с плохим материальным положением ребенок может вести себя агрессивно, так как будет чувствовать себя ограниченным в чем либо. В семьях с хорошим материальным обеспечением, где у ребенка есть все, что он захочет, тем не менее, такие дети могут ставить себя выше других, проявлять агрессивные реакции.

Насилие в семье. Дети часто копируют поведение своих родителей. Они как губка впитывают в себя то, что наблюдают в семье. Ребёнок, видящий насилие в семье, начинает принимать агрессивные формы поведения как собственные.

4. Внешние значимые причины

Причиной агрессивного поведения выступают личные и значимые ситуации в жизни подростка. Это может быть сама ситуация или значимый момент в жизни. Например, сильные стрессовые состояния из-за неразделенной любви, из-за волнения по поводу учебы, плохих отметок и т.д.

Подростковая агрессия бывает открытая (явная) и скрытая (аутоагрессия).

Агрессия явная или открытая

Подросток направляет свои агрессивные формы поведения вовне: на внешние объекты, предметы и людей. Он может устраивать драки, унижать и оскорблять других людей. Может проявлять вандализм. Курение, бродяжничество, беспорядочные половые связи, алкоголь и наркотики и т.д. как протестующее поведение.

Аутоагрессия или скрытая форма

Подросток направляет свою злость против себя. Она может быть вызвана чувством вины, неуверенностью в себе, низкой самооценкой, неудачами, максимализмом. Ненависть и презрение к себе усиливает в нём замкнутость. Внутри подростка накапливаются эмоции, которые могут привести к сильному внешнему взрыву. Все это приводит к плохим последствиям. Такие дети могут испытывать неврозы, тревогу, панические атаки, суицидальные мысли, впадать в депрессию.

По своей направленности подростковая агрессия бывает:

1. Физическая агрессия - агрессия проявляется в физической форме. Она может быть направлена на определённый предмет, ситуацию или конкретного человека. Сама

цель - это причинить вред, разрушить, уничтожить.

2. Вербальная агрессия - это агрессия реализуется в форме оскорблений, унижений, критики, угроз насмешек и т.д., направленная на себя или других людей. Основная черта - это словесное воздействие в агрессивной и грубой формах.

3. Невербальная или эмоциональная агрессия - эта форма проявляется в невербальных или экспрессивно-эмоциональных поведенческих реакциях. Этим может выступать: эмоциональное настроение, заражение негативными эмоциями, мимика, жесты, тон общения, сквернословия.

4. Прямая агрессия - агрессия направлена на конкретный объект, предмет, человека или ситуацию, которая вызывает у подростка негативные эмоции и чувства.

5. Косвенная агрессия - в этом случае агрессия направлена на окружение подростка. Это могут быть предметы, люди, ситуации, которые имеют непосредственное отношение к самому подростку, но они, в свою очередь, объективно не были стимулами раздражения.

Психолог Л.М.Семенюк, изучив проблему агрессивного поведения подростков, выделила 4 группы:

Первая группа. Подростки с устойчивым комплексом аномальных, аморальных, примитивных потребностей, имеющие деформацию ценностей и отношений, стремящиеся к потребительскому времяпровождению. Им свойственны эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов, цинизм, озлобленность, грубость, вспыльчивость, дерзость, драчливость. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

Вторая группа. Подростки с деформированными потребностями и ценностями, обладающие более или менее широким кругом интересов, отличающиеся обострённым индивидуализмом, желающие занять привилегированное положение за счёт притеснения слабых и младших. Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

Третья группа. Подростки, у которых конфликт между деформированными и позитивными потребностями, отличающиеся односторонностью интересов, приспособленчеством, притворством, лживостью. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессия.

Четвертая группа. Подростки, отличающиеся слабо деформированными потребностями при отсутствии определённых интересов и весьма ограниченным кругом общения, отличающиеся безволием, мнительностью, трусливостью и мстительностью. Для них характерно заискивающее поведение перед старшими и более сильными товарищами. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм.

Методы исследования подростковой агрессии и агрессивности. Современная психология имеет в своём арсенале большое количество разнообразных методов исследования человеческой агрессии. Эмпирические методы исследования уровня агрессивности и агрессивного поведения можно разделить на следующие группы: 1-опрос/анкетирование; 2-проективные методы; 3-наблюдение.

1.Опрос/анкетирование. Он используется как основной метод исследования и как дополнительный в комплексе с другими психологическими методиками. К ним можно отнести: Опросник Басса-Дарки, Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки, Опросник «Агрессивное поведение» П.А. Ковалева, Опросник «Личностная агрессивность» П.А. Ковалева.

2.Проективные методы. В отличие от опросников проективные методы диагностики свободны от ограничений, так как цель исследования замаскирована, что уменьшает вероятность испытуемых давать «желаемые» ответы. Примеры: Тест руки Вагнера, Ассоциативно-рисуночный тест для детей (модифицированный вариант теста С. Розенцвейга), Вербальный фрустрационный тест, Методика «Дом. Дерево. Человек»,

Тест «Несуществующее животное», Методика «Кинетический рисунок семьи».

3.Метод наблюдения для изучения агрессивного поведения подростков.

Использование метода наблюдения облегчает фиксирование агрессивного поведения в том виде, как оно происходит в естественных условиях, например, среди детей на учебной или игровой площадке, или же в искусственно созданной лабораторной обстановке, например, в ответ на определенную провокацию со стороны другого участника эксперимента.

Как же быть с подростковой агрессией? Как с ней бороться? Влиять на неё? Взаимодействовать с ней?

Для решения данной проблемы необходимо создавать определенные условия на трех уровнях: семья, общество и учебные заведения.

На уровне семьи необходимо создавать условия для воспитания благополучных детей и подростков. Само поведение родителей должно соответствовать общепринятым нормам. Они должны быть образцом для подражания, так как дети часто копируют своих родителей. В семье родители своим корректным поведением должны показывать детям пример доброжелательных отношений, быть образцом выхода из конфликтных ситуаций. Родителям следует ограничивать детям доступ к информации, которая содержит насилие, агрессию и пр., так как она отрицательно влияет на психику ребенка (интернет, телевидение, СМИ). Кроме того, родители должны проявлять любовь и ласку к своему ребенку, относиться более внимательно к детям, особенно в период взросления.

На уровне общества нужно следовать установкам новой культурной политики Российского государства, основанной на традиционных культурных ценностях, в том числе религиозных. Необходимо установить жесткий контроль за торговыми заведениями, которые торгуют алкоголем и табачной продукцией, употребление которой пагубно влияет на поведение и психику подростков. Федеральная и региональная власть должна гарантировать такой контроль. Государство должно выступить модератором выстраивания взаимоотношений по линии: семья — учебное заведение — правоохранительные органы — социальная защита — религиозные организации — дети и подростки.

На уровне учебных заведений необходимо формировать корпоративную культуру, основанную на идеях патриотизма, корпоративной солидарности, принципах гуманизма и справедливости. Обращение к традиционным культурным ценностям и развитие корпоративной культуры в учебных заведениях помогут решить данную проблему. Руководству учебных заведений следует выстраивать эффективную систему сотрудничества с правоохранительными органами и религиозными организациями. Необходимо создавать различные военно-патриотические молодежные объединения, где у подростков будут формировать патриотические чувства, и где они на тренировочных занятиях смогут выплеснуть свою агрессию. В учебных заведениях следует практиковать открытие кадетских и казачьих классов с жесткой дисциплиной и военно-патриотической подготовкой. В таких классах подростки получают уроки мужества и патриотизма. Привлекать детей в спортивные секции и кружки, где у них будет возможность также выпустить пар. Спорт — неотъемлемая часть гармоничного развития ребенка. Таким образом, агрессия подростков будет перераспределена в другое, более конструктивное русло.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что подростковую агрессию можно снизить, если соблюдать вышеперечисленные условия. Подростки — это еще не сформировавшаяся до конца личность, которая в большой степени зависит от влияния внешнего мира. Совместными усилиями власти, общества, учебных заведений, семьи можно противостоять агрессии, можно воспитать новое поколение российских патриотов. И тогда мы будем наблюдать значительный прогресс в этом направлении.

Список использованных источников

1. Платонова Н.М. (ред.), Агрессия у детей и подростков, учебное пособие. - СПб.: изд-во «Речь», 2006.
2. Семенюк Л.М., Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции.- Москва, изд-во «Флинта», 1998.
3. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. - Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 2004.
4. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. - Минск: НИО, 1996.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК УСЛОВИЕ ИХ РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ В ХОДЕ РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ (ОПЫТ РАБОТЫ)

Клеменя Н.Г., Руснак С.Е.

ГБПОУ «Пермский химико-технологический техникум»

Социально-психологические условия развития и социализации обучающихся в образовательном учреждении формируются всем педагогическим коллективом учреждения в целом, но большую роль в формировании личности играют классные руководители. В своей работе они опираются на возрастные особенности молодых людей.

В психологической литературе указано, что юность — определенно не простой этап созревания и развития человека, лежащий между детством и взрослостью. 16—18-летних считают юношами, в этом возрасте большую роль играют социальные институты и наследственные факторы, влияющие на формирование личности подростка. А также течение и психологические последствия полового созревания; стабильность и изменение личностных черт; уровень социальной адаптации, психопатологии и девиантного поведения; влияние одноклассников и юношеской субкультуры; формирование индивидуальности, образа «Я» и половой идентичности; выбор профессии; развитие личной автономии; стрессовые ситуации и многое другое.

Чтобы понять, что могло повлиять на особенность личности юношеского возраста стоит рассмотреть социальные институты, через которые проходит каждый человек на своем жизненном пути.

Родительская семья — самый важный институт социализации раннего детства. Семья — необходимая среда для развития и воспитания ребенка.

В современной семье происходят изменения стиля внутрисемейных отношений. Крушение авторитарного воспитания сделало взаимоотношения родителей и детей мягче, интимнее, индивидуально и эмоционально важнее для обеих сторон. Речь идет не о родительской власти, а о моральном авторитете родителей. Индивидуализация отношений повышает их психологическую значимость, но одновременно делает их более хрупкими, особенно в подростковом возрасте, когда диапазон и выбор общения у детей расширяется. ¹³ И стоит понимать, что семьи бывают разными: здоровая, конфликтная или дисгармоническая, распавшаяся, асоциальная.

Для здоровой семьи характерна сильная родительская позиция с ясными

¹³ Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учебн. пособие для студентов пед. институтов. -М Просвещение.-с. 8

семейными правилами; гибкие, открытые взаимоотношения между младшими и старшими членами семьи, с эмоционально теплые связи между поколениями. Опору семьи создают взаимно солидарные и поддерживающие друг друга родители.

Образовательное учреждение остается важнейшим общественным институтом, дающим детям систематическое образование и подготовку к трудовой и общественной жизни. Учебная деятельность для подростка, как правило, не является значимой, хотя и занимает основную часть времени; резко меняются увлечения и интересы учащихся. Кризисные явления возникают в сфере общения: со сверстниками своего и противоположного пола, со взрослыми (смена ориентации, меры и направленности эмоциональной вовлеченности и т. п.). Существенную роль может играть характерная для данного возраста застенчивость или чрезмерная развязность.

Значительное место в жизни старшего подростка занимает поиск общения со сверстниками: стремление выйти за рамки имеющегося круга общения или увеличить степень психологической близости с кем-либо из лиц, ранее входивших в круг общения. Это явление выражается в свободном общении в различных сферах жизнедеятельности.

Огромную роль СМИ играет и в становлении личности ребенка, причем оказывает стихийное, часто не контролируемое взрослыми воздействие. С некоторыми допущениями можно сказать, что с помощью СМИ осуществляется "скрытая программа социализации".¹⁴

В подростковом возрасте ведущая деятельность индивида - общение. И потребность в общении в юношеском возрасте остается по-прежнему актуальной.

Недостаток общения и взаимодействия как со сверстниками, так и с более старшим поколением является незаменимой потребностью. Так, Мудрик А.В. считает, что круг общения юношей расширяется и за счет включения в него взрослых людей и отмечает, что к общению со взрослыми стремится более 70 процентов юношей, при этом особенно растет необходимость в общении с родителями. Так, например, отвечая на вопрос: «Насколько значимы и авторитетны для вас родители?». Большинство молодых людей (99,5%) отмечают, как «Очень важны». Таким образом, для абсолютного большинства молодежи понимание взрослых: матери и отца важнее, чем сверстников. Несомненно, семья первый социальный институт— где должна удовлетворяться потребность в общении. Но из-за актуальных социально-экономических проблем семей и отсутствия времени на общение эта потребность удовлетворена частично.

Другой немаловажный фактор, определяющий взаимоотношения со взрослыми, является показатель значимости и авторитетности преподавателей. 69,5% респондентов утверждают, что преподаватели ВУЗа, в котором они обучаются, является для них значимыми и компетентными лицами.¹⁵

Первым таким лицом в условии среднего профессионального образования, совмещающим сразу функции преподавателя и, в какой-то степени, родителя является классный руководитель.

Классный руководитель - центральное лицо воспитательного процесса. Он ставит те же воспитательные цели, что и все педагоги - формирование личности, способной строить жизнь, достойную человека. Но основой его работы является индивидуальное формирование каждого воспитанника как личности, способной строить свою жизнь. Классный руководитель, в отличие от всех педагогов, озабочен духовным обогащением и возвращением личности. Классное руководство строится из работы по организации жизнедеятельности учащихся, наполненной постоянным

¹⁴ Прихожан А. М. Влияние электронной информационно-среды на развитие личности детей младшего школьного возраста // Психологические исследования: электронное периодическое издание. 2010. № 1 (9). URL: psystudy.ru/index.php/num/2010nl-9/283-prikhozh9 (дата обращения: 21.02.2024)

¹⁵ Мудрик А.В. Юношеский тип общения.-М., 1984.-с.59

решением проблем жизни человека и личных проблем воспитанников.¹⁶

Педагогическая культура классного руководителя является важным условием решения актуальных воспитательных задач, сформулированных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. В Стратегии воспитание рассматривается как государственный стратегический приоритет, отсюда возрастает роль классного руководителя как субъекта воспитания учащихся, обладателя и носителя высокого уровня педагогической культуры. Педагогическая культура классного руководителя в определенной мере выступает залогом успеха в продуктивной воспитательной работе.¹⁷ Помимо непрерывной воспитательной работы классный руководитель выполняет роли организатора учебной работы классного коллектива, где взаимодействие невозможно без сплоченного и дружного коллектива.

Одной из задач классного руководства является содействие в социальной адаптации студента в новом коллективе через активные формы взаимодействия с обучающимися.

Адаптация студентов к обучению — это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей.

При этом процесс адаптации носит интерактивный характер: образовательная среда техникума воздействует на обучающегося, а обучающийся активно воздействует на среду, определенным образом преобразуя ее. Выделение связей разного типа помогает глубже понять суть явления, но при этом адаптация протекает системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных взаимоотношений юношей.

Механизмы адаптации, обеспечивающие успешное вхождение студента в образовательную среду, заключаются в педагогическом сопровождении, когда в процессе адаптации, с одной стороны, создаются условия для усвоения обучающимися норм и способов учебно-познавательной деятельности, с другой - осуществляется изменение, преобразование образовательной среды в соответствии с потребностями, возможностями, личностными особенностями студента.

Основными задачами по содействию в социальной адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде считаются:

- Подготовка первокурсников к новым условиям обучения.
- Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе.
- Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов.
- Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

Все это достижимо с помощью разнообразия форм и методов работы классного руководителя, наиболее подходящих в определенной ситуации, а потом уже психолога, социального педагога и иных специалистов.

Количество форм бесконечно: беседы, дискуссии, игры, состязания, походы и экскурсии, конкурсы, общественно-полезный и творческий труд, волонтерская деятельность, художественно-эстетическая деятельность, занятие с элементами тренинга и т.д.

При этом одной из главных задач остается актуализация содержания

¹⁶ Работа классного руководителя: Методическое пособие/под ред. Е.А. Слепенковой.-М.: АРКТИ, 2005.-С.60-77.

¹⁷ Классное руководство в начальной школе: учеб. Пособие Т.В. Газизова, З.У. Колокольникова, О.Б. Лобанова, В.В. Коршунова, Т.А. Колесникова. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017 — с.181

воспитательной деятельности, способствующей эмоциональному развитию студента, его речи, интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации, и в том числе аудиовизуальной, содействие в формировании общих и необходимых компетенций, связанных с его будущей профессией.

Особое место в деятельности классного руководителя занимает классный час - форма организации процесса непосредственного общения педагога и студентов, в ходе которого могут подниматься и решаться важные моральные, нравственные и этические проблемы.

Сейчас есть возможность посвятить вторую половину пары еженедельных классных часов «Разговоры о важном» разнообразию интересных форм взаимодействия со своими группами. Тематика таких классных часов не должна носить только контролирующий характер, она должна быть использована в соответствии с потребностями возрастного периода юношества. (примеры разнообразия форм классных часов представлены на экране).

Исходя из опыта работы с юношами в рамках дисциплины «Психология общения» в группах: ИС, УК, АК, Э, я заметила большую потребность во взаимодействии со сверстниками и педагогами, что натолкнуло меня на создание единого алгоритма работы классного руководителя, направленного на социальную адаптацию студентов. Разнообразие форм с применением разных типов взаимодействия способствует самораскрытию личности студента, сплочению коллектива, повышению авторитета педагога, установлению доверия и многому др.

К выбору форм работы классный руководитель подходит творчески, с учетом условий жизни техникума, возможностей и особенностей студентов, содержания их повседневной жизни, которую предстоит вместе с ними осмысливать, анализировать, обобщать и корректировать.

Планируемые формы, различного содержания «классные часы», призваны охватить весь целостный учебно-воспитательный процесс, кристаллизовать его ведущие идеи в сознании студентов, помочь дать оценку формирующимся идеалам, ценностным ориентациям, вкусам, выразить принципиальное отношение к негативному, обозначить жизненные ориентиры и пути развития профессиональной деятельности студента.

А если к этому прибавить встречи не только в условиях техникума и посетить мероприятия «за территорией образовательного учреждения» — это позволит раскрыть личность каждого студента под «другим углом зрения» педагога.

Для успешной социальной адаптации студентов мною был разработан алгоритм работы классного руководителя для первокурсников:

В группе Э-22-2, Э-23-11к 25 юношей. Для меня это первый опыт в роли классного руководителя. Так вышло, что трудоустройство затянулось из-за оформления необходимых документов и выход к студентам предполагался значительно позже 1 сентября. Для себя я определила, что мне важно встретить их именно в первый день учебы, провести с ними первый классный час, так как это является очень важным условием при установлении личностно-группового контакта (классный руководитель-группа).

Познакомиться и увидеть основные перспективы работы. Первая задача была выполнена. Основная трудность была именно в отсутствии опыта классного руководства.

Индивидуальное знакомство со студентом, сбор данных о личности студента, семейной ситуации, особенности здоровья. Важный момент в этом пункте конфиденциальность.

После знакомства было понятно распределение ролей в студенческом самоуправлении. В процессе занятия с элементами тренинга были определены лидеры группы.

Включение всех во взаимодействие с группой. Мною был проведен классный час «SMART- технология конкретное будущее», его цель заключалась в постановке конкретной цели и мотивации студентов, результаты этого классного творческого часа хранятся в преподавательской 2 корпуса и ждут своего момента на выпускном.

Вовлечение студентов в мероприятия техникума. Результат 1 место в «Туристическом слете первокурсников». Много положительных эмоций. Гордость за успехи группы. На этом этапе самое сложное «плыть в одной лодке». Быть активной поддержкой и мотиватором для студентов.

Создание благоприятного настроения внутри группы. Поощрение студентов за успехи в учебе, внеучебную деятельность, объявление благодарностей, выдача грамот, призов, публикация в беседе и признание успехов, поздравления с праздниками как группу, так и индивидуально (дни рождения).

Организация родителей, как активных помощников классному руководителю. Определение «родительского актива».

Посещение внеклассного мероприятия и подключение родителей к данному виду деятельности. В нашем случае это было посещение игры «Лазертаг», где классный руководитель был в активном взаимодействии со студентами. «Игровой час»- как мероприятие во время чаепития.

Посещение «Боулинга». Здесь дети помимо простого общения и игры выступали в роли учителей, обучали друг друга и классного руководителя.

Профилактическая работа. Классные часы о вреде курения, вреде ПАВ.

На данный момент взаимодействие с группой проходит не только на классных часах, но и на дисциплине «Психология общения» в рамках дисциплины, где я замечаю результаты работы за первый год. Запланировано внеклассное мероприятие. Впереди новые цели, успехи и новые педагогические задачи передо мной, как перед классным руководителем.

Использованная литература:

1. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учебн. пособие для студентов пед. институтов. -М.-с. 8
2. Мудрик А.В. Юношеский тип общения.-М., 1984.-с.59
3. Классное руководство в начальной школе: учеб. Пособие Т.В. Газизова, З.У. Колокольникова, О.Б. Лобанова, В.В. Коршунова, Т.А. Колесникова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017 – с.181
4. Работа классного руководителя: Методическое пособие/под ред. Е.А. Слепенковой.- М.:АРКТИ, 2005.-С.60-77.
5. Прихожан А. М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детей младшего школьного возраста //Психологические исследования: электронное периодическое издание. 2010. № 1 (9).
6. URL: psystudy.ru/index.php/num/2010nl-9/283-prikhozhan9 (дата обращения: 21.02.2024)

ВОЗМОЖНОСТИ БИБЛИОТЕРАПИИ В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ.

Утробина Е.А.

педагог-психолог, библиотекарь

ГБПОУ «Березниковский техникум профессиональных технологий»

Люди – они как книги:
буквы одни и те же,
но содержание разное.

Социально-экономическое изменение в обществе вынуждает современного человека испытывать чрезвычайно высокие психологические и информационные нагрузки, связанные с постоянно возрастающими темпами производства, развития технологий, увеличивающемся объемом информации. Вместе с тем доказано, что чтение помогает преодолению стрессовых состояний, поэтому сама жизнь подсказала необходимость осуществления новой функции - библиотерапевтической. Именно книги должны предоставить каждому «лекарство для души». Литературные произведения оказывают высокое воздействие на духовный мир, физическое состояние человека. Книги способны вызвать самые различные переживания: страх, печаль, гордость, радость и т. д. В настоящее время библиотерапия переживает период осмысления своего предмета, метода, целей. Поэтому библиотерапия имеет перспективы для дальнейшего изучения и практического применения.

Объект нашего исследования – библиотерапия, как метод психологии. Исходя из объекта, предметом исследования является использование библиотерапии как вспомогательного метода в психокоррекционной работе со студентами.

Цель исследования: Изучить возможности библиотерапии в психокоррекционной работе с обучающимися.

Данная цель была разбита на следующие задачи:

- 1) дать определение понятия библиотерапии;
- 2) рассмотреть этапы и алгоритм библиотерапии;
- 3) проанализировать применение библиотерапии во время проведения коррекционных мероприятий, консультаций со студентами.

Библиотерапия в дословном переводе означает «лечение книгой» (от греч. *biblion* - книга и *therapeia* - лечение). Вопросы библиотерапии в разные периоды освещали такие авторы, как Ю. Н. Дрешер, О. Л. Кабачек, И. Н. Казаринова, Б. С. Крейденко, Б. А. Симонов, Р. Скаллер.

«Методика библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии, психотерапии, психокоррекции», - писал В. М. Мясичев.

Ю. Н. Дрешер считает, что библиотерапия – это наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень.

Библиотерапия - это метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом. Применяется для коррекции психического состояния с помощью направленного чтения специально подобранной литературы. При библиотерапии может использоваться как научно-популярная литература (например, книги по психотерапии), так и художественная.

Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные

мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Библиотерапия рекомендуется детям и взрослым с проблемами личностного и эмоционального плана, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Основные цели библиотерапии:

дать клиенту информацию о своих проблемах;

помочь проникнуть в их суть;

обсудить новые ценности и отношения;

расширить возможность вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта;

сформировать сознание того, что другие люди сталкивались с подобными проблемами, показать, как они эти проблемы решали.

Библиотерапию можно условно разделить на два вида:

1. Целенаправленная - способствующая воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.

2. Нецеленаправленная - служащая для того, чтобы поднять настроение, отвлечь читателя от навязчивых мыслей о проблеме.

Большое внимание психологу нужно уделять подбору литературных произведений для проведения сеансов библиотерапии, так как этот метод заставляет клиента «присваивать» чувства, мысли и действия лирического героя. Поэтому герой должен быть обязательно положительным, обладать высоким уровнем нравственности. Не все произведения, жанры и авторы подходят для библиотерапии. Например, мрачные, депрессивные, печальные тексты нежелательно использовать в библиотерапии. Терапевтический эффект библиотерапии проявляется, когда чтение заменяет отрицательные эмоции положительными.

К техникам библиотерапии относятся: чтение литературных и научно-популярных произведений, письма (другу, врагу, болезни и т.п.), написание любого жанра литературного произведения, стихи, рассказ на заданную тему, автобиография в виде литературного произведения, сочинение «по кругу», сочинение сказки и др.

Алгоритм проведения библиотерапии включает в себя несколько этапов:

- Этап мотивации участников к занятию. На этом этапе ведущий устанавливает контакт с участниками, ставит цели и задачи сеанса, знакомит участников с правилами групповой работы.

- Этап когниции в библиотерапии. На данном этапе идет непосредственная работа с художественным текстом.

- Этап дискуссии. На этом этапе ведущий организует обсуждение художественного произведения.

- Этап рефлексии. Заключительная часть сеанса нужна для подведения итогов, получения обратной связи от участников, оценки эффективности психокоррекции.

В своей работе я использую библиотерапию, как вспомогательный метод. Подбираю небольшие тексты таких авторов как Пауло Коэльо («Подобно реке», «Лучник», «Воин света», «Мактуб»), Януш Леон Вишневский, Юрий Вагин («Свет в конце тоннеля», «Доктор, у меня стресс», «Доктор, кино лечит?»), Ричард Бах («Карманный справочник Мессии»), стихотворения березниковских поэтов Ю. Шерстнев, А. Решетов, И. Сидоров, И. Волков и др. Во время консультации, коррекционного занятия мы со студентами зачитываем данные тексты, затем проводим дискуссию, интерпретацию прочитанного. Студенты, высказывая свое отношение к персонажам, сравнивают себя с ними, размышляют, как бы сложилась ситуация в том или ином случае, проецируют свое отношение к целому ряду проблем. И это позволяет им говорить о своих проблемах в опосредованной форме. Через художественный текст (стихотворение) подросток находит ответы на вопросы, понимает причинно-следственные связи событий в своей жизни. Некоторые студенты делятся стихотворениями собственного сочинения, есть обучающиеся, которые пишут свои

рассказы (студентка техникума в данный момент пишет свой сериал «1000летняя любовь»). Собственные произведения студенты зачитывают на групповых занятиях, индивидуальных консультациях.

Также на занятиях включаю работу с афористической литературой, которая содержит наиболее ясные образы, отточенные идеи. Студенты получают список афоризмов

(использую книгу «Большая книга афоризмов. Мудрость тысячелетий») и из этого списка выбирают мысли, афоризмы, которые могли бы помочь, поддержать их в большинстве трудных ситуаций. Затем обучающиеся выписывают афоризмы себе на листок, в блокнот. проводим обсуждение, рефлексия. В рамках групповой библиотерапии был успешно проведен «Поэтический батл», на котором студентам была предоставлена возможность выбрать понравившееся стихотворение, выразительно его прочитать, высказать свою точку зрения, свои мысли и чувства по поводу данного стихотворения. На «Поэтическом батле» были выбраны победители, которые получили памятные призы.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы:

Библиотерапия – это поддерживающий психотерапевтический метод, позволяющий справляться со стрессами, преодолевать душевные кризисы, развивать волевые качества.

Задачей педагога-психолога является подобрать такую литературу, которая найдет эмоциональный отклик у студентов. Правильно подобранный текст может повысить уверенность студента в себе, повлиять на эмоциональное состояние, развить личность. Для детей подросткового возраста библиотерапия является тем методом, который помогает справиться с внутриличностными противоречиями и обрести самопонимание.

Список использованных источников:

1. Дрешер Ю. Н. «Врачевание книгой»// Библиотечное дело. – 2003 -№12,
2. Осипова А. А. Общая коррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002.
3. <https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/biblioterapiya>
4. Алексейчик А. Е. Библиотерапия// Руководство по психотерапии/ Под ред. В. Е. Рожнова. – Т: Медицина, 1999.
5. Каяшева О. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике. Самара: Бахрах-М, 2021.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Черненко Н.М.

преподаватель

Национальный социально-педагогический колледж

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса включает в себя различные аспекты, направленные на поддержку и помощь учащимся, педагогам и, конечно же, родителям.

Для учащихся психолого-педагогическое сопровождение включает:

1. Психологическую поддержку: консультации, индивидуальные беседы, психологические тренинги и групповые занятия для развития навыков саморегуляции, управления эмоциями и развития личности.

2. Педагогическую поддержку: помощь в освоении учебного материала, методическое сопровождение, разработка индивидуальных образовательных программ.

3. Социальную поддержку: организация интеграции в учебную среду, поддержка в развитии социальных навыков, работа с конфликтными ситуациями.

Для педагогов психолого-педагогическое сопровождение может предоставляться в виде:

1. Консультаций и семинаров по педагогическим вопросам: помощь в разработке учебных планов, методик преподавания, оценки и контроля знаний студентов.

2. Поддержки в проведении индивидуальной работы с учащимися: разработка индивидуальных образовательных программ, адаптация учебного материала для разных типов личности.

3. Психологической поддержки: помощь в управлении классом, работе с конфликтными ситуациями, установлении позитивного педагогического климата.

Родителей можно поддерживать:

1. Консультациями по вопросам воспитания и развития детей: помощь в решении конфликтных ситуаций, развитии навыков взаимодействия с ребенком.

2. Информационная поддержка: предоставление информации о ходе образовательного процесса, о достижениях и проблемах ребенка.

3. Психологической поддержкой: помощь в осознании и решении психологических и педагогических проблем, поддержка в формировании позитивного родительского опыта.

Все эти мероприятия направлены на содействие успешности участников образовательного процесса, повышение их эффективности и удовлетворенности результатами обучения.

Немаловажным фактом в психолого-педагогическом сопровождении участников образовательного процесса является работа с учащимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), который составляет успешность обучения и развития данных детей. Учащиеся с ОВЗ независимо от возраста нуждаются в особой поддержке и помощи, чтобы преодолеть свои трудности и реализовать свой потенциал.

Психолого-педагогическое сопровождение включает в себя комплекс мероприятий, направленных на адаптацию учащихся с ОВЗ к образовательной среде, учитывая их индивидуальные потребности, а также развитие их психологических навыков.

В рамках психолого-педагогического сопровождения проводятся психологическая диагностика и консультирование учащихся с ОВЗ, их родителей и педагогов. Психологическая диагностика помогает определить индивидуальные потребности каждого ребенка и выявить проблемы, с которыми он сталкивается в процессе обучения. На основе результатов диагностики разрабатывается индивидуальная

программа сопровождения, учитывающая психологические и образовательные особенности учащихся с ОВЗ.

Одной из важных задач психолого-педагогического сопровождения является организация инклюзивной среды, которая способствует полноценному включению учащихся с ОВЗ в жизнь коллектива. Для этого необходимо проводить работу с педагогами и родителями, направленную на формирование позитивного отношения к учащимся с ОВЗ, а также развитие толерантности и эмпатии.

Психолого-педагогическое сопровождение также включает в себя организацию индивидуальной работы с учащимися, направленной на развитие их психологических и образовательных компетенций. В рамках этой работы проводятся групповые и индивидуальные занятия, направленные на развитие социальных навыков, самоопределение, мотивацию к обучению и саморазвитию.

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса учащихся с ОВЗ является неотъемлемой частью их образования и развития. Оно помогает детям с ОВЗ преодолеть свои трудности, адаптироваться к образовательной среде и реализовать свой потенциал. Благодаря комплексному подходу и индивидуальной работе с каждым ребенком, психолого-педагогическое сопровождение способствует их успешному обучению, развитию и интеграции в общество.

Список использованных источников

1. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.] ; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 363 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07619-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538159>
2. Федина, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение начального образования : учебное пособие для вузов / Л. В. Федина. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11273-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518142>