

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. № 4А-33-02 2025)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой

А.Р. Борисевич А.Р. Борисевич

23 апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета

К.Ю. Романов К.Ю. Романов

30 апреля 2025 г.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

для специальности 6-05-1012-01 Физическая культура

Составители:

А.Р. Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин,
кандидат педагогических наук, доцент;

О.В. Вертейко, заместитель декана по учебной работе факультета физического
воспитания

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета БГПУ «29» мая 2025 г., протокол № 9

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. № _____)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

_____ А.Р.Борисевич

23 апреля 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

_____ К.Ю.Романов

30 апреля 2025 г.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

для специальности 6-05-1012-01 Физическая культура

Составители:

А.Р. Борисевич, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин,
кандидат педагогических наук, доцент;

О.В. Вертейко, заместитель декана по учебной работе факультета физического
воспитания

Рассмотрен и утвержден на заседании Совета БГПУ «29» мая 2025 г., протокол № 9

Оглавление

<u>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	5
<u>1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА</u>	5
<u>1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	8
<u>2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	10
<u>2.1 СТРУКТУРА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ</u>	10
<u>Тема 1.1. Специфика научных представлений о здоровье на междисциплинарном уровне</u>	10
<u>Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению</u>	30
<u>Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью</u>	33
<u>Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка</u>	47
<u>Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности</u>	53
<u>Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние</u>	55
<u>Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека</u>	66
<u>3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</u>	74
<u>3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ</u>	74
<u>Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья</u>	74
<u>Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека</u>	74
<u>Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации</u>	75
<u>Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья</u>	75
<u>Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека</u>	76
<u>Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья</u>	76
<u>Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности</u>	77
<u>Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности</u>	77
<u>4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</u>	161
<u>4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ</u>	161
<u>4.2.ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</u>	161
<u>4.3. Примерный перечень вопросов к зачету</u>	163
<u>5 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</u>	168
<u>5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	168
<u>5.2.Информационно-методическое обеспечение дисциплины</u>	170
<u>5.2.1. Список основной и дополнительной рекомендуемой литературы</u>	170
<u>5.2.2.Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психология здоровья»</u>	172
<u>5.2.3. Требования к выполнению самостоятельной работы студентов</u>	175
<u>5.2.4. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности</u>	181

<u>5.2.5.Примерный перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов</u>	183
<u>5.2.6. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов</u>	185
<u>5.2.7. Инновационные технологии, используемые в процессе преподавания дисциплины</u>	186
<u>5.3. Нормативно-правовое обеспечение воспитательной работы</u>	197
<u>5.3.1. Директива Президента Республики Беларусь от 09.04.2025 №12 "О реализации основ идеологии белорусского государства"</u>	197
<u>5.3.2. Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи»</u>	198
<u>5.3.3. Методическая разработка «Памятка для выезжающих за границу»</u>	211
<u>5.3.4. Пресс-релиз "О кадрах науки в Республике Беларусь в 2024 году"</u>	212
<u>5.4. Тренинг «Релаксация и снятие напряжения у педагогов»</u>	215
<u>5.5. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция</u>	226
<u>5.6. Методики диагностики лидерских, коммуникационных и организационных качеств личности</u>	285
<u>5.7. Методическая разработка «Психологические стратегии командообразования как ресурс психологии здоровья и безопасной образовательной среды»</u>	311
<u>5.8. Методическая разработка «Гигиена умственного и физического труда»</u>	324
<u>5.9. Методическая разработка «Гордость за Беларусь. Здоровье каждого из нас – главная ценность» (о достижениях здравоохранения, фармацевтики)</u>	335
<u>5.9. .Словарь спортивной психологии</u>	341

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

В электронном учебно-методическом комплексе по учебной «Психология здоровья» для специальности 6-05-1012-01 Физическая культура объединены важнейшие структурные элементы научно-методического обеспечения данной дисциплины.

Одним из важнейших условий успешной подготовки специалиста является формирование у него интегративных характеристик, которые являются индивидуально обусловленными, обладают потенциалом для развития не только в студенческие годы, но и в процессе профессиональной деятельности, имеют весомую значимость среди других компонентов культуры. К таким профессиональным качествам принадлежит феномен психологии здоровья, в частности, в области физической культуры и спорта.

Интерактивный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Психология здоровья» рассматривает основы здоровья как феномена и призвана интегрировать знания о его психологическом содержании. Последовательное изучение содержания дисциплины по разделам, содержащим учебный материал в системе знаний в сфере психологии здоровья как на макроуровне (изучение представлений таких наук о здоровье как медицина, гигиена, санология, валеология), так и на микроуровне: изучение истории становления психологии здоровья как науки, изучение здоровья как системного понятия, изучение значения здоровья и выработка подходов к его определению; рассмотрение критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни; изучение вопросов психологии профессионального здоровья, психологии активного долголетия; а также определение самооценки здоровья на основе психологических тестов.

Внедрение информационных технологий, развитие управленческой мысли, переход к новым социально-экономическим и рыночным отношениям, складывающимся в современном обществе, привели к пониманию того, что на первое место в обеспечении эффективности деятельности любой организации выдвигаются человеческие ресурсы. В связи с этим возрастает роль психологического содержания процесса управления собственным здоровьем и здоровьем подчиненных.

Интерактивный электронный учебно-методический комплекс рассматривает теоретические и практические вопросы психологии здоровья.

Цель интерактивного электронного учебно-методического комплекса: формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения полученных знаний по проблеме психологического здоровья личности.

Задачи интерактивного электронного учебно-методического комплекса:

- освоить основы и изучить представления таких наук о здоровье как медицина, гигиена, санология, валеология;
- изучение здоровья как системного понятия на основе критериев психологического и социального здоровья, здорового образа жизни личности;
- приобрести умения и навыки в области психологии профессионального здоровья и его сохранения;
- овладеть методиками определения самооценки здоровья на основе психологических тестов, опросников.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Психология здоровья» осуществляется на основе приобретенных студентами знаний и умений по разделам следующих учебных дисциплин: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания».

Теоретический раздел ИЭУМК «Психология здоровья» содержит материалы для теоретического изучения раздела учебной дисциплины в объеме, установленном учебным планом по направлению специальности.

Практический раздел ИЭУМК «Психология здоровья» содержит материалы для проведения семинарских / практических занятий и организовывается в соответствии с учебным планом по направлению специальности.

В качестве методов, способствующих усилению взаимодействия теоретической и практической подготовки будущего специалиста, рекомендуются: выставка методических произведений, микропреподавание, решение инновационных задач, решение ситуаций, дискуссии, учебные дебаты, мозговой штурм, инновационное консультирование, экспертиза, методических проб и устранения ошибок, психофизиологической поддержки, открытые задания.

Раздел контроля знаний ИЭУМК «Психология здоровья» содержит тестовые задания по дисциплине и вопросы к зачету итоговой аттестации. Данные материалы позволяют определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования по учебной дисциплине «Психология здоровья».

Вспомогательный раздел ИЭУМК «Психология здоровья» содержит элементы учебно-программной документации образовательной программы высшего образования и рекомендуемую литературу для изучения учебной дисциплины.

Требования к освоению учебной дисциплины «Психология здоровья» представлены в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(выписка из образовательного стандарта)

Образовательный стандарт Республики Беларусь о высшем образовании (первая ступень) устанавливает цели и задачи профессиональной деятельности специалиста, требования к уровню подготовки выпускника вуза, содержанию образовательной программы и ее реализации, обеспечению образовательного процесса и итоговой государственной аттестации выпускника.

Основными терминами и понятиями (дидактические единицы учебной дисциплины) образовательного стандарта Республики Беларусь выступают:

Дидактическая единица – автономная часть содержания учебной дисциплины, выраженная в названиях тем, разделов или модулей.

Курс лекций – учебно-теоретическое издание (совокупность отдельных лекций), полностью освещающее содержание учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся (студентов) – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности обучающихся (студентов) на аудиторных и внеаудиторных занятиях по выполнению различных заданий при непосредственном или опосредованном руководстве преподавателя.

Учебная программа дисциплины – учебно-методический документ вуза, разрабатываемый на основе типовой учебной программы и определяющий цели и содержание теоретической и практической подготовки специалиста по учебной дисциплине, входящей в учебный план специальности, раскрывающие основные методические подходы преподавания дисциплины.

Учебно-методический комплекс дисциплины – открытая система целесообразно отобранных дидактических средств эффективного управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности обучающихся.

Учебник – учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины или ее части, раздела, соответствующее учебной программе и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Учебное пособие – учебное издание, которое дополняет или частично (либо полностью) заменяет учебник. Основные разновидности учебных пособий: учебные пособия по части курса (частично освещающие курс); лекции (курс лекций, конспект лекций); учебные пособия для лабораторно-практических занятий.

Учебно-методическое пособие – учебное издание, которое содержит материалы по методике преподавания учебной дисциплины (ее раздела, части) или по методике воспитания. Учебно-методическое пособие создается с целью сопровождения образовательного процесса, может частично или полностью охватывать содержание дисциплины.

Электронный (мультимедийный) УМК – самостоятельное гипертекстовое интерактивное электронное учебное пособие комплексного назначения, которое обеспечивает непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения и содержит организационные и систематизированные теоретические, практические, контролирующие материалы с использованием мультимедиа технологий.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 СТРУКТУРА ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. Специфика научных представлений о здоровье на междисциплинарном уровне
(2 ч)

Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, эпидемиологии, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, медицины, санологии.

Полифункциональность и гибкость межнаучных знаний о здоровье как реализация профессионализма специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма в области диагностики, коррекции образовательного процесса и управления им для разных категорий обучающихся.

Рассмотрим здоровье с точки зрения социологии.

Социология как наука: объект, предмет, категории, законы, структура и функции социологии. Взаимосвязь социологии с другими науками.

Появление социологии было возможно с признания *общества* как не хаоса отдельных человеческих судеб и случайных примеров, а нечто, обладающее особыми, характерными повторяющимися признаками и закономерностями.

Огюст Конт (1798 – 1857) – основатель науки социологии и позитивизма в социологии.

Требования к социологии (О.Конт): *Научный метод* (эмпирическая подтверждаемость, формулировка законов). *Специальный язык (категории)*. *Дать ответы на вопросы*: как выглядит ситуация на самом деле, почему все так есть, что делать, чтоб изменить общество.

Объект социологии - развитие общества и взаимодействующих в его рамках и условиях индивидов и их групп.

Предмет социологии определяется в зависимости от подхода, и может быть назван как :

1. Органичная системность социума
2. Особенности социальных взаимоотношений
3. Ментальные конструкции этих отношений, каковые и диктуют повседневное поведение людей.

Вывод: к какой бы мы теории не обратились, социальные взаимодействия (отношения, интеракции, коммуникации) остаются основным предметом социологического теоретизирования. Различия в том, что в одних подходах внимание сфокусировано на социально-институциональных регуляторах, в других – на социокультурных механизмах, в-третьих – на индивидуальных смыслах и значениях.

Социология - есть наука о жизнеспособности социума как устойчивой и воспроизводящейся формы социальности, человеческого общежития – от семьи, коллектива, института до общества в целом, т. е. конкретной страны-государства, направленная на своевременное выявление латентных отклонений и разработку способов упреждающего восстановления системного равновесия.

В социологии различают уровни анализа:

1. *Микроуровень* (микросоциология) - изучают поведение индивидов, их поступки, мотивы, смыслы и значения, определяющие взаимодействие между людьми (символический интеракционизм, теория обмена и т.д.)
2. *Макроуровень* (макросоциология) - изучает социальные структуры, большие социальные группы и общности (функционализм, теории конфликта) и т.д..

Структура социологического знания:

1. *Теоретическая социология* - социология, ориентированная на объективное научное исследование общества в целях получения теоретического знания^[9]. Необходима для адекватной интерпретации социальных явлений и поведения людей.

2. *Эмпирическая социология* — это совокупность исследований, основанных на методических и технических приёмах и методах сбора, обработки и анализа (описания) первичной социологической информации. Эмпирическую социологию нередко называют социографией, подчёркивая описательный характер этой дисциплины, или доксографией, поскольку основная её функция видится в изучении общественного мнения, мнений и социальных настроений отдельных социальных групп и общностей, массового (коллективного) сознания и поведения.

3. *Прикладная социология* — область науки, наиболее приближенная к практике, ориентированная на использование полученных социологических знаний для решения жизненно важных практических задач общества.

4. *Теории «среднего уровня»* (отраслевая социология, направлена на изучения соц. явлений, которые происходят в различных отраслях жизни общества)

Функции социологии: познавательная, прикладная, контролирующая, прогностическая.

Задачи социологии:

- Изучение социальных фактов
- Выявление социальной структуры общества, в процессе ее изменения и развития
- Объяснение процесса развития общества как сложно структурированной социальной действительности
- Выявление возможных вариантов изменения изучаемых явлений и процессов в будущем
- Разработка рекомендаций для принятия управленческого решения

Социологические категории - основные и наиболее общие понятия социологии, отражающие объективную соц. действительность в обобщенном

виде, в ее становлении, развитии и утверждении. Выступают ступеньками познания соц. Действительности, кирпичиками соц. науки, основой мыслительного процесса об обществе.

Социальный закон - это выражение существенной, необходимой связи социальных явлений и процессов, прежде всего связей социальной деятельности людей или их действий.

САНОЛОГИЯ — наука (концепция, учение) о здоровье здоровых, его охране, укреплении, умножении, воспроизводстве, с здоровье как общественном богатстве и потенциале общества — общественном здоровье. Сформулированы следующие принципы развития санологии:

санология формирует ответ на вопрос о сущности двух основных медицинских категорий — здоровья и болезни, опираясь на естественнонаучные знания, философские и социологические понятия;

санология рассматривает здоровье как проявление жизнедеятельности человека в оптимальных условиях, а болезнь — как проявление жизнедеятельности в условиях стесненной, нарушенной, ограниченной свободы, ведущей к нарушениям естественных жизненных функций;

санология утверждает обусловленность здоровья как факторами внешней среды (природными и социальными), так и внутренними факторами (генетическими, конституциональными, онтогенетическими);

санология опирается на изучение образа жизни и связанных с ним факторов риска возникновения болезней;

санология исходит из плюри каузальности значительного числа хронических заболеваний, которые связаны с образом жизни в экономически развитых странах («болезней цивилизации»);

санология опирается на представления о существовании единых, фундаментальных механизмов саногенеза и патогенеза, реализация которых определяет развитие, течение и исход разных патологических состояний;

санология придает исключительную роль адаптации как процессу обеспечения жизнедеятельности организма;

санология исходит из представления о сложной иерархической системе управления процессами патогенеза и саногенеза (Ю. П. Лисицын, 1992).

Экология человека. Словарь-справочник. Под общей редакцией академика РАМН Н.А. Агаджаняна. Авторы-составители: Н. А. Агаджанян, И. Б. Ушаков, В. И. Торшин, П. С. Турзин, А. Е. Северин, Л. И. Дубовой, Н. В. Ермакова. М.: "КРУК", 1997. - 208 с.

Что такое здоровье?

Здоровье определяется степенью гармоничности взаимодействия организма и среды (причинно-следственных связей) во всех сферах деятельности человека и обеспечивается образом жизни индивида и общества в целом.

Здоровье — согласно Уставу ВОЗ, это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

Физическое здоровье — это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Основные факты

Существуют доступные по цене, эффективные и практически осуществимые стратегии укрепления, защиты и восстановления психического здоровья.

Необходимость принятия мер по охране психического здоровья не вызывает никакого сомнения и имеет неотложный характер.

Психическое здоровье имеет важнейшее значение как само по себе, так и как неотъемлемое условие общего здоровья и благополучия человека.

Уровень психического здоровья является следствием влияния и взаимодействия комплекса индивидуальных, социальных и структурных источников стресса и факторов уязвимости.

Понятие психического здоровья

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье – это одно из основных прав человека. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития.

Психическое здоровье не сводится к отсутствию психических расстройств. Оно представляет собой индивидуальный для каждого человека непрерывный континуум, в рамках которого человек сталкивается с комплексом факторов разной степени сложности и испытывает разный уровень стресса, что приводит к очень разным для каждого индивида потенциальным социальным и клиническим последствиям.

Нарушения психического здоровья – это собирательное понятие, охватывающее психические расстройства, различные виды психосоциальной инвалидности, а также прочие психические патологические состояния, сопряженные со значительным дистрессом, функциональными нарушениями или риском самоповреждения. Как правило, лица с нарушениями психического здоровья чаще испытывают более низкий уровень психического благополучия, хотя возможны и исключения.

Детерминанты психического здоровья

На протяжении всей нашей жизни многочисленные индивидуальные, социальные и структурные детерминанты могут в совокупности защищать

или, напротив, подрывать наше психическое здоровье и менять наше положение в континууме психического здоровья.

Различные индивидуальные психологические и биологические факторы, такие как эмоциональные навыки, употребление психоактивных веществ и генетические особенности, могут делать человека более подверженным нарушениям психического здоровья.

Воздействие неблагоприятных социальных, экономических, геополитических и экологических обстоятельств, включая бедность, насилие, неравенство и неблагоприятные социальные условия, также повышает риск возникновения психических расстройств.

Факторы риска могут проявляться на всех этапах жизни, но особенно сильное негативное влияние оказывают те из них, которые возникают в важнейшие для развития человека периоды, особенно в раннем детстве. Например, известно, что суровое родительское воспитание и физические наказания подрывают психическое здоровье детей, а издевательства в школе являются одним из основных факторов риска развития нарушений психического здоровья.

Аналогичным образом, защитные факторы также возникают на протяжении всей жизни человека и способствуют укреплению психической устойчивости. К таким факторам относятся наши индивидуальные социальные и эмоциональные навыки и качества, а также опыт позитивного социального взаимодействия, качественное образование, достойная работа, проживание в безопасном районе, сплоченность местной общины и многое другое.

Влияние факторов риска и защитных факторов может иметь разный масштаб. Так, угрозы местного уровня повышают риск для отдельных людей, семей и местных сообществ. Глобальные угрозы, такие как экономический спад, вспышки заболеваний, гуманитарные чрезвычайные ситуации, вынужденные перемещения населения, а также усугубляющийся климатический кризис, повышают уровень риска для целых групп населения.

Влияние каждого отдельного фактора риска или защитного фактора с трудом поддается прогнозированию. У большинства людей воздействие какого-либо фактора риска не приводит к развитию психического расстройства, тогда как у многих людей психические расстройства могут развиваться даже при отсутствии известных факторов риска. Тем не менее, комплекс различных взаимодействующих детерминантов психического здоровья может как укреплять, так и подрывать психическое здоровье.

Укрепление психического здоровья и профилактика психических расстройств

Мероприятия по укреплению психического здоровья и профилактике психических расстройств основаны на определении индивидуальных, социальных и структурных детерминантов психического здоровья и принятии мер вмешательства в целях снижения рисков, повышения психической устойчивости и создания благоприятной для психического здоровья среды. Вмешательства могут быть направлены на отдельных людей, конкретные группы населения или целые популяции.

Перестройка детерминант психического здоровья нередко требует принятия мер, выходящих за рамки сектора здравоохранения, поэтому программы по укреплению психического здоровья и профилактике должны охватывать секторы образования, труда, правосудия, транспорта, окружающей среды, жилья и социального обеспечения. Сектор здравоохранения может внести значительный вклад в эту деятельность за счет включения мер по укреплению психического здоровья и профилактике его нарушений в объем услуг по оказанию медицинской помощи, а также посредством продвижения, инициирования и, в соответствующих случаях, поддержки межсекторального сотрудничества и координации действий.

Профилактика суицида – одна из приоритетных глобальных задач, включенная в Цели в области устойчивого развития. Большие успехи в деле профилактики суицида могут быть достигнуты за счет ограничения доступа к средствам совершения самоубийства, ответственного освещения таких

случаев в СМИ, обучения подростков социальным и эмоциональным навыкам, а также принятия мер на ранних этапах. Особенно недорогостоящим и экономически эффективным вмешательством, позволяющим добиться снижения уровня самоубийств, является запрет особо опасных пестицидов.

Укрепление психического здоровья детей и подростков является еще одной приоритетной задачей, которая может быть выполнена посредством принятия мер политики и законодательных мер, которые способствуют укреплению и охране психического здоровья и направлены на оказание родителям и опекунам поддержки в обеспечении внимательного и уважительного ухода за детьми, реализацию соответствующих программ на базе школьных учреждений и создание благоприятных и безопасных условий для детей на уровне местных сообществ и в онлайн-пространстве. Программы социального и эмоционального обучения на базе школ являются одними из наиболее эффективных стратегий укрепления психического здоровья в странах с любым уровнем дохода.

Все больший интерес вызывают вопросы укрепления и охраны психического здоровья на рабочем месте; в этой сфере также могут быть приняты соответствующие меры в области законодательства и регулирования, организационных стратегий, обучения руководителей и осуществления вмешательств на уровне работников.

Уход и лечение в связи с нарушениями психического здоровья

В контексте национальных усилий по укреплению психического здоровья крайне важно не только защищать и укреплять психическое благополучие всего населения, но и принимать меры по удовлетворению потребностей людей с психическими расстройствами.

Эту задачу следует решать посредством организации оказания помощи в области психического здоровья на общинном уровне, поскольку такая помощь отличается большей доступностью и приемлемостью для населения по сравнению со стационарной помощью, помогает предупреждать нарушения прав человека и позволяет добиться более благоприятных исходов

психических расстройств. Оказание помощи в области психического здоровья на общинном уровне должно быть встроено в комплекс связанных между собой служб:

службы охраны психического здоровья, интегрированные в систему общего медицинского обслуживания, действующие, как правило, на уровне больниц общего профиля и в рамках совместного выполнения задач при участии неспециализированных работников первичного звена;

общинные службы охраны психического здоровья, в которые могут входить общинные центры и коллективы по охране психического здоровья, службы психосоциальной реабилитации, группы поддержки и патронажные службы;

службы, предоставляющие услуги по охране психического здоровья в учреждениях социальной защиты и немедицинских учреждениях, таких как службы защиты детей, школьные медицинские службы и тюремные заведения.

Огромный пробел в оказании помощи при таких распространенных нарушениях психического здоровья, как депрессия и тревожные расстройства, делает необходимым поиск странами инновационных способов диверсификации и расширения масштабов помощи при таких состояниях, например, посредством неспециализированного психологического консультирования или самопомощи с использованием цифровых платформ.

Деятельность ВОЗ

Все государства-члены ВОЗ приняли обязательство по реализации [Комплексного плана действий в области психического здоровья на 2013–2030 гг.](#), который направлен на повышение уровня психического здоровья населения путем укрепления эффективного руководства и управления, предоставления комплексной, интегрированной и гибкой помощи на уровне общин, реализации стратегий укрепления психического здоровья и профилактики психических расстройств, а также развития информационных систем, доказательной базы и исследований. Согласно анализу результатов

деятельности стран по выполнению плана действий, представленному в опубликованном ВОЗ в 2020 г. «Атласе психического здоровья 2020 г.», прогресс в достижении целей согласованного плана действий остается недостаточным.

Опубликованный ВОЗ Доклад о положении дел в области охраны психического здоровья в мире содержит призыв ко всем странам ускорить реализацию плана действий. В докладе утверждается, что все страны способны добиться значительных успехов в деле повышения уровня психического здоровья населения за счет принятия мер по трем главным направлениям трансформации:

повышение ценности психического здоровья в представлении отдельных людей, общества в целом и государственной власти; в соответствии с осознанием этой ценности обеспечение необходимых обязательств, взаимодействия и инвестиций со стороны всех заинтересованных сторон и во всех секторах;

преобразование физических, социальных и экономических характеристик окружающей среды – на дому, в школах, на рабочем месте и в целом на уровне местного общества – для более эффективной защиты психического здоровья и профилактики психических расстройств;

укрепление системы охраны психического здоровья, с тем чтобы весь спектр потребностей в области психического здоровья удовлетворялся посредством сети оказания доступных, недорогостоящих и качественных услуг и поддержки на уровне общин.

ВОЗ уделяет особое внимание вопросам защиты и реализации прав человека, расширению возможностей людей делиться своим личным опытом и обеспечению многосекторального и многостороннего подхода.

ВОЗ продолжает работу на национальном и международном уровнях, в том числе в условиях гуманитарных чрезвычайных ситуаций, по предоставлению правительствам и партнерам стратегических рекомендаций, фактических данных, инструментария и технической поддержки в интересах

усиления коллективных ответных мер в области охраны психического здоровья и осуществления преобразований, направленных на повышение уровня психического здоровья всех людей во всем мире.

Материал о психическом здоровье предоставлен на сайте

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

К числу *основных факторов, влияющих на физическое здоровье*, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

На *психическое здоровье*, в первую очередь, воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям).

И, наконец, на духовное здоровье, являющееся предназначением жизни, влияет высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром, любовь и вера.

Ученые считают, что существует четыре наиболее важных основания классификации здоровья:

1. сущности здоровья, в котором выделяют генетическую, физическую и психосоциальную (духовную) сущность здоровья.
2. реализации здоровья (индивидуальный, семейный, популяционный).

3. оценки здоровья (оценка состояния на данный момент и оценка развития, т.е. онтогенеза, семейной, популяционной динамики).
4. нормы (структурной, статистической и гармонической).

ЧТО ЭТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Наше физическое здоровье во многом определяется теми решениями, которые мы принимаем каждый день: какие продукты есть, заниматься ли физическими упражнениями, сколько часов выделять на сон. Если мы что-то упускаем — организм обязательно напоминает об этом усталостью или каким-нибудь заболеванием.

Тот же принцип работает и с психическим здоровьем: чтобы наше эмоциональное состояние было в норме, необходимо следить за уровнем стресса и, по возможности, навещать психолога.

Однако помимо этих типов здоровья существует еще и здоровье социальное. Это наша способность взаимодействовать с другими людьми и формировать значимые отношения. Благополучие в данной сфере определяется тем, насколько легко мы адаптируемся к различным социальным ситуациям.

Признаки социального здоровья включают в себя:

- умение приводить в баланс социальное и личное время;
- вовлечение в общение с другими людьми в сообществе;
- наличие крепких связей в семье и с друзьями;
- быструю адаптацию к разным социальным ситуациям;
- умение оставаться собой вне зависимости от обстоятельств;
- отношение к другим людям с уважением;
- четкое формирование личных границ;
- получение удовольствия от жизни.

КАК УКРЕПИТЬ

- 1. Каждую неделю общайтесь хотя бы с пятью людьми**

Общаясь каждую неделю минимум с пятью людьми, мы можем почувствовать себя счастливее. Причем не важно, с кем именно мы взаимодействуем: родственником, другом, коллегой или товарищем по танцам. Главное — чтобы связь с этими людьми имела для нас значение.

Воплотить эту идею в реальность проще простого: можно созваниваться по телефону, переписываться, общаться по видеосвязи, ходить друг к другу в гости или собираться вместе на обед.

2. Выстраивайте отношения с соседями

Доброта — один из лучших инструментов по созданию и укреплению связей. Неудивительно, что ученые советуют проявлять ее к окружающим, особенно к нашим соседям. Почему именно к ним? Наверное, потому что это проще (и выгоднее) всего.

Участники исследования ученых из США, Великобритании и Австралии посвятили совсем немного времени общению с соседями: делились полезной информацией, навещали, помогали стричь газон... А в результате сами стали чувствовать себя гораздо менее одинокими.

3. Подольше разговаривайте по телефону

Как бы люди ни ругали смартфоны, которые «лишили» нас живого общения, в них есть и несомненная польза. Так, уровень одиночества и беспокойства значительно снижается, если мы разговариваем по телефону хотя бы по десять минут два-пять раз в неделю.

Однако, конечно, просто пересказывать друг другу сюжеты просмотренных фильмов не получится: эти десять минут должны быть посвящены эмпатичному диалогу, в котором собеседники интересуются жизнью друг друга и внимательно слушают.

4. Постройте близкую дружбу как минимум с тремя людьми

Согласно новому канадскому исследованию, люди, у которых есть три или более близких друзей, чувствуют себя значительно лучше остальных. Более ранние исследования показали, что дружба положительно влияет на здоровье и даже продлевает жизнь.

5. Пробуйте себя в коллективных занятиях

Разумеется, общение один на один — важный фактор для поддержания социального здоровья. Но не менее значимо и чувство общности. Обрести его можно при участии в волонтерских движениях, а также при посещении различных кружков по интересам.

ЧТО В ИТОГЕ

Подобно физическому и психическому здоровью, социальное здоровье требует постоянных усилий. Попробуйте следовать нашим рекомендациям и посмотрите, что сработает лично для вас.

Выше представленную информацию можно внимательно почитать на сайте:

<https://www.psychologies.ru/articles/chto-takoe-sotsialnoe-zdorove-i-kak-ego-ukrepit/>

Болезнь — состояние организма, характеризующееся повреждением органов и тканей в результате действия патогенных факторов развёртыванием защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается ограничением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и снижением или потерей трудоспособности.

Третье состояние (первое — здоровье , второе — болезнь) — это состояние, когда резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения. Оно характерно для «критических» возрастных периодов (полового созревания, пред- и послеродового, климактерического, старческого), для лиц, испытывающих десинхронозы после приема наркотиков, никотина, алкоголя, имеющих нарушения питания, низкую двигательную активность, лишний вес. В этом состоянии организм тратит энергию не на творческую, созидательную работу, а на сохранение жизни.

Укрепление здоровья — процесс повышения контроля над факторами, определяющими здоровье человека, группы или населения в целом, позволяющий тем самым улучшить состояние здоровья.

Улучшение здоровья — положительные изменения основных показателей состояния здоровья индивида, группы населения или населения в целом.

Условия жизни — это материальные и нематериальные факторы, окружающей человека среды обитания.

С условиями жизни связывают 4 обобщающих категории: экономическую — «уровень жизни», социологическую — «качество жизни», социально-психологическую — «стиль жизни» и социально-экономическую — «уклад жизни».

Качество жизни — степень удовлетворения потребностей и реализации возможностей отдельных людей и населения в целом для достижения физического, психического и социального благополучия.

Стиль жизни — индивидуальные особенности поведения человека, проявления жизнедеятельности, активности, образа мыслей, стиля мышления.

Многочисленными медико-социальными исследованиями установлено, что здоровье населения обусловлено более чем в 50% условиями и образом жизни; в 18-22 % — состоянием окружающей среды; в 20% — генетическими факторами, в 8-10% — состоянием здравоохранения.

Общественное здоровье - медико-социальный ресурс и потенциал общества, способствующий обеспечению национальной безопасности. Общественное здоровье обусловлено комплексным воздействием социальных, поведенческих и биологических факторов, его улучшение будет способствовать увеличению продолжительности и качества жизни, благополучия людей, гармоничному развитию личности и общества.

Итак, здоровье — это интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением, и включающая в себя физический,

психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды

Система здорового образа жизни — это комплекс взаимосогласованных мер по устранению факторов, искажающих гармоничное развитие субъекта (личности, семьи, коллектива, общества и др.).

Формирование здорового образа жизни (ФЗОЖ), таким образом, — это целая система общественных и индивидуальных видов, способов/форм деятельности, активности, направленных на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни.

Тем самым задача **формирования многоуровневой системы ЗОЖ общества** требует совместных усилий международных, государственных, общественных организаций, органов и учреждений здравоохранения, просвещения, культуры, самого населения.

Информация предоставлена на сайте:

<https://www.gospital.by/zozh/informatsionnye-materialy-dlya-naseleniya/628-cto-takoe-zdorove>

<https://www.minsksanepid.by/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni/pamyatki/zdorove-detej-i-podrostkov>

Также можно пройти онлайн [психологические тесты](#)

<https://www.psychologies.ru/tests/>

Перейдем к беседе о психическом здоровье:

Казакова Екатерина Игоревна, врач-психотерапевт учреждения здравоохранения «Городской клинический психиатрический диспансер»

Современный ритм жизни заставляет часто переживать и испытывать стрессы. И некоторые ситуации буквально выбивают из колеи и оказывают крайне негативное воздействие на психику.

А можно ли сохранить психическое здоровье? И что для этого делать?

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это, прежде всего, отсутствие каких-либо отклонений и психических заболеваний. Но порой, даже полностью здоровый человек, находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сферах. И поэтому более точное определение рассматриваемого понятия – это социальное и психологическое благополучие, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь.

Признаки нарушения

Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая карьерой.

Возможные признаки ухудшения психического здоровья:

- трудности с социализацией, неумение контактировать и договариваться с людьми;
- неадекватная реакция на стрессы;
- неумение контролировать свои эмоции;
- необоснованная агрессия;

- апатия;
- страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности;
- боязнь ответственности;
- нежелание узнавать что-то новое;
- проблемы в личной жизни или семье;
- странное поведение.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем, причём с самого раннего сознательного возраста.

Факторы, влияющие на психическое здоровье

На психику могут оказывать непосредственное влияние следующие факторы:

- отношения в семье или в паре;
- работа и занимаемая должность;
- степень ответственности (перед родными, детьми, начальством);
- финансовое благополучие;
- жилищные условия;
- особенности характера и темперамент;
- условия жизни;
- питание;
- ближайшее окружение;
- возникающие стрессовые ситуации.

Как укрепить психику? Как сохранить своё психическое здоровье?

Так как оно зависит от множества факторов, то и действовать нужно комплексно.

Основные шаги на пути к устойчивой и здоровой психике:

1. Соблюдайте режим дня.

2. вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь. Если ваш организм настроится на определённый режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.

3. Правильно и сбалансировано питайтесь. Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. И особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты. Употребляйте больше зелени и зелёных овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов. А вот от злоупотребления алкоголя, жирного, сладкого, мучного, жареного и маринованного по возможности лучше отказаться.

4. Следите за своим здоровьем. Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему. Во избежание этого Вам помогут регулярные профилактические осмотры, ранняя диагностика и соблюдение рекомендаций врачей.

5. Учитесь контролировать свои эмоции. Сначала это будет непросто, особенно если вы по натуре являетесь импульсивным и темпераментным человеком. Но если вы будете постоянно тренироваться, то вскоре добьётесь положительных результатов. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чём-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и побудьте там хотя бы пару минут.

6. Займитесь спортом. Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

7. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции. Это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятия любимым делом и так далее.

8. Старайтесь минимизировать негативные воздействия. Так, если вы – сентиментальный человек, то вам лучше избегать разговоров на «болезненные» для Вас темы, не читать и не смотреть криминальные новости, отказаться от просмотра фильмов-ужасов, триллеров.

9. Расслабляйтесь перед сном Будут полезны часовая вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, посмотреть хороший фильм, почитать книгу, послушать музыку

10. Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее. Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите даже в самых сложных ситуациях что-то хорошее. Подумайте о том, что в эту минуту может кому-то гораздо хуже, чем Вам. Это непросто, но оптимистам гораздо проще идти по жизни, они более устойчивы к стрессам.

11. Ищите поддержку и помощь. Обеспечить её могут родные, друзья или просто незнакомцы на тематическом форуме в интернете. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению

(2 ч.)

Роль здоровья в жизни человека.

Здоровье играет ключевую роль в жизни человека, являясь фундаментом для полноценной, счастливой и активной жизни. Оно влияет на все сферы жизни, от физического и психического благополучия до социального и профессионального развития.

Вот несколько аспектов роли здоровья в жизни человека:

- **Физическое и психическое благополучие:**

Здоровье обеспечивает человеку возможность полноценно функционировать, чувствовать себя энергично, и защищает от болезней, которые могут нарушить гармонию в теле и духе.

- **Социальная активность:**

Здоровье позволяет человеку активно участвовать в общественной жизни, строить отношения, и принимать участие в досуге.

- **Профессиональное развитие:**

Здоровье помогает человеку достигать успехов в работе, быть продуктивным и эффективным в выполнении своих задач.

- **Гармоничное развитие личности:**

Здоровье способствует развитию творческих способностей, интеллектуальных ресурсов, и помогает человеку раскрыть свой потенциал.

- **Долголетие и качество жизни:**

Здоровье является залогом активного долголетия, позволяет человеку проживать долгую и качественную жизнь, полную радостей и впечатлений.

- **Познание мира и самореализация:**

Здоровое тело и разум позволяют человеку познавать окружающий мир, ставить цели, достигать их и реализовывать свой потенциал.

- **Счастье и удовлетворение:**

Здоровье является основой счастья и удовлетворения жизнью, позволяя человеку получать радость от каждого дня и испытывать положительные эмоции.

Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки.

Прочитайте научную статью по этой теме:

<https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-v-kontekste-sovremennyh-nauchnyh-predstavleniy-o-cheloveke/viewer>

Феномен здоровья и его аксиоматические положения.

Феномен здоровья представляет собой комплексный процесс, связанный с состоянием физического, психического и социального благополучия человека, а не только с отсутствием болезней. В настоящее время он рассматривается в различных аспектах: от физиологического до социокультурного, затрагивая различные уровни - от индивидуального до регионального.

Многомерность определений понятия здоровья человека.

Сущностные элементы (признаки) определения здоровья:

- ✓ нормальная функция организма на всех уровнях ее организации;
- ✓ динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- ✓ способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- ✓ способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;

✓ отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений (оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения);

✓ полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, реализация принципа единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью

(2 ч)

Концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья. Идея системности в толковании понятия здоровья.

Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).

Предисловие

Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека, определяющий фактор его жизнеспособности. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, утрату профессиональной дееспособности, вынужденную коррекцию планов на будущее. Оно представляет собой весьма сложный, системный по своей сущности феномен, который имеет специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. Проблема здоровья находится в центре внимания медицинских наук. Вместе с тем ее различные аспекты обсуждаются также в рамках философии, педагогики, социологии,

экологии и ряда других научных дисциплин. Среди них одно из ведущих мест с конца 80-х годов XX века занимает психология здоровья.

Как научное направление психология здоровья занимает одну из приоритетных позиций в решении общегосударственной задачи по развитию и воспитанию здоровой нации. Сегодня это перспективная, быстро развивающаяся область знания, которая предполагает специальную подготовку психологов для практической работы в этом направлении. Главный акцент в этой области знания делается на изначальном формировании здоровой психики и поддержании ее функционирования в таком качестве на жизненном пути человека. В стратегическом плане принципиально большего эффекта следует ожидать, если сосредоточить необходимые усилия на предотвращении самих причин, которые приводят к психическим заболеваниям. Задачу психологического обеспечения здоровья следует решать последовательно и применительно ко всем этапам жизненного пути человека.

Если профилактика здоровья и укрепление защитных сил организма с давних пор находятся в сфере внимания медицинской науки, то наши знания о сущности и путях обеспечения психического здоровья личности пока еще нельзя признать удовлетворительными. В несопоставимо большем объеме мы располагаем представлениями о разнообразии известных на сегодня видов нездоровья, связанных с теми или иными нарушениями в психическом статусе личности.

В психологии здоровья в России наметились определенные линии развития, которые включают в себя опыт теоретических и эмпирических исследований. К ним следует отнести: феномен отношения к здоровью; психологические основы здорового образа жизни; выявление состава и раскрытие содержания критериев психического и социального здоровья; барьеры здорового поведения; тендерный фактор в психологии здоровья. Психологическое обеспечение здоровья находит свое практическое решение в разработке конкретных тем, составляющих содержание онтогенеза. Речь идет

об улучшении условий формирования, укрепления и сохранения психического здоровья; культуре здоровья детей раннего и дошкольного возраста; о здоровьесберегающих принципах и технологиях в школьной образовательной среде; о психологическом статусе здоровой семьи; психологическом обеспечении профессионального здоровья; профилактике старения и психологических факторах долголетия. Базовой составляющей психического здоровья личности является ее приверженность духовно-нравственным ценностям.

Воспитание здоровой личности, созидание в целом здорового общества немислимо без активной и содержательной включенности в этот процесс со стороны государства. С особенной остротой и тревогой о его роли речь шла в публикациях и публичных выступлениях академика В. М. Бехтерева. «Только в том случае народ будет здоровым, – говорил он, – если за обеспечение физического и психического здоровья людей государство возьмет на себя ответственность. Под его контролем и при непосредственном участии должны проводиться в жизнь мероприятия по профилактике психических заболеваний, охране здоровья». Психология здоровья ставит перед современным обществом необходимость пересмотра в нем сложившихся, но не оправдавших себя традиций – в сфере культуры и искусства, средств массовой информации, воспитания и образования, профессиональной занятости, организации досуга и отдыха, пищевого поведения, необходимость отказа от диктата потребительской философии и обретения веры в приоритет духовного начала.

В настоящее время курс по психологии здоровья читается во многих университетах в нашей стране. Его включенность в учебный процесс высших учебных заведений будет возрастать, как, впрочем, и сама обусловленная практическими нуждами потребность в подготовке соответствующих специалистов – психологов здоровья. Перед выпускниками, прошедшими обучение по образовательной программе в рамках специализации «Психология здоровья», открывается возможность применять полученные знания и решать профессиональные задачи в учреждениях здравоохранения,

образования, социальной помощи населению, в сфере управления, производства и бизнеса.

Профессор Г. С. Никифоров

Часть I. Восточная традиция

Глава 1. Психология аюрведы

1.1. Аюрведа: наука жизни

Veda (с санскрита) – «знание», «мудрость». Это один из самых древних текстов в мире, первые письменные источники. Написаны более пяти тысяч лет до новой эры. Одна из наиболее распространенных гипотез заключается в том, что эти трактаты и знания, представленные в них, пришли в Индию от ариев, проживавших в Северном полушарии. Предполагается, что эта цивилизация погибла в результате столкновения астероида с Землей. Те сведения, которые оказались доступными для прочтения, весьма впечатляют высочайшим уровнем представленных в них научных знаний. Речь идет о космических путешествиях и летательных аппаратах, указаны скорость света, размеры атома, карта нашей галактики. Излагаются глубокие знания по астрономии, математике, биологии (эмбриологии в том числе), медицине, целебным свойствам растений. Подробно рассматриваются феномен энергии и полевая структура человека¹.

Аюрведа относится к области медицинских знаний в Ведах. В период с XV века до н. э. по VII век н. э. она уже была основой официальной государственной медицины в Индии. Слово «аюрведа» в переводе с санскрита образовано из двух корней: «аюс» означает «жизнь», а «веда» – «знание» или «наука», что в буквальном переводе звучит как «наука жизни».

Аюрведа включает в себя следующие отрасли медицины: педиатрию, гинекологию, акушерство, офтальмологию, фармакологию, гериатрию, оториноларингологию, общую медицину, хирургию, психиатрию. Избавление от телесных недугов не рассматривается в аюрведе как конечная цель. Она представляет собой скорее систему оздоровления, а не науку лечения, поэтому

и основной принцип аюрведы заключается в том, чтобы дать самому человеку возможность оздоровить себя.

Диагностический арсенал аюрведы достаточно нетрадиционен. Подготовленный в этой области специалист способен выявлять наличие и характер протекания патологических процессов в организме, используя помимо биохимических и инструментальных средств показатели пульса, осмотр языка, лица, ногтей и губ, принимая во внимание также выражение глаз, цвет кожи, особенности голоса. Пациента расспрашивают об ощущениях после принятия пищи и в целом об особенностях пищевого поведения, его настроения, наклонностях, особенностях образа жизни, режиме труда, режиме сна и отдыха. Принимается во внимание физическая природа пациента: вес, рост, качество тканей, их плотность и прочность. В аюрведической терапии используются только природные, натуральные средства: растения, минералы, металлы. Не применяются химические синтезированные лекарственные препараты.

Главная отличительная особенность аюрведы заключается в том, что здоровье и недуг трактуются в ней с целостной или, как принято говорить в настоящее время, с системной, холистической точки зрения. Она подходит к человеку как к единому целому, обращая основное внимание не на части, а на общее состояние организма, присущие ему особенности, рассматривая человека в единстве с окружающим его миром как открытую систему. Надо устранить не только симптом и саму болезнь, но и породившую их причину. В этом отличие аюрведы от современной медицины. На основе целостного подхода формируется стратегия оздоровления, вносятся необходимые коррективы в образ жизни, сложившиеся привычки, предпочтения в еде и т. д. Даются необходимые лекарства. В основе этой концепции лежит строго индивидуальный подход к пациенту.

Аюрведа предоставляет каждому человеку необходимые знания, с помощью которых он способен научиться слушать язык своего тела и правильно понимать те сигналы, которые посылают ему органы чувств, и в

соответствии с ними выстраивать должное поведение в интересах собственного здоровья. Она исходит из того, что тип конституции каждого человека имеет свои особенности, которые необходимо учитывать как при исцелении больного организма, так и в подборе индивидуально ориентированных рекомендаций о здоровом образе жизни.

1.2. Аюрведическая психосоматика

Аюрведическая наука учит тому, что в гармонии тела и духа, в служении высшим идеалам состоит смысл человеческого существования; что психика влияет на состояние организма; что одно из определяющих условий здоровья заключается в поддержании психического и соматического равновесия. В аюрведе подробно описываются причины недугов, обусловленные психическим состоянием человека: его мысли, эмоции и поступки. Можно сделать вывод, что в аюрведе уже были заложены основы психосоматического существования человека. Аюрведические исследования позволили говорить о причинно-следственных связях между теми или иными психологическими факторами и обусловленными ими видами заболеваний.

Психологические причины болезней

Апатия приводит к потере аппетита, гастритам, понижению артериального давления, сахарному диабету.

Агрессивность вызывает повышение артериального давления, язвенные болезни.

Беспокойство является причиной болезни сердца, нарушений сна, кожных болезней.

Гневливость порождает заболевания печени, желчного пузыря, бессонницу, гастрит с повышенной кислотностью.

Гордость — причина болезни крови, дисфункции гипофиза.

Длительное переживание горя, неудачи приводит к аритмии сердца, диабету.

Жадность вызывает ожирение, бессонницу, гепатит, артриты, ревматизм, тромбоз кровеносных сосудов, анемию, атеросклероз, заболевания почек.

Жестокость является причиной астмы, бронхитов, онкологических болезней, эпилепсии, гастритов.

Зависть — причина бессонницы, болезни сердца, онкологии, гастрита, дисбактериоза, стенокардии, у женщин — эрозии шейки матки, у мужчин — простатита, различных психических болезней.

Лень приводит к потере аппетита, пониженному артериальному давлению, гастриту с пониженной кислотностью, грыже, геморрою, запорам.

Ненависть является причиной бородавок, ангины, онкологии, инфекционных заболеваний, эпилепсии, ишемической болезни сердца, заболеваний желчного пузыря, холецистита, инсульта.

Неумение радоваться жизни ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Ненависть к себе порождает булимию, анемию, гипогликемию (понижение уровня глюкозы в крови), несварение.

Нежелание познавать себя приводит к проблемам со зрением и слухом.

Негативное отношение к жизни ведет к подверженности вирусным заболеваниям типа гриппа и герпеса.

Низкая самооценка приводит к заболеваниям кожи, воспалениям вен.

Обидчивость является причиной сахарного диабета, артритов, бессонницы, цистита, ишемической болезни сердца.

Пессимизм — причина радикулита, понижения артериального давления, гипопункции щитовидной железы, туберкулез.

Печаль вызывает анемию, несварение, туберкулез, болезни сердца, анорексию, язву, дерматиты, истощение жизненной силы, возникновение опухолей, лихорадку с признаками возбуждения.

Постоянные вспышки ярости и гнева приводят к болезням печени, сердца, расстройству нервной системы, к заболеваниям селезенки, к бессоннице.

Похоть порождает ослабление иммунной системы, остеопороз, сосудистые кризы, миокардит.

Раздражительность приводит к ослаблению иммунной системы, к заболеванию щитовидной железы и надпочечников, к приступам гипогликемии, к болезням нервной системы, гастритам, бронхитам.

Страх вызывает циститы, потерю аппетита, мигрени, бессонницу, астму, гепатит, кожные болезни, нарушение работы пищеварительного тракта, диарею, заболевания сердца, рак желудка, язвенные заболевания.

Стремление осуждать других приводит к заболеваниям селезенки, атеросклерозу.

Эмоциональный голод — причина заболеваний надпочечников.

Современная официальная медицина относит к числу психосоматических, то есть берущих начало в психической дисгармонии, около 80 % всех заболеваний. Аюрведа, чей уникальный опыт все шире переносится в практику современного врачевания, исходит в своем учении, подчеркнем еще раз, из следующего кардинального тезиса: в основе здоровой психики лежит равновесие духа, которое, в сочетании со здоровьем тела, надо ценить и охранять превыше всего. Активное содействие человеку в достижении гармонии психического и телесного здоровья как раз и является одной из главных задач, которую ставит перед собой сегодня психология здоровья.

На заболевание организма психика человека реагирует по-разному. Наихудший вариант, особенно в случае серьезного заболевания, — это психологическая капитуляция перед ним. Такая позиция только усугубляет течение болезни, содействует ее разрастанию. Вместе с тем хорошо известно, что здоровая психика способна благотворно влиять на функции заболевшего организма. Психическая стойкость человека, сила его духа, самовнушения и

воли могут стать надежной опорой в борьбе с развившимся недугом и преодолении болезни тела.

Из глубокой древности известно, например, что нередко болезни тела проистекают от мыслей, их содержания, иначе говоря, состояние тела и мысли взаимосвязаны. Мысль, утверждающая здоровье, оздоравливающе действует на весь организм, и наоборот. Мысли негативные, разбросанные, неуверенные, наполненные злобой и ненавистью, оказывают разрушающее воздействие на состояние органов физического тела.

- Немало уже проведенных исследований показали, что свойства личности являются важнейшим фактором, влияющим на здоровье. Обобщая данные многих авторов, В. Н. Гарбузов группирует черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания² решительным, активным, но при этом чрезвычайно честолюбивым, склонным брать на себя слишком много; чрезмерно и напряженно работающим; отличающимся повышенным чувством ответственности, долга; сверхтребовательным к себе;

- добросовестным до педантичности, прямолинейным, бескомпромиссным, болезненно реагирующим на оценку себя со стороны окружающих;

- предрасположенным к застреванию на отрицательных эмоциях, к стремлению во всем обвинять себя, сдержанным до скрытности, жестко контролирующим свои эмоции вплоть до их подавления;

- трудно приспосабливающимся к быстро изменяющимся условиям жизни; нестойким в отношении неприятностей, неудач, агрессии со стороны других, крайне ранимым, тревожным и мнительным, склонным во всем уступать другим;

- неспособным выразить в словах свои эмоции, желания, претензии; не обладающим способностью глубоко осмыслить свое положение.

Автор выделил также «психосоматический профиль», то есть те личностные характеристики, которые присущи людям, идущим по пути к психосоматической патологии. Это:

- ущемленность чувства собственного достоинства;
- эгоцентричность (эгоизм);
- сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний);
- тенденция к фанатизму (в том числе религиозному или политическому);
- чрезмерная напряженность притязаний;
- несоответствие притязаний возможностям;
- агрессивность;
- постоянная демонстрация сверхмужественности, «суперменства», особенно если в действительности человек этими качествами не обладает;
- истероидность, когда все на надрыве, все с перехлестом и ожесточением³.

Выявились и некоторые типы личности, предрасположенные к заболеваниям определенного вида. На начальном этапе становления западной психосоматической медицины их обозначили с помощью аббревиатуры. В этом плане хорошо известен так называемый тип личности «А», подверженный сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, повышенное артериальное давление, стенокардия). Как показывают результаты проведенных исследований, среди людей такого типа преобладают мужчины.

Представителям этого типа могут быть присущи: амбициозность; завышенное честолюбие; эгоцентричность; склонность к конфликтности; озабоченность собственной самооценкой (причем она у них далеко не всегда адекватная); повышенная тревожность; взрывной темперамент. Они демонстрируют жесткий, агрессивный стиль поведения и ведут стрессовый образ жизни.

В сфере общения они отличаются высокой экстраверсией, но при этом обычно плохо контактируют с другими людьми; это часто быстро говорящие и нетерпеливо слушающие люди, перебивающие собеседника; в споре, как правило, не пытаются понять оппонента, отстаивая свои позиции; категоричны в своих ответах и оценках; им присущи напряженность мимики и повышенная двигательная активность; для них настоящей мукой является стояние в очередях, выполнение неинтересной работы, чтение пространных книг.

В профессиональной деятельности их отличает постоянная нацеленность на успех, на соревновательность и конкурентную борьбу. В профессии это «люди-победители». Они стремятся все делать в ускоренном темпе (по принципу «время не ждет»), но при этом нередко испытывают дефицит времени, распыляя силы и берясь сразу за решение нескольких задач. На неудачи реагируют остро, бурно, агрессивно. Они плохо видят возможности для собственной самореализации вне профессиональных рамок.

У людей, противоположных по своему складу личности типу «А» (их относят к типу «В»), вероятность сердечных заболеваний в шесть раз меньше, в том числе они являются иммунными к ишемической болезни сердца. Это неагрессивные, не ощущающие бега времени люди, не склонные к соревнованию, спокойные, неспешные и умеющие расслабиться. Они взвешенно смотрят на то, когда и в какой степени им следует включаться в работу. По какой-то причине они тоже покинут этот мир, но эта причина, как правило, не будет связана с сердечным заболеванием.

Можно назвать еще один тип личности, особо подверженный онкологическим заболеваниям (тип «С»). Чаще всего это люди, не предрасположенные к внешнему проявлению своей эмоциональной сферы, в том числе реакций раздражения и гнева. Испытывая сильные чувства, они редко показывают их, загоняя переживания внутрь себя, поддаваясь при этом ощущениям страха, беспомощности, безнадежности. Они высоко чувствительны к стрессу, но при этом мало способны к разрядке негативных

эмоций, снятию напряжения. Этих людей отличает уступчивость, подчиненность, неуверенность в себе и терпеливость. Их может вывести из равновесия наличие таких межличностных проблем, как зависть и конкуренция, они легко теряют надежду, становятся беспомощными, впадают в депрессию. Известно, что 3/4 раковых больных заболевают во время кризисных периодов жизни. Люди, предрасположенные к онкологическим заболеваниям, часто чувствуют себя одинокими, но стараются маскировать свои переживания демонстрацией по принципу «у меня все хорошо». Они испытывают трудности в установлении близких отношений, социальных контактов. Нередко среди них оказываются те, кто испытал в детстве сильные эмоциональные потрясения (например, развод родителей, их смерть).

С конца XX века в литературе по психосоматической медицине расширился репертуар личностных типов, предрасположенных к конкретным видам заболеваний и отличающихся характерными особенностями в их психическом складе и стиле поведения. Приведем в связи с этим некоторые примеры.

К астматическому типу личности, как оказалось, могут быть причастны дети единственные в семье, в которой мать доминирует, излишне опекает ребенка, а отец играет пассивную роль в воспитательном процессе; дети, склонные подавлять свои эмоции; сверхчувствительные души; люди, склонные к повышенной ипохондричности.

Язвенный тип личности отличает высокая зависимость от матерей; позднее становление самостоятельности при выраженных признаках честолюбия; постоянное недовольство, склонность к насмешкам над окружающими, практикование небезобидного юмора; слабость «я» и компенсация за счет внешней агрессии, подавления окружающих.

Депрессивный тип личности нередко связан с низкой самооценкой; склонностью считать себя неудачником; нетерпимостью к другим; подчас лишенностью чувства юмора; затрудненной адаптацией к новым условиям и людям; предрасположенностью к заболеваниям во время кризисов.

Артритический тип личности может быть присущ людям робким, застенчивым; часто неудовлетворенным своей работой; скрывающим свою неполноценность за фасадом «благополучия»; испытывающим трудности в выражении своих чувств; часто происходящим из неблагополучных семей.

Социальное здоровье имеет свою специфику рассмотрения. Здесь основной акцент делается на полноценном выполнении человеком своих социальных функций. Среди причин, оказывающих особое влияние на состояние социального здоровья, ведущая роль отводится профессиональной деятельности и семейным отношениям. В качестве угрозы состоянию профессионального здоровья выступают различные по своей природе стрессогенные факторы, а также факторы выгорания и травматизма, агрессии и насилия на работе и др.⁴ Что касается второй причины, то здесь центральным моментом является характер отношений родителей, определяющий в целом психологическую атмосферу в семье. Исследования показали, что, например, развод родителей на несколько лет укорачивает жизнь детей. Семейные люди живут дольше одиноких, особенно если их брак стабилен. Основанные на чувстве разделенной любви, взаимном уважении и доверии отношения супругов благотворно воздействуют на их здоровье. Смерть любимого человека резко повышает вероятность развития инфаркта у овдовевшего супруга. Выявлены определенные типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей. Например, в семьях, в которых сложились жесткие стереотипы коммуникаций, дети становятся инфантильными, отстают в своем эмоциональном развитии. В целом данные разных авторов позволяют говорить, что семейное неблагополучие может стать само по себе причиной развития у членов семьи целого ряда психосоматических заболеваний (таких, например, как бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и др.).

Среди других факторов социального уровня, оказывающих влияние на здоровье человека, следует отметить умение оберегать и поддерживать

контакты с друзьями, не замыкаясь на себе; умение налаживать в целом социальные связи, хорошие взаимоотношения с другими людьми; наконец, вдумчиво организованный, разносторонний, познавательный и эмоционально насыщенный досуг с разумным включением в него оздоровительной практики.

Нарушения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены доминированием определенных личностных свойств (конфликтности, эгоцентризма и др.). Вредное влияние на здоровье оказывает, например, и такая черта характера, как «коммуникационное доминирование». Иногда, имея ее в виду, используют понятие «тяжелый человек». Люди, которым свойственна такая черта, всеми силами пытаются доминировать в компании, перебивать в разговоре собеседника, стремятся обязательно навязать свою точку зрения. Как показывают проведенные исследования, люди с такой чертой характера имеют на 60 % больше шансов умереть в раннем возрасте, чем те, кто склонен к спокойному общению и компромиссам, умению договариваться.

Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения не может считаться здоровой. Криминальная ориентация, приверженность алкоголизму и наркомании, религиозный фанатизм (сектантство), политический экстремизм влекут за собой разрушительные последствия для психического и соматического здоровья. Это находит проявление в агрессивности, неприятии инакомыслия, сужении сферы жизненных интересов, догматическом мышлении, эмоциональной экспрессии или тупости, а также имеет продолжение в функциональных расстройствах (заболеваниях нервной системы), органических поражениях (язвы, инфаркты, инсульты, онкологические заболевания и др.).

«Психосоматический профиль» как личностные характеристики по направлению к психосоматической патологии. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).

Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.

Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка (2 ч.)

Перечень критериев психического и социального здоровья.

Исследования критериев здоровья.

Оценка здоровья.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Основными задачами контроля за здоровьем и развитием детей являются:

углубленное исследование, оценка состояния здоровья ребенка в эпикризные периоды и назначение соответствующих рекомендаций с целью обеспечения его гармоничного развития, оптимального функционального состояния организма и полноценного здоровья;

раннее выявление отклонений в состоянии здоровья ребенка для организации оздоровления и лечения с целью профилактики формирования хронических заболеваний.

Группу здоровья определяет педиатр, учитывая осмотры специалистов. При исследовании состояния здоровья ребенка учитываются в качестве основополагающих следующие критерии:

I критерий – наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе,

II критерий – уровень физического развития и степень его гармоничности,

III критерий – уровень нервно–психического развития,

IV критерий – резистентность организма,

V критерий – функциональное состояние органов и систем,

VI критерий – наличие или отсутствие хронических болезней или врожденных пороков развития.

I критерий обуславливает здоровье, II–VI критерии характеризуют здоровье.

Комплексная оценка с определением группы здоровья проводится по совокупности перечисленных критериев. Группа здоровья дает более широкое представление о состоянии здоровья ребенка, чем диагноз.

Первая (I) группа здоровья объединяет детей, не имеющих отклонений по всем избранным для оценки критериям здоровья, не болевших или редко болевших за период наблюдения, имеющих отставание в нервно–психическом развитии не более чем на 1 эпикризный срок, а также детей, имеющих единичные морфологические отклонения (аномалии ногтей, деформация ушной раковины и др.), не влияющие на состояние здоровья ребенка и не требующие коррекции.

Вторую (II) группу здоровья составляют также здоровые дети, но имеющие "риск" формирования хронических заболеваний. В раннем возрасте принято выделять 2 подгруппы среди детей со II группой здоровья.

II–А “угрожаемые дети”, имеющиеотягощенный биологический, генеалогический или социальный анамнез, но не имеющие отклонений по всем остальным критериям здоровья.

II–Б группа “риска” – дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические изменения, часто болеющие дети (4 и более раз в год), дети с аномалиями конституции и другими отклонениями в состоянии здоровья.

Для отнесения детей раннего и дошкольного возраста ко II группе здоровья можно использовать перечень следующих основных отклонений в развитии и состоянии здоровья:

ребенок от многоплодной беременности,
недоношенность, переносимость, незрелость,
перинатальное поражение ЦНС,
внутриутробное инфицирование,
низкая масса тела при рождении,
избыточная масса тела при рождении (более 4 кг),
рахит (начальный период, 1-я степень, остаточные явления),
гипотрофия 1-й ст.,
дефицит или избыток массы тела 1-й и II-й степени,
аномалии конституции (экссудативно-катаральный, лимфатико-гипопластический, нервно-артритический диатезы),

функциональные изменения сердечно-сосудистой системы, шумы функционального характера, тенденция к понижению или повышению АД, изменение ритма и частоты пульса, неблагоприятная реакция на функциональную пробу с мышечной нагрузкой,

частые острые заболевания, в т.ч. респираторные,
понижение содержания гемоглобина в крови до нижней границы нормы, угроза анемии,

тимомегалия,
дисфункция ЖКТ – периодические боли в животе, нарушение аппетита и др.,

выраж туберкулиновых проб,
состояние реконвалесценции «после перенесенных острых инфекционных и неинфекционных заболеваний с длительным нарушением общего самочувствия и состояния (в т.ч. острой пневмонии, болезни Боткина, острых нейроинфекций и др.),

состояние после неотложных хирургических вмешательств.

Третья (III) группа здоровья объединяет больных детей с наличием хронических болезней или врожденной патологии в состоянии компенсации, т.е. с редкими, нетяжелыми по характеру течения обострениями хронического заболевания без выраженного нарушения общего самочувствия и поведения, редкими интеркуррентными заболеваниями, наличием функциональных отклонений только одной, патологически измененной системы или органа (без клинических проявлений функциональных отклонений других органов и систем).

Четвертая (IV) группа включает в себя детей с хроническими болезнями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, которое определяется наличием функциональных отклонений не только патологически измененного органа, системы, но и других органов и систем, с частыми обострениями основного заболевания с нарушением общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжными реконвалесцентными периодами после интеркуррентного заболевания.

Пятая (V) группа – дети с тяжелыми хроническими заболеваниями, тяжелыми врожденными пороками развития в состоянии декомпенсации, т.е. угрожаемые по инвалидности или инвалиды.

При отнесении детей ко 2 – 5 группам здоровья не обязательно наличие отклонений по всем критериям здоровья, достаточно по одному из них, но может быть и по нескольким. Группа здоровья определяется **по самому тяжелому** отклонению или диагнозу.

Формы качественной оценки здоровья: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего, высокое.

Эффективность самооценки здоровья.

Самооценка здоровья - субъективное представление человека о своем физическом и психическом состоянии. Она влияет на поведение, отношение к себе и окружающим, а также может быть использована как индикатор реального здоровья. Адекватная самооценка здоровья важна для поддержания мотивации к здоровому образу жизни, а искаженная может привести к неправильному выбору медицинских решений.

Эффективность самооценки здоровья:

- **Мотивация:**

Люди с высокой самооценкой более мотивированы к здоровому образу жизни.

- **Отношение к себе:**

Положительная самооценка способствует лучшему восприятию себя и своим действиям.

- **Индикатор здоровья:**

Субъективная оценка здоровья может быть использована как индикатор реального здоровья.

- **Поведенческие изменения:**

Самооценка может влиять на выбор поведения, например, на занятия спортом или отказ от вредных привычек.

- **Влияние на самочувствие:**

Более позитивная самооценка может быть связана с лучшим самочувствием и снижением тревоги.

- **Поддержка психического здоровья:**

Самооценка играет важную роль в поддержании и улучшении психического здоровья.

Недостатки самооценки здоровья:

- **Искажения:**

Самооценка может быть искажена, что приводит к неадекватной оценке состояния здоровья.

- **Не всегда отражает реальность:**

Субъективная оценка может не соответствовать объективным показателям здоровья.

- **Отсутствие стандартизации:**

Не существует единого стандарта для самооценки здоровья, что может затруднять сравнение.

Вывод:

Самооценка здоровья является важным фактором, влияющим на поведение, отношение к себе и окружающим. Однако важно помнить о потенциальных искажениях и использовать ее в сочетании с объективными показателями здоровья. Адекватная самооценка может быть мощным стимулом к здоровому образу жизни, а искаженная может привести к неверным выводам и решениям.

Самооценка физического здоровья как мера благополучия и функционирования организма.

Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах.

*Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности.
Изучение отношения к здоровью.*

Ценностное отношение к здоровью как фактор развития личности.

На эту тему защищена кандидатская диссертация.

Переходим по ссылке:

Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к здоровью.

Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности

Понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, сочетание труда и отдыха человека.



Факторы здорового образа жизни: сон, регулярное питание, отказ от дополнительных приемов пищи в перерывах между основными, вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста и пола

человека), физическая активность и закаливание (регулярные занятия физическими упражнениями), ограничение алкоголя и отказ от курения (в том числе и электронных сигарет). Личная гигиена. Труд и отдых. Удовлетворенность работой, учебой (профессиональной подготовкой будущего специалиста). Достаточная медицинская активность. Семья человека и ее влияние на образ жизни. Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.





Формулировка принципов здорового образа жизни личности.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ЗОЖ представлен в картинках.

Предлагается рассмотреть и предложить свой плакат на тему ЗОЖ!

<https://kartinki.pibig.info/61589-kartinki-zdorovyy-obraz-zhizni-dlja-shkolnikov.html>

Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние

(2 ч)

Первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников. Научная организация труда. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.

Профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие

профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности.

Профессиональное здоровье человека

В настоящее время проблема профессионального здоровья приобретает особую актуальность и привлекает к себе все большее внимание. Современный труд может оказывать на человека как положительное, так и негативное воздействие. Несмотря на все достижения цивилизации, а может быть — благодаря им, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и другие заболевания. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены.

Пребывание в профессии составляет одну из самых продолжительных и главных дистанций в жизни человека. Крепкое здоровье благоприятно сказывается на эффективности и производительности труда. А работа, приносящая моральное удовлетворение и позволяющая человеку самореализоваться, положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека. Работа, не приносящая удовольствия, отнимает у человека не только время, но и жизненные силы, энергию, забирает здоровье.

Выбор будущей профессии, то есть определение своего неслучайного места в жизни, является одним из главных решений, которое приходится принимать человеку. И, выбирая дело жизни необходимо задуматься над двумя важными. Во-первых, надо постараться оценить состояние вашего организма и спроецировать на него требования к здоровью в той области деятельности, в которой вы планируете работать. А во-вторых, перед тем как сделать решительный шаг необходимо понять будет ли профессия приносить вам удовлетворение и радость или же - отнимать ваши силы и испытывать здоровье.

Многие профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Некоторые профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, определение профпригодности на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС и другие службы.

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- бытовые условия;
- умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- тяжелые и вредные условия труда.

Выбирая профессию, задумайтесь, как она повлияет на ваше здоровье: не вызовет ли обострения хронических заболеваний или возникновения новых?

Если выбор профессии оказался неудачным, то его последствия приобретают характерные негативные признаки. Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа

может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, вызванные устойчивыми переживаниями чувства неудовлетворенности от выполняемой работы, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

Негативно отразиться на состоянии здоровья может неудачно протекающий процесс профессиональной адаптации; отсутствие удовлетворительной перспективы собственного профессионального роста; неблагоприятная психологическая атмосфера в рабочем коллективе; хронически переживаемое состояние нервно-психического напряжения под воздействием тех или иных профессиональных стрессов и т.д.

В настоящее время существует немало профессий, в которых присутствие стресса если не является хроническим, то вероятность его проявления велика (преподаватель, менеджер, администратор, руководитель и др.). Особую актуальность проблема профессионального здоровья приобретает в отношении тех людей, чья профессиональная деятельность протекает в стрессовых условиях (пожарный, авиадиспетчер, врач, милиционер и др.). Работа в условиях стресса представляет собой серьезное испытание физического и психического здоровья специалиста, критическую проверку степени его профессиональной надежности.

Даже беглое знакомство с миром профессий убеждает в том, что не только человек предъявляет свои требования к будущей работе, но и работа диктует свои условия тому. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм – больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье – этот один из факторов успешной профессиональной карьеры. Выбирая профессию, думайте о здоровье!

Психология профессионального здоровья как новое научное направление зародилось на рубеже XX–XXI веков. Большой вклад в ее

становление и развитие вносит ленинградская — петербургская школа психологии (Г.С. Никифоров [1], А.Г. Маклаков [2], Н.Е. Водопьянова [3]), З.Ф. Дудченко [4] и др.). По мнению ведущих специалистов, в этой области вопросы профессионального здоровья служат предметом скорее междисциплинарных исследований (психологии, медицины, педагогики), нежели одной отдельно взятой отрасли науки. Отметим, что к настоящему времени имеется ряд серьезных исследований профессионального здоровья представителей ряда специальностей: педагогов (Л.М. Митина [5], С.М. Шингаев [6]), менеджеров (С.М. Шингаев [7]), преподавателей вузов (З.Ф. Дудченко [4]). Вместе с тем стоит признать, что работ, затрагивающих те или иные аспекты профессионального здоровья военнослужащих, пока недостаточно. Стоит упомянуть существенный вклад В.А. Пономаренко, предложившего концепцию профессионального здоровья летного состава [8], и А.Г. Маклакова, разработавшего основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих [2]. По существу, мы можем говорить о недостаточном внимании как теоретической, так и практической психологии к обсуждению вопросов профессионального здоровья военнослужащих. Достаточно сказать, что в прямой постановке эти вопросы были поставлены только в одной докторской диссертации (А.Г. Маклаков, 1996) и частично в диссертационных работах А.С. Олейниковой [9], Е.В. Метляевой [10], монографии С.М. Шингаева [11]. В 2014 году нами была защищена докторская диссертация по теме «Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров» [7], где впервые была предложена концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Дальнейшая разработка концепции и применение ее к другим профессиональным группам (в частности, к педагогическим и военным профессиям) показали ее научную состоятельность и эффективность. В рамках этой статьи мы остановимся на основных положениях концепции применительно к военным профессиям.

Материалы и методы

Определяя методологические и методические принципы построения концепции психологического обеспечения профессионального здоровья, разрабатывая основные положения концепции, мы использовали комплекс взаимодополняющих методов. В решении теоретических задач формулирования концепции опирались на логико-теоретический анализ и обобщение психологической литературы, связанной с темой исследования.

Результаты и обсуждение

Прежде всего, мы исходили из понимания профессионального здоровья «как комплекса характеристик человека, позволяющих ему успешно справляться с вызовами и требованиями профессиональной среды» [11, с. 35]. При этом делаем акцент на то, что профессиональное здоровье — это прежде всего многоаспектное свойство организма, обеспечивающее адекватную работоспособность человека в различных условиях профессиональной деятельности [7]. В структуру психологических факторов профессионального здоровья мы включаем три модуля (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) и рассматриваем их с двух сторон: как стресс-факторы профессиональной деятельности (проявления внешней среды, в которой протекает деятельность человека) и индивидуально-психологические особенности личности профессионала (проявления внутренней среды, детерминирующей вышеперечисленные модули). Говоря о применении концепции психологического обеспечения профессионального здоровья применительно к военнослужащим, безусловно, следует выделить ряд существенных положений.

1. Специфика профессиональной деятельности военнослужащих (высокий уровень риска для жизни и здоровья, высокий уровень ответственности за принимаемые решения, повышенные требования к ряду профессионально важных качеств, высокий уровень неопределенности в ходе выполнения должностных обязанностей, и особенно в боевых условиях, работа в экстремальных условиях и др.) накладывает существенный отпечаток на само профессиональное здоровье и его психологическое обеспечение.

2. Здоровье военнослужащего (физическое, психическое, профессиональное) выступает его первоочередным профессионально важным качеством, способствующим эффективности выполнения профессиональной деятельности.

3. Здоровье военнослужащего формируется, поддерживается и укрепляется на всем протяжении его военно-профессионального пути, и на этом пути не может быть даже кратковременных остановок.

4. Понимая, что отличительной особенностью профессиональной деятельности военнослужащих является работа в экстремальных, сложных ситуациях, сопряженных с высоким уровнем стресса, в комплексной программе формирования, поддержания и укрепления здоровья военнослужащих, на наш взгляд, важное место должен занимать стресс-менеджмент. Исходя из вышесказанного, возможно формулирование двух взаимосвязанных целей психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: с одной стороны, это формирование и в последующем повышение профессиональной компетентности военнослужащих в сфере здоровьесбережения и выработки навыков здорового поведения и самостоятельного поддержания здоровья на всех этапах профессионального пути; с другой стороны, это повышение уровня стрессоустойчивости, особенно в трудные периоды военной службы.

Основными методами психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих мы считаем следующие две большие группы:

организационные методы (сравнительный — сопоставление групп военнослужащих по возрасту, полу, должности, опыту участия в боевых действиях, нахождению на разных этапах профессионального пути). На наш взгляд, вполне возможно использование лонгитюдного метода, позволяющего реализовывать периодическое обследование психологических факторов профессионального здоровья военнослужащих на протяжении всего их профессионального пути, что отчасти уже реализуется в военной практике.

эмпирические методы (регулярное и систематическое наблюдение за проявлениями профессионального здоровья военнослужащих в процессе выполнения ими профессиональной деятельности; выявление уровня стрессоустойчивости конкретного военнослужащего; самонаблюдение военнослужащих за своими физиологическими, психологическими и поведенческими проявлениями стресса; избирательное наблюдение за военнослужащими «группы риска»; психодиагностические методы, применяемые при оценке психологических факторов профессионального здоровья военнослужащих).

Предлагаются следующие этапы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих.

1. Психологическое обеспечение формирования профессионального здоровья на этапе «входа» в профессию (профессионального самоопределения) — проходит в период обучения в образовательной организации, когда учащийся выбирает военную профессию. Здесь следует отметить существенное отличие. Если для подавляющего большинства профессий ученик осуществляет выбор, как правило, в выпускных (10–11-х классах), то за счет развитой системы суворовских училищ, кадетских корпусов и кадетских классов выбор военной профессии может осуществляться гораздо раньше (в младших классах или средней школе), что позволяет снизить порог формирования профессионального здоровья и создает больше возможностей и одновременно таит ряд рисков. Ключевые задачи этого этапа — помочь учащемуся избежать ошибок в выборе профессии, которые впоследствии могут служить причиной раннего возникновения профессиональных заболеваний и деформаций, ознакомить школьника среди прочего с теми ограничениями и сложностями, которые ожидают его в ходе военной службы, определить возможные противопоказания по здоровью применительно к той или иной военной специальности. Автор статьи с благодарностью вспоминает, как с ним, десятиклассником, принявшим решение поступать в военное училище, за

полгода до вступительных экзаменов вел профориентационную беседу офицер ВВУЗа, при этом делая акцент не на парадной стороне военной службы, а именно на «теневой» (наряды, большая физическая нагрузка, совмещение учебы и службы, ограничения личного времени и пр.). Это, как бы ни казалось странным, послужило еще большим мотивирующим фактором и повысило осознанность выбора.

2. Психологическое обеспечение формирования профессионального здоровья на этапе профессиональной подготовки — протекает в процессе обучения юноши или девушки в военно-учебном заведении, где происходит получение необходимых знаний, навыков, умений, компетенций, которые будут востребованы в последующей военно-профессиональной деятельности. Отметим чрезвычайную важность этого этапа для последующего профессионального пути, поскольку именно здесь, на наш взгляд, закладывается тот фундамент, на котором будет выстраиваться все «здание» личности офицера. Несомненно, значительная роль здесь принадлежит курсовым офицерам, преподавателям и военным психологам.

3. Психологическое обеспечение профессионального здоровья на этапе адаптации к профессиональной деятельности — проходит, как правило, в течение первых двух-трех лет после окончания высшего военно-учебного заведения и начала самостоятельной профессиональной деятельности в офицерской должности. Как показывают наши исследования [6, 7, 11, 12], серьезное влияние на успешность протекания процесса адаптации оказывают индивидуально-психологические особенности личности молодого офицера (тип нервной системы, уровень личностной тревожности и мотивации, самооценка личностных качеств и профессиональных возможностей, волевые и коммуникативные качества).

4. Психологическое обеспечение профессионального здоровья на этапе регулярной профессиональной деятельности — это самый продолжительный этап профессионального пути офицера. На этом этапе важно обеспечить преэминентность в шагах, обеспечивающих надежность и безопасность

профессиональной деятельности (безошибочное выполнение профессиональных обязанностей в течение требуемого времени и при заданных условиях деятельности, исключение несчастных случаев на службе и профессиональных заболеваний, постоянное повышение стрессоустойчивости к негативным факторам военной среды).

5. Психологическое обеспечение профессионального здоровья на этапе повышения профессиональной квалификации (профессиональной переподготовки) — проходит в военных академиях, университетах и, как правило, связано с карьерным ростом офицера. Здесь мы считаем важным обеспечить приемлемый уровень соотношения энергетических (личностных) затрат на обучение и достигнутых результатов в ходе обучения («результативность / ресурсы»).

6. Психологическое обеспечение сохранения профессионального здоровья на этапе «выхода» из профессии — охватывает период после окончания регулярной профессиональной деятельности и выхода на пенсию (в запас или отставку). На завершающем этапе важно внутреннее бесконфликтное завершение профессионального пути, поиск военным пенсионером новых возможностей для личностного развития.

Заключение

Дальнейшее развитие концепции психологического обеспечения профессионального здоровья применительно к военным профессиям, на наш взгляд, заключается в содержательном наполнении эмпирическими данными каждого из этапов профессионального пути военнослужащего с учетом специфики и опыта участия в боевых действиях. Отдельного рассмотрения требуют вопросы психологического обеспечения профессиональной адаптации молодых офицеров. Это касается разработки и внедрения системы диагностических критериев оценки эффективности адаптации, проведения стресс-аудита и разработки эффективных методик оценки уровня профессионального здоровья военнослужащих. Исходя из того, что важной особенностью военно-профессиональной деятельности выступает стресс,

важнейшим фактором в обеспечении профессионального здоровья военнослужащих выступает стрессоустойчивость. Поэтому разработка и последующая реализация программа стресс-менеджмента для военнослужащих будет по-прежнему оставаться актуальной задачей. Важно также остановиться на этапе регулярной военно-профессиональной деятельности и этапе повышения профессиональной квалификации, где происходит совершенствование профессионально-важных качеств, среди которых мы считаем важным сосредоточиться на регулятивных качествах (прежде всего — целеустремленности, самообладания), навыках психической саморегуляции.

Литература

Психология здоровья: учебник / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1996. 37 с.

Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: Изд. СПбГУ, 2011. 160 с.

Дудченко З.Ф. Психологические особенности поддержания профессионального здоровья (на примере преподавателей вузов): автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб, 2003. 26 с.

Митина Л. М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология // Нар. образование. 1998. № 9–10. С. 166–170.

Шингаев С. М. Профессиональное здоровье педагогов: теория и практика / Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде: коллективная монография. СПб.: ООО «НИЦ АРТ», 2019. С.46–62.

Шингаев С.М. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров: дисс. ...д-ра психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2014. 566 с.

Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика. М.: Воениздат, 1992. 224 с.

Олейникова А.С. Психологические условия укрепления психического здоровья военнослужащих, проходящих службу по призыву: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2016. 245 с.

Метляева Е.В. Психологические факторы профессионального стресса военнослужащих женщин: диссертация ... канд. психол. наук. М., 2013. 199 с.

Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья. СПб.: СПбУРЭ, 2005. 209 с.

Сысоев В.Н., Билый А.М., Плохотюк Е.Н., Будко Д.Ю. Сохранение профессионального здоровья и долголетия с использованием экспертной системы // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т. 39, № S3-5. С. 173–176.

Источник: Шингаев С.М. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья: применение к военным профессиям // Профессиональное здоровье военнослужащих: материалы Всеармейской научно-практической конференции (к 100-летию со дня рождения профессора И.Д. Кудрина), Санкт-Петербург, 01 июня 2023 года. СПб: ВМА имени С.М. Кирова, 2023. С. 40–44.

Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека

(2 ч.)

Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда.

Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.

Внепрофессиональные источники стресса: проблемы в семье, жизненные кризисы, финансовые проблемы, конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией.

Выявление признаков стрессового состояния человека.

Шкала оценки стрессовых ситуаций.

Шкалы оценки стрессовых ситуаций позволяют количественно определить уровень стресса и его влияние на здоровье человека. Наиболее распространенными являются Шкала воспринимаемого стресса (PSS) и Шкала социальной реадaptации (SRRS).

Шкала воспринимаемого стресса (PSS) – это опросник, который помогает оценить субъективное восприятие уровня напряженности в жизни человека за предыдущий месяц. Он состоит из 10 вопросов, и по результатам можно определить, насколько стрессовым человек воспринимает свою жизнь.

Шкала социальной реадaptации (SRRS) Холмса и Рей – оценивает влияние жизненных событий на организм. Она предполагает, что определенные жизненные изменения вызывают стресс, и чем больше таких изменений, тем больше вероятность возникновения заболеваний. Шкала содержит список жизненных событий, каждому из которых присвоено определенное число баллов, и сумма баллов определяет уровень стресса.

Кроме этих двух, существуют и другие шкалы, например, шкала тревоги Спилбергера (STAI), которая оценивает уровень тревожности как состояние и как устойчивую характеристику личности.

Кратко о результатах:

- **PSS:**

Более высокие баллы указывают на более высокий воспринимаемый стресс.

- **SRRS:**

Более высокая сумма баллов предполагает более высокий уровень стресса и риск развития заболеваний.

- **STAI:**

Помогает оценить уровень тревожности и ее влияние на поведение человека.

В целом, шкалы оценки стресса являются полезным инструментом для самооценки уровня стресса и выявления потенциальных проблем со здоровьем, связанных со стрессом

Пройдите тест онлайн:

[ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА СТРЕССОВЫХ СОБЫТИЙ ХОЛМСА-РАГЕ, SRRS](#)

Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.

Профессиональный стресс – это состояние психологического напряжения, возникающее у человека в результате воздействия различных негативных факторов, связанных с профессиональной деятельностью. Это состояние может быть вызвано широким спектром факторов, начиная от чрезмерной нагрузки и заканчивая неблагоприятным социальным климатом на рабочем месте.

Причины профессионального стресса:

- **Чрезмерная нагрузка:**

Высокий темп работы, большое количество задач, неразумное распределение нагрузки.

- **Требовательность и давление:**

Высокие требования начальства, жесткие сроки, конфликтные ситуации с клиентами.

- **Неблагоприятный социальный климат:**

Сложные отношения с коллегами, конфликты в коллективе, отсутствие поддержки со стороны руководства.

- **Отсутствие контроля:**

Недостаток самостоятельности в принятии решений, отсутствие контроля над своим рабочим процессом.

- **Низкий уровень мотивации:**

Работа, которая не приносит удовлетворения, отсутствие перспектив карьерного роста.

- **Информационный перегруз:**

Постоянный поиск и обработка большого объема информации.

- **Коммуникативные трудности:**

Сложные отношения с коллегами, манипуляции со стороны коллег и подчиненных.

Последствия профессионального стресса:

- **Физические проблемы:**

Головные боли, боли в спине, повышенное давление, проблемы с пищеварением, ухудшение иммунитета.

- **Психологические проблемы:**

Бессонница, тревожность, депрессия, раздражительность, снижение самооценки, профессиональное выгорание.

- **Потеря работоспособности:**

Снижение эффективности работы, ухудшение качества работы, снижение мотивации.

- **Проблемы в личной жизни:**

Ухудшение отношений с близкими, снижение интереса к хобби и досугу.

Как справиться с профессиональным стрессом:

- **Управление стрессом:**

Использование различных техник релаксации, физические упражнения, здоровый образ жизни.

- **Поиск поддержки:**

Обращение за помощью к психологу, консультация с коллегами или начальством, создание позитивной атмосферы на работе.

- **Изменение работы:**

Пересмотр задач, оптимизация рабочих процессов, повышение уровня мотивации.

- **Улучшение личного пространства:**

Определение приоритетов, планирование времени, отказ от лишних нагрузок, отдых.

Важно помнить, что профессиональный стресс может иметь серьезные последствия для здоровья и благополучия человека, поэтому важно уделять внимание профилактике и своевременному решению проблем.

Как преодолеть профессиональный стресс?

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни, более того – необходимая: жизнь без стрессовых ситуаций скучна и монотонна. Небольшие стрессы в профессиональной сфере также нужны, ведь они мобилизуют организм работника для быстрого решения вопросов и позволяют добиваться поставленных задач, несмотря на трудности.

Однако сегодня о профессиональном стрессе все чаще говорят как о проблеме... ВОЗ считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века», а, согласно статистике, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов на работе.

Профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.

Источники профессионального стресса могут быть различными. Они могут быть связаны:

- с самим рабочим процессом (плохие физические условия работы, неудобный режим, вредные условия труда и/или непосредственный риск для жизни, постоянная нехватка времени для выполнения срочных заданий, избыток информации)

- с профессиональной ролью (ответственность за людей, неясное определение должностных обязанностей, ролевые конфликты, высокие профессиональные требования)

- с особенностями карьерного роста (слишком быстрый или медленный карьерный рост, его неясные перспективы, небезопасность карьерного продвижения, отсутствие возможности повышения квалификации)

- с неблагоприятным социальным климатом в коллективе (трудности в общении с начальником, коллегами, конфликты с подчиненными) и т.п.

Также причиной профессионального стресса может быть низкая заработная плата, несвоевременная оплата труда, отсутствие социального обеспечения. Вдобавок к этому, немалую роль в возникновении стресса на рабочем месте играют личностные особенности работника, его низкая стрессоустойчивость, отсутствие профессионального опыта.

При наличии в жизни работника одного или нескольких из вышеперечисленных факторов день за днем нарастает его неудовлетворенность работой, снижается работоспособность и продуктивность профессиональной деятельности, ухудшается физическое и психическое самочувствие. Постоянные профессиональные стрессы – это зачастую источник развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений хронической патологии и эмоционального выгорания. Все это как нельзя лучше можно описать словосочетанием «сгорел на работе»!

Профессиональное (эмоциональное) выгорание - это состояние физического, умственного и психического истощения в результате профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание проявляется на физиологическом уровне (в виде хронической усталости, упадка сил, беспричинных болей различной локализации), на социально-психологическом (негативное или равнодушное отношение к тем лицам, с которыми приходится общаться на работе) и поведенческом уровне (чрезмерное употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ). Кроме того, формируется негативное

профессиональное самовосприятие – ощущение собственной некомпетентности, потеря смысла выполняемой работы, неуверенность в положительных результатах своего труда.

В большей степени к выгоранию на рабочем месте склонны представители социальных профессий (медработники, педагоги, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники), вынужденные много общаться с разными людьми, а также лица, чья работа требует продолжительного пребывания в экстремальных условиях, связана с риском для жизни.

Факторы профессионального самосохранения:

1) ответственность за свое здоровье;

2) готовность к самоизменению – развитие умений:

- управлять своим временем, планировать дела
- грамотно распределять ресурсы, ставить значимые и достижимые цели
- *грамотно общаться, избегать конфликтов*
- *не брать всю работу на себя, разделять с коллегами срочную работу*
- *не делать несколько дел одновременно;*

3) развитие профессиональной компетентности;

4) предупреждение профессионального утомления (избегание монотонности в работе, своевременная смена вида деятельности и перерывы в работе).

Предупреждение профессионального выгорания:

- выбирайте дело, которое вам нравится, и избегайте занятий, которые не вызывают у вас особого энтузиазма;
- относитесь к себе бережно, целенаправленно заботьтесь о своем здоровье, следите за своей физической формой;
- не ищите в работе спасения или счастья, помните, что работа является частью полноценной жизни человека;

- перестаньте жить за других людей, перед тем, как помочь кому-то из коллег, хорошенько подумайте, действительно ли человек в этом нуждается;
- уделяйте время не только работе, в свободное от профессиональной деятельности время занимайтесь любимым делом, каждый день находите хотя бы час только для себя;
- повышайте самооценку, совершенствуйтесь в профессиональных знаниях, навыках и способностях;
- учитесь гибкости в стрессовых ситуациях, своевременно избавляйтесь от психического напряжения;
- будьте открыты миру, сохраняйте оптимистический взгляд относительно себя и своего окружения, это также отличная профилактика синдрома профессионального выгорания!

3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Тема 1.1.2. Личность

Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья

(Сем. 2 ч.)

Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век). Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек). Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.).

Сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным американским исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней; этиология и корреляты болезни; усовершенствование системы здравоохранения в стратегии здоровья. Трактовка психологии здоровья на основе научных исследований Водопьяновой Н.Е. и Ходыревой Н.В.

Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека

(Практ 2 ч)

Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения. Образ жизни как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. Уровень жизни как категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.

Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Методики оценки качества жизни по предмету исследования: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья.

Стиль жизни как социально-психологическая категория, характеризующаяся особенностями повседневной жизни человека, определенный стандарт, под который подстраивается психология и физиология личности.

Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации (Сем. 2 ч)

Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии. Психическое самоуправление и здоровье личности. Психическое самоуправление как сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). Постановка цели управления по отношению к здоровью личности. Прием, получение и переработка информации о здоровье человека. Принятие ценностного решения по психическому самоуправлению. Реализация принятого решения. Контроль и самоконтроль. Деформация нравственного самоконтроля как снижение барьеров на пути к социально-опасному, противоправному действию.

Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья (Практ 2 ч.)

Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. Влияние профессии на продолжительность жизни.

Профессиональная подготовка, ее успешность зависит от соблюдения всего ряда педагогических принципов.

Профессиональная адаптация. Первое рабочее место.

Надежность профессиональной деятельности и ее влияние на здоровье.

Профессиональное долголетие. Разработка человеком программы профессионального самосохранения.

Безопасность труда. Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.

Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека

(Практ 2 час)

Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда. Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.

Внепрофессиональные источники стресса: проблемы в семье, жизненные кризисы, финансовые проблемы, конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией.

Выявление признаков стрессового состояния человека. Шкала оценки стрессовых ситуаций.

Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.

Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья

(Практ 2 ч)

Экспресс-анализ физического здоровья. Изучение состояния уровня кровяного давления. Угроза инфаркта. Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.

Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности (Практ 2 ч.)

Изучение душевного равновесия. Эмоциональная устойчивость.
Изучение типа личности. Выявление угрозы депрессии.

Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.

Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности (Практ 2 ч.)

Изучение конфликтности личности. Агрессия как угроза социального здоровья.

Коммуникабельность как составляющая социального здоровья.

И. Рыданова. Педагогика общения.

Глава ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

§ 1. Что понимают под воспитательными отношениями

Взаимопонимание является фундаментальной, но отнюдь не единственной предпосылкой успешности педагогического общения. Учитель может знать и понимать детей и быть ими отвергнутым, если не сумеет установить педагогически целесообразные взаимоотношения.

Современный исследователь теоретических основ педагогики В. Гинецинский подчеркивает, что воспитательный процесс становится возможным лишь при особом типе отношений между субъектом и объектом педагогического воздействия.

По мнению В.А. Караковского, педагогика отношений сегодня становится приоритетом воспитания. Он характеризует процесс созидания

системы воспитательных отношений как тяжелый труд, "высший пилотаж", основанный на взаимном уважении, терпении и самоограничении.

А.В. Петровский отмечает, что развитие личности обусловлено не монополией ведущего типа деятельности (предметной, игровой, учебной и т.д.), а складывающимися взаимоотношениями с ближайшим окружением — референтными лицами и группами.

Что же понимают под воспитательными взаимоотношениями?

Одним из первых отечественных ученых, кто попытался ответить на этот вопрос, был В.Н. Мясищев. Саму личность он рассматривал как высшую систему отношений человека к миру, людям и самому себе, а межличностные отношения — как межсубъектные связи, отличающиеся избирательностью и динамизмом развития.

Взаимоотношения формируются в непосредственном взаимодействии "лицом к лицу" — на уроке и перемене, на экскурсии и утреннике, т.е. в ситуациях формального, регламентированного и неформального, свободного общения. Они составляют внутреннюю, не всегда видимую сторону педагогического взаимодействия, отражая потребностно-мотивационную сферу личности учителя и учащихся.

Учителю приходится вступать с детьми во взаимоотношения различного уровня. Как должностное лицо — предметник или классный руководитель — он организует **функционально-ролевые взаимоотношения**, соответствующие принятому в школе регламенту. Этому уровню взаимоотношений свойственно отчетливо выраженное неравенство статусов, ибо смысл профессиональной роли учителя заключается в том, чтобы быть руководителем, инициатором учебно-воспитательного взаимодействия, а социальная роль ученика обязывает выполнять его требования. Несовпадение прав и обязанностей учителя и учащихся, асимметричность их позиций в деловом общении обычно воспринимаются обеими сторонами как норма, обеспечивающая четкую организацию совместной деятельности.

Одна из интервьюированных старшеклассниц охарактеризовала функционально-ролевой уровень взаимоотношений достаточно точно: "У нас с некоторыми учителями начисто отсутствуют человеческие контакты. Они объясняют, а мы слушаем, запоминаем, отвечаем и получаем отметки".

К сожалению, педагогов, довольствующихся **обезличенными взаимоотношениями**, не так уж и мало. Когда в школе проводится анкетирование учащихся на предмет **установления обратных связей**, изучения уровня удовлетворенности педагогическим общением, всегда находятся принципиальные противники такого рода акций. "А мне все равно, как ко мне относятся ребята. Главным считаю в своей работе их успеваемость и дисциплину", — таково типичное оправдание негативной позиции.

Проведенное нами исследование показало, что демонстративная незаинтересованность отношением к себе ребят свойственна предметникам с большим стажем, снискавшим славу знатоков преподаваемой дисциплины. Дети их боятся и, хотя исправно учат уроки, в редких случаях любят учебный предмет.

Страшится заглянуть правде в глаза, узнать истинное к себе отношение школьников и профессионально слабые педагоги, явно не пользующиеся авторитетом.

Вплоть до второй половины 80-х годов, когда новаторское движение выдвинуло на первый план **личностный подход**, проблема управления межличностными отношениями в педагогике недооценивалась. Не отрицая значения функционально-ролевых отношений, вносящих в учебно-воспитательное взаимодействие **необходимую упорядоченность**, формирующих у ребят элементарные **навыки делового общения**, следует подчеркнуть особые воспитательные потенции, заложенные в управляемых **межличностных отношениях**.

В отличие от функционально-ролевых отношений, в которых доминирует рациональное начало, они являются **эмоциональными**. Хочет того учитель или нет, его личность вызывает у детей определенный эмоциональный отклик.

Он может нравиться и не нравиться, привлекать и отталкивать. Диапазон переживаемых школьниками чувств велик: от равнодушия, простого приятия, симпатии, любви до недоверия, антипатии, ненависти и презрения.

Различными могут быть **интенсивность** и **стойкость переживаний**: глубокая индифферентность или бурно выраженная агрессивность, устойчиво ровное отношение симпатии или постоянная тревога, недоверие. Чувства, которые внушает школьникам личность учителя, сказываются на интенсивности учебно-воспитательного взаимодействия, в конечном итоге обуславливая его качественный уровень.

Последовательница великого отца Анна Фрейд советует: "Чтобы мы ни начинали делать вместе с ребенком, обучаем ли мы его арифметике или географии, воспитываем ли его и подвергаем анализу, — мы должны прежде всего установить определенные эмоциональные взаимоотношения между собой и ребенком. Чем труднее работа, которая предстоит, тем прочнее должна быть эта связь".

Учитель олицетворяет преподаваемую дисциплину. Отрицательное или положительное отношение к нему переносится на учебный предмет. В первом случае педагогические требования выполняются формально, пассивно, а иной раз встречают активное противодействие, во втором дети охотно вступают в контакт с учителем, проявляя инициативу и сотворчество.

Непринятие детьми личности учителя оборачивается потерями не только в предметной деятельности. Не менее серьезный урон наносится личностному развитию учащихся. **Скулофобия** и **дидактогения** являются прямым следствием деформации межличностных взаимоотношений. Весьма ранимая детская психика оказывается не в состоянии выдержать груз негативных эмоций, реагируя срывом, скрытым или открытым, нежеланием учиться и посещать школу.

Причины отрицательного отношения школьников к учителю многообразны. Так, не последнюю роль играет слабое владение предметом и

методикой его преподавания. Однако первопричина кроется в отношении самого педагога к детям.

Логично предположить, что как руководитель педагогического взаимодействия он задает оптимальный тон воспитательным взаимоотношениям. Однако изучение школьной практики показало неоднозначность направленности отношений учителя к учащимся.

Известны следующие **стили отношений** учителя к учащимся, выявленные Н.А. Березовиным и Я.Л. Коломинским:

1. Активно-положительный, характеризующийся последовательной эмоционально-положительной направленностью.
2. Пассивно-положительный, не отличающийся необходимой активностью и последовательностью.
3. Неустойчивый, ситуативный, зависимый от настроения учителя.
4. Активно-отрицательный.
5. Пассивно-отрицательный.

Психологи связывают отношение учителя к детям со стажем работы, его авторитарной или гуманистической ориентацией и другими факторами. Однако следует признать, что с профессиональной точки зрения единственно приемлемым является лишь первый, активно-положительный, стиль отношения к ребенку. Второй и третий стили свидетельствуют о невысоком уровне профессионализма. А четвертый и пятый — очевидный показатель ошибочного выбора педагогической профессии. При активно- и пассивно-отрицательном отношении к детям учебно-воспитательная деятельность становится травмирующей, опасной для их психического здоровья.

Представляет интерес выделение основных вариантов взаимоотношений по **знаку направленности**, предпринятое А. Ершовым:

- 1) взаимно-положительные;
- 2) взаимно-отрицательные;
- 3) односторонне положительно-отрицательные;

- 4) односторонне противоречиво-положительные;
- 5) односторонне противоречиво-отрицательные;
- 6) взаимно-противоречивые;
- 7) обезличенные, или взаимно-безличные. Попытаемся

прокомментировать предложенную типологию

межличностных взаимоотношений в контексте общения учителя с учащимися.

1. **Взаимно-положительные отношения** являются безусловно оптимальным вариантом, обеспечивая психологическую совместимость взаимодействующих сторон.

2. **Взаимно-отрицательные отношения** выступают как взаимно-травмирующие, непродуктивные, конфликтогенные. Чтобы найти общий язык с ребенком, учителю необходимо кардинально изменить свое отношение, занять положительную позицию, не надеясь на сиюминутную благоприятную трансформацию взаимоотношений.

3. **Односторонние положительно-отрицательные взаимоотношения** как асимметричный вариант отличаются неустойчивостью, нестабильностью. Учитель и учащиеся с негативной установкой склонны ожидать такого же отношения к себе. Отсюда неадекватность, предвзятость поведенческих реакций. В свою очередь положительно настроенный педагог, наталкиваясь на негативизм школьников, может потерять самоконтроль. Чтобы предотвратить эскалацию межличностного напряжения, ему необходимо преодолеть себя, не "зацикливаться" на обидах, обрести внутреннее и внешнее спокойствие, не опускаясь до сведения счетов с учащимися.

4. При **односторонне противоречиво-положительных взаимоотношениях**, когда очевидны колебания между симпатией и антипатией, имеется объективная психологическая основа для сотрудничества. Решающую роль играют поведенческая реакция учителя, его терпимость и такт.

5. **Односторонне противоречиво-отрицательные отношения**

не исключают согласия и конструктивности совместных действий. Однако педагогу важно усилить положительную позицию учащихся, найти способы сближения.

6. **Взаимно-противоречивые отношения** являются потенциально деструктивными. Чтобы наладить межличностные контакты, педагогу необходимо преодолеть обоюдную настороженность и тревожность.

7. **Обезличенные, т.е. объект-объектные, отношения** являются педагогически неполноценными. Формальные контакты свидетельствуют не только о взаимном равнодушии, но и провоцируют немотивированные вспышки агрессии учащихся.

Эмоциональная открытость, искренность детей зависят от доминирующей тональности общения. В.Н. Мясищев предупреждает, что лишь в условиях свободного взаимодействия проявляются истинные отношения. В атмосфере несвободы и зависимости настоящие отношения не проявляются, а скрываются и маскируются.

В педагогическом общении учителю приходится управлять и функционально-ролевыми, и межличностными взаимоотношениями. На практике они составляют нерасторжимое единство. Недооценивание первых оборачивается беспорядочностью, а невнимание ко вторым — формализмом учебно-воспитательного взаимодействия, взаимным отчуждением.

На хорошем уроке можно наблюдать органичное слияние ролевого и межличностного уровней взаимоотношений учителя и учащихся. В результате их совместная предметная деятельность обретает личностно значимый смысл, мотивационную детерминацию. В конечном итоге именно такой характер взаимоотношений обеспечивает творческое сотрудничество педагога и детей.

§ 2. Формирование педагогически целесообразных взаимоотношений

Отношения учителя и учащихся всегда находились в центре внимания педагогики. Однако способы управления ими изменялись в соответствии с социальным заказом, развитием философской мысли и морали.

В дореволюционной школе взаимоотношения учителя и учащихся жестко программировались. За нарушение учебного режима, недисциплинированность, непослушание ребенка ожидала неизбежная кара, вплоть до телесных наказаний. Совершенно отказаться от физического насилия не смог, например, даже такой прогрессивно мыслящий деятель, как Н.И. Пирогов.

После революции вопросы дисциплинирования школьников в советской теории и практике решались неоднозначно. Так, в 20-х годах наблюдалось полное неприятие насилия. Начиная же с 30-х и до начала 50-х годов, по мере утверждения авторитарной педагогики, в процесс формирования взаимоотношений учителя и учащихся были внесены соответствующие ей коррективы. Но уже в 60—70-х годах наметилась тенденция к гуманизации воспитательных отношений.

Показательна в этом плане концепция Я.Л. Гордина, отражавшая точку зрения академической педагогики 70-х годов: "Процесс формирования педагогически целесообразных отношений учителя с классом характеризуется эволюцией педагогических требований учителя, направленных в начале работы с классом на выработку у учащихся правильных навыков учебной работы и привычек поведения на уроке, а затем на этой основе всемерное развитие активности, самостоятельности и творческой инициативности учащихся в учебном процессе"¹.

Несмотря на гуманистическую ориентацию А.Ю. Гордина, обнаруживающуюся в обстоятельном историческом экскурсе монографии, в интерпретации вопросов формирования взаимоотношений, он оказался в плену догм директивной педагогики. Точкой отсчета в этом сложном процессе у него выступает внешний императив, т.е. приказ, требование, исходящие

сначала от учителя, а затем и организованной им группы — ученического коллектива.

Направленность школы на служение интересам государства, а не общества и личности привело к идентификации учителя с государственной властью. Авторитарность и репрессивность по отношению к ребенку оправдывались высокими целями коммунистического воспитания. Для школы был характерен бросающийся в глаза перекося в организации воспитательных отношений. Усилия учителя направлялись на формирование их функционально-ролевого уровня, на отношения "ответственной зависимости".

Исследование Е.Б. Орловой, проведенное в 70-х годах, установило факт недооценки многими учителями эмоциональных контактов со школьниками. 71,4% опрошенных считали более педагогически значимыми деловые контакты.

Целостная, уникальная детская личность оставалась за пределами внимания школы. Достаточно сказать, что лишь в 80-е годы потребностно-мотивационная сфера становится объектом изучения педагогической науки. При этом доминировал интерес к развитию внешней, в основном групповой, мотивации. Учитель нацеливался на формирование коллектива, а не личности. Такая тенденция соответствует политике тоталитарных режимов — превратить человека в объект целенаправленного манипулирования.

Актуализация в педагогике проблемы формирования межличностных отношений началась в 80-х годах на волне демократических преобразований. Новаторскому движению удалось повернуть теорию обучения и воспитания лицом к ребенку. Стали появляться публикации, посвященные не только психологической, но и педагогической диагностике. Учитель получил возможность использовать доступные методики изучения межличностных отношений.

Для педагогических исследований становится характерным связывать предметное и межличностное взаимодействие учителя и учащихся. В этом плане представляет интерес работа Н.Ф. Радионовой. По ее данным, только

25% учащихся и 30% учителей считают, что у них имеется духовная близость. Трудность организации полноценного педагогического взаимодействия она объясняет потребительским отношением многих старшеклассников к наставнику. Его мастерство оценивается односторонне, лишь с позиции выгоды, того, что он может "дать". Отсутствует ориентация на сопереживание, оказание ему помощи и содействия. Исходя из результатов исследования, Н.Ф. Радионова предлагает оценивать отношения педагогов и учащихся по трем основным критериям: **направленности, устойчивости и активности.**

В настоящее время наблюдается редкое единодушие в признании **приоритетности субъект-субъектных, равнопартнерских отношений над субъект-объектными, субординированными, иерархическими.** И теоретику, и практику件нятно, что лишь в атмосфере сотрудничества предмет обучения становится личностно значимым, а поведение взаимодействующих сторон — положительно-мотивированным. Однако декларировать приверженность субъект-субъектной педагогике оказалось гораздо легче, чем реализовывать в повседневном учебно-воспитательном взаимодействии с детьми.

Дело в том, что **управлению** межличностными взаимоотношениями **противопоказано насилие.** Учителю, приученному к жесткой, директивной организации учебно-воспитательного процесса, использованию традиционных школьных наказаний, трудно общаться с детьми по-другому. Однако без его кардинальной переориентации гуманизация и демократизация школы останется лишь благим пожеланием, ибо главным в этом процессе является **очеловечивание взаимоотношений.**

Формирование педагогически целесообразных межличностных отношений начинается с ориентации учебно-воспитательного процесса на личность каждого школьника, признания ее высшей ценностью.

История педагогики свидетельствует о том, что в школе преобладающими были другие ценности: дисциплина и послушание детей,

процент успеваемости, формируемая идеология, технологические новинки, требования администрации, личные амбиции учителя и т.д.

Современные исследования показали, что ученика в качестве наиболее значимой ценности выбирают лишь 30% педагогов.

Известный немецкий социолог К. Мангейм подчеркивает: "Человек может стать личностью для самого себя только в той мере, в какой он является личностью для других, а другие являются личностями для него".

Если учитель хочет воспитать из каждого ребенка личность, нужно научиться ее видеть вне зависимости от возраста и учебных успехов. Он призван стремиться к утверждению отношений равноправия, принятия партнера как высшей ценности.

Некоторых наставников шокирует тезис гуманистической педагогики о необходимости организовывать с детьми **равно-партнерские взаимоотношения**, ассоциирующиеся с вседозволенностью.

Сущность равнопартнерства заключается в свободе личностного самовыражения и учителя, и ребенка. Именно тогда он получает импульс к проявлению искренности и правдивости, избавляясь от сковывающих творческие силы тревог и неуверенности в себе.

Вся гамма отношений человека к человеку расположена между полярными ценностями — эгоцентризмом и альтруизмом. Но профессиональное мышление учителя, вступающего в общение с незрелой, уязвимой, зависимой от него детской личностью, призвано быть альтруистическим. Оно проявляется в заботе о физическом и психическом здоровье, в признании личностных достоинств каждого ребенка, своеобразия его природной одаренности. Следует также подчеркнуть, что педагогическая репрессивность связана с проявлением эгоцентризма учителя, когда происходит утверждение его амбиций за счет унижения школьника.

В формировании межличностных взаимоотношений решающую роль играет профессиональная культура учителя, его приверженность принципам педагогической этики. По своей природе межличностное общение является

диалогическим. Э.И. Киршенбаум справедливо подчеркивает: "Для того, чтобы педагогическое общение порождало этическое, это общение должно быть безупречным по форме ... и глубоким по содержанию. Это возможно только в диалоге". Нельзя не согласиться и с тем, что монолизм провоцирует у педагога нарциссизм, когда он представляет себя как образец для подражания.

Принято считать, что монолизм межличностного взаимодействия является следствием авторитарности учителя. Это не всегда так. Нередко педагогом манипулируют дети, используя слабости его характера — забывчивость, тщеславие, нерешительность, внушаемость, вспыльчивость, непоследовательность и т.д. Именно тогда они навязывают ему оценки, решения, подчиняя своей воле.

Процесс формирования межличностных отношений начинается буквально с первых контактов учителя с классом и незримо сопутствует всему их общению, формализованному рамками урока или не ограниченного им. Последствия недооценки этого тонкого и сложного процесса могут быть губительными для обеих сторон: откровенное или скрытое противостояние детей учителю и неблагоприятный нравственно-психологический климат в их среде — ссоры, недоброжелательность, зависть, вспышки немотивированной агрессии.

Главным регулятором межличностных отношений выступает не внешнее принуждение, а свободный нравственный выбор. Как руководитель дидактического взаимодействия учитель может потребовать от учащихся сдать в назначенный срок домашнее сочинение или соблюдать определенный порядок на уроке, но его приказания бессильны, если он хочет добиться к себе расположения, вызвать чувство искренней симпатии и дружбы.

Лишь в конкретных ситуациях повседневного общения, раскрывающих личность учителя и учащихся — интеллект, культуру, благородство или

низменность чувств, формируются межличностные взаимоотношения. У детей это происходит преимущественно на интуитивном уровне.

Регуляция равнопартнерского диалогического общения основана на использовании достаточно сложной **системы правил — этических, социально-психологических, педагогических.**

Свои симпатию, уважение личности ребенка учитель раскрывает в адекватных формах обращения. Для этого он использует вербальную (словесную) и невербальную (интонации, жест, мимика) знаковые системы, общепринятые этикетные стереотипы, обеспечивая необходимый уровень культуры межличностного общения. Манеры учителя, в которых слиты этический и эстетический компоненты, являются формой реализации не только элементарной вежливости, но и любезности, стремления быть приятным, тактичным, деликатным, терпимым, ненавязчивым, скромным, не выпячивающим свое **"Я"** собеседником. **Этикетно-нравственная культура** позволяет в повседневном общении выразить подлинное уважение к детской личности, утвердить ее чувство собственного достоинства и самооценности, способствуя в немалой степени ее самоактуализации.

Налаживание равнопартнерских отношений предполагает гибкое использование поведенческих позиций, выделенных известным американским психологом Эриком Берном:

- 1) **родителя**, проявляющейся в коммуникативной инициативности, открытом лидерстве;
- 2) **ребенка**, обнаруживающейся в готовности уступить, подчиниться;
- 3) **взрослого**, выражающейся в способности считаться с партнером, принимать совместные решения.

В одних ситуациях учителю бывает необходима родительская напористость, в других, наоборот, школьников активизирует впечатление его беспомощности и нерешительности, в третьих цементирует взаимоотношения умение сотрудничать на равных.

Примером позиционного разнообразия учителя могут служить зарисовки уроков Ш.А. Амонашвили. Так, чтобы подчеркнуть психологическую близость к детям, он время от времени допускает ошибки — фонетические, грамматические. Исправление их создает в классе атмосферу равенства и сотрудничества. По его мнению, этот нехитрый прием может дать школьникам ощущение собственной компетентности, усилить внутреннюю мотивацию учения.

Изначальной единицей общения является взаимный обмен различными **коммунистами** — улыбками, одобрением, осуждением, воспринимаемые партнерами как "поглаживания" или "уколы". В зависимости от характера доминирующих коммуникат — выражения удовлетворения, похвалы или угрозы, поощрения или осуждения — формируются межличностные взаимоотношения. Оптимальной, с точки зрения их благоприятного развития, является не репрессивная, наказывающая педагогическая тактика, а поощряющая, щадящая достоинство каждого ребенка. Не случайно педагоги-новаторы называли педагогику сотрудничества "воодушевляющей".

В.Ф. Шаталов говорит о необходимости бережного отношения к **самолюбию** школьников. В этом плане в особенности уязвимы отстающие ученики. Так, он не прибегал к традиционному учительскому: "После уроков останутся Петров, Сидоров, Семенов", а поступал по-другому — прощался персонально: "Веремчук, Губенко, Евтушенко ... до свидания". Школьники постепенно уходили домой, оставаясь в неведении, кому же предстояло дополнительно заниматься с педагогом.

Многие учителя, у которых доминируют предметно-центристские установки, предстают перед детьми эмоционально закрытыми, считая своим долгом предельно интеллектуализировать свои контакты с ними. Такую ориентацию нельзя оправдывать ни с дидактической, ни с воспитательной точки зрения. Урок — время интеллектуального и эмоционального общения учителя и учащихся. Здесь протекает значительная часть их жизни, здесь они переживают радость и горе, счастье и несчастье.

Американский психолог, психотерапевт и педагог Уильям Глоссер считает, что школа должна удовлетворять **природную потребность ребенка в любви и чувстве собственного достоинства**. По его мнению, учитель и ученик призваны любить друг друга не по образцу семейной любви, а научиться не быть равнодушными и помогать друг другу в решении школьных проблем. Только так каждому ребенку открывается путь к реализации главной жизненной потребности — осознанию себя полноценной личностью. Стремление же учителя во всех случаях сохранять дистанцию в отношениях является неоправданным.

Говоря об эмоциональной открытости и доверительности взаимоотношений учителя и учащихся как педагогической норме, следует учитывать, что она имеет свои пределы, отражая стремление личности к автономии.

Уровень доверительности обусловлен многими факторами. Например, интимное общение с ребенком с глазу на глаз требует откровенности и искренности. Сочувствие, сопереживание педагога снимает у него барьер тревожности, побуждает к откровенной беседе, выполняя психотерапевтическую функцию. Деловое взаимодействие с классом предполагает соблюдение определенной дистанции. **Поведение учителя** выступает регулятором межличностного общения с детьми. На своем примере он учит культуре эмоционального самовыражения, ибо неоправданное нарушение дистанции оборачивается бесцеремонностью, неуважением партнера.

От 60 до 70 % младших школьников, у которых появляются признаки предневрозов, обучаются у педагогов, в общении с которыми возникает полоса отчуждения. Дети тяготеют к урокам, отличаются интеллектуальной и двигательной пассивностью, склонны к эмоциональной изоляции.

В этом же плане заслуживает внимания и точка зрения Я.Л. Коломинского. Выделив четыре типа педагогического взаимодействия, в которых слиты внутренние и внешние проявления учителя, отношение и

обращение с ребенком — "тепло-тепло", "холодно-холодно", "тепло-холодно", "холодно-тепло", он подчеркивает особую пагубность не только второго, но и четвертого типа. По его словам, это едва ли не самый пагубный.

Действительно, ребенка, обладающего повышенной эмоциональной восприимчивостью, невозможно обмануть показным расположением, маской благожелательности. Ранящую его фальшь он распознает безошибочно. **Открытый или скрытый негативизм** учителя — главная причина детской невротизации и дидактогении.

Правомерен вывод Л.М. Страховой о необходимости учителю "расширять выразительные возможности своего эмоционального поведения в отношении динамичности, естественности, достаточной экспрессивности, чувства меры и цельности".

Отношения, в которые вступает учитель с учащимися, характеризуются **взаимозаражением**. Как лидер педагогического взаимодействия, он заражает их не только интересом к науке, настроением увлекательного поиска истины, но и радостью общения, доброжелательностью. В свою очередь своими эмоциональными реакциями школьники способны поднять или снизить его жизненный тонус. Как взаимодействующая сторона педагог нуждается в **эмоциональной поддержке**. Настроение, с которым он покидает класс, можно рассматривать не только как субъективный, но и как объективный показатель успешности педагогического взаимодействия. Задав детям положительный, а не отрицательный импульс, он, как правило, получает такую же ответную волну доброжелательности.

Непрофессионально приходить к детям угрюмым, с суровым выражением лица, не выражая естественное удовлетворение встречей. Объектом доброжелательного внимания педагогов-мастеров является каждый ребенок, вне зависимости от его учебных успехов и послушания.

Нельзя не согласиться со следующим выводом В.А. Караковского: "Как цветок поворачивается к солнцу, так и ребенок поворачивается к тому, от кого

исходит свет, тепло и добрый интерес. Быть таким человеком — профессиональная обязанность педагога".

Влиять на формирование межличностных отношений можно не только непосредственно воздействуя на эмоциональную сферу детей, но и путем конструктивного разрешения возникающих противоречий. Показателем конструктивности принимаемых педагогических решений выступает сближение позиций учителя и учащихся.

В развитии благоприятных межличностных взаимоотношений в среде учащихся серьезную роль играют специально **смоделированные педагогом ситуации**, позволяющие в нужном ракурсе представить личность каждого из них. Например, это бывает необходимо, чтобы поднять статус "непринятого", "пренебрегаемого", "отверженного", "изолированного". Создание ситуации успеха способно в корне изменить, нормализовать отношение группы к ребенку, обеспечить столь необходимый ему психологический комфорт.

Целенаправленная организация, коррекция межличностных взаимоотношений в системах "учитель-учащиеся" и "учащийся-учащиеся" выступает мощным **стимулом саморегуляции** детской личности, обеспечивая возможность овладения жизненными обстоятельствами, позволяя самостоятельно находить адекватные способы поведения, проявляя необходимую сопротивляемость попыткам манипулирования, т.е. навязывания чужой воли.

Подводя итог вышеизложенному, можно утверждать, что формирование педагогически целесообразных взаимоотношений учителя и учащихся не является самоцелью, а составляет важную предпосылку самоутверждения и самореализации детской личности.

§ 3. Авторитет учителя

Логическим завершением гармонически развивающихся воспитательных отношений выступает обретение учителем педагогического авторитета (от

лат. *autoritas* — влияние, власть). В педагогике этот термин связывают с послушанием детей. В известном смысле такая связь действительно имеется. Однако послушание может иметь различную мотивацию: доверие и страх, внутреннее согласие или скрытый протест.

Можно говорить о подлинном педагогическом авторитете как отражении сознательного, свободного волеизъявления учащихся признавать право учителя принимать значимые для них решения. Продуктивное общение невозможно без такого авторитета, инициирующего творческую деятельность класса и каждого школьника.

Различают авторитет роли, т.е. **авторитет власти, и власть авторитета**. Если первый дается должностью учителя, классного руководителя и т.д., то второй является результатом достаточно длительных взаимоотношений. Авторитет должности ненадежен, быстро проходящий, если не подкрепляется властью личности, добровольным признанием школьниками профессионализма учителя.

Формирование авторитетных отношений характеризуется не только определенной временной протяженностью, но и сложностью. Длительное время в педагогике представление об этом процессе было упрощенным. Педагогический авторитет трактовался как прямое отражение профессиональных достоинств учителя — эрудиции, мастерства, такта и т.д. Такой подход был далек от реалий школьной жизни. Общеизвестно, что ни блестящее знание предмета, ни владение технологией его преподавания, ни воспитанность и культура и другие качества не гарантируют учителю обретения авторитета.

Отчетливо просматривалась и явно авторитарная тенденция связывать авторитет с умелым предъявлением учащимся требований.

Представляется убедительной трактовка этого феномена, предпринятая американским психологом Р. Де Чармсом. Определяя власть как стремление оказывать сильное влияние на других, он различает две ее основные разновидности: "персонифицированная власть" как личное доминирование с

целью манипулирования другим и "социализированная власть" как господство во благо его, оказание ему помощи. Если "персонифицированная власть" центрирована на собственных амбициях, то "социализированная власть" — на интересах других.

Концепция Р. Де Чармса получила подтверждение в психолого-педагогическом эксперименте, направленном на формирование личностной причинности, т.е. убеждения ребенка в том, что он является причиной и источником своих действий и поступков. В классах, где в поведении учителя доминировала авторитарность, формирование ответственного отношения к своим действиям и поступкам оказалось малоэффективным. Таким образом, Р. Де Чармс и коллеги пришли к выводу о важности соблюдения во взаимодействии учителя и учащихся оптимума директивности, т.е. о необходимости **равновесия** между педагогическим руководством и предоставлением им свободы.

Принципиально важным вопросом для понимания сущности педагогического авторитета является характер управления воспитательными отношениями: "Воспитание, — подчеркивает Ю.М. Орлов, — всегда предполагает управление поведением воспитываемого в широком смысле. В конечном счете целью воспитания является сделать себя и других управляемыми".

Все многообразие воспитательных технологий, к которым прибегает современный учитель, можно разделить на две группы — **насилие** и **ненасилие**. Первая группа нацелена на внешнее воздействие, жесткое структурирование поведения ребенка, на подавление его внутренней свободы, вторая — на мобилизацию его природных сил и способностей, на развитие личностных потенций к саморегуляции, формирование внутренней мотивации.

Насилие, как доминирование одного человека над другим, может быть **открытым** (принуждение, осуждение, наказание, унижение, оскорбление и т.д.) и **скрытым** (манипулирование сознанием). С древнейших времен

насилие и его моральное отрицание находились рядом. Причем насилие нередко прикрывалось моральными предписаниями и другими высшими целями.

Как отношение воспитателя к ребенку насилие прошло длительную эволюцию. Если еще в прошлом веке оно возводилось в ранг педагогической нормы, то для теории и практики XX в. характерна тенденция его преодоления. Однако стремление школы манипулировать детской личностью прослеживается с очевидностью. Об этом свидетельствуют не только авторитарные, репрессивные действия многих учителей, но и низкий уровень мотивации большинства учащихся, скрытое и открытое нежелание учиться, безответственность поведения.

Педагогика ненасилия — относительно новое и непривычное понятие. Однако это направление обретает все большую популярность, становясь приоритетным в современной теории и практике.

Как сверхсложная саморегулирующая система личность не подчиняется жесткому управлению извне. Она обладает защитными механизмами противодействия любому насилию, включая педагогическое как несоответствующее ее природной потребности в самоутверждении. Именно поэтому общение учащихся с учителями, придерживающимися авторитарных ориентации, чревато межличностными осложнениями.

Доминирующую роль в развитии личности играют не внешние, а внутренние детерминанты, процессы **саморегуляции** и **самоуправления**. Преодоление внутриличностных и межличностных противоречий выступает главным фактором интеллектуального, эмоционального и волевого развития, формирования основных психологических структур — характера, способностей, поведенческих стереотипов.

Бывает трудно отказаться от использования традиционной системы педагогических санкций в ситуациях непослушания, неподчинения, сопротивления, противостояния, а также противоборства учащихся. Однако выявление гуманистических потенций детской личности, воспитание ее в духе

общечеловеческой морали предполагают неуклонное преодоление психологического насилия, которому все еще подвергаются школьники, в большей мере — трудные, строптивые, не склонные к конформизму, и в меньшей — благополучные, исполнительные, послушные.

Формы психологического насилия разнообразны. Чаще всего, по мнению американского педагога Дж. О. Нила, — это **"вербальное избиение"**, результаты которого оказываются более долговременными по сравнению с физическим наказанием, вызывая острое переживание стыда, собственной ненужности, обиды, бессилия, депрессии. К проявлениям насилия над ребенком он относит: унижение и подавление, обзывание, использование как "козла отпущения", отвержение, бойкотирование, манипулирование, ложь, приписывание обмана, демонстрацию власти, скрытое запугивание, открытые угрозы, пренебрежение, наделение чрезвычайными полномочиями без оказания поддержки, пренебрежение и игнорирование.

Его коллеги Дж. Ронио и Дж. Потнер подчеркивают, что следствием эмоционального унижения являются враждебность, подрыв самооценки, тревожность, бесчувственность, негативизм, комплекс неполноценности.

В воспитании и обучении невозможно обойтись без авторитета, т.е. **власти педагога как отражения его ответственности за судьбу ребенка**. Однако эта сила призвана быть не разрушающей, а созидающей. Когда она способствует самоутверждению растущей детской личности, реализации ее творческих потенций, педагогический авторитет выступает мощным катализатором личного влияния учителя. Если же она принижает, насилует, деформирует, то вырождается в орудие авторитарности, диктата и беззастенчивого манипулирования воспитанником.

Процесс формирования авторитетных отношений имеет свою логику. Рассмотрим ее.

В утверждении педагогического авторитета ответственную роль играет **первичная самопрезентация**, когда учитель предстает как должностное лицо, наделенное определенными властными полномочиями, а дети — как его

ученики и воспитанники. Чтобы предупредить труднопреодолимый впоследствии синдром внутреннего отхода от школы, начинающийся с отчуждения детей от учителя, с первых моментов общения ему важно не подчеркивать своих ролевых преимуществ, а сделать упор на личностной самопрезентации. Человечность, доверие, доброжелательность обеспечивают открытость школьников его воздействию.

Психологи выделяют определенные этапы становления педагогического авторитета. На **первом** этапе учитель выступает как источник необходимой информации, на **втором** он становится референтным лицом, к мнению которого школьники прислушиваются и учитываются при решении личных и групповых проблем. И только на **третьем** он становится авторитетом, которому авансируется доверие, а его мнение воспринимается как изначально верное, как руководство к действию.

Об авторитете учителю важно заботиться и в учебной, и в воспитательной деятельности. Известен психологический феномен "иррадиации" авторитета, т.е. переноса авторитетных отношений из одной области в другую.

На процесс формирования педагогического авторитета оказывает серьезное влияние возраст ребят. Так, у первоклассников превалирует неограниченный авторитет учителя во всех сферах деятельности. Подросткам и юношам свойственна его "спецификация" (И.С. Кон) — сужение сферы безусловного влияния, признания его лишь в одной или нескольких областях.

Обретение педагогического авторитета в конкретном классе зависит от уровня развития **группового сознания**, сложившейся **системы лидерства**, от того, кто из ребят правит бал и как складываются с ними взаимоотношения учителя.

В конечном итоге характер авторитетных отношений обусловлен тем, насколько полно и разносторонне раскрывается в педагогическом общении личность учителя, как он транслирует не только знания, но и личностные смыслы, делая достоянием учащихся незаурядность и богатство своей индивидуальности.

Сегодня, как и сто лет назад, актуально звучат слова К.Д. Ушинского о том, что влияние личности учителя составляет воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений².

В 1995г. нами был проведен опрос 217 старшеклассников минских школ. Большинство из них (53 %) констатировали превалирование авторитета власти учителя как должностного лица над личным авторитетом.

Таким образом, преодоление авторитарности во взаимоотношениях учителя и учащимися остается и в 90-х годах приоритетным направлением в реформировании школы.

Дидактические схемы

Типы отношений учащихся к учителю

положительный

противоречиво-положительный

отрицательный

противоречиво-отрицательный

равнодушный

Типы взаимоотношений учителя и учащихся

взаимноположительный

взаимноотрицательный

односторонне положительно-отрицательный

односторонне противоречиво-положительный

односторонне противоречиво-отрицательный

взаимнопротиворечивый

обезличенный

Этапы формирования педагогического авторитета

1. Учитель — источник информации.

2. Учитель — референтное лицо.
3. Власть авторитета.

Глава КУЛЬТУРА РЕЧЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЯ

§ 1. Понятие и функции речевого поведения

Речь учителя как форма общения посредством языка играет главную роль в межличностном взаимодействии с учащимися, установлении контактов и обретении взаимопонимания. Она реализуется в повседневных актах речевой деятельности и речевого поведения. Последнее понятие является более широким, проявляясь в манере, характере речевых действий и речевой деятельности, включая соматическую активность.

Если речевая деятельность учителя в основном направлена на предметное информирование, то **речевое поведение** включает и передачу **экспрессивной информации**, обеспечивающей **регуляцию взаимоотношений** с учащимися.

В структуру речевых поступков, из которых складывается речевое поведение, входят **субъект, объект**, которому адресуется информация, **цель, содержание**, используемые средства — **вербальные и невербальные**.

В педагогическом общении объектом взаимодействия оказывается детская личность, и речевые поступки учителя отражают отношение к ней как к субъекту взаимодействия, обнаруживая уровень не только языковой, но и нравственной культуры. В речевом поведении личность учителя раскрывается более полно и многогранно, чем в речевой деятельности.

Поведение личности в обществе предполагает освоение комплекса социальных ролей. Их репертуар зависит от статуса, т.е. положения, занимаемого в различных жизненных сферах — семье, производстве, общественных местах. Выполнение той или иной роли оказывает формирующее влияние, детерминируя психологические установки. Эта закономерность распространяется и на речевое поведение учителя.

Высказывания, обращенные к детям, вызывающие определенные ответные реакции — словесные, поведенческие, являются **педагогическими поступками**, отражающими уровень профессиональной культуры. Решающую роль при этом играет живое устное слово в единстве вербальных и невербальных проявлений.

Речевые поступки учителя имеют определенное коммуникативное **содержание** и **форму**. Например, побудить ребенка к каким-то учебным действиям можно с помощью намека, просьбы, совета, указания, требования и т.д. Если содержание речевого поступка в основном обусловлено педагогическими целями, то форма — особенностями межличностных отношений: функциональных или дружественных, доверительных.

Общий характер речевого поступка учителя обусловлен тем, к кому он обращен, с какой целью, каково его содержание, конкретная ситуация общения и какое отношение при этом демонстрируется учащемуся — равнодушие, симпатия, любовь, антипатия.

В многообразии речевых поступков различают такие коммуникативные типы, как повествование, вопрос, побуждение и восклицание. Каждому речевому поступку свойствен свой синтаксический, лексический и интонационный строй.

Чтобы **управлять** педагогическим общением, учителю требуется умение **прогнозировать** ученический отклик на свое поведение. Лишь используя **оптимальную модель речевого поступка**, он добивается необходимого учебного и воспитательного эффекта. Например, выражение: "Прошу сделать эту работу, уверен, что Вы справитесь с ней" — для семиклассника более сильный побудитель, чем "Немедленно приступай к работе, иначе не видать тебе хорошей отметки". Подросток с его обостренным чувством собственного достоинства, как правило, противится бесцеремонному педагогическому нажиму и угрозам, неуважительной форме обращения, в данном случае на "ты".

Знание психологии учащихся, общих закономерностей воспитания, владения арсеналом педагогических средств и методов помогают учителю избежать грубых коммуникативных просчетов. Однако каждый акт профессионального взаимодействия требует **нестандартного речевого творчества**, ибо строится на учете многообразных обстоятельств — ситуации общения, индивидуальности воспитанника, переживаемых им чувств, настроения, характера сложившихся отношений и др. Учителю необходима **постоянная корректировка** своего поведения в соответствии с сиюминутно получаемой **обратной информацией** — **вербальной и невербальной**. Педагогическое общение складывается из взаимного обмена речевыми поступками учителя и учащихся.

Речевое поведение, как и другие виды социальной деятельности, подвержено контролю общества. Прежде всего оно подчиняется общепринятым нормам литературного языка — орфоэпическим, акцентологическим, лексическим, фразеологическим, словообразовательным, морфологическим, синтаксическим. Б.Г. Головин справедливо подчеркивал, что **"правильность речи - это главное ее коммуникативное качество"**.

Культура речевого поведения обусловлена целесообразным **выбором и организацией языковых средств**, которые в определенной ситуации общения при соблюдении лингвистических и этических норм позволяют эффективно решать коммуникативные задачи.

Несмотря на личностное своеобразие — темперамент, характер, интеллект, уровень культуры, пол, возраст, — в каждом акте речевого поведения учитель выступает как носитель основной социальной роли. Профессиональной особенностью его вербальной и невербальной экспрессии является приверженность психолого-педагогическим принципам. Речевое поведение учителя как категория педагогической науки — неотъемлемый атрибут его профессиональной деятельности, направленной на воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

К сожалению, до последнего времени объектом внимания педагогики была лишь **дидактическая речь**. Справедливости ради следует отметить, что в преподавании иностранных языков в связи с актуализацией коммуникативного метода стала весьма ощутимой тенденция использовать речевое поведение учителя в учебно-воспитательных целях.

Известно, что успешность учебно-воспитательного воздействия зависит не только от того, насколько педагог владеет предметом разговора и методическими тонкостями его организации, но и от того, насколько ему удастся находить общий язык и установить контакт с учащимися. Эффективность профессиональной деятельности учителя как предметника и воспитателя обусловлена умением вести "взаимный разговор", организовывать **"общительную речь"**.

Нереализованный коммуникативный потенциал речевого поведения оборачивается ослаблением непосредственного воспитательного влияния личности учителя на личность учащегося. В этой связи возникает необходимость выделения специфических функций коммуникативно-ориентированной речи педагога.

Под функцией языка понимают его назначение. Традиционно дифференцируют такие **функции устной речи**, как **координирующая, воздейственная и информационная**. В педагогическом общении они реализуются на дидактическом и воспитательном уровнях. Своим словом учитель организует и координирует предметную деятельность, сообщает необходимую информацию, воздействуя на рациональную, эмоциональную и волевую сферы учащихся.

Приведенная классификация функций имеет универсальный характер, отражая назначение любой речевой деятельности, а не только педагогически ориентированной. Для того чтобы речевое поведение учителя строилось не столько на интуитивном, сколько на осознанном уровне, необходимо достаточно четкое представление о его специфических функциях.

Изучение теории и практики педагогического общения позволяет выделить следующие **функции** речевого поведения учителя: **самопрезентационную, мотивационную и психотерапевтическую.** Рассмотрим их сущность.

Самопрезентационная функция

Личность педагога — объект пристального внимания детей буквально с первых моментов общения. От **эффекта "первого впечатления"** зависит дальнейшее развитие взаимоотношений и результативность совместной работы. Готовясь к встрече с детьми, опытные учителя продумывают экспрессивные тонкости своего поведения, начиная с внешнего самооформления, приветствия и заканчивая прощанием. "Воспитанник воспринимает вашу душу и мысли, — писал А.С. Макаренко, — не потому, что знает, что у вас в душе происходит, а потому что видит вас, слушает вас". Он настойчиво советовал обращать внимание на "решающие пустяки": как стоять, как сидеть, как подняться из-за стола, как улыбнуться, как посмотреть на воспитанников.

От культуры самопрезентации зависит аттракция — личное обаяние учителя. Если он не сумел произвести благоприятное впечатление сразу, то в дальнейшем в связи с возникшей негативной установкой учащихся приходится преодолевать серьезные трудности в общении. Первоначальное впечатление сравнивают с осью, вокруг которой организуется сравнительное поле изучения человека.

Ш.А. Амонашвили подчеркивает серьезное значение приветствия, с которым учитель обращается к детям. "Если я стремлюсь проявить свою действительную любовь к детям, то я обязан делать это в наилучших формах", — пишет он. Особую тональность приветствия — располагающую, добрую, стимулирующую бодрость духа, радость учения, общения, — он рассматривает как прием воспитания любви и доверия человека к человеку.

Фонетические особенности, лексический объем, грамматический и интонационный строй речи, жесты, мимика, пантомимика учителя открывают детям его личностную сущность — уровень интеллекта и образованности, общей культуры и воспитанности, своеобразие темперамента и характера.

Привлекательность педагога является эмоциональным регулятором межличностных отношений, обеспечивая их устойчивость, глубину, доверительность. Так, по данным исследований, проведенным Н.П. Ворониным, благоприятное впечатление от учителя у учащихся зависит от того, насколько уверенны его движения, позы, мимика, жесты, от четкости речи, оправданности ее громкости, ритма, от спокойного взгляда, широты спектра эмоциональных проявлений и т.д.

Состояние удовлетворенности учащихся служит важным показателем уровня педагогического общения. Преобладание положительных эмоций на уроках укрепляет представление об учителе как привлекательном человеке. Следовательно, профессионализм наставника проявляется в способности вызвать к себе **стабильное расположение и симпатию детей**.

Мотивационная функция

С отказом педагогики от жесткого управления учебно-воспитательным процессом проблема мотивации приобретает все большее значение. "Мотив, — подчеркивает Ш.А. Амонашвили, — не просто возбудитель деятельности, но и регулятор ее интенсивности".

Проблема **мотивации** является сложнейшей, поскольку в качестве побудителей и стимуляторов учебной деятельности выступает **многообразие внешних и внутренних факторов**: качество преподавания, эрудиция учителя, обаяние его личности, природные способности и склонности учащегося, его ценностные ориентиры и др. Тем не менее **слову учителя** дано создавать на занятиях благоприятный нравственно-психологический климат, вызывать живой интерес к совместной деятельности, включать в нее каждого

ребенка, обеспечить необходимую синхронность действий, способствовать переживанию эмоционального подъема.

Культура речевого поведения способна поднять ролевое общение на межличностный уровень, предупредить возникновение психологических барьеров и формальное отношение детей к учению.

Присмотримся к протокольным записям начала двух уроков в седьмых классах одной из минских школ.

Первый урок. "Здравствуйте, ребята! Почему доска не подготовлена? Кто дежурный? Петрова? Прошу впредь более исправно выполнять свои обязанности! (Ученица, не торопясь, направляется к доске.) Быстрее! Быстрее! Первым к доске пойдет Семенов!"

Второй урок. "Доброе утро, ребята! Что-то вы сегодня невеселые? Может, какие-то неприятности? А вы забыли, какой сегодня день? Спасибо, Саша, вспомнил. Да, сегодня — первый день весны! Предлагаю это как-то отметить. Давайте обойдемся без опроса и отметок. Согласны?"

В первом случае характер речевого поведения учителя свидетельствует об односторонней направленности на решение учебных задач. Отсюда — нарочитая деловитость и сухость, ориентация учащихся на ролевой уровень общения. Во втором случае — явно стремление очеловечить деловое общение с учащимися, сделать его эмоционально привлекательным, личностно значимым, раскованным.

Очевидна мотивационная направленность речи учителя в моменты, предшествующие включению учащихся в предметную деятельность: "Мы сегодня будем изучать очень важную проблему, без знакомства с которой я не представляю культурного человека" или "Задачи, которые мы будем решать, безусловно трудные. Но разве можно стать сильным, не напрягаясь?"

Функцию побуждения выполняют и такие высказывания учителя в конце урока: "Спасибо, все хорошо потрудились. Но ведь работа была выполнена не без моей помощи, правда? Мне интересно, а сможете ли вы справиться с подобным заданием, оставшись с ним один на один. Посмотрим, посмотрим,

успеха вам!" (6-й класс) или: "Ребята, у меня сегодня праздник на душе, кажется, и вам понравились стихи моего любимого поэта. Наизусть выучите те из них, что наиболее всего вас тронули" (7-й класс).

Особой мотивационной значимостью обладает **комментирование отметки**. Опытные педагоги не относятся к ее выставлению как самоценной акции, осознавая ее императивный смысл. Психологическое значение любой оценки, включая отметку, состоит в стимулировании определенной деятельности или поступков учащихся.

Оценочные суждения учителя могут быть положительными, констатирующими успехи, достижения, сильные стороны, и негативными, критическими, отмечающими недостатки, слабые стороны. Поощрительный комментарий призван вселить уверенность учащихся в своих способностях, утвердиться в правильности совершенных учебных действий или поступков. Назначение негативного комментария, сосредоточенного на ошибках, просчетах, заключается в активизации сил учащихся на преодолении недостатков. Оптимальными являются оценочные суждения, в которых **поощрительность сочетается с объективным критическим анализом**, без которого затруднительно формирование необходимых учебных и поведенческих эталонов и осложняются самообразование и самовоспитание учащихся. Развернутые оценочные суждения учителя способствуют совершенствованию содержательного аспекта деятельности и поведения, побуждая учащихся к самокритичности.

Посмотрим, как искусно это делает Ш.А. Амонашвили:

"— Ясно, что ты можешь прочесть это стихотворение выразительно, эмоционально. Мне понравилось, как ты начал его читать: медленно, все более усиливая в голосе горечь и гнев, выговаривая каждое слово с подтекстом. Все это было хорошо. Однако мы ведь договорились: в конце лучше выразить только гнев, готовность к самопожертвованию... Согласен?"

"— Я внимательно ознакомился с твоим сочинением, прочел его несколько раз. Оно интересно написано. Но ты меня огорчил своей

небрежностью: ты уродуешь некоторые буквы. Еще немного усилий, и ты сможешь овладеть нормальной каллиграфией. Тогда твоё сочинение будет читаться легко, и читатель не упустит ни одну твою мысль, так как не будет задерживаться и раздражаться из-за твоего искаженного почерка... Может, ты хочешь переписать его?"¹

Как видим, в конкретных педагогических оценках предметный анализ органично слит с воспитательным воздействием на учащихся.

Значительна мотивационная роль и лаконичных **экспрессивных оценок** учителя: "Ты очень вырос, Петя, я рад за тебя!", "Мне нравится, как изящно ты решил задачу" и т.д. Они позволяют учащимся переживать моральное удовлетворение. В особенности важно давать возможность испытать чувство успеха детям, теряющим интерес к учению.

Психотерапевтическая функция

Одним из первых, кто обратил внимание на психотерапевтическую функцию речевого поведения учителя, был В.Н. Мясищев. Он подчеркивал огромные возможности слова в формировании отношений ребенка к жизни, к людям, к себе, разрешении болезнетворных противоречий и конфликтов.

До сих пор в отечественной литературе нет четкого определения целей психотерапевтического процесса. Само понятие психотерапии, как правило, связывают с лечебным воздействием в патологических случаях, требующих вмешательства специалиста-медика. Психотерапия трактуется узко, как система лечебных мер, направленных на исцеление психических больных или находящихся в пограничных состояниях.

Как широкое понятие психотерапия характеризуется общей **гуманистической направленностью**. Необходимость овладения ее азами для каждого учителя становится все более очевидной, поскольку она помогает выявлению и реализации личностных потенциалов ребенка, гармонизации отношений с собой и миром.

Примечательно, что в начале 80-х годов была предпринята попытка ввести в русский язык термин "неврачебная психотерапия", под которой подразумевалась работа с практически здоровыми людьми, испытывающими определенные психологические трудности.

Жизнь каждого ребенка **отличается эмоциональной напряженностью**, которая в неблагоприятных стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться **психологическими срывами**.

Умеренный **стресс** (от англ. stress — давление, напряжение) активизирует волевую сферу, выполняя роль психического толчка, побуждающего личность к активности, выявлению творческого потенциала, самосовершенствованию.

Для душевного здоровья серьезную опасность представляет **дистресс**, определяемый Г. Селье как "вредоносный стресс". Если стресс может вызвать не только приятные, но и неприятные чувства, то дистресс всегда неприятен.

Школьные дистрессы вызывают дидактогении, проявляющиеся в утрате побуждения к занятиям, стремлении уклониться от них, страх учения.

Слово учителя способно играть роль **стрессора**, активизирующего духовные силы ребенка, и **ранящего дистрессора**.

Причем последствия могут быть не только немедленными, но и долговременными. По отношению к учителю как **дистрессору** это оборачивается ненавистью, недоверием, жадой мести, в лучшем случае равнодушием учащихся. Дистресс вызывает ухудшение самочувствия, состояние тревожности, фрустрацию (чувство крушения), потерю веры в себя, стимулирует заниженный уровень притязаний, эффект сужения сознания, уход в себя, отчужденность, провоцирует агрессию, жестокость, стремление к конфронтации.

Следует учитывать различие в адаптивных возможностях детей. Особой разрушительной силой обладает дистресс, переживаемый ребенком с повышенной чувствительностью, тяготеющим к невротическим и психастеническим реакциям.

К 10-му классу 45—50 % школьников имеют различные формы неврозов, отклонения со стороны нервной системы.

В последние годы наблюдается значительное ухудшение нравственно-психологического климата в школах Беларуси в связи с Чернобыльской катастрофой и неблагоприятной социально-экономической ситуацией. У подростков Гомельской, Могилевской, Минской областей преобладают высокий уровень тревожности, снижение оптимистического восприятия будущего, переживания душевного дискомфорта, агрессивность, конфликтность поведения. У большей части (около 65 %) доминирует низкий уровень настроения, у трети — средний, высокий — у менее 10 %. В старших классах значительно увеличивается число учащихся с низким уровнем настроения (70 %). Средний уровень констатируется лишь у 20 %, высокий — у 5 %. Многие семиклассники и девятиклассники переживают разочарование и жизненный пессимизм.

Психотерапевтическая функция педагога проявляется в **предупреждении дистресса**. Правомерен совет психоневрологов — в общении с детьми руководствоваться деонтологическим принципом **"не навреди"**. "Каждое действие и каждое слово человека (менее строго — почти каждое), — справедливо отмечает Н.В. Жутикова, — в различной степени способствуют либо добру, либо злу, приносят либо пользу, либо вред. Даже бездействие и бездеятельность имеют свой знак".

Следует учитывать, что присутствие сверстников выступает для каждого ребенка **дополнительным раздражителем**, источником острых переживаний, ибо связано с утверждением личного достоинства и престижа в их среде. В диалоге, реализуемом в обстановке публичности, предпочтительна **тактика акцентирования внимания на достоинствах**, а не на недостатках. Такая тенденция целесообразна при оценке и учебной, и внеучебной деятельности и поведения. Только так формируется **позитивная самооценка**, культивируются положительные личностные качества.

Особо травмирующей является **пессимистическая оценка** возможностей детей, которая выражается в укоряющих, порицающих, наказующих интонациях и нередко в грубой, оскорбительной форме. При этом внушающей силой обладают и произносимые слова, и их эмоциональная окраска. Учитель провоцирует зависть, эгоцентризм, тревожность, негативизм, конфликтность, когда он **сравнивает** ученические успехи.

Известно, что остроты, веселость педагога заражают детей оптимизмом и жизнестойкостью. Удачной репликой, уместной шуткой можно снять нервное напряжение, вызвать эмоциональную разрядку.

Гармонизирующее влияние на душевное состояние учащихся оказывает общение с учителем, именуемое "**хорошим разговором**". Это словосочетание означает такие диалоги, которые имеют "положительный стимулирующий эффект, оставляют приятное воспоминание и сами надолго остаются предметом разговоров".

Мысли и чувства, рождающиеся в ходе "хорошего разговора", творятся совместными усилиями собеседников, отражая их духовную близость. Катализатором такого общения выступает эмоциональная открытость, искренность в выражении чувств и мыслей. Лишь при условии доверительного самораскрытия педагога становится возможным психотерапевтический эффект.

Вредоносными оказываются "**пустые разговоры**", построенные на угрозах, бестактности и оскорблениях.

Психотерапевтическим эффектом обладает не ролевой, а личностный уровень общения, человечность педагога. Именно тогда у ребенка возникает **чувство защищенности**, осознание своей **самоценности**, побуждающие к личностному самораскрытию и самоутверждению.

Значительным терапевтическим воздействием обладает **доверительный разговор** с ребенком, с глазу на глаз, умение слушать и слышать его. Молчаливое благожелательное внимание педагога побуждает к откровенности и искренности. Возможность выговориться облегчает душевное состояние,

помогает осознавать себя, понять свои мысли и чувства, сделать самостоятельные выводы. **Ненавязчивые тактичные речевые реакции** наставника позволяют внести необходимые коррективы в поведение воспитанника.

Последовательница своего отца известный психотерапевт К. Роджерс отмечает: "Если создать безопасный, доверительный климат, в котором личность чувствует себя свободно настолько, что начинает исследовать свой внутренний психический мир, то в этом случае сам человек выбирает наиболее оптимальное направление своего развития как личности".

Лечебная сила учительского слова связана с тем, что оно способно успокоить, воодушевить, активизировать творческие возможности личности, формировать оптимистическое мироощущение.

§ 2. Коммуникативные особенности речевого поведения учителя

Успешная реализация самопрезентационной, мотивационной и психотерапевтической функций предполагает достаточно высокую культуру речевого поведения учителя. **Качественный уровень коммуникативного взаимодействия** с учащимися зависит от того, насколько его речевые коммуникации **соответствуют нормам и правилам педагогической этики и этикета**, отличаются умелой **импровизационностью, диалогизмом и экспрессивностью**.

Рассмотрим названные **детерминанты речевого поведения учителя** более детально.

Соответствие принципам и правилам педагогической этики и этикета

Существенным признаком культуры поведения любого человека является следование речевому этикету, т.е. использование системы национально-специфических стереотипов, устойчивых формул общения, предназначенных для установления и поддержания контактов и избранной тональности.

Нравственную основу речевого поведения учителя составляет гуманизм, вежливое, уважительное, терпимое отношение к личности школьника независимо от его возраста, успеваемости и поведения.

Типичными коммуникативными ситуациями, обслуживаемыми этикетными выражениями, являются: **обращение, приветствие, знакомство, извинение, благодарность, поздравление, приглашение, просьба, совет, предостережение, одобрение, комплимент, прощание.** Речевой этикет обеспечивает культуру включения, поддержания, переключения внимания собеседника, окончания контакта, выражения признательности, согласия, несогласия, удовлетворения, сожаления, сочувствия и т.д.

Решающими этапами общения с ученической аудиторией являются **вступление в контакт**, его поддержание и прекращение.

Традиционные формулы вежливости "Здравствуйте, ребята" или "Добрый день, друзья" несут определенную психолого-педагогическую нагрузку. С их помощью учитель заражает учащихся оптимистическим мироощущением, задает необходимый тон общению — сугубо деловой, рабочий или дружеский, интимный.

Известно значение **"речевой настройки"** в установлении контактов между собеседниками. Обмен мало значимыми на первый взгляд вопросами и репликами о здоровье, настроении, погоде и т.п. позволяет присмотреться друг к другу, почувствовать эмоциональное состояние, адекватно воспринять коммуникативную ситуацию и выбрать нужную тактику общения.

Жесткое, стереотипное программирование учебно-воспитательного взаимодействия характерно ролевому, официальному уровню общения.

Традиционная дидактика предписывает учителю строго определенным образом начинать урок, советуя всемерно экономить время. Например, Ю.Б. Зотов рекомендует входить в класс с улыбкой, с рабочим настроением и вовлекать всех учащихся в работу². Н.М. Яковлева и А.М. Сохор ориентируют начинающих учителей на проверку отсутствующих, выяснение причин

отсутствия, заботу о порядке в классе и одежде учащихся, о правильном положении за партой.

Не отрицая полезности перечисленных рекомендаций, следует тем не менее отметить, что они не касаются решения главной психологической задачи, которая встает перед каждым учителем в первые моменты общения с учащимися — организации **внутреннего принятия целей предстоящей работы**, создание благоприятной коммуникативной обстановки. Путем прямого дисциплинирования учащихся, предъявления категорических требований это сделать затруднительно. Более того, учительский диктат, даже сопровождающийся улыбкой, приводит к формализации учебно-воспитательного взаимодействия, отчуждению учащихся, внутреннему сопротивлению дидактической активности учителя.

Начало учебных занятий творчески работающих учителей характеризуется поисками таких речевых действий, которые сближают с учащимися.

Е.И. Пассов, один из первых методистов, сломавших дидактические штампы, подчеркивает чрезвычайную важность нацеленности учителя на установление межличностных контактов, располагающих к живому общению, позволяющих строить совместную деятельность с учетом выявленных интересов, потребностей, настроений, жизненного опыта учащихся.

Одна-две минуты, затраченные на **фактический** (Р. Якобсон), т.е. облегчающий, способствующий контактированию, диалог, нельзя оценивать как пустую трату драгоценного времени. Это скорее элементарное требование педагогического этикета, имеющее серьезный психологический смысл.

Что касается внешнего упорядочения поведения учащихся, журнальных записей об отсутствии кого-то из них, то вовсе необязательно именно с этих учительских акций начинать общение.

Педагогический этикет обязывает учителя к **конкретной адресованности** речи. Неопределенная обращенность транслируемой информации (и по форме, и по содержанию) затрудняет слушателям ее

восприятие как личностно значимой. Опытным учителям свойственно умение модифицировать свои высказывания, находить им точную экспрессивную окраску с учетом возрастного, индивидуального своеобразия слушателей и коммуникативной ситуации.

Эта особенность речи учителя находит отражение уже в выборе формул приветствия, вокативов. Например, учитель, входя в один восьмой класс, говорит: "Добрый день, дорогие друзья", в другом классе использует более сдержанную официальную форму: "Здравствуйте, ребята". Дело в том, что в первом случае у педагога за несколько лет работы уже сложились стабильные отношения близости, во втором — вокатив "дорогие друзья" был бы воспринят подростками с естественным скептицизмом, так как в классе он — новый человек, заменяющий своего коллегу.

Во многих школах принята официальная форма обращения к учащимся — по фамилии. Лишь в младших классах учителя адресуются к детям по имени. Распространено заблуждение, что обращение по имени к взрослеющим ребятам снижает деловой уровень педагогического общения. С незапамятных времен этикет обязывает культурного человека при установлении деловых контактов знать не только фамилию, но и имя партнера. Вероятно, и учителю целесообразно держать в памяти и фамилии, и имена учащихся. Предпочтительна форма обращения по имени, поскольку к учителю также принято адресоваться не по фамилии.

Обращение как особая языковая форма наименования того, к кому адресована речь, связано с последующим высказыванием. Нередко оно оказывается смысловым центром, ибо отражает в **скрытом виде** определенную **оценку** и характеристику адресата — **положительную, отрицательную, нейтральную**. Обращения демонстрируют испытываемые учителем чувства по отношению к учащимся.

Думается, что авторитетному учителю нет нужды скрывать свою близость, дружеское расположение. Настораживают и отталкивают учащихся обращения, проникнутые равнодушием, холодностью, неприязнью,

презрением, издевкой. Отнюдь не сближает такого рода языковая небрежность, как обращение во втором и третьем лице: "Ты, выйди к доске!", "Пусть он ответит", "Кто его поправит?", безличные обращения: "Раскройте дневники", "Все слушают", "А теперь класс решает следующую задачу", так как не способствует установлению доверительных контактов, создавая атмосферу обездушенной муштры.

Конкретная адресованность речевого поведения учителя повышает внимание учащихся, оказывает дисциплинирующее воздействие: "Сережа! Все поздоровались со мной, а ты не поднял головы от книжки. Видно, зачитался. Добрый день!" (5-й класс).

Процесс совместного решения познавательных задач включает многообразие обращений к учащимся: обращение-сообщение, обращение-вопрос, обращение-побуждение к действию.

Профессионально важно умение учителя **этически грамотно формулировать вопросы, отвечать** и пояснять ответы, высказывать личное мнение — положительное, отрицательное, нейтральное, побуждать к определенной деятельности, выражать эмоции — согласие, несогласие, радость, огорчение, благодарность, организовывать диалог таким образом, чтобы взаимодействие с учащимися естественно и непринужденно перерастало официальные рамки, трансформируясь в межличностное общение.

Принципиальное значение имеет **культура волеизъявления** учителя. Сотрудничающий характер взаимодействия с учащимися обязывает учителя к минимуму сводить использование прямых команд и приказов, глаголов повелительного наклонения — "встать", "сесть", "отвечай" и т.д.

Для учителя норма — не прямое требование, а приглашение, просьба, совет, пожелание, предостережение и т.д. Непременным атрибутом его речевого поведения являются разнообразные **формулы вежливости**: "пожалуйста", "будь добр", "не сочтите за труд", "прошу Вас", "благодарю за услугу", "извини", "прошу прощения" и др.

В общении с детьми целесообразно использовать глаголы не повелительного, а сослагательного наклонения: "Почему бы тебе не провести больную подружку?", "Может быть, тебе удобнее решать другой вариант задачи?" и т.д. Необходимое смягчение категоричности суждений достигается за счет таких оборотов, как "мне представляется", "я полагаю", "возможно, я ошибаюсь" и т.д. Для побуждения к совместной познавательной деятельности уместно использовать глаголы первого лица множественного числа: "А теперь, ребята, откроем учебники...", "Подумаем вместе, что делать дальше", "Сравним полученные данные с исходными" и пр. Располагает учащихся употребление вопросительных предложений с частицей "ли" или со словами "можно", "прошу", "советую", "рекомендую", "желательно": "нельзя ли узнать", "не трудно ли тебе принести эту книгу", "желательно сдать сочинение в следующую пятницу", "можно ли надеяться, что работа будет выполнена в понедельник", "советую избавиться от этой вредной привычки" и т.д.

В процессе общения учитель призван **создавать коммуникативную обстановку**, стимулирующую речевую активность учащихся. Важно не выискивать ошибки или неточности в их суждениях, а выражать живой интерес к обмену информацией, подчеркивать достоинства, а не слабости, не торопить с ответом, не перебивать.

Ввиду того что жесткий отказ ведет к нарушению кооперативное™ общения, целесообразно использование тактичных форм: "Извините, я не могу этого сделать"; "Сожалею, но выполнить вашу просьбу не в силах" и пр.

Прислушиваясь к репликам многих учителей, нельзя не обратить внимание на их **эгоцентрическую направленность**: "Ты **мне** сегодня не нравишься", "Ты **меня** выводишь из себя своим поведением", "Ставлю тебе **три**", так как ты **мне** не ответил на два вопроса" и т.д.

Нередки нарушения элементарных правил вежливости. Например, без обращения к ученице ей делается дисциплинарное замечание: "Петрова опять занята своими делами", "Вы послушайте, что она говорит", "Надо передать дневник", "Возьми свою книжку", "Сядь", "Пройди" без прибавления столь

естественных и необходимых слов учтивости — "пожалуйста", "будь добр" и др.

Побуждающая сила педагогических распоряжений, требований зависит от того, насколько убедительно они **аргументируются**. К сожалению, многие учителя не считают нужным это делать, сбиваясь на бесцеремонное морализаторство: "Стыдно, Иванов, не понимаешь элементарных вещей", "Некрасиво, Семенова, противоречить учителю" и т.п.

Важной характеристикой вербального и невербального поведения учителя является **стиль речи**. В социолингвистике различаются две его основные **разновидности: официальный**, предназначенный для делового общения, и **неофициальный**, обиходно-разговорный, располагающий к установлению межличностных контактов.

Функциональные стили речевого поведения отличаются друг от друга выбором лексики и экспрессивных средств — мимики, жестов, пантомимики и др. Учителю нужна гибкость перехода от одного стиля к другому, учет конкретной ситуации общения.

С годами у каждого педагога складывается свой стиль речевого поведения, соответствующий его творческой индивидуальности. Это проявляется в определенной манере самовыражения — лексике, интонации, мимике, пантомимике. Однако профессиональный этикет обязывает к речевой дисциплине, неукоснительному соблюдению литературных норм, налагает категорический запрет на использование диалектизмов, вульгаризмов (тона, лексики) и в формальном, и в неформальном общении с детьми.

Импровизационность

Многообразие речевых коммуникаций учителя ориентировано на видимого собеседника. Они творятся в ходе непосредственного разговора с учащимися "глаза в глаза". Спонтанно возникающие ситуации, сиюминутные реакции учащихся, динамика общения с ними побуждают педагога соответственно модифицировать свое речевое поведение, при необходимости

— мгновенно перестраиваться. **Импровизационность** — неотъемлемый элемент педагогического творчества.

Направленность современной школы на равнопартнерское сотрудничество с учащимися усиливает значение непринужденности, естественности учебно-воспитательного взаимодействия, требуя от учителя профессиональной гибкости и находчивости.

Формы речевой импровизации (от лат. *improvisus* — неожиданный, внезапный) могут быть самыми разными, начиная от вопроса, стимулирующего интерес к совместной деятельности, шутки, снимающей нервное напряжение, кончая пространным монологом, необходимость в котором продиктована сиюминутной потребностью. Имеют значение и произносимые слова, мимика, пантомимика, сопровождающие их. Сила педагогической импровизации заключается не только и не столько в неожиданности тех или иных реакций учителя (хотя это и бывает важно), сколько в их оптимальности, результативности. По словам В.А. Кан-Калика, она выступает средством уточнения творческого процесса учителя, корректировки его взаимодействия с учащимися.

Справедливо суждение В.И. Загвязинского о том, что учитель призван находиться в постоянной **"импровизационной готовности"**. Такая психологическая установка диктуется спецификой педагогического труда, его эмоциональностью, а порой и стрессогенностью. К таким факторам относится неожиданность, непредсказуемость многих ученических реакций, дефицит времени для принятия решений, ответственность за риск.

Специальные исследования показали, что высокий уровень импровизации свойствен лишь 5% учителей, средний — 9 и низкий — 46%. Половина из тысячи опрошенных не смогла привести примера своей импровизации.

Думается, что невысокие показатели развития у учителя **профессиональной импровизационности** в значительной мере связаны с серьезными пробелами в психолого-педагогической подготовке. По нашим

данным, даже опытные воспитатели имеют смутное представление о сущности импровизации, переоценивают значение жесткого программирования речевого общения с учащимися, воспринимая их незапланированные реплики, вопросы как досадную помеху и случайность. Необходимая перестройка педагогической тактики часто подменяется репрессивным дисциплинированием: "Помолчи, из-за твоих разглагольствований мы теряем время", "Ты мне срываешь урок, потому что говоришь не по теме" и т.д.

Учителям, заботящимся о подготовке детей к жизни, а не о формальном преподавании своего предмета, свойственна постоянная готовность удовлетворять их многообразные интересы и потребности. Е.Н. Ильин позволяет учащимся задавать вопросы не в конце урока, под звонок, как это обычно принято, а в середине. По его утверждению, это позволяет постигать "тайное и явное" ученика, развивать его личность и диагностировать пробелы в собственных знаниях. Рамки урока, подчеркивает он, нужно расширять, а не уходить "авторитетно в сторону, выращивая ученика по плану".

Педагогическая тактика, рассчитанная на живое общение, предполагает развитую способность учителя к **речевой импровизации**. Она переживается как озарение, являющееся результатом интуитивного, т.е. неосознанного, решения психолого-педагогических задач. Однако импровизация — не случайность, ибо оплачивается предельным напряжением интеллектуальных, эмоциональных и волевых сил. Именно тогда и происходит мгновенное "интуитивное логическое осмысление" сложившейся ситуации и принятие оптимального решения.

Внутренняя, субъективная, и внешняя, объективная, стороны педагогической импровизации взаимосвязаны. Культура импровизации выражается в том, что эмоциональные и интеллектуальные переживания учителя находят адекватное выражение в речевом поведении. Решающую роль играют профессиональная эрудиция и опыт. Поэтому **педагогическая**

импровизация трактуется как **механизм трансформации знаний, убеждений, техники в творчестве, профессиональных действиях.**

Иллюстрацией сказанному может служить спонтанно возникший диалог в начале урока, описанный Ш.А. Амонашвили:

"— Здравствуйте, дети!.. Какие новости?

— У меня зуб болит!

— Был у врача?

— После уроков пойду.

— Не заплачешь там?

— Н-е-е-е-т !

— Ну, смотри!.. А еще что нового?

— Дима все еще в больнице!

— Дими́на мама сказала, что температура уже спала!

— Вы не соскучились без Димы?

— Со-ску-у-чи-и-лись...

— Он такой добрый...

— Его мама сказала, что он все время вспоминает школу.

— Может, послать ему письмо?

— Я хотел вам предложить то же самое! Пусть каждый сегодня напишет ему. Сделаем это на уроке письма, хорошо?..

— Я ему свой рисунок пошлю...

— А теперь — хотите знать, что мы будем делать сегодня в школе?

- Да!

— Так вот слушайте. На первом уроке проведем наш третий семинар книголюбов... Докладчики готовы?

— Да! И рисунки приготовили, и плакаты, и книжки...

— Прекрасно. После докладов устроим дискуссию. А рисунки и плакаты, которые нам понравятся, вывесим в классе и в коридоре..."

Известно, что эффективность профессиональной деятельности учителя зависит от подготовки к ней. Речевое поведение, каким бы спонтанным оно ни

казалось, подвержено **антиципации** (от лат. anticoratio — предвосхищение), т.е. планированию, включающему постановку цели, определение содержания диалога, выбор форм взаимодействия (индивидуальный, групповой), предвидение возможных реакций (позитивных и негативных), вопросов, подбор убедительных аргументов и контраргументов, продумывание общей стилистики общения.

В подготовке учителя к речевому взаимодействию, преследующему совершенствование контактов, на первый план выдвигается не столько интеллектуальная, сколько эмоциональная самонастройка. Исследования Р.П. Мильруда выявили зависимость способности быстро принимать правильные педагогические решения от способности сдерживать свои эмоции в сложных ситуациях.

Внутренняя и внешняя собранность, энергичность, уверенность в своих силах, оптимистическое восприятие учащихся, выражение доброжелательности помогают завоевать инициативу во взаимодействии с ними, проявить необходимую реактивность и адекватность речевых действий, поддержать гармоническое равновесие между самовыражением и активностью аудитории.

Как видим, речевая импровизация обеспечивается развитой способностью к концентрации и распределению внимания, богатым воображением, нестандартностью профессионального мышления, языковой раскованностью.

Диалогизм

Как принцип обучения и воспитания диалогизм обусловлен многими причинами. Прежде всего его необходимость связана с процессами демократизации школы. Тяготение учителя к монологизму, как правило, свидетельствует о приверженности авторитарному стилю общения с учащимися. Диалогизм детерминирован субъект-субъектной парадигмой,

принятой на вооружение инновационной педагогикой. На диалогическое взаимодействие рассчитаны **нетрадиционные методы — эвристические, дискуссионные, игровые!**

[В преподавании гуманитарных и естественно-математических наук диалог играет специфическую роль. На уроках литературы, искусств, нацеленных не столько на передачу научной информации и формирование строго очерченного круга знаний, сколько на развитие духовности, нравственности, он выступает катализатором создания атмосферы открытости и доверия, необходимых для освоения учащимися общечеловеческих ценностей. На уроках физики, биологии, химии диалог является механизмом реализации проблемного обучения, предупреждая формальное усвоение знаний.

Умело организованный **диалог позволяет учителю решать многообразные педагогические задачи:** устанавливать взаимопонимание, выявлять различные подходы в трактовке обсуждаемых проблем, создавать ситуации свободного выбора личностной позиции, на основе обратной связи своевременно вносить коррективы в свои действия.

Диалогизм — важное условие формирования **"плюралистического" типа личности**, совершенствования ее коммуникативной культуры.

В повседневном учебно-воспитательном общении учитель пользуется двумя формами речи — диалогом и монологом. Устный диалог как обмен речевыми реакциями, репликами предшествовал появлению монолога. В отличие от спонтанно протекающего коммуникативного диалога учебная беседа характеризуется четкой тематической направленностью. Подготовка к ней, как правило, включает продуманный выбор системы вопросов.

В учебных целях широко применяются различные **формы монологической речи** — рассказ, объяснение, лекция. Особенностью педагогического монолога является непрерывность достаточно продолжительного высказывания учителя при отсутствии нацеленности на непосредственную речевую реакцию аудитории.

Педагогические монолог и диалог взаимосвязаны. В чистом виде монолог используется в редких случаях. Лишенный направленности на активное взаимодействие со слушателями, он становится трудно воспринимаемым, порождая опасность потери взаимопонимания с ними.

Коммуникативное воздействие, предназначенное для установления непосредственных духовных контактов учителя с учащимися, изначально диалогично и импровизационно.

Диалогическая ориентированность — существенный показатель культуры речевого поведения учителя. Перестройку процесса воспитания справедливо связывают с овладением мастерством диалога.

Статус руководителя общения обязывает к диалогической активности. Вступая в контакт с детьми, учитель спрашивает, отвечает, соглашается, возражает, побуждает к размышлениям и действиям.

Роль коммуникативного толчка выполняют **вопросительные речевые действия**. Они могут быть различными — удовлетворительно-вопросительные, предложительно-вопросительные, возможно-вопросительные, альтернативные и собственно-вопросительные.

Содержание коммуникативного диалога составляет **обмен рациональной и эмоциональной информацией, связанной с предметной деятельностью** — учебной, внеклассной, внешкольной.

Придать речевому поведению подлинный диалогизм удастся не каждому учителю. Исследование общения 64 учителей обнаружило высокий уровень его развития лишь у 26,5%. Большая часть учителей, 37,7%, имеет средний уровень, а 9,3% - низкий.

Психологическим препятствием к реализации диалогизма является стремление учителя предъявлять единоличные требования учащимся и любой ценой добиваться их выполнения.

Коммуникативный диалог — элементарный акт педагогического общения. С него начинается и заканчивается любая совместная деятельность.

Игнорирование, недооценка его значения неумолимо оборачиваются снижением ее результативности.

В отличие от **дидактического диалога**, доминантой которого является направленность на реализацию **образовательных целей**, назначение коммуникативного диалога — ориентирование и мобилизация учащихся на решение предстоящих задач. У опытных педагогов он не отнимает много времени. Исключение составляют **"разговоры по душам"**, когда неформальное общение становится **самоцелью**. Избыток разговоров не по делу, выяснение отношений за счет учебного времени способны дезорганизовывать дидактический процесс.

Подчеркивая ограниченную протяженность во времени коммуникативного диалога, следует тем не менее учитывать его незаменимую роль в учебно-воспитательном процессе. Характерен вывод П. Критсберга: "Чем больше речь учителя связана с учебным процессом, тем меньше оказывается прирост знаний". Этот факт объясняется избытком предметной информации, затрудняющим установление межличностных контактов с учащимися. Отсюда понятна важность не только интеллектуального, но и эмоционального общения на уроке.

Выявлена статистическая зависимость между коммуникативным диалогом и успешностью включения учащихся в предметную деятельность. Коммуникативный диалог играет серьезную роль не только при организации предстоящей предметной деятельности. Он **пронизывает** все учебно-воспитательное взаимодействие.

Общение учителей с учащимися преимущественно на информационном уровне может снижать познавательную активность в большей мере, чем отрицательное эмоциональное воздействие. 60% молодых учителей иностранного языка не испытывают потребности в эмоциональном подкреплении речетворчества школьников, переоценивая значение своего волеизъявления и передачи знаний. Недостаток в ярких, непосредственно

выраженных (в слове, в мимике) эмоциональных оценках вызывает неудовлетворенность уроком, нежелание учиться.

Не каждый разговор, обмен репликами и высказываниями является **подлинным диалогом**, суть которого в плодотворном кооперировании партнеров. И в деловом, и в неформальном общении нередко проявляются явная или скрытая конфронтация, соперничество сторон, когда собеседники не слушают и перебивают друг друга, не находят общего языка, не согласуют свои реакции, сбиваясь на монологи. Такого рода рассогласованное, дисгармоничное общение превращается в **псевдиалог** с сомнительной результативностью.

В этой связи имеет смысл более детально проанализировать влияние различных факторов, обуславливающих педагогическую эффективность коммуникативного диалога.

Примечателен взгляд известного педагога-новатора С.Н. Лысенковой, добивающейся опережающего изучения программного материала: "Хозяева дорогого времени — учитель и ученики. Резерв времени кроется в их общении, взаимодействии, сотрудничестве, в понимании учителем особенностей их мыслительной деятельности, умении управлять ею, активизировать и стимулировать".

Развертывание общения учителя с учащимися начинается с первой **инициативной** реплики, выполняющей функцию речевого стимула и носителя темы беседы. Выделяют следующие основные **типы высказываний: этикетные формулы** — приветствия, выражения благодарности, извинения и т.п.; **запрос информации** (вопрос, просьба); **выражение эмоций**; информирование, комментирование обстоятельств общения; **фатические высказывания**, не несущие серьезной информации, но направленные на поддержание разговора.

Диалогическое общение может реализоваться как **диалог, трилог и полилог**. В регламентированном учебно-воспитательном взаимодействии доминирует полилог. Возникающий на уроке диалог обычно протекает в

присутствии третьих лиц. Полилогический, или учебный, диалог реализуется как фронтальная беседа с классом.

В любом диалоге происходит периодическая смена ролей слушающего и говорящего. Известны **два типа слушания** — **функциональное**, нацеленное на безошибочное восприятие и анализ полученной информации, и **личностное**, сопровождаемое сопереживанием собеседнику.

В общении с ребенком на первый план выдвигается **эмпатийное слушание** учителя. Оно предполагает соблюдение следующих правил: проявлять искреннюю, а не деланную заинтересованность, быть, а не казаться внимательным, эмоционально поддерживать репликами, мимикой, жестами, стремиться проникнуть во внутренний смысл слов, не перебивать, давать полностью выговориться.

Эмпатийное слушание — предпосылка адекватности речевого поведения, педагога, оперативности его профессиональных реакций, предупреждение возникновения коммуникативных барьеров.

Коммуникативный диалог выполняет свои воспитательные функции при условии **взаимного расположения** и **открытости** учителя и учащихся. **Показателем открытости** учащихся являются не только их откровенные ответы на вопросы учителя, но и стремление выступать инициаторами диалога, спрашивать о том, что волнует.

Известно, что поразительные успехи во взрослении дошкольников и младших школьников связаны с их безбоязненностью спрашивать обо всем, что интересует. Явный спад любознательности подростков в общении с учителем в значительной мере связан с возникающим опасением показаться смешным или неправильно понятым. Вероятно, причиной наблюдающегося **снижения уровня диалогической активности** взрослеющих ребят может быть не только рост самокритичности, но и **неадекватность поведения учителя**. Подросток весьма чувствителен к необдуманным учительским реакциям типа: "Рано, рано, тебе интересоваться этим!" (на вопрос школьницы "Что такое секс?") или "Не показывай свою эрудицию, Серов, о теории

относительности узнаешь в свое время, а проверять меня нечего, у меня диплом физика» (на вопрос "В чем заключается основной смысл теории относительности Эйнштейна?").

Самое главное, что требуется от учителя, — это серьезное, уважительное отношение к любому вопросу школьника. Конечно, не всегда можно дать исчерпывающий ответ на заданный вопрос. Подросток в состоянии поставить в тупик самого эрудированного учителя. Неадекватность его реакции начинается с **приписывания учащимся злонамеренности**, желания "поймать", подорвать педагогический авторитет "каверзными вопросами" и т.п. Каждый школьник ждет доброжелательного заинтересованного отношения учителя к своим мыслям, чувствам, сомнениям. Не унижает, а сближает с ребятами и откровенно выраженное затруднение немедленно сформулировать ответ, просьба об отсрочке ("Я не готов сегодня удовлетворить твою любознательность. Постараюсь это сделать в следующий раз").

В установлении межличностных контактов учителя и учащихся приоритет принадлежит вопросам, имеющим **коммуникативную направленность**, нацеленным на привлечение к себе внимания, побуждение к определенным реакциям и поступкам, эмоциональному сопереживанию.

Нельзя не согласиться с советом современных ученых отойти от традиционной формы педагогического взаимодействия — "опрашивающий учитель" и "отвечающий ученик", так как она блокирует творческую активность последнего.

Остановимся на закономерностях доверительного общения, снимающего настороженность и отчуждение детей.

Речевому взаимодействию свойственна определенная динамика. Ответственным этапом является **наведение "психологических мостов"**, **"накопление согласия"**. Имеет смысл начинать разговор с нейтральной, но достаточно актуальной для аудитории темы — о погоде, политических новостях, телепередачах, школьных событиях и т.д. Вопросы ставятся легко, без настойчивых требований на них отвечать. При этом важно избегать всего,

что может разъединить собеседников. Убедительным признаком адекватного речевого поведения учителя является сокращение пауз между вопросами и ответами учащихся, их инициативные высказывания, уменьшение количества односложных реакций. Постепенно выжидательность поведения сменяется речевой раскованностью и ответной доброжелательностью.

Следующий ответственный этап — **поиск совпадающих интересов**. Это может быть разговор о теме, порядке совместной работы, ее смысле, способах успешного выполнения. Продолжается сближение позиций детей и педагога, поэтому последнему нежелательно подчеркивать свой статус, возраст, жизненный опыт, эрудицию, т.е. всячески демонстрировать свое превосходство. Наоборот, нужны поощрительные оценки высказываний, суждений, личных наблюдений учащихся типа: "Интересная мысль! Молодец!", "Принимаю твоё предложение!", "А вот это мне не приходило в голову", "Спасибо за рациональное предложение" и т.п. Следует остерегаться поучающего снисходительного тона, отталкивающего ребят. Показателем правильной тактики являются эмоциональное принятие аудиторией цели предстоящей работы и, как итог, синхронизация деятельности учителя и учащихся.

Важным этапом является **принятие совместных решений**. Признаком продуманности речевого поведения учителя является стремление учащихся советоваться, открыто ставить вопросы, выражать не только согласие, но и несогласие, отсутствие страха обнаружить незнание и непонимание, безбоязненно предлагать свои варианты решений.

Заключительным является этап совместного подведения итогов, **анализ возникших трудностей и планирование** дальнейшей совместной деятельности.

Заканчивать речевой контакт с детьми целесообразно на **оптимистической ноте**, позаботившись о том, чтобы не оставить

горечи от переживания кем-то комплекса неполноценности, обиды от учительской несправедливости, равнодушия и личностной незаинтересованности по отношению к кому-то.

От того, как завершается учебно-воспитательный процесс, зависит общее впечатление, отражающееся на последующей работе. Дети берутся в первую очередь за выполнение заданий, которые получены на любимых уроках.

Смысл коммуникативного диалога заключается не в том, чтобы, добившись доверия ребят, манипулировать ими, а в формировании **благоприятного нравственно-психологического климата**, обеспечивающего плодотворность предметного взаимодействия.

Эмоциональная привлекательность учебно-воспитательного общения находится в зависимости от того, насколько педагогу удастся проявить себя как оригинальную личность со своими убеждениями, увлечениями, пристрастиями, переживаниями, жизненным опытом, своеобразием характера и темперамента. Например, ребят привлекает откровенное выражение своего мнения, а не обезличенные формулировки типа "так принято".

Польский психолог Е. Мелибруда отмечает чрезвычайную ценность **эмоциональной раскованности** учителя в общении с детьми. Естественность и непосредственность самовыражения импонируют учащимся, сближают с ними, способствуя преодолению коммуникативных барьеров. Если у педагога случается серьезная неприятность и приходится переживать горестные события, вероятно, нет резона надевать бодряческую маску, так же как под личиной внешней невозмутимости и бесстрастия скрывать радость.

Многосторонняя **трансляция своей индивидуальности** позволяет учителю персонифицироваться в воспитанниках, оказывать действенное влияние на формирование их личностных качеств.

Примером эмоциональной раскованности, умелого "наведения мостов" с весьма сложной юношеской аудиторией приверженцев "металлического рока" может служить следующий фрагмент выступления известного педагога-новатора М.П. Щетинина: "Я тоже, если говорить в смысле протеста,

"металлист"... Я протестовал против ханжества, равнодушия... Я вижу здесь ребят с лестницы из передачи "12-й этаж", которые поддержали меня в апреле 1986 года. Спасибо вам... Ненавидел школу и до сих пор ненавижу, хотя служу ей 20 лет. Ненавижу за то, что она приводит к той черте, когда хочется протестовать, но не знаешь против чего.

В том, что вы носите крест, не вижу ничего особенного. Даже если вы верите в Бога, это ничего. Но давайте строить наше общество".

В своем большинстве современное учительство ориентировано на демократический стиль общения с учащимися. Однако в повседневной практике равнопартнерство обучающего с обучаемыми нередко оказывается декларативным. Характерными **признаками учительского доминирования** выступают в диалоге:

- 1) злоупотребление длительными и громогласными высказываниями;
- 2) навязывание собственного мнения и готовых решений;
- 3) нетерпимость к инакомыслию;
- 4) нежелание до конца выслушать и понять собеседника;
- 5) стремление поставить несогласного "на место";
- 6) злоупотребление замечаниями, сковывающими речевую активность партнера.

Весьма сложным видом речевой деятельности учителя является **спор**, в процессе которого ему приходится "возражать кому-то, доказывать что-то". Только высокая культура этого вида диалога страхует от опасности превратить его в ссору, т.е. "состояние взаимной вражды".

Нельзя не отметить, что конфликтность свойственна не столько предметной, сколько коммуникативной сфере общения. Как правило, достоверность сообщаемой учителем информации в редких случаях вызывает сомнение у детей. В школьном обучении не часто возникает "когнитивный диссонанс", при котором научное знание отвергается учащимися как враждебная сила, угрожающая их внутреннему миру, противоречащая их убеждениям, установкам и опыту. Дискуссии, т.е. публичному обсуждению

проблем, отнюдь не всегда сопутствует противостояние сторон, чаще всего эта форма совместного поиска истины.

Культура спора обеспечивается соблюдением следующих педагогических правил:

1. Восприятие несогласия учащихся как естественной реакции, следствия критического отношения к информации.

2. Децентрация, т.е. восприятие спорного вопроса глазами оппонента.

3. Учет глубинных мотивов конфронтации учащихся (потребности в личностном самоутверждении, повышении статуса в среде сверстников, обиды, эмоционального возбуждения, состояния психологического дискомфорта и пр.).

4. Выражение неизменной доброжелательности по отношению к оппоненту, невзирая на репутацию и статус.

5. Подчеркнутая корректность в острые моменты конфронтации, проявления оскорбительной несдержанности учащихся. Например, привычное обращение на "ты" заменяется на официальное "вы" и т.д.

6. Заинтересованное и уважительное отношение к любой точке зрения, даже абсурдной, забота о сохранении и повышении престижа каждого учащегося. Критическая оценка конкретных действий, а не личности в целом ("Этот поступок представляется мне некрасивым", а не "Ты всегда стремишься сорвать урок, потому что бездельник" и др.).

7. Контроль за эмоциональной тональностью спора, чтобы предупредить его перерастание в ссору.

8. При отстаивании своего мнения использование общепринятых этикетных норм ("Мне кажется", "Подумаем вместе", "Может быть, я ошибаюсь" и т.п.), готовность признать ошибки, извиниться за оплошность.

9. Готовность выполнить просьбы учащихся, учитывая их интересы, потребности, принять компромиссные решения.

10. Усиление того, что сближает с учащимися.

11. Терпимость, уступчивость в мелочах.

12. Стимулирование самооценки учащихся ("А что ты думаешь о себе?").
13. Дисциплинирование класса с помощью косвенных воздействий — переключение внимания, шутки и т.д.
14. Доминирование экспрессии оптимизма.

Показателями низкой культуры диалога с учащимися можно считать следующие:

1. Ограничение свободы выражения мнений, в особенности несовпадающих с точкой зрения учителя ("Хватит спорить о бесспорном", "Тебе еще рано иметь свои взгляды! Для этого нужно хотя бы прилично учиться").
2. Ориентация лишь на запланированные цели ("Опять ты у нас, Кокарев, отнимаешь время пустыми вопросами! Я ничего не успеваю сделать!", "Не отвлекай нас, Семенова, своими заумными вопросами!").
3. Акцентирование того, что разъединяет с учащимися ("Как ты можешь так думать, Гаврилова? Твое несогласие с головой выдает незнание материала").
4. Мелочная нетерпимость, придирчивость ("Как ты сидишь, Игнатьева! Положи руки на парту", "Как можно не знать таких простых вещей?").
5. Дисциплинирование путем нажима, прямого порицания ("Хватит показывать, какой ты умный", "Тебе, Веремеева, лучше бы помолчать и вспомнить о полученной двойке!").
6. Угрозы ("Попробуйте не выполнить это задание!").
7. Упреки ("Сколько раз напоминала, а ты...", "Я тебя предупреждала, а ты не хотел слушать ...!").
8. Унижение достоинства ("Такого ленивого ученика у меня еще не было!", "Ну, посмотрите на этого "профессора"! Лучше бы постригся").
9. Высмеивание ("Ребята, кого напоминает Лазарев? Санчо-Панса, правда? Такой же толстый и ленивый").

10. Демонстрация своего превосходства в различной форме: прямой ("У тебя что в голове — две извилины?"), смягченной ("Ты вроде понятливый, Гальперин, а говоришь несуразности"), скрытой ("Тут не в чем сомневаться, Никифорова, каждому нормальному человеку это ясно!").

11. Ссылка на свой статус и жизненный опыт как аргумент в споре ("Я работаю в школе 20 лет, как ты можешь сомневаться в моих знаниях?").

12. Менторство ("Запомни, Хламова, так себя культурные люди не ведут", "Стыдно, стыдно не знать элементарных вещей").

13. Использование лести, показной доброты, улыбки, ласкательного вокатива (Наташенька, Сереженька) или обмана, запугивания в манипулятивных целях для извлечения своей выгоды, достижения эгоистических целей.

14. Доминирование экспрессии пессимизма ("Ничего-то вы не умеете. И что мне с вами делать, ума не приложу", "Не представляю, как вы сдадите экзамены").

Как видим, ведение коммуникативного диалога с учащимися требует от учителя высокой культуры — лингвистической, нравственной, психологической, педагогической.

Экспрессивность

Речи, лишенной экспрессии (от лат. *expressio* — выражение), не бывает. Даже самая вялая, малосодержательная реплика несет оттенок определенных эмоциональных состояний — интеллектуальной пассивности, незаинтересованности в общении, а может быть, и иных — усталости или нежелания обнаруживать свои подлинные мысли и чувства. Экспрессия позволяет усилить **изобразительность и выразительность слова**.

Между профессиональным мастерством педагога и актера имеется сходство, поскольку объектом их воздействия является духовный мир личности, а основным средством выступает речевая экспрессия. Высокий уровень ее развития характеризуется как **артистический**, т.е. "искусный, мастерский, виртуозный"¹.

Каждый учитель широко использует в педагогических целях пристальный взгляд, укоряющее покачивание головы, улыбку или огорченное выражение лица, жесты утверждения и отрицания. Выразительным бывает не только оживленная мимика и энергичная жестикуляция, но и состояние статики, телесная неподвижность. Намеренно затянутая пауза и даже покашливание помогают детям лучше понять педагога.

По словам Е.Н. Ильина, артистизм учителя — "наиважнейшее средство", без которого не работает урок.

Во многих случаях речевая экспрессия педагога реализуется на интуитивном уровне. Лексическая небрежность, неконтролируемые интонации и мимика, жестикуляционная беспорядочность, неуклюжие телодвижения, хаотичные передвижения по классу или упорная прикованность к учительскому столу производят на ребят неблагоприятное впечатление, вызывая раздражение и насмешки.

Культура речевого поведения предполагает осмысление учителем своих экспрессивных проявлений, их критическую самооценку, культивирование естественной самобытности языка и сознательное использование его в учебно-воспитательных целях. К сожалению, у многих учителей замечена стереотипность эмоционального самовыражения. И более выразительными оказываются не положительные, а негативные чувства, проявляемые по отношению к детям.

Экспрессивность речевого поведения учителя обусловлена использованием выразительных средств разных уровней.

На **лексико-семантическом уровне** она зависит от выбора слов. Выражению переживаемых эмоций способствуют междометия, усилительные частицы, союзы.

На **синтаксическом уровне** речевая экспрессия связана с использованием восклицательных, повелительных, сослагательных конструкций, незавершенных предложений, риторических вопросов, восклицаний, анафор (повтора слова и грамматических конструкций в начале

предложения), эпитет (повтора слова или их сочетаний в конце предложения), инверсии.

Средством выразительности выступает **образность, метафоричность слова**, т.е. оперирование речевыми формами, имеющими переносный смысл. Уместно используемые поговорки, пословицы, фразеологизмы, крылатые слова помогают учителю ярко и лаконично выразить мысли и чувства.

Человек говорит всем своим существом. Экспрессивность устного слова обусловлена комплексом невербальных проявлений — интонационных, мимических, жестикуляционных.

Значение невербальных коммуникаций чрезвычайно велико. Они могут выполнять все основные функции языковых знаков и фактически заменить разговорную речь.

Помимо дополнения, замещения, предвосхищения слова, регулирования, акцентирования внимания на той или иной части высказывания, невербальная экспрессия экономит речевые средства. Чтобы успокоить ребят, учителю бывает достаточно поднять руку или выразительно помолчать. Невербальной экспрессии принадлежит приоритет в создании образа говорящего, отражении переживаемых эмоций и чувств — возбуждения и равнодушия, уверенности и сомнения, симпатии и антипатии, радости и гнева.

Невербальная экспрессия, отражая внутренний мир личности, является "внешней формой ее существования". Если учащимся не очевидна связь внутреннего и внешнего в речевых реакциях учителя, то самые эффективные модуляции голоса и изысканная пластика жестов могут восприниматься негативно, как позерство и актерство. Овладение **коммуникативной техникой** предполагает адекватность манер мыслям и чувствам. Для педагога профессионально важны не искусство перевоплощения, как для актера, а культура самовыражения. На эту особенность поведения учителя обращал внимание А.С. Макаренко, предупреждая об опасности мертвой игры, техники, не отражающих подлинные душевные переживания.

Стресс в семье.

Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.

<https://spc.pukhovichi->

[asveta.gov.by/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE](https://spc.pukhovichi-asveta.gov.by/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE)

[/%D0%B3%D0%B0%D0%BC/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D](https://spc.pukhovichi-asveta.gov.by/%D0%B3%D0%B0%D0%BC/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D)

[1%82%D1%8B-](https://spc.pukhovichi-asveta.gov.by/%D0%B3%D0%B0%D0%BC/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-)

[/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0](https://spc.pukhovichi-asveta.gov.by/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0)

[/%B3%D0%B0](https://spc.pukhovichi-asveta.gov.by/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0)

Рекомендации по снижению уровня тревожности учащихся

Для снижения уровня тревожности необходимо проведение учителем ряда мероприятий:

- по возможности – установление дружеских, не авторитарных отношений с детьми;
- снижение частоты использования отрицательного стимулирования выполнения деятельности учащихся, использование положительного стимулирования;
- поощрение ситуаций самовыражения и самораскрытия ребенка;
- мотивация на успех;
- по возможности, не применять ситуаций сравнения учащихся между собой;
- снижение значимости момента проверки знаний (придание процессу проверки знаний излишней значимости, «запугивание накануне», публичность ответов).

Проведение коррекционно – развивающей работы по снятию признаков и проявлений школьной тревожности: развитие навыков поведения в

ситуациях вызывающих тревогу, развитие самооценки, укрепление уверенности в себе, развитие навыков межличностного общения.

Рекомендации для учителей начальных классов, по повышению учебной мотивации

Формирование учебно – познавательных мотивов младших школьников, должно явится одним из основных направлений работы учителя начальных классов. Для более эффективной работы в данном направлении учителю необходимо учитывать следующие рекомендации:

- 1) придание личностного смысла действиям ученика, которые ранее не имели для него внутренней значимости (посредством положительного оценивания, похвалы и т. д.);
- 2) научить школьника видеть, осознавать отдельные стороны учебного труда, связывать их с имеющейся у ребенка познавательной потребностью.
- 3) научить ребенка ставить самостоятельные цели в учебной работе или удерживать те, что поставил учитель;
- 4) вовлекать младшего школьника в процесс анализа, обсуждения условий и путей достижения целей;
- 5) обратить внимание на усиление роли поисковой деятельности учащихся, углубление в сущность изучаемых явлений, установление причинно – следственных связей.

Рекомендации по работе с детьми с низким уровнем словесно – логического мышления

- 1.Использование приемов и методов активизации и развития внимания (игры: «Найди отличия», «Сравнение», «Исключение лишнего»);

2. Развитие иконической, краткосрочной, долгосрочной памяти посредством заучивания небольших рифм, четверостиший, стихов.

3. Развитие речи через тематические беседы, обсуждение художественных фильмов, художественных произведений.

4. Развитие воображения посредством составления небольших рассказов, сказок, былич.

5. Развитие мышления через беседы, игры, упражнения «Исключение лишнего», «Установи последовательность», «Обобщение и отвлечение».

6. Использование приемов многократного повторения материала.

7. Использование частых релаксационных пауз.

8. Использование методов частой смены деятельности.

Рекомендации педагогу, организующему индивидуальное обучение учащегося, имеющего особые образовательные потребности

1. Использование приемов активизации и развития внимания.

2. Развитие иконической, кратковременной и долговременной памяти.

3. Развитие речи через тематические беседы, обсуждение рассказов, сказок, стихов, кино, мультфильмов.

4. Развитие воображения посредством составления небольших рассказов, сказок, былич.

5. Развитие словесно – логического, наглядно – образного, ассоциативного мышления.

6. Использование приемов многократного повторения учебного материала.

7. Использование частой смены деятельности, при проведении учебных занятий.

8. Использование частых релаксационных пауз, во время проведения учебных занятий.

9. При проведении учебных занятий использовать большое количество наглядности.

10. Расширять представления об окружающем мире, о предметах и явлениях живой и неживой природы.

11. Развивать познавательные мотивы учебной деятельности.

12. Учитывать индивидуальный период вработки в задание (деятельность) ребенка.

13. Не предлагать для выполнения сразу более одного задания.

14. Задание большое по объему предлагать не целиком, а в виде последовательности отдельных его частей, периодически контролируя выполнение каждой части и внося необходимые коррективы.

Рекомендации педагогу, организующему индивидуальное обучение ребенка с ОВЗ по снижению замкнутости, стеснительности

1. Не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности.

2. Включать в общественные посильные дела.

3. Хвалить самостоятельность.

4. Стимулировать личную ответственность.

5. Не создавать напряжения во взаимоотношениях, не угрожать. Отношения ровные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расстаться с вами успокоившись.

6. Если уровень его притязаний завышен, занижен - помогите найти адекватный.

7. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Можно на время освободить от работы - дать время успокоиться.

8. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.

Рекомендации классному руководителю по работе с учащимся, имеющим речевые проблемы

1. Ни в коем случае не связывайте неудачи ребенка с его речевым дефектом.
2. Объективно подчеркивайте достоинства ребенка.
3. Поощряйте его общение с другими детьми.
4. Не стоит напоминать ребенку о психических травмах и неприятных переживаниях.
5. Обратите внимание на чередование периодов улучшения и ухудшения речи.
6. Проанализируйте ситуации и обстановку, в которой речь улучшается, и способствуйте развитию этих ситуаций.

Рекомендации учителю в случаях агрессивных проявлений учеников. Экстренное вмешательство учителя

Учителя в школе отмечают, что агрессивных детей с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

Общие рекомендации педагогам по работе с агрессивными детьми:

1. Проведение коррекционной и поддерживающей работы.
2. Создание в группе эмоционального комфорта для детей.
3. Научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Формирование навыков самоконтроля.

6. Обучение навыкам сотрудничества.

7. Развитие творчества у детей.

Основная задача учителя - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий; крик, негодование;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- наказания или угрозы наказания.

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии

В этих случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, раздать тетради»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты, скорей всего, устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках с повышенной степенью агрессивного поведения. Техника объективного описания ситуации.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Неэффективно «чтение морали». Лучше показать ребенку негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («ты злишься?», «ты обижен?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, педагог должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость проявляется только в конкретном проступке. Ребенок/подросток должен понять, что любят его, но против того, как он себя ведет.

Чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Методы саморегуляции:

- *уход от раздражающего фактора;
- *ответ после отсчета «10 секунд»;
- *оценка ситуации под другим углом зрения;
- *оценка ситуации «холодной головой»;
- *оценка ситуации в перспективе;
- *занятие спортом, творчеством, занятием по интересам, чтением, прогулкой по лесу, по берегу, уборкой помещения;
- *прослушивание классической музыки;
- *общение с друзьями; родственниками, людьми, которые тебя любят;
- *доведение какого-либо начатого дела до конца;
- *совершение «доброго поступка, дела».

Специальные приемы работы с «инертными» и «подвижными» учениками

При работе с инертными учениками учителю необходимо:

- 1) не требовать от них немедленного включения в деятельность, поскольку их активность в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно;
2. постепенно предлагать разные задания, не торопить с их выполнением, поскольку они не могут активно работать с разнообразными заданиями, а некоторые вообще отказываются выполнять их;
3. не торопить с изменением неудачных формулировок при устных ответах; инертным ученикам необходимо время на обдумывание, поскольку они чаще следуют принятым стандартам в ответах, домашним заготовкам, избегают импровизаций;
4. не спрашивать в начале урока, поскольку инертные ученики с трудом отвлекаются от предыдущих ситуаций (например, от дел, которыми они были заняты на перемене);
5. избегать ситуаций, когда от инертного нужно получить быстрый устный ответ на неожиданный вопрос; необходимо предоставить ему время на обдумывание и подготовку;
6. в момент выполнения заданий не надо отвлекать такого ученика, переключать его внимание на что-либо другое;
7. не следует заставлять инертного отвечать новый, только что пройденный материал, лучше отложить его опрос до следующего раза, дав возможность позаниматься дома.

Поскольку определенные трудности в учебной деятельности у подвижных обусловлены быстрым угасанием активности, утратой интереса к выполняемой деятельности (особенно если она однообразна), частым отвлечением от работы, они в большей степени, чем инертные, нуждаются в постоянном руководстве и контроле со стороны учителя. Им надо помочь

научиться произвольно регулировать свою деятельность, должным образом ее организовывать. Полезно специально тренировать учащихся с подвижной нервной системой быть сдержанными, приучать перед началом работы выслушивать до конца указания учителя. Внимательность на уроках нельзя просто потребовать, но вполне можно выработать, воспитать терпеливым напоминанием, многократным повторением требований без упреков и раздражения. Для таких учеников необходимы постоянное внимание и контроль со стороны учителя.

Нередко подвижные дети, особенно младшего возраста, будучи предоставленными сами себе, никак не могут собраться и приняться за работу (как дома, так и в классе). Вертятся, занимаются посторонними делами, переключают книги, точат карандаши...

Как помочь таким детям включиться в работу? Одним из действенных способов может быть такой: на первых порах ребенку сокращают объем работы. Например, как рекомендует психолог Л.С.Славина, учитель предлагает первокласснику написать вместо 3 — 4 строчек только полстрочки или прочесть не весь материал, а только незначительную его часть. Ребенок, не желавший приниматься за работу, когда надо было выполнить все задание, охотно начинал писать или читать. После того как намеченная часть выполнялась и учитель оценивал работу, он либо предлагал ребенку следующую часть задания, либо ограничивался сделанным. Это зависело от отношения ребенка к работе. Иногда дети сами предлагали продолжить работу, но если ребенок не хотел этого, то учитель не настаивал. Постепенно увеличивая объем предлагаемой работы, он через некоторое время (через несколько дней, неделю) приучал ребенка выполнять все задание. Как уже говорилось, самую большую трудность учащиеся с подвижной нервной системой испытывают при однообразной, монотонной работе. У них быстро утрачивается интерес к таким заданиям, появляется чувство пресыщения. Если учитель не предпримет каких-либо специальных мер, то такие учащиеся начинают отвлекаться или перестают работать. Отвлечение — это способ

разнообразить свою деятельность, которая стала скучной. Дети начинают разговаривать с соседями, задавать вопросы им и учителю, заглядывать в чужие тетради и т.д. Естественно, это не способствует повышению эффективности учебной деятельности, однако улучшает их психическое состояние, настроение. Учитель должен направлять учащихся на поиск иных форм оживления деятельности, например на анализ других путей выполнения задания, иных способов решения задачи, отличных от обычно используемых. Этому помогают и такие особенности умственной деятельности подвижных, как стремление к новым, неиспробованным ходам мысли, умение с разных точек зрения оценить ситуацию, отсутствие шаблонности в мышлении. Разнообразное содержание заданий, частые переходы от одного вида к другому — вот те ситуации, которые наиболее благоприятны для учащихся с подвижной нервной системой. По возможности их нужно стараться использовать в работе с такими школьниками.

Итак, мы познакомились с тем, как проявляются некоторые природные динамические особенности в учебной деятельности, с какими трудностями сталкиваются представители противоположных полюсов основных свойств нервной системы и как данные трудности учитель может сгладить, используя эти знания при организации индивидуального подхода. Однако многочисленную группу составляют школьники, чьи природные динамические особенности не вступают в резкие противоречия с требованиями учебной деятельности. Приспособление к учебным ситуациям у них происходит относительно гладко. Как уже говорилось, это связано с тем, что при промежуточной выраженности свойств нервной системы возможны их разнообразные психологические проявления, определяемые внешними условиями.

Хотелось бы обратить внимание еще на один момент. Индивидуальный подход может быть успешно применен только с учетом возрастных закономерностей психического развития. Другими словами, решая проблему,

касающуюся обучения конкретного ребенка, нужно знать о ее типичности для данного возрастного этапа.

Рекомендации педагогам по развитию учебной мотивации

1. Поддерживать и формировать интерес к информации

«Ужасно интересно все то, что неизвестно» — такова психологическая природа этого источника учебной мотивации. Роль взрослых – поощрять этот Интерес. Большинство детей приходит в школу «почемучками», с огромным желанием узнать, понять, заглянуть туда, куда нет пути прямому человеческому взгляду. Конечно, в разные возрастные периоды содержание познавательных интересов различно. Младших школьников волнует вопрос, как все вокруг устроено, младших подростков — эта же тема, а еще то, что все работает, собирается и разбирается.

2. Поддерживать и стимулировать интерес к способу действия

Нормальная и очень ценная человеческая потребность — понять, как что-то делается, и сделать это еще лучше. Дойти до эффективного способа решения задачи самому — это удовольствие. Удовольствие исследователя, первооткрывателя, творца. Передавая готовые способы действия и «натаскивая» учеников на их автоматическое стопроцентное воспроизводство, мы лишаем их истинно человеческого наслаждения. А значит, взрослым необходимо развивать самостоятельность мышления детей.

3. Использовать детский интерес к людям, организующим процесс обучения

В любом деле кого-то интересует сам процесс, кого-то результат, а кого-то — возможность общения, построения отношений. Возможность общаться в ходе учебного процесса для многих школьников — огромный стимул. Естественно, что общение в этом случае должно быть встроено в учебный процесс, надо не мешать ему, а, наоборот, продвигать, обеспечивать. Другой аспект — это общение с педагогом. Если учение построено таким образом, что

у ребенка есть возможность выстраивать ценные для него отношения с педагогом, для целой группы учеников это может быть стимулом.

4. Создавать условия для реализации потребности в самовыражении и самопрезентации

Если человеку присуща такая черта, как демонстративность, — ее не спрячешь и в мешок не зашьешь. Она рвется наружу, и это нормально. Не нормально, когда демонстративные дети лишены возможности проявлять эту свою особенность «законным» путем, а вынуждены устраивать представления, кривляться, нарушать ход урока, в общем — выступать в роли шутов и хулиганов. Но не только демонстративным детям нужны учебные ситуации, позволяющие презентировать себя, свои таланты и возможности. Они нужны всем, а следовательно — стимулируют к учебе.

5. Помогать детям удовлетворить потребность в самопознании и самовоспитании

Она актуализируется у большинства учащихся в подростковый период. Отсюда — огромный интерес к психологическим тестам, урокам психологии: там ведь идет разговор о них самих. Между тем современные курсы литературы, истории, биологии и многих других школьных дисциплин могут быть поданы таким образом, чтобы опираться на эту потребность и тем самым повышать интерес учеников к предмету. Ресурс для актуализации потребности в самовоспитании — это разнообразные ситуации преодоления, которые необходимо создавать для школьников в учебном процессе.

6. Актуализировать творческую позицию детей

С этой целью необходимо использовать ситуации, предполагающие проявление нестандартности, творческой, создания абсолютно нового продукта (пусть даже чисто учебного по своей сути). Данный способ повышения интереса к учебе один из самых оптимальных.

7. Создавать условия для осознания значимости происходящего для себя и для других

Взрослым необходимо стимулировать ту самую «осознанную» учебную мотивацию: «Я учусь потому, что мне это надо». Осознанная мотивация — удел старшеклассников. До нее нужно дорасти. И очень хорошо, если она подкрепляется еще каким-нибудь эмоциональным интересом. Иначе учеба становится продуктивным, но очень энергозатратным процессом для ребенка: постоянно нужно объяснять себе значимость совершаемых усилий на рациональном уровне.

8. Создавать ситуацию успеха и социального признания

Эту естественную потребность для детей, которые готовы хорошо и усердно учиться для того, чтобы их любили, уважали значимые взрослые, так же следует целенаправленно использовать. Этот источник учебной активности мощно используется в сегодняшней педагогической практике и родителями и учителями.

9. Использование мотивов избегания наказания, получения материальных выгод и преимуществ

Весьма распространенный и часто действенный способ стимуляции активности. Более того, для многих школьников младшего и среднего школьного возраста практически незаменимый: если внутренние источники познавательной активности слабы, желание проявить себя и заявить о себе не развито, без них трудно обойтись. Но нужно понимать, что такого рода гедонистические стимулы исчерпаемы и для своей подпитки требуют постоянного увеличения «габаритов» как наказания, так и поощрения. Если они — единственный источник активности, вряд ли мы можем ожидать от ребенка хороших учебных результатов.

Научиться грамотно сочетать все возможные способы побуждения ребенка к учебной активности, вовремя переходить от одного способа к другому, подбирая к каждому отдельному человеку его личную, индивидуальную «кнопочку» — это хороший шанс поддержания учебной мотивации.

результатам социометрии:

- Вовлечь изолированного ученика в интересную деятельность.
- Помочь достигнуть успеха в той деятельности, от которой, прежде всего, зависит положение ребенка (преодоление неуспеваемости и т.д.)
- Постараться преодолеть аффективность (вспыльчивость, драчливость, обидчивость), которая часто является причиной и, конечно, следствием психологической изоляции.
- У некоторых детей рекомендуется выработать уверенность в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми.
- Хорошие результаты можно получить косвенными мерами: иногда полезно, чтобы робкого, одинокого ребенка поддерживали авторитетные сверстники.
- Избегайте неумеренного захваливания или противопоставления учащихся друг другу.
- Часто самое важное – наладить контакт ученика с педагогом. Дети должны увидеть, что педагог внимателен к ребенку и хорошо к нему относится.
- Очень важно создать в классе атмосферу дружелюбия и искреннего стремления помочь товарищу.
-

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Создавать доброжелательную атмосферу в классе.

2. Поддерживать творческую исследовательскую активность учащихся, включенность их в различные виды деятельности
3. Предоставлять возможность учащимся самим оценивать свою деятельность
4. Использовать в работе необычные формы преподнесения учебного материала, вызывающие отклик у учеников (познавательные игры, ситуации спора, дискуссии, анализ жизненных ситуаций и др.), а так же занимательность изложения материала(пример, опыты, парадоксальные факты).
5. Мастерски использовать чувство юмора в определенных ситуациях, занимательность в изложении материала.
6. Умелое использование совета, направляющего ученика на правильное решение, вместо прямого вмешательства в выполнение задания.
7. Умело применять поощрения и порицания, терпимое отношение к различным негативным проявлениям учеников.
8. Опора на то положительное, что есть в каждом ребенке.

Рекомендации психолога по стимулированию интересов ребенка:

Использовать индивидуальный подход на уроке, преподносить материал в игровой форме для развития атмосферы творчества и заинтересованности.

Информировать ребят о многообразии мира человеческих увлечений.

Организовывать игры, занятия, способствующие активизации определенных интересов и склонностей детей.

Проводить воспитательные беседы с второклассниками на темы желаний и увлечений и того, как это может повлиять на их будущее.

Вовлекать учащихся в классные и внеклассные мероприятия в соответствии с их интересами и способностями.

Вовлекать учащихся в кружковую деятельность, способствующую развитию их способностей и интересов.

***Учителю 1 класса от психолога: к моменту поступления в школу
дети способны:***

1. осознавать свое поведение в обществе ровесников и взрослых, общаться, проявлять интерес к другим людям;
2. выполнять основные правила этикета в быту и во время игры;
3. управлять своим поведением, знать границы дозволенного, выполнять требования взрослых;
4. проявлять интерес к новым знаниям;
5. наглядно-образно и действенно-образно мыслить;
6. владеть достаточным словарным запасом;
7. правильно произносить все звуки;
8. различать геометрические фигуры, классифицировать фигуры по форме, цвету, размеру, выделять их в предметах окружающего мира;
9. срисовывать простые геометрические фигуры, предметы, буквы, цифры;
10. различать и воспроизводить несложные рисунки, выполнять ритмические движения;
11. не отвлекаясь заниматься однотипной деятельностью не более 10 — 12 минут;
12. переключаться на разные виды деятельности не более 3 раз в течение урока;
13. некоторое время сосредотачиваться на одном предмете, одном задании. Эта способность к непродолжительной сосредоточенной деятельности является начальной формой произвольного внимания, управление которым развито еще очень слабо;

14. запоминать определенный объем информации (при этом преобладает произвольное запоминание). Объем памяти возрастает при активной эмоциональной подаче информации, осознанном восприятии и запоминании;

15. эмоционально реагировать на неудачи и успехи в своей деятельности;

16. остро чувствовать характер отношения взрослых (особенно учителя) к себе;

17. эмоционально, иногда неадекватно реагировать на замечания учителя, критику своей деятельности (маленькие школьники чаще заинтересованы не содержанием предмета и способом его преподавания, а своими успехами в нем: они с большим желанием занимаются тем, что у них лучше получается). Учитывая это, любой предмет можно сделать интересным для каждого ученика, если создать для него на уроке ситуацию успеха.

Рекомендации по работе с гиперактивными детьми с истерическими реакциями

1. Игнорировать истерические реакции.
2. Предупредить класс не обращать внимания на ребёнка в момент истерики.
3. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
4. Не стремиться угодить.
5. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно).
6. Чаще давать понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.

7. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, а не поведением, т.к. неутолима жажда признания.

8. Высокий уровень притязаний. Определить круг доступных притязаний.

9. Требует много льгот для себя.

10. Такие дети лживы, способны входить в доверие. Не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.

11. Не критиковать личность в целом, а его поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание.

12. Пусть эмоции будут проявляться бурно, но не грубо, в рамках дозволенного.

13. Усилить систему поощрений и наказаний (наказание неподвижностью). Такое наказание он запомнит.

14. Если ребенок осознал проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся.

15. Влияние всепрощающих взрослых устраняется. Семья как один человек - требования всех членов едины.

16. Ужесточить режим. Пресекать бесцельное времяпрепровождение.

17. Ребенок должен нести ответственность за помощь по дому, за выполнение уроков. Контроль не постоянный.

18. Не позволять выполнять другое дело, пока не доделает до конца первое.

19. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».

20. Повышать самооценку, уверенность в себе.

Рекомендации по работе с застенчивыми детьми

Застенчивым детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. В школьном возрасте - ипохондрия - за свое здоровье и здоровье родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду (самоуничтожение). Внушаемы.

Рекомендации по работе с застенчивым ребенком:

1. Не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности.
2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.
3. Включать в общественные посильные дела.
4. Хвалить самостоятельность.
5. Стимулировать личную ответственность.
6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях, не угрожать. Отношения ровные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расстаться с вами успокоившись.
7. Если уровень его притязаний завышен, помогите найти адекватный.
8. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбегал из класса - это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен. Можно на время освободить от работы - дать время успокоиться.
9. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.

Как правило, это дети из семей по типу воспитания высокой моральной ответственности. И для этих детей самое страшное ошибиться или кого-то подвести. Задача учителя – научить детей спокойно относиться к ошибкам,

иметь желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

Признаки стрессовых ситуаций

Существует несколько признаков наличия стресса у человека:

Проблемы со сном (у одних они проявляются в бессоннице, у других — в постоянном сонном состоянии).

Раздражительность, агрессивное поведение, которые могут сменяться периодами беспомощности и апатии.

Наличие проблем с питанием (отсутствие аппетита или переедание).

Отказ от общения с друзьями, родными и близкими.

Постоянная усталость, отсутствие интереса к окружающим людям, событиям и к жизни в целом.

5 способов преодоления семейных конфликтов

Важно уметь справляться со стрессом, так как он, накапливаясь, способен причинить значительный вред организму. Мы расскажем как избавиться от стресса, помочь своим родным, а также объясним, что делать уже с возникшими проблемами. Подробно разберем 5 способов разрешения семейных конфликтов.

1 способ: постарайтесь понять каждую точку зрения, умеете слушать и слышать друг друга.

Важно узнать мнение каждого члена семьи, вне зависимости от его возраста. Да, с детства кого-то учили уважать старших и думать, что их решения всегда верные. Но помните, что ребенок — тоже человек со своими мыслями и переживаниями. Не ставьте его чувства ниже своих.

При этом важно не опускаться до оскорблений. Ссора закончится, а неприятные слова, сказанные в адрес какого-либо члена семьи, "засядут" у него в голове. Обиды при этом будут все больше накапливаться. Презрение, грубость и насмешки — не лучший способ решения конфликта. Ведь в первую очередь вы любите этого человека, только потом чувствуете временную злость или обиду.

2 способ: находите компромиссы в решении конфликтных вопросов. Конфликтом называют способ взаимодействия людей в определенной ситуации. Если конфликт уже возник, важно найти решение. Постарайтесь пойти на небольшие уступки, а также благодарите других участников конфликта за их старания в

решении возникшего вопроса. Любая семья на протяжении совместного проживания проходит множество непростых периодов.

Не принимайте поспешных решений на фоне гнева и негодования.. В большинстве случаев люди жалеют о сказанном во время раздражения. Также не лучшим решением будет замалчивание обиды. Одна из сторон при этом уходит от конфликта, но вторая находится в неведении.

Нормой взрослых должно стать конструктивное, общее решение наступившей проблемы. Говорите в спокойном тоне без каких-либо обвинений в сторону родного человека, а также слушайте собеседника. Не перебивайте, дайте человеку высказаться, но просите того же в ответ.

3 способ: важно помнить, что вы на одной стороне. Вы вместе противостоите проблеме, а не друг другу.

Конфликт всегда имеет причину, иногда это видно не явно, но она всегда есть. Часто конфликты возникают из-за наличия какой-либо неудовлетворенности, с которой важно разобраться.

В здоровых отношениях люди открыто говорят о своих недовольствах, важно лишь делать это тактично. В порыве гнева многие забывают о том, что нужно ценить чувства друг друга и только усугубляют ситуацию. Если вы чувствуете, что вам нужна помощь с решением проблемы, которая провоцирует стресс — не стесняйтесь просить помощи у семьи. Это не только способствует решению стрессового момента, но и объединит вас. Специалисты утверждают, что семьи, преодолевающие все трудности «рука об руку», имеют более целостные взаимоотношения.

4 способ: найти каждому члену семьи занятие, снижающее уровень стресса. Каждый человек должен найти для себя способ, как можно снять стресс и расслабиться. Для кого-то это чтение, для кого-то помощником является спорт или любая физическая активность, йога, музыка или встречи с друзьями. Польза активного образа жизни давно доказана в отношении устранения стресса, депрессии. Важно найти что-то свое для комфортного и безопасного расслабления организма. Нужно учить детей справляться со стрессом. Предоставьте ребенку право выбора, учите самостоятельно принимать некоторые решения. Если он не справляется,

предлагайте помощь, и вы тоже советуйтесь с ребенком. Маленькому человеку нужно дать понять, что он тоже важная часть семьи, его мнение учитывается. Важную роль играет здоровый образ жизни. Во-первых, поговорим о вредных привычках — все знают, что от них нужно избавляться. Во-вторых, полноценный сон. Это важнейшая часть жизни в любом возрасте. В-третьих, питание человека. Полноценное, витаминизированное питание помогает поддерживать организм в нормальном состоянии, тем самым, быть менее подверженным любому стрессу. Есть огромное количество примеров, когда люди интуитивно находят метод для того, чтобы снять имеющийся стресс. Отсутствие какого-либо из этих звеньев здоровой жизни способно привести к хроническому стрессу, от которого избавиться будет сложнее.

5 способ: если вы понимаете, что зашли в тупик, лучше обратиться к специалисту.

При наличии серьезных конфликтов, все чаще люди обращаются к семейным психологам или психотерапевтам. В данное время это не является чем-то постыдным или необычным. Специалист выслушает все стороны, найдет сильные и слабые стороны каждого участника конфликта. Рекомендации психолога способны решить даже самые сложные вопросы. Курс психотерапии — один из самых действенных способов борьбы со стрессом.

4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (промежуточная аттестация)

по учебной дисциплине

зачтено/не зачтено

4.2.ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Теоретическая подготовка:

знать:

- теоретические положения развития психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век);
- теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек);
- теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.);
- сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней.

Практические умения и навыки:

уметь:

- выделять ключевые факторы психологического здоровья,
- осуществлять выбор стратегии поведения для организации культуры здорового образа жизни личности.

владеть:

- методиками и рекомендациями выхода из стрессовой ситуации.
- алгоритмом создания и принятия ценностного решения по самоуправлению личности в области сохранения психологического здоровья.

4.3. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Специфика исследований здоровья в рамках различных наук: гигиены, эпидемиологии, валеологии, психиатрии, демографии, социологии, медицины, санологии.
2. Развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век).
3. Теоретические модели по отношению к психологии здоровья на основании характера взаимодействия человека и внешней среды (пассивный ответчик, интерактивный человек, интраактивный человек).
4. Теории психологического здоровья (Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. и др.).
5. Сущность психологии здоровья, составляющие ее предметной области по научным американским исследованиям: укрепление и поддержание здоровья; предотвращение и лечение болезней; этиология и корреляты болезни; усовершенствование системы здравоохранения в стратегии здоровья.
6. Трактовка психологии здоровья на основе научных исследований Водопьяновой Н.Е. и Ходыревой Н.В.
7. Роль здоровья в жизни человека. Учение о здоровье человека как сложнейшая проблема современной науки.
8. Феномен здоровья и его аксиоматические положения. Многомерность определений понятия здоровья человека.
9. Концептуальные модели определения понятия здоровье.
10. Идея системности в толковании понятия здоровья.
11. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

12. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).

13. «Психосоматический профиль» как личностные характеристики по направлению к психосоматической патологии.

14. Типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делегирование»).

15. Асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.

16. Перечень критериев психического и социального здоровья.

17. Исследования критериев здоровья. Оценка здоровья.

18. Формы качественной оценки здоровья: низкое, ниже среднего, среднее, выше среднего, высокое.

19. Эффективность самооценки здоровья.

20. Самооценка физического здоровья как мера благополучия и функционирования организма.

21. Симптомы-предвестники, сигнализирующие о возникших в организме проблемах.

22. Симптомы, относящиеся к группе сигналов повышенной тревожности.

23. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к здоровью.

24. Констатирующая информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения.

25. Образ жизни как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности человека.

26. Составляющие образа жизни: уровень, качество и стиль жизни.

27. Уровень жизни как категория экономическая, отражающая степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.

28. Качество жизни как социологическая категория, степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

29. Методики оценки качества жизни по предмету исследования: физическое состояние, психическое состояние, социальное функционирование, ролевое функционирование, общее субъективное восприятие состояния своего здоровья.

30. Стилъ жизни как социально-психологическая категория.

31. Понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма.

32. Факторы здорового образа жизни: сон, регулярное питание, отказ от дополнительных приемов пищи в перерывах между основными, вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста и пола человека), физическая активность и закаливание (регулярные занятия физическими упражнениями), ограничение алкоголя и отказ от курения (в том числе и электронных сигарет).

33. Личная гигиена как фактор здоровья.

34. Семья человека и ее влияние на образ жизни.

35. Социальное окружение человека и его влияние на образ жизни человека.

36. Принципы здорового образа жизни личности.

37. Здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева.

38. Представления о здоровой личности в зарубежной психологии.

39. Психическое самоуправление и здоровье личности.

40. Психическое самоуправление как сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования).

41. Постановка цели управления по отношению к здоровью личности.

42. Принятие ценностного решения по психическому самоуправлению. Реализация принятого решения. Контроль и самоконтроль.

43. Деформация нравственного самоконтроля как снижение барьеров на пути к социально-опасному, противоправному действию.

44. Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья.

45. Профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности.

46. Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе.

47. Профессиональная подготовка, ее успешность зависит от соблюдения всего ряда педагогических принципов.

48. Профессиональная адаптация. Первое рабочее место.

49. Надежность профессиональной деятельности и ее влияние на здоровье.

50. Разработка человеком программы профессионального самосохранения.

51. Профессиональная деятельность и психологическое отношение к здоровью.

52. Психология долголетия. Психологический портрет долгожителя.

53. Стрессовые ситуации, проявляющиеся в организации и содержании трудовой деятельности, профессиональной карьере, оплате труда.

54. Взаимоотношения на работе с коллегами и подчиненными как источник возможного проявления стрессовой ситуации.

55. Внепрофессиональные источники стресса.

56. Выявление признаков стрессового состояния человека. Шкала оценки стрессовых ситуаций.

57. Методики и рекомендации выхода из стрессовой ситуации.

58. Рекомендации по улучшению физического здоровья личности.

59. Эмоциональная устойчивость.

60. Выявление угрозы депрессии.

61. Рекомендации по стабилизации психологического здоровья личности и его улучшению.

62. Изучение конфликтности личности.

63. Агрессия как угроза социального здоровья.

а. Коммуникабельность как составляющая социального здоровья.

64. Стресс в семье.

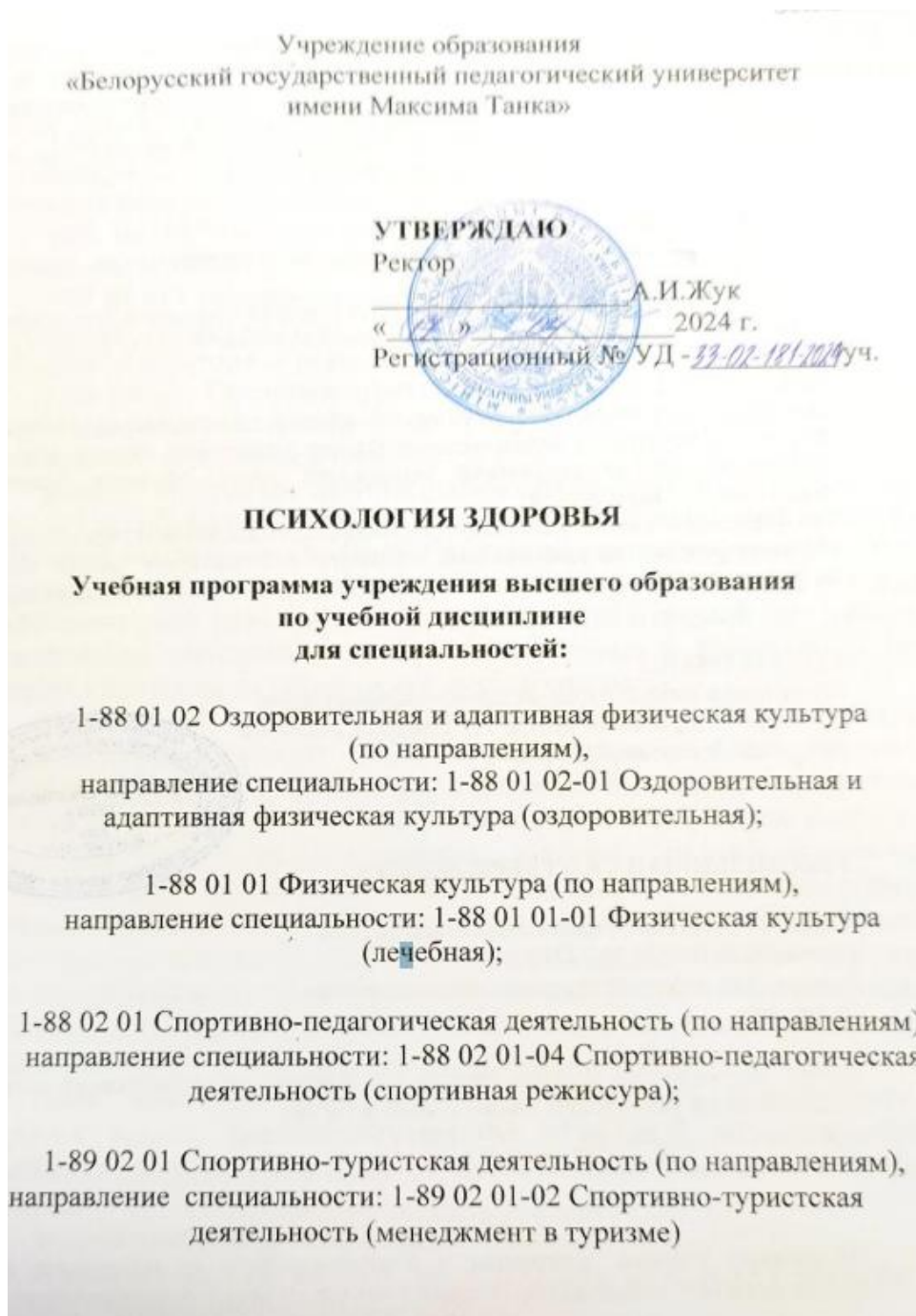
65. Рекомендации по улучшению уровня социального здоровья личности.

5 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

С программой можно ознакомиться в Репозитории БГПУ

<https://elib.bspu.by/>



<https://elib.bspu.by/bitstream/doc/63228/1/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%8f%20%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8c%d1%8f%20%284%20%d1%81%d0%bf%d0%b5%d1%86.%29%202024.pdf>

Дата доступа: 11.03.2025 г.

5.2. Информационно-методическое обеспечение дисциплины

5.2.1. Список основной и дополнительной рекомендуемой литературы

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Близнюк, А. И. Образ жизни и здоровье / А. И. Близнюк. - Минск : Профессиональные издания, 2019. - 118 с.
2. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2020. – 276 с.
3. Марищук В.Л., Здоровый образ жизни: психология самосохранения: монография / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук, Т.В Платонова / под науч.ред. Л.В.Марищук. – Минск: Колорград, 2018. – 265 с.

Дополнительная литература

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. Учеб. пособ. / В.А.Ананьев. – СПб.: Эра, 1998. – 214 с.
2. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / Избранные труды по психологии личности. Том 2 / Под ре. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой . – СПб., 1999.- 218 с.
3. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1999. – 214 с.
4. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых: введение в санологию / В.П.Войтенко. – Киев: Центр, 1991. – 182 с.
5. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб, 1997. – 184 с.

6. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов, - М., 1984. – 198 с.

7. Маркова, А.К. Психология профессионализма /А.К. Маркова. – М., 1996. – 168 с.

8. Мельник, О. А. Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : рабочая тетр. / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович ; Акад. последиплом. образования. - Минск : АПО, 2022. - 73 с.

9. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – учеб. пособ. – СПб: Речь, 2002. – 256 с.

10. Петленко, В.П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко. – СПб., 1999. – 188 с.

11. Сергеев, С.И. Здоровье тела и души. Психологические тесты для женщин и мужчин / С.И. Сергеев. – М.: Наука, 2001. – 132 с.

12. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

5.2.2. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психология здоровья»

Самостоятельная работа студента – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа по учебной дисциплине «Психология здоровья» предполагает овладение практикоориентированными знаниями, профессиональными умениями и навыками в области получаемой специальности, опытом практической, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней.

Самостоятельная работа студентов предусматривает такие формы выполнения заданий как составление таблиц, составление аннотированного списка, разработку методических рекомендаций, работу с видеоматериалами и диагностическим инструментарием, составление портфолио. Активно используются практикоориентированные задания: разработка и анализ деловых ситуаций, анализ форм делового общения и типов взаимодействия.

Планируемыми результатами по организованной самостоятельной работе студентов по учебной дисциплине являются:

- усвоение знаний, формирование профессиональных умений, навыков и компетенций будущего специалиста;

- закрепление знания теоретического материала практическим путем;

- воспитание потребности в самообразовании;

- максимальное развитие познавательных и творческих способностей личности;

- побуждение к научно-исследовательской работе;

- повышение качества и интенсификации образовательного процесса;

формирование интереса к избранной специальности и овладению ее особенностями;

осуществление дифференцированного подхода в обучении;

применение полученных знаний и практических навыков для анализа ситуации и выработки правильного решения, для формирования собственной позиции, модели поведения при руководстве коллективом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирования у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодических источников, подготовке сообщений, докладов по вопросам основ предпринимательской деятельности.

Преподаватель отвечает:

- за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов; доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины; разрабатывает задания, подбирает литературные источники; знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания; проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала; ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний; изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание); подготовить и представить выполненную работу (практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- изучение тем и проблем, не изучаемых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов;
- конспектирование литературных источников по проблеме инновационной предпринимательской деятельности;
- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения докладов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки конспектов;
- индивидуальные беседы.

5.2.3. Требования к выполнению самостоятельной работы студентов

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол- во часо в на СРС	Задание	Форма выполнени я
1.	Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками	12		
2.	1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне	6	Изучить специфику исследований здоровья в рамках наук: гигиены, валеологии.	Конспект
3.	1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья	6	Рассмотреть развитие психологии здоровья как самостоятельного научного направления (ведущие исследования США, Великобритании, России и Беларуси, XX век)	Устный опрос

4.	Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	36		
5.	2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению	4	Показать роль здоровья в жизни человека. Рассмотреть феномен здоровья и его аксиоматические положения.	Устный опрос
6.	2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью	4	Изучить и законспектировать концептуальные модели определения понятия здоровье: медицинская модель здоровья; биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная (аксиологическая) модель здоровья.	Конспект

7.		4	Показать взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания (В.И.Гарбузов).	Устный опрос
8.		4	Рассмотреть типы родительских семей, предрасполагающие к развитию психосоматических заболеваний детей («связывание», «отказ или отвержение», «делеги́рование»).	Устный опрос
9.		4	Доказать, что асоциальная личность с присущими ей соответствующими чертами и стилем поведения – нездоровая личность.	Устный опрос

10.	2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка	4	Представить перечень критериев психического и социального здоровья.	Конспект
11.	2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека	4	Представить констатирующую информация о взаимосвязи здоровья и образа жизни по данным Всемирной организации здравоохранения.	Устный опрос
12.	2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности	4	Изучить понятие о здоровом образе жизни – как о совокупности внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, сочетание труда и отдыха человека.	Устный опрос

13.	2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации	4	Проанализировать понятие здоровая личность в научных трудах академика В.М. Бехтерева.	Устный опрос
14.	Раздел III. Психология профессионального здоровья	12		
15.	3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	4	Определить первые признаки проявления внимания к вопросам обеспечения здоровья работников.	Устный опрос
		4	Разработать таблицу «Вклад зарубежных, российских и отечественных ученых в решение проблемы профессионального здоровья».	Таблица, конспект

16.	3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	6	Профессиональное самоопределение как основа жизненного самоутверждения личности в обществе. Влияние профессии на продолжительность жизни.	Устный опрос
18.	Раздел IV. Самооценка здоровья личности	4		
18.	4.3. Определение уровня социального здоровья личности	4	Изучение конфликтности личности.	Устный опрос
19.	ИТОГО:	66		

5.2.4. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма:

- собеседование,
- устный опрос,
- анализ собственного поведения и поведения окружающих,
- конструирование различных управленческих ситуаций,
- составление возможного алгоритма работы в качестве управленца,
- анализ и управление групповыми и межличностными процессами,
- подбор оптимальных способов мотивации с учетом индивидуально- психологических особенностей личности,
- деловая игра,
- решение кейсов.

2. Письменная форма:

- составление тезауруса,
- подготовка сообщений,
- составление опорного конспекта,
- составление аннотированного списка,
- заполнение таблиц,
- разработка методических материалов.

3. Устно-письменная форма:

- презентация и анализ аудиторных деловых ситуаций,
- отчеты по домашним практическим заданиям с их устной защитой,
- зачет.

4. Техническая форма:

- составление портфолио,
- презентация видеобанка,
- защита мультимедиапрезентаций.

5.2.5.Примерный перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов

1 семестр, 2 часа

Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья (2 ч. лекц.)

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Изучить сущность понятия физическое здоровье, составить конспект.

Форма контроля - конспект

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Рассмотреть характеристики экспресс-анализа физического здоровья» и его составные части.

Форма контроля – устный опрос.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Разработать рекомендации по улучшению физического здоровья личности (на личностном уровне).

Форма контроля – устная беседа.

5.2.6. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов

*Список учебно-методических материалов на электронных носителях
в электронной библиотеке кафедры (каб.224, уч.корп. БГПУ № 5)*

Информационные Интернет-ресурсы

<http://www.mst.by> Сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

www.wada-ama.org Сайт Всемирного антидопингового агентства

www.stop-doping.ru Сайт Российского центра антидопингового контроля и профилактики

[https://belmapo.by/kafedra-sportivnoj-mediczinyi-i-lechebnoj-fizicheskoj-](https://belmapo.by/kafedra-sportivnoj-mediczinyi-i-lechebnoj-fizicheskoj-kulturyi.html)

<http://medsport.by> Сайт ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта» Республики Беларусь

[kulturyi.html](http://medsport.by) Сайт кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры БЕЛМАПО

<http://www.sportal.by> Спортивный портал

<https://abff.by/> Белорусская Федерация футбола

<https://mini.football.by/> Белорусская Федерация мини-футбола (футзала)

<http://bvf.by/> Белорусская федерация волейбола

<https://belarus.basketball/> Белорусская федерация баскетбола

<http://www.sportacadem.ru> Сайт научно-теоретического журнала «Наука и спорт: современные тенденции»

<http://smjournal.ru/> Сайт научно-практического журнала «Спортивная медицина: наука и практика»

http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php Сайт научно-практического журнала «Вестник спортивной науки»

Информационные нормативно-правовые источники

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы

Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»

5.2.7. Инновационные технологии, используемые в процессе преподавания дисциплины

В процессе преподавания студентам данной дисциплины используются следующие инновационные технологии:

1. **Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами эссе, тезисов или реферата по предложенной тематике.

2. **Круглый стол** – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма общения позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

3. **Деловая игра** - форма активного обучения, имитирует тот или иной аспект деятельности. Каждый участник получает роль, действует, исходя из нее достигая определенных результатов. В конце игры подводятся итоги, оцениваются результаты и обязательно делаются выводы о том, какие были приобретены новые знания и навыки.

На занятии, предшествующем данной деловой игре, обучающимся объясняют цель и задачи игры, рекомендуют литературу, необходимую для подготовки к игре. Обучающиеся разбиваются на три-четыре рабочие подгруппы по 5–8 человек. Каждая подгруппа представляет собой творческий коллектив по реализации поставленной задачи.

Каждая подгруппа выбирает руководителя, который будет обобщать мнения членов своей подгруппы относительно принимаемых ими решений, координировать ход проведения игры своей подгруппы и подводить итоги игры.

Двум-трем подгруппам выдают учебное задание; одна подгруппа выполняет обязанности экспертов-аудиторов.

4. **«Командный-турнир»** - модель совместного обучения. Начальный этап точно такой же, как в варианте со “студенческими командами – конкурентами”. Однако контрольная работа заменяется турниром, когда участники команд соревнуются между собой, чтобы заработать наибольшее количество очков своей группе.

5. **Семинар-диспут** ориентируется на обсуждение проблемных вопросов маркетинга, вопросов, имеющих многовариантные решения. Один вид дискуссии ориентируется на учебное знание, другой – на научное, когда существуют различные точки зрения, подходы к решению проблемы. Для организации дискуссии уместно использовать теорию спора.

6. **Диалоговая площадка** – это форма общественной коммуникации, предназначенная для решения актуальных проблем с участием различных заинтересованных сторон, включая представителей власти, гражданское общество и население, эффективная форма для открытого и, главное, откровенного разговора, хорошая возможность быть услышанными. Форма работы диалоговых площадок, несомненно, очень удобна для общения и обмена идеями и своим опытом.

7. **Виртуальная игра с применением искусственного интеллекта** – игровые проекты с применением современных компьютерных технологий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(дневная форма получения общего высшего образования)

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов					Самостоятельна я
	Всего	Лекции	Семинарски е занятия	Практически е занятия	УСРС	
1	2	3	4	5	6	
Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками	16	2	2			12
Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне		2				6
Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья			2			6
Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	48	8	2	2		36
Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению		2				4
Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью		2				16

Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка		2				4
Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека				2		4
Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности		2				4
Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации			2			4
Раздел III. Психология профессионального здоровья	20	4		4		12
Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние		2				8
Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья				2		6
Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека		2		2		
Раздел IV. Самооценка здоровья личности	14	2		6	2	4
Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья				2	2 УСРС (ЛК)	

Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности				2		
Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности		2		2		4
Всего:	100	16	4	12	2	66

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(заочная форма получения общего высшего образования)

	Лекции	Практические занятия
1	2	3
Раздел I. Генезис становления психологии здоровья и ее связь с другими науками		
Тема 1.1. Специфика представлений о здоровье на межнаучном уровне		
Тема 1.2. История становления и современное состояние психологии здоровья		
Раздел II. Изучение здоровья как системного понятия в современном научном знании	2	2
Тема 2.1. Сущность и значение здоровья, подходы к его определению		
Тема 2.2. Концептуальные модели определения понятия здоровья и его взаимосвязь с болезнью	2	
Тема 2.3. Критерии психического и социального здоровья и их оценка		

Тема 2.4. Взаимосвязь образ жизни и здоровья человека		2
Тема 2.5. Общее представление о здоровом образе жизни личности		
Тема 2.6. Здоровая личность как критерий здоровой нации		
Раздел III. Психология профессионального здоровья	2	2
Тема 3.1. Проблема профессионального здоровья в историческом аспекте и современное состояние	2	
Тема 3.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья		2
Тема 3.3. Стресс в профессиональной деятельности человека		
Раздел IV. Самооценка здоровья личности		
Тема 4.1. Определение уровня физического здоровья		
Тема 4.2. Определение уровня психологического здоровья личности		
Тема 4.3. Определение уровня социального здоровья личности		
Всего:	4	4

5.3. Нормативно-правовое обеспечение воспитательной работы

5.3.1. Директива Президента Республики Беларусь от 09.04.2025 №12 "О реализации основ идеологии белорусского государства"

https://bspu.by/admin-panel/vendor/kcfinder/upload/files/direktiva_1.pdf



Директива Президента Республики Беларусь

9 апреля 2025 г.

№ 12

г. Минск

О реализации основ идеологии
белорусского государства

Республика Беларусь состоялась как государство, построенное на принципах народовластия, гуманизма, социальной справедливости, равенства прав и возможностей, исторической преемственности.

Повышению уровня национального самосознания белорусов, укреплению социальной солидарности, гражданского мира и согласия способствовали принятые меры по формированию идеологической вертикали, регулированию идеологической сферы. Направления ее развития на современном этапе предполагают совершенствование системы идеологической работы, изучение и учет реальных интересов и запросов населения, ориентированность на конкретные социальные группы в проведении государственной информационной политики и обеспечение эффективной коммуникации власти и общества.

В связи с необходимостью обобщения и систематизации накопленного опыта, унификации подходов к организации идеологической работы в стране, актуализации нормативной правовой базы, регулирующей идеологическую сферу, исходя из изменений в социально-экономической, политической, духовной жизни, а также в целях реализации государственной политики и развития всех сфер жизни общества:

1. Утвердить Основы идеологии белорусского государства (прилагаются).

2. Обеспечить повышение эффективности организации идеологической работы. При этом:

2.1. под идеологической работой понимать целенаправленную деятельность по практической реализации идеологии белорусского государства;

2.2. целью идеологической работы определить построение социально справедливого общества через формирование всесторонне развитой личности, отстаивающей национальные интересы;

2.3. основными задачами идеологической работы считать:
разъяснение и практическое применение идеологии белорусского государства;

5.3.2. Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи»

1 июля 2010 г. № 153-З

Принят Палатой представителей 4 июня 2010 года

Одобен Советом Республики 15 июня 2010 года

Изменения и дополнения:

[Закон Республики Беларусь от 11 декабря 2020 г. № 94-З](#) (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 22.01.2021, 2/2814);

[Закон Республики Беларусь от 30 июня 2022 г. № 184-З](#) (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 05.07.2022, 2/2904)

Настоящий Закон направлен на определение правовых и организационных основ оказания психологической помощи в целях обеспечения прав и законных интересов граждан при ее получении.

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе, и их определения

Для целей настоящего Закона используются следующие основные термины и их определения:

психологическая помощь – мероприятия, осуществляемые психологом и направленные на содействие гражданину в предупреждении, разрешении, преодолении психологических проблем, кризисных ситуаций и их последствий, сохранение психического здоровья, оптимизацию психологического развития, социальную адаптацию и реабилитацию, саморазвитие, самореализацию и повышение качества жизни гражданина;

психологическая проблема – переживание гражданином нарушений его жизнедеятельности и невозможность их самостоятельного преодоления, переживание сложностей в поддержании психического здоровья, оптимизации психологического развития, социальной адаптации и реабилитации, саморазвитии, самореализации;

кризисная ситуация – обстоятельства, приводящие к возникновению психологических проблем, с которыми гражданин не может справиться привычными для него способами;

кризисное вмешательство – безотлагательное оказание психологической помощи в кризисных ситуациях, а также для преодоления их последствий.

Статья 2. Правовое регулирование отношений в сфере оказания психологической помощи

Отношения в сфере оказания психологической помощи регулируются законодательством в сфере оказания психологической помощи, а также международными договорами Республики Беларусь.

Законодательство в сфере оказания психологической помощи основывается на [Конституции](#) Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства.

Если международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора.

Статья 3. Субъекты, осуществляющие деятельность по оказанию психологической помощи

Субъектами, осуществляющими деятельность по оказанию психологической помощи, являются организации и индивидуальные предприниматели.

Статья 4. Психолог. Требования, предъявляемые к психологу

Психолог – лицо, непосредственно оказывающее психологическую помощь и отвечающее требованиям, установленным настоящей статьей.

Психолог оказывает психологическую помощь в качестве индивидуального предпринимателя либо работника субъекта, осуществляющего деятельность по оказанию психологической помощи.

Психологом может быть лицо:

имеющее высшее образование по специальностям, по которым присваивается квалификация «Психолог» или квалификация «Психолог» является составной частью присваиваемой квалификации, и отвечающее установленным в соответствии с законодательством квалификационным требованиям, предъявляемым к психологам;

имеющее ученую степень доктора или кандидата психологических наук;

прошедшее переподготовку на уровне высшего образования по специальностям, предусмотренным установленными в соответствии с законодательством квалификационными требованиями, предъявляемыми к психологам.

Лицо, получившее соответствующее образование за пределами Республики Беларусь, имеет право на оказание психологической помощи при наличии выданного Министерством образования Республики Беларусь свидетельства о признании документа об образовании, выданного в иностранном государстве, и установлении его эквивалентности (соответствия) документу об образовании Республики Беларусь.

Не допускаются к непосредственному оказанию психологической помощи лица, указанные в частях третьей и четвертой настоящей статьи, которые:

совершили умышленное преступление, судимость за которое не снята или не погашена, если иное не установлено законодательными актами;

ранее выполняли воспитательные функции и были уволены за совершение аморального проступка, несовместимого с продолжением такой работы;

находятся под диспансерным наблюдением в соответствии с законодательством об оказании психиатрической помощи.

Статья 5. Виды психологической помощи

К видам психологической помощи относятся:

психологическое консультирование – мероприятия, направленные на содействие гражданину (группе граждан) в разрешении психологических проблем, в том числе в принятии решений относительно профессиональной и иной деятельности, межличностных отношений, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию, а также на преодоление последствий кризисных ситуаций;

психологическая коррекция – мероприятия, направленные на исправление (корректировку) особенностей личности гражданина и его поведения, которые приводят к психологическим проблемам;

психологическая профилактика – мероприятия, направленные на своевременное предупреждение возможных нарушений в развитии личности гражданина и межличностных отношений, содействие гражданину в сохранении и укреплении психического здоровья;

психологическое просвещение – мероприятия, направленные на распространение психологических знаний, повышение степени информированности граждан о психологии и

возможностях психологической помощи и самопомощи в целях повышения уровня их психологической культуры и качества личной жизни.

Составной частью любого вида психологической помощи может являться психологическая диагностика, выражающаяся в оценке индивидуально-психологических свойств личности гражданина и направленная на выявление психологических проблем гражданина, уточнение их особенностей.

ГЛАВА 2

ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Статья 6. Государственное регулирование в сфере оказания психологической помощи

Государственное регулирование в сфере оказания психологической помощи осуществляется Президентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь, Министерством здравоохранения, Министерством образования, Министерством по чрезвычайным ситуациям и иными государственными органами, в том числе местными исполнительными и распорядительными органами, в пределах их полномочий.

Статья 7. Полномочия Президента Республики Беларусь в сфере оказания психологической помощи

Президент Республики Беларусь определяет государственную политику и осуществляет иное государственное регулирование в сфере оказания психологической помощи в соответствии с [Конституцией Республики Беларусь](#), настоящим Законом и иными законодательными актами.

Статья 8. Полномочия Совета Министров Республики Беларусь в сфере оказания психологической помощи

Совет Министров Республики Беларусь обеспечивает проведение государственной политики в сфере оказания психологической помощи, координирует деятельность государственных органов в данной сфере, определяет в части, не урегулированной настоящим Законом и иными законодательными актами, порядок и условия оказания психологической помощи.

Статья 9. Полномочия Министерства здравоохранения, Министерства образования, Министерства по чрезвычайным ситуациям и иных государственных органов, в том числе местных исполнительных и распорядительных органов, в сфере оказания психологической помощи

Министерство здравоохранения в сфере оказания психологической помощи в пределах своей компетенции:

реализует государственную политику в области здравоохранения;

вносит предложения о совершенствовании правового регулирования;

осуществляет методологическое руководство;

развивает международное сотрудничество;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Министерство образования в сфере оказания психологической помощи в пределах своей компетенции:

реализует государственную политику в сфере образования;
вносит предложения о совершенствовании правового регулирования;
осуществляет методологическое руководство, в том числе в области подготовки, переподготовки и повышения квалификации психологов;
развивает международное сотрудничество;
осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Министерство по чрезвычайным ситуациям в сфере оказания психологической помощи в пределах своей компетенции:

реализует государственную политику в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

оказывает психологическую помощь гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

привлекает в установленном порядке психологов других государственных органов и организаций к оказанию психологической помощи гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

координирует деятельность государственных органов и организаций при оказании психологической помощи гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

определяет порядок оказания психологической помощи гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

Иные государственные органы, в том числе местные исполнительные и распорядительные органы, реализуют государственную политику в сфере оказания психологической помощи в пределах своих полномочий.

Статья 10. Межведомственный координационный совет по оказанию психологической помощи

В целях обеспечения координации деятельности государственных органов в сфере оказания психологической помощи Советом Министров Республики Беларусь создается Межведомственный координационный совет по оказанию психологической помощи.

Основными задачами Межведомственного координационного совета по оказанию психологической помощи являются:

координация деятельности государственных органов в целях выработки направлений сотрудничества по вопросам оказания психологической помощи;

осуществление общего методологического руководства в сфере оказания психологической помощи;

определение примерного перечня методов и методик оказания психологической помощи;

подготовка предложений по совершенствованию правового регулирования отношений в сфере оказания психологической помощи.

Межведомственный координационный совет по оказанию психологической помощи является консультативным органом. Положение о Межведомственном координационном совете по оказанию психологической помощи и его персональный состав утверждаются Советом Министров Республики Беларусь.

Статья 11. Исключена.

ГЛАВА 3 ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Статья 12. Методы и методики оказания психологической помощи

При оказании психологической помощи могут применяться методы и методики оказания психологической помощи:

рекомендуемые к применению государственными органами, реализующими государственную политику в сфере оказания психологической помощи. Такие методы и методики применяются в тех сферах (областях), в которых соответствующие государственные органы осуществляют регулирование и управление, в порядке и на условиях, ими определяемых;

включенные в примерный перечень, определенный Межведомственным координационным советом по оказанию психологической помощи;

иные научно обоснованные методы и методики оказания психологической помощи.

Статья 13. Цели оказания психологической помощи

Целями оказания психологической помощи являются:

предупреждение, разрешение, преодоление психологических проблем, кризисных ситуаций и их последствий;

сохранение психического здоровья, оптимизация психологического развития, социальная адаптация и реабилитация;

саморазвитие, самореализация, повышение качества жизни граждан.

Статья 14. Принципы оказания психологической помощи

Психологическая помощь оказывается на основе принципов:

законности;

уважения и соблюдения прав, законных интересов и свобод граждан;

добровольности получения психологической помощи;

доступности получения психологической помощи;

конфиденциальности;

научной обоснованности;

профессионализма.

Статья 15. Обеспечение конфиденциальности при оказании психологической помощи

Информация, полученная при оказании психологической помощи, а также факт обращения за оказанием психологической помощи являются профессиональной тайной, охраняемой настоящим Законом. Документация психолога об оказании гражданину психологической помощи применяется только для служебного пользования. Выписка из документации психолога об оказании гражданину психологической помощи предоставляется по письменному запросу этого гражданина или его законного представителя, за исключением случаев оказания психологической помощи анонимно.

Сведения, составляющие профессиональную тайну, могут быть сообщены психологом третьим лицам только с согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя, за исключением случаев, предусмотренных частями третьей, четвертой и шестой настоящей статьи.

Предоставление сведений, указанных в части первой настоящей статьи, без согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя допускается по письменным запросам:

органов, ведущих уголовный процесс, в связи с проведением предварительного расследования или судебным разбирательством;

руководителей органов или учреждений, исполняющих наказание и иные меры уголовной ответственности, осуществляющих применение меры пресечения в виде содержания под стражей, лечебно-трудовых профилакториев для обеспечения личной безопасности и ресоциализации граждан;

руководителей государственных организаций здравоохранения, оказывающих психиатрическую помощь, для оказания такой помощи;

руководителей учреждений образования в целях улучшения условий организации обучения и воспитания обучающихся этих учреждений;

научных работников в связи с проведением ими научных исследований или специалистов, занимающихся педагогической деятельностью в области психологии, психотерапии, психиатрии, сексологии, в связи с осуществлением ими педагогической деятельности – в форме, исключающей наличие сведений личного характера, позволяющих идентифицировать конкретного гражданина;

в иных случаях, установленных законодательными актами.

Психологи обязаны сообщать в правоохранительные органы информацию, составляющую профессиональную тайну, если она содержит сведения о совершенном особо тяжком преступлении либо о готовящемся тяжком, особо тяжком преступлении.

Психологи обязаны информировать законных представителей несовершеннолетних (за исключением случаев оказания психологической помощи анонимно) и лиц, признанных недееспособными, о психологических проблемах несовершеннолетних и лиц, признанных недееспособными, при которых существует вероятность совершения ими суицидальных действий. Предоставление такой информации не является разглашением профессиональной тайны.

Психологи обязаны предоставлять в соответствующие государственные органы, иные государственные организации информацию, составляющую профессиональную тайну, без согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя и без письменного запроса:

при осуществлении деятельности по признанию несовершеннолетнего находящимся в социально опасном положении, в том числе нуждающимся в государственной защите;

при проведении индивидуальной профилактической работы, комплексной реабилитации в соответствии с законодательством о профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

в иных случаях, установленных законодательными актами.

Обязанность сохранять профессиональную тайну наравне с психологами распространяется также на лиц, которым она стала известна в соответствии с настоящим Законом.

Статья 16. Формы и способы оказания психологической помощи

Оказание психологической помощи может осуществляться в очной и заочной формах.

Очная форма оказания психологической помощи – оказание психологической помощи без использования средств электросвязи.

Заочная форма оказания психологической помощи – оказание психологической помощи с использованием средств электросвязи.

Оказание психологической помощи гражданину осуществляется индивидуально или в составе группы.

Оказание психологической помощи гражданину (группе граждан) для преодоления последствий кризисных ситуаций может осуществляться путем кризисного вмешательства.

Статья 17. Порядок оказания психологической помощи

Психологическая помощь оказывается на безвозмездной или возмездной основе.

Оказание психологической помощи на безвозмездной основе обязаны обеспечивать:

государственные учреждения здравоохранения гражданам по месту их жительства (месту пребывания) либо пациентам – при оказании бесплатной медицинской помощи на основании государственных минимальных социальных стандартов в области здравоохранения;

учреждения образования участникам образовательного процесса;

государственные организации, осуществляющие предупреждение и ликвидацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

следственные изоляторы уголовно-исполнительной системы Министерства внутренних дел несовершеннолетним, содержащимся под стражей;

лечебно-трудовые профилактории гражданам, находящимся в лечебно-трудовых профилакториях;

учреждения уголовно-исполнительной системы Министерства внутренних дел осужденным, отбывающим наказание в таких учреждениях;

структурные подразделения местных исполнительных и распорядительных органов, осуществляющие государственно-властные полномочия в сфере образования, либо органы, организации, уполномоченные органом опеки и попечительства, детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, и законным представителям таких детей, усыновленным (удочеренным) несовершеннолетним по обращениям усыновителей (удочерителей), законным представителям несовершеннолетних, содержащихся под стражей, кандидатам в опекуны и попечители, опекунам и попечителям, приемным родителям, родителям-воспитателям;

государственные учреждения социального обслуживания малообеспеченным и находящимся в трудной жизненной ситуации гражданам – на основании государственных минимальных социальных стандартов в области социального обслуживания;

местные исполнительные и распорядительные органы лицам, пострадавшим в результате акта терроризма, иного тяжкого или особо тяжкого преступления;

государственные органы, иные государственные организации при осуществлении ими деятельности по оказанию психологической помощи для выполнения целей и задач, возложенных на них законодательством.

Психологическая помощь исключительно на безвозмездной основе оказывается:

организациями своим работникам;

несовершеннолетним в случаях, предусмотренных частью второй [статьи 18](#) настоящего Закона.

Психологическая помощь на возмездной основе может оказываться организациями и индивидуальными предпринимателями, за исключением случаев, предусмотренных частями второй и третьей настоящей статьи.

Оказание психологической помощи на возмездной основе осуществляется на основании письменных договоров об оказании психологической помощи, за исключением психологической помощи, оказываемой анонимно. К договору об оказании психологической помощи применяются правила, установленные законодательством для договора возмездного оказания услуг.

Психологическая помощь может оказываться анонимно на возмездной или безвозмездной основе. Анонимно психологическая помощь оказывается по желанию гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи. На гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи анонимно, оформляется документ, в котором указываются названные гражданином фамилия, возраст и место жительства (место пребывания), без предъявления документа, удостоверяющего личность. Документами, подтверждающими факт оплаты услуг при оказании психологической помощи анонимно на возмездной основе, являются кассовый чек или иной документ, предусмотренный законодательством.

Статья 18. Условия оказания психологической помощи

Психологическая помощь гражданину оказывается с его согласия, а несовершеннолетним в возрасте до четырнадцати лет – также с согласия одного из законных представителей, за исключением случаев, предусмотренных частью второй настоящей статьи. Лицам, признанным недееспособными, психологическая помощь оказывается с согласия и в присутствии их законных представителей.

При оказании психологической помощи несовершеннолетним в возрасте до четырнадцати лет согласия законных представителей не требуется:

при установлении фактов жестокого обращения, физического, психического, сексуального насилия в отношении несовершеннолетнего;

при осуществлении деятельности по признанию, а также в случае признания несовершеннолетнего находящимся в социально опасном положении, в том числе нуждающимся в государственной защите;

при проведении индивидуальной профилактической работы, комплексной реабилитации в соответствии с законодательством о профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

при оказании психологической помощи в виде психологического просвещения и психологической профилактики в учреждениях образования и организациях здравоохранения;

несовершеннолетним, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

несовершеннолетним, находящимся в специальных лечебно-воспитательных учреждениях, специальных учебно-воспитательных учреждениях;

при обращении несовершеннолетнего за оказанием психологической помощи анонимно.

ГЛАВА 4

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАН ПРИ ОКАЗАНИИ ИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПСИХОЛОГОВ

Статья 19. Права и обязанности граждан при оказании им психологической помощи

Граждане при оказании им психологической помощи имеют право на: уважительное и гуманное отношение;

получение психологической помощи независимо от пола, расы, национальности, имущественного положения, религиозных убеждений и других обстоятельств;

выбор психолога, формы и способа оказания психологической помощи;

сохранение профессиональной тайны с учетом требований настоящего Закона;

отказ на любой стадии от оказания психологической помощи, а также от фото-, видео-, аудиозаписей при оказании психологической помощи;

получение выписок из документации психолога об оказании им психологической помощи, за исключением случаев оказания психологической помощи анонимно;

получение от психолога в доступной для понимания форме информации о своих психологических проблемах;

возмещение вреда, причиненного их жизни или здоровью вследствие оказания психологической помощи, в том числе компенсацию морального вреда, в порядке, установленном законодательством;

иные права, предусмотренные законодательством.

Граждане при оказании им психологической помощи обязаны выполнять рекомендации психолога, сотрудничать с ним.

Статья 20. Права и обязанности психологов

Психологи имеют право на:

- защиту своих профессиональных прав;
- объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения;
- отказ в оказании психологической помощи в случаях, предусмотренных частью второй настоящей статьи;
- отказ от фотосъемки, видео-, звукозаписи при оказании психологической помощи;
- иные права, предусмотренные законодательством.

Психолог может отказать в оказании психологической помощи в случае, если:

- обращение гражданина за оказанием психологической помощи не обусловлено наличием у него психологических проблем и (или) необходимостью преодоления последствий кризисных ситуаций;
- обоснованно считает, что в конкретном случае он не способен компетентно оказать психологическую помощь;
- за оказанием психологической помощи обратился гражданин, который связан с психологом отношениями брака, близкого родства, свойства или которого психолог обоснованно считает близким;
- гражданин, которому оказывается психологическая помощь, не соблюдает рекомендации психолога.

Психологи обязаны:

- квалифицированно выполнять свои должностные обязанности;
- не допускать негуманных и дискриминационных действий при оказании психологической помощи;
- уважать и соблюдать права, свободы и законные интересы граждан при оказании им психологической помощи;
- сохранять профессиональную тайну с учетом требований настоящего Закона;
- соблюдать нормы профессиональной этики;
- разъяснять гражданину в доступной для понимания форме информацию о его психологических проблемах, а также возможные последствия отказа от оказания психологической помощи;
- выполнять иные обязанности, возложенные на них актами законодательства.

ГЛАВА 5 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 21. Меры по реализации положений настоящего Закона

Совету Министров Республики Беларусь в шестимесячный срок:

- привести решения Правительства Республики Беларусь в соответствие с настоящим Законом;
- обеспечить приведение республиканскими органами государственного управления, подчиненными Правительству Республики Беларусь, их нормативных правовых актов в соответствие с настоящим Законом;
- принять иные меры, необходимые для реализации положений настоящего Закона.

Местным исполнительным и распорядительным органам в шестимесячный срок привести свои нормативные правовые акты в соответствие с настоящим Законом и принять иные меры, необходимые для реализации положений настоящего Закона.

Статья 22. Вступление в силу настоящего Закона

Настоящий Закон вступает в силу через шесть месяцев после его официального опубликования, за исключением настоящей статьи и [статьи 21](#), которые вступают в силу со дня официального опубликования настоящего Закона.

Президент Республики Беларусь

А.Г.Лукашенко

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

30 июня 2022 г. № 184-З

Об изменении Закона Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи»

Принят Палатой представителей 31 мая 2022 г.

Одобен Советом Республики 16 июня 2022 г.

Статья 1. Внести в Закон Республики Беларусь от 1 июля 2010 г. № 153-З «Об оказании психологической помощи» следующие изменения:

1. Статью 1 изложить в следующей редакции:

«Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе, и их определения

Для целей настоящего Закона используются следующие основные термины и их определения:

психологическая помощь — мероприятия, осуществляемые психологом и направленные на содействие гражданину в предупреждении, разрешении, преодолении психологических проблем, кризисных ситуаций и их последствий, сохранение психического здоровья, оптимизацию психологического развития, социальную адаптацию и реабилитацию, саморазвитие, самореализацию и повышение качества жизни гражданина;

психологическая проблема — переживание гражданином нарушений его жизнедеятельности и невозможность их самостоятельного преодоления, переживание сложностей в поддержании психического здоровья, оптимизации психологического развития, социальной адаптации и реабилитации, саморазвитии, самореализации;

кризисная ситуация — обстоятельства, приводящие к возникновению психологических проблем, с которыми гражданин не может справиться привычными для него способами;

кризисное вмешательство — безотлагательное оказание психологической помощи в кризисных ситуациях, а также для преодоления их последствий.».

2. В статье 4:

часть третью изложить в следующей редакции:

«Психологом может быть лицо:

имеющее высшее образование по специальностям, по которым присваивается квалификация «Психолог» или квалификация «Психолог» является составной частью присваиваемой квалификации, и отвечающее установленным в соответствии с законодательством квалификационным требованиям, предъявляемым к психологам;

имеющее ученую степень доктора или кандидата психологических наук;

прошедшее переподготовку на уровне высшего образования по специальностям, предусмотренным установленными в соответствии с законодательством квалификационными требованиями, предъявляемыми к психологам.»;

абзац второй части пятой изложить в следующей редакции:

«совершили умышленное преступление, судимость за которое не снята или не погашена, если иное не установлено законодательными актами;».

3. В части первой статьи 5:

в абзаце втором:

слова «комплекс мероприятий, направленных» заменить словами «мероприятия, направленные»;

после слова «профессиональной» дополнить абзац словами «и иной»;

в абзаце третьем слова «комплекс мероприятий, направленных» заменить словами «мероприятия, направленные»;

в абзаце четвертом:

слова «комплекс мероприятий, направленных» и «состояния его душевного равновесия» заменить соответственно словами «мероприятия, направленные» и «психического здоровья»;

слова «становлении и» исключить;

в абзаце пятом:

слова «комплекс мероприятий, направленных» заменить словами «мероприятия, направленные»;

после слова «помощи» дополнить абзац словами «и самопомощи».

4. Статью 6 после слова «образования» дополнить словами «, Министерством по чрезвычайным ситуациям».

5. В статье 9:

название статьи после слова «образования» дополнить словами «, Министерства по чрезвычайным ситуациям»;

в части первой:

абзац второй изложить в следующей редакции:

«реализует государственную политику в области здравоохранения»;

абзац четвертый изложить в следующей редакции:

«осуществляет методологическое руководство»;

в части второй:

в абзаце втором слова «проводит» и «системе» заменить соответственно словами «реализует» и «сфере»;

абзац четвертый изложить в следующей редакции:

«осуществляет методологическое руководство, в том числе в области подготовки, переподготовки и повышения квалификации психологов»;

абзац пятый исключить;

после части второй дополнить статью частью следующего содержания:

«Министерство по чрезвычайным ситуациям в сфере оказания психологической помощи в пределах своей компетенции:

реализует государственную политику в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

оказывает психологическую помощь гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

привлекает в установленном порядке психологов других государственных органов и организаций к оказанию психологической помощи гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

координирует деятельность государственных органов и организаций при оказании психологической помощи гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

определяет порядок оказания психологической помощи гражданам, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;

осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.».

6. Статью 10 после части первой дополнить частью следующего содержания:

«Основными задачами Межведомственного координационного совета по оказанию психологической помощи являются:

координация деятельности государственных органов в целях выработки направлений сотрудничества по вопросам оказания психологической помощи;

осуществление общего методологического руководства в сфере оказания психологической помощи;

определение примерного перечня методов и методик оказания психологической помощи;

подготовка предложений по совершенствованию правового регулирования отношений в сфере оказания психологической помощи.».

7. Статьи 12 и 13 изложить в следующей редакции:

«Статья 12. Методы и методики оказания психологической помощи

При оказании психологической помощи могут применяться методы и методики оказания психологической помощи:

рекомендуемые к применению государственными органами, реализующими государственную политику в сфере оказания психологической помощи. Такие методы и методики применяются в тех сферах (областях), в которых соответствующие государственные органы осуществляют регулирование и управление, в порядке и на условиях, ими определяемых;

включенные в примерный перечень, определенный Межведомственным координационным советом по оказанию психологической помощи;

иные научно обоснованные методы и методики оказания психологической помощи.

Статья 13. Цели оказания психологической помощи

Целями оказания психологической помощи являются:

предупреждение, разрешение, преодоление психологических проблем, кризисных ситуаций и их последствий;

сохранение психического здоровья, оптимизация психологического развития, социальная адаптация и реабилитация;

саморазвитие, самореализация, повышение качества жизни граждан.».

8. В статье 15:

в части первой:

после слов «предоставляется по» дополнить часть словом «письменному»;

четвертое предложение исключить;

в части второй слова «и четвертой» заменить словами «, четвертой и шестой»;

в части третьей:

абзац третий после слова «ответственности,» дополнить словами «осуществляющих применение меры пресечения в виде содержания под стражей, лечебно-трудовых профилакториев»;

в абзаце четвертом слова «психотерапевтическую, психиатрическую, наркологическую, сексологическую» заменить словом «психиатрическую»;

из абзаца пятого слово «(воспитанников)» исключить;

дополнить часть абзацем следующего содержания:

«в иных случаях, установленных законодательными актами.»;

часть пятую после слов «представителей несовершеннолетних» дополнить словами «(за исключением случаев оказания психологической помощи анонимно)»;

после части пятой дополнить статью частью следующего содержания:

«Психологи обязаны предоставлять в соответствующие государственные органы, иные государственные организации информацию, составляющую профессиональную

тайну, без согласия гражданина, обратившегося за оказанием психологической помощи, или его законного представителя и без письменного запроса:

при осуществлении деятельности по признанию несовершеннолетнего находящимся в социально опасном положении, в том числе нуждающимся в государственной защите;

при проведении индивидуальной профилактической работы, комплексной реабилитации в соответствии с законодательством о профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;

в иных случаях, установленных законодательными актами.».

9. В статье 17:

в части второй:

в абзаце четвертом слова «чрезвычайной ситуации» заменить словами «чрезвычайных ситуациях»;

абзац восьмой изложить в следующей редакции:

«структурные подразделения местных исполнительных и распорядительных органов, осуществляющие государственно-властные полномочия в сфере образования, либо органы, организации, уполномоченные органом опеки и попечительства, детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, и законным представителям таких детей, усыновленным (удочеренным) несовершеннолетним по обращениям усыновителей (удочерителей), законным представителям несовершеннолетних, содержащихся под стражей, кандидатам в опекуны и попечители, опекунам и попечителям, приемным родителям, родителям-воспитателям;»;

абзац третий части третьей исключить.

10. В статье 18:

часть первую дополнить предложением следующего содержания: «Лицам, признанным недееспособными, психологическая помощь оказывается с согласия и в присутствии их законных представителей.»;

в части второй:

в абзаце третьем слова «в случае» заменить словами «при осуществлении деятельности по признанию, а также в случае»;

после абзаца третьего дополнить часть абзацем следующего содержания:

«при проведении индивидуальной профилактической работы, комплексной реабилитации в соответствии с законодательством о профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;»;

абзац пятый исключить;

в абзаце шестом слова «чрезвычайной ситуации» заменить словами «чрезвычайных ситуациях».

11. Часть первую статьи 19 после абзаца седьмого дополнить абзацем следующего содержания:

«получение от психолога в доступной для понимания форме информации о своих психологических проблемах;».

12. Статью 20 изложить в следующей редакции:

«Статья 20. Права и обязанности психологов

Психологи имеют право на:

защиту своих профессиональных прав;

объединение в профессиональные союзы, иные общественные объединения;

отказ в оказании психологической помощи в случаях, предусмотренных частью второй настоящей статьи;

отказ от фотосъемки, видео-, звукозаписи при оказании психологической помощи;

иные права, предусмотренные законодательством.

Психолог может отказать в оказании психологической помощи в случае, если:

обращение гражданина за оказанием психологической помощи не обусловлено наличием у него психологических проблем и (или) необходимостью преодоления последствий кризисных ситуаций;

обоснованно считает, что в конкретном случае он не способен компетентно оказать психологическую помощь;

за оказанием психологической помощи обратился гражданин, который связан с психологом отношениями брака, близкого родства, свойства или которого психолог обоснованно считает близким;

гражданин, которому оказывается психологическая помощь, не соблюдает рекомендации психолога.

Психологи обязаны:

квалифицированно выполнять свои должностные обязанности;

не допускать негуманных и дискриминационных действий при оказании психологической помощи;

уважать и соблюдать права, свободы и законные интересы граждан при оказании им психологической помощи;

сохранять профессиональную тайну с учетом требований настоящего Закона;

соблюдать нормы профессиональной этики;

разъяснять гражданину в доступной для понимания форме информацию о его психологических проблемах, а также возможные последствия отказа от оказания психологической помощи;

выполнять иные обязанности, возложенные на них актами законодательства.».

Статья 2. Совету Министров Республики Беларусь в шестимесячный срок:

обеспечить приведение актов законодательства в соответствие с настоящим Законом; принять иные меры по реализации положений настоящего Закона.

Статья 3. Настоящий Закон вступает в силу в следующем порядке:

статья 1 – через шесть месяцев после официального опубликования настоящего Закона;

иные положения – после официального опубликования настоящего Закона.

Президент Республики Беларусь

А.Лукашенко

5.3.3. Методическая разработка «Памятка для выезжающих за границу»

Вы запланировали путешествие, определили дату отъезда и срок пребывания в стране? Наши советы помогут сделать путешествие безопасным и комфортным. Заранее до отъезда обратитесь к врачу в поликлинике по месту жительства для:

- получения медицинских рекомендаций по пребыванию за

рубежом; • проведения необходимых профилактических прививок. Возьмите с собой лекарственные препараты, которые вы принимаете постоянно и которые могут понадобиться вам при различных недомоганиях.

Необходимо заблаговременно уточнить в туристической фирме или посольстве требования, предъявляемые конкретной страной к вакцинации путешественников. Граждане Республики Беларусь должны быть привиты против инфекционных заболеваний в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. При выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке (страны Африки и Южной Америки), необходимо сделать профилактическую прививку и получить международное свидетельство о вакцинации против желтой лихорадки.

Избегайте контакта с людьми с симптомами инфекционного заболевания (повышение температуры тела, кашель, озноб, диарея и другие). Если Вы перенесли инфекционное заболевание во время пребывания в какой-либо зарубежной стране и обращались за медицинской помощью, обязательно возьмите у лечащего врача документ с подробным описанием характера заболевания и проведенного лечения. При любом ухудшении самочувствия, повышении температуры тела в течение 21 дня после возвращения из зарубежных стран, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью и сообщите медицинскому работнику о факте пребывания за рубежом.

ПОМНИТЕ О НАШИХ СОВЕТАХ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

5.3.4. Пресс-релиз "О кадрах науки в Республике Беларусь в 2024 году"

Подготовка научных кадров. Основными формами подготовки научных работников высшей квалификации являются аспирантура и докторантура.

По данным Государственного комитета по науке и технологиям Республики

Беларусь в 2024 году в республике численность обучающихся аспирантов составила 4,4 тыс. человек. Аспирантуру окончили 757 человек.

В докторантуре обучались 594 человека, окончили докторантуру 153 человека.

По данным Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь в 2024 году докторами наук стали 48 человек,

кандидатами наук – 308 человек.

Выполнение научных исследований и разработок.

В 2024 году 27,4 тыс. человек в 463 организациях занимались научными исследованиями и разработками (в 2023 году – 26,7 тыс. человек в 462 организациях).

Структура персонала, занятого научными исследованиями и разработками, в последние годы практически неизменна: исследователи – 64,7%, техники – 7,7%, вспомогательный персонал – 27,6%.

Пятая часть всех исследователей имеет ученую степень: доктора наук – 513 человек, кандидата наук – 2 717 человек.

В общей численности исследователей женщины составили 38,9% (доктора наук – 22,6% и кандидаты наук – 41,2%).

Молодые люди в возрасте до 29 лет (включительно) составили 21,7% от общего числа исследователей.

В профессиональной структуре научных кадров преобладают специалисты в области технических и естественных наук.

Читать полностью: <https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/realny-sector-ekonomiki/nauka-i-innovatsii/nauka/godovye-dannye/press-reliz-o-kadrakh-nauki-v-respublike-belarus-v-2024-godu/>

5.4. Тренинг «Релаксация и снятие напряжения у педагогов»

Педагог-психолог: Смаглюкова О.В. Я рада, что мы смогли встретиться, имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, а самое главное – выразить друг другу радость встречи.

1. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Цель: *Снятие мышечного напряжения, переключение внимания.*

1-ый хлопок – за руку

2-ой хлопок – плечами

3-ий хлопок – спинами.

2. Упражнение «Я люблю...».

Цель: *Узнать больше друг о друге.*

Педагоги передают мячик по кругу и, говоря о себе (я люблю читать, рисовать, шить и т. д.)

3. Упражнение «Скажи хорошее, доброе о коллеге».

Цель: *Способствовать позитивным взаимоотношениям между коллегами.*

Ты самая красивая, ты самая добрая, ты самая умная и т. д.

4. Упражнение «Передай маску» (маска эмоций)

Цель: *Разминка для мышц, снятие напряжения*

Педагоги сидят в кругу. Осознать и передать предполагаемые эмоции, рядом сидящему.

5. Упражнение «Броуновское движение»

Цель: *Способствовать интеграции группы и разрядке эмоционального напряжения.*

Все участники беспорядочно движутся и соединяются по сигналу психолога. Психолог называет какой-либо признак (цвет глаз, кто родился зимой, весной, летом, осенью, у кого цвет волос светлый, тёмный, у кого есть кольца, у кого есть серьги и т. д.

6. Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цель: *Снятие мышечных зажимов.*

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела (танец головы, плеч, кистей, рук, живота и т. д.) .

7. Упражнение «Ливень»

Цель: *Расслабление снятие напряжения, активизация внимания.*

Психолог в кругу, показывает движение, все повторяют (растирание ладоней, щелканье пальцами, похлопывание по бёдрам, наклоны (вправо, влево, «ножницы», приседание, круговые вращение руками и т. д.

8. Упражнение «Аллея любви под музыку»

Цель: *Поддержание положительного эмоционального настроения.*

Педагоги в 2 ряда лицом друг другу (один идёт с закрытыми глазами, остальные гладят идущего) .

9. Упражнение «Танец спинами»

Цель: *Осознание и переживание эмоций через осознание своих телесных ощущений.*

10. Упражнение «Имя как аббревиатура»

Цель: *Расшифровать имя.*

Люда: Л – ласковая, Ю – юморная, Д – добрая, А – активная.

11. Упражнение «Карусель».

Цель: *Поддержание положительного эмоционального настроения.*

Педагоги встают в два круга: внутренний – спиной к центру, внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу психолога круги начинают двигаться противоходом, меняясь парам. В каждой паре участники должны сказать друг другу комплементы.

Шеринг. Педагоги передают горящую свечу друг другу и говорят какие были ощущения в начале тренинга и в конце.

Тренинг расслабления (релаксации) по Джекобсону

Цель тренинга расслабления состоит в том, чтобы научить клиентов контролировать мышечное напряжение или управлять им. Чаще всего тренинг расслабления применяют для борьбы с разными формами страха в программах систематической десенсибилизации, в тренинге борьбы со стрессом, а также — в психосоматической медицине при лечении головных болей, гастритов, сердечно-сосудистых заболеваний.

Наиболее известными приемами тренировки релаксации являются аутогенная тренировка и прогрессивная релаксация Джекобсона. Эти два приема основаны на одном и том же принципе и различаются лишь техническими деталями. Терапевтический эффект базируется на тесной связи между мышечным напряжением и напряжением психическим. Ожидается, что, добившись расслабления физического, клиент автоматически приходит и в спокойное психическое состояние. В программах систематической десенсибилизации мышечную и психическую релаксацию используют в качестве тормозящей страх реакции.

Технически обучение мышечной релаксации обычно проводится в групповой или индивидуальной форме следующим образом.

В затемненном и в достаточной мере тихом помещении клиенты располагаются в удобных позах в мягких креслах или просто на подстилках на полу. Поза должна исключать необходимость напряжения для удержания тела

в той или иной позе. Лучше всего это удастся, если клиенты лежат на спине, протянув руки вдоль туловища.

Далее мы приводим текст, который в одном и том же медленном темпе, с довольно продолжительными паузами произносит психотерапевт.

Введение

Цель тренировки в мышечном расслаблении состоит в том, чтобы путем систематических тренировок научиться произвольно расслаблять важнейшие группы мышц рук, спины, ног, головы и живота. Если вы научитесь самостоятельно расслабляться как «по команде», то во многих ситуациях вы будете меньше нервничать, волноваться, торопиться. Умение произвольно расслабляться позволит вам в дальнейшем избавиться от нерациональных страхов, что поможет концентрироваться на поиске выхода из сложных или стрессовых ситуаций.

Подготовительная часть

Расположитесь, пожалуйста, на ваших ковриках (креслах) максимально удобно. Измените позу, если вы чувствуете какое-либо напряжение, если что-либо вам мешает расслабиться. Если одежда очень давит, расстегните, пожалуйста, застёжки или пуговицы. Ваши руки лежат свободно вдоль туловища. Ноги лежат свободно.

Теперь закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать. (Если в распоряжении есть релаксационные записи и аппаратура, можно попросить сконцентрироваться исключительно на музыке или звуках живой природы.)

Позвольте вашим мыслям уйти. Насладитесь тем, что вас сейчас никто не будет беспокоить, вам ничего не нужно делать, вы никуда не спешите, Вы можете полностью насладиться приятным чувством расслабления.

Сконцентрируйтесь на мускулах вашего тела, постарайтесь почувствовать каждый мускул и, насколько это получится, дать каждому мускулу расслабиться. Позвольте себе расслабиться и успокоиться.

1 блок тренировки: Расслабление рук

Сейчас, когда вы расслабились, сожмите правый кулак, сжимайте его все сильнее, и сильнее и сосредоточьтесь на напряжении. Держите кулак сжатым, проследите за напряжением в пальцах, кулаке, в мышцах руки, плеча...

А теперь расслабьтесь. Дайте пальцам правой руки разогнуться, расслабиться и понаблюдайте за новыми ощущениями, за разницей в ощущениях. Дайте расслаблению распространиться на всю руку, на все тело.

Теперь еще раз: сжимаем правый кулак как можно крепче... удерживаем его сжатым, сжимаем как можно сильнее, наблюдаем за чувством напряжения...

Теперь оставим это, расслабим пальцы и всю руку, ваши пальцы снова распрямляются, и вы чувствуете различие с предыдущими состоянием...

Теперь сделаем то же самое с левым кулаком. Сожмем левый кулак, оставляя все тело расслабленным, сжимаем кулак как можно сильнее, следим за тем, как распространяется напряжение.

А теперь расслабьтесь. Насладитесь различием.

Повторяем еще раз: сожмите левый кулак как можно сильнее, следите за напряжением.

А теперь расслабляемся и чувствуем различие. Сохраните некоторое время это чувство расслабления.

Сожмите оба кулака как можно сильнее, оба кулака крепко сжаты, сжимаются сильнее и сильнее. Проследите за своими ощущениями.

А теперь расслабьтесь. Расправьте пальцы и прочувствуйте расслабление. Продолжайте расслабление рук и плеч. Расслабляйтесь дальше. Ваши руки теперь теплые и тяжелые. Если вы сейчас сконцентрируетесь на кончиках пальцев правой руки, вы, возможно, почувствуете биение пульса.

Теперь согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Сильнее и сильнее, почувствуйте напряжение в бицепсах.

Выпрямите руки, расслабьте бицепсы и прочувствуйте различие в ощущениях...

Еще раз: согните руки и напрягите бицепсы; сохраняйте напряжение и следите за ним...

А теперь опустите руки и расслабьтесь; расслабьтесь в максимальной степени, как только можете. Следите внимательно каждый раз за ощущениями, которые возникают, когда вы напрягаетесь и когда вы расслабляетесь.

Теперь надавите ладонями на пол (подлокотники) с такой силой, на которую вы только способны. Проследите за напряжением в трицепсах, напрягите руки и удерживайте напряжение.

А теперь снова расслабьтесь. Расположите руки свободно и удобно. Дайте распространиться расслаблению. В руках возникает приятное ощущение тяжести. Оно тем сильнее, чем глубже вы расслабляетесь.

Еще раз надавите ладонями на пол, так чтобы почувствовать сильное напряжение в трицепсах. Давите сильнее, прочувствуйте напряжение.

Теперь расслабьте руки. Концентрируйтесь на расслаблении в руках, положите руки свободно и удобно, расслабляйтесь глубже и глубже. В тот момент, когда вы почувствуете полное расслабление, постарайтесь сделать еще один шагок дальше, добиться еще более полного расслабления.

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

- 5...4...3...2...1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.
- 2 блок тренировки: *Расслабление лица, затылка, плеч и спины*

Теперь сморщите лоб, поднимите брови как можно выше, так, чтобы на лбу появились горизонтальные морщины. Сохраняйте это напряжение...

А теперь расслабьте лоб и дайте ему стать мягким и гладким. Следите за тем, как кожа лба становится мягче по мере того как вы расслабляетесь. Вся кожа головы становится мягче.

Теперь сожмите веки как можно сильнее и следите за напряжением. Глубокие морщины образуются возле глаз и на лбу.

Прекратите напряжение, позвольте коже опять стать гладкой и мягкой, совсем расслабленной.

Теперь сведите глаза к носу, сильнее и сильнее. Следите за напряжением.

Теперь расслабьте все мышцы глаз, дайте глазам отдохнуть, следите за чувством расслабления.

Сконцентрируйтесь теперь на самих глазах. Поднимите глаза вверх при закрытых веках задержите глаза в этом положении. Теперь поверните глаза налево, а затем направо. Как можно дальше направо.

А теперь дайте глазам отдохнуть, расслабьте все мышцы глаз. Ни единый мускул не должен быть в напряжении. Почувствуйте, как спокойны и расслаблены теперь ваши глаза.

Сожмите как можно крепче зубы и напрягите мышцы челюстей, следите за напряжением в скулах.

Теперь расслабьте мышцы челюстей, разомкните слегка челюсти и губы. Насладитесь расслаблением.

Сожмите как можно крепче губы, не сжимая челюстей. Давите как можно сильнее.

Теперь снимите напряжение и слегка приоткройте рот. Почувствуйте расслабление в области рта.

Расслабьте губы. Проследите за различием в ощущениях напряжения и расслабления. Следите за расслаблением всего лица, лба, кожи головы, глаз, мышц челюстей, языка, горла. Расслабление распространяется все шире и шире.

Теперь проследим за мышцами спины. Надавите затылком на пол как можно сильнее и проследите за напряжением. Поверните голову налево и наблюдайте, как меняется напряжение. Теперь поверните голову направо.

Расслабьте спину. Пусть голова опять лежит удобно и расслабленно...

Поднимите голову и надавите подбородком на грудь, сильнее, сильнее.

Положите голову опять на подстилку. Дайте расслаблению распространиться дальше и дальше.

Поднимите плечи вверх, высоко вверх. Проследите за напряжением. Теперь дайте им упасть на подстилку и наблюдайте за расслаблением.

Плечи и спина совершенно расслаблены.

Поднимите плечи еще раз вверх, напрягите плечи, поведите ими вперед и назад, сильно напрягая мышцы. Проследите за чувством напряжения в спине и плечах.

Дайте плечам опять упасть и расслабьтесь. Дайте расслаблению распространиться на спину. Расслабьте спину и язык, мышцы челюстей и все мышцы лица и проследите, как велико теперь ваше расслабление, как широко оно распространилось. Расслабление все глубже и глубже, и еще глубже...

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

- 5... 4... 3... 2... 1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

- *3 блок тренировки: Расслабление груди, живота и поясницы*

Расслабьте все тело, насколько это у вас получится. Проследите за приятным чувством тепла, которое приходит вместе с расслаблением. Вдыхайте и выдыхайте легко и свободно. Проследите, как расслабление усиливается на выдохе. Когда вы выдыхаете, вы чувствуете полное расслабление.

Теперь вдохните как можно глубже, наполните легкие и задержите дыхание. Проследите за напряжением.

Теперь выдохните, дайте груди расслабиться. Расслабляйтесь дальше, дышите спокойно и легко. Проследите за расслаблением и насладитесь им.

Пока все тело расслаблено, наполните легкие еще раз воздухом. Как можно глубже вдохните и задержите вновь дыхание.

Теперь выдохните и пронаблюдайте за облегчением. Теперь дышите нормально, расслабьте грудь и дайте расслаблению распространиться дальше в плечи, спину, руки. Просто дайте распространиться расслаблению и насладитесь им.

Теперь сосредоточьтесь на мышцах живота. Напрягите пресс, сделайте живот совсем жестким. Проследите за напряжением.

И теперь расслабьтесь. Дайте мышцам опять стать мягкими и проследите за различием.

Еще раз напрягите мышцы живота, напрягите и удерживайте напряжение. И затем расслабьтесь. Почувствуйте общее удовольствие и спокойствие, которое приходит по мере расслабления мышц.

Теперь втяните живот, напрягите его и почувствуйте напряжение. И снова расслабьтесь. Отпустите живот, дышите свободно и почувствуйте, как это приятно. Почувствуйте, как расслабление распространяется с живота на ГРУДЬ.

Теперь полностью расслабьте все мышцы живота. Напряжение исчезает, расслабление становится все глубже. Каждый раз, когда вы выдыхаете, проследите за ритмическим расслаблением в легких и в животе. Следите за тем, как с каждым выдохом живот расслабляется все глубже и глубже. Постарайтесь отпустить любое напряжение в вашем теле.

Сконцентрируемся на пояснице. Поднимите таз над полом и проследите, как напрягаются мышцы поясницы.

Опять опуститесь удобно на подстилку и расслабьте поясницу.

Поднимите теперь всю спину и почувствуйте напряжение, которое при этом возникает. Постарайтесь оставаться расслабленными во всех остальных мышцах тела. Концентрируйтесь только на напряженных мышцах спины и поясницы.

Снова лягте удобно, расслабьтесь. Расслабьте мышцы поясницы, спины. Дайте расслаблению распространиться на другие мышцы — на живот, грудь,

плечи, руки и лицо. Все тело становится расслабленным, более и более, глубже и сильнее...

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

- 5.. . 4... 3... 2... 1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

- 4 блок тренировки: *Расслабление бедра и голени*

Лягте совершенно расслаблено. Теперь напрягите бедра и почувствуйте напряжение в бедрах. Надавите пятками как можно сильнее на пол. Давите сильнее и сильнее, как можно сильнее.

Теперь расслабьтесь и проследите за различием в ощущениях.

Напрягите колени и мускулы бедра еще раз. Удерживайте напряжение.

Расслабьте мышцы и дайте расслаблению распространиться самостоятельно как можно шире.

Поднимите ноги вверх, так, чтобы почувствовать напряжение в бедрах. Удерживайте это напряжение.

А теперь расслабьтесь. Оставайтесь некоторое время расслабленными. Расслабляйтесь глубже и глубже, пусть расслабление проходит через все тело. Расслабьте ноги, бедра, живот, поясницу. Проследите за чувством тяжести, которое возникает во всем теле, дайте этому чувству распространиться.

Проследите за расслаблением в животе, дайте расслаблению идти дальше и дальше. Оно распространяется на грудь, плечи, руки, захватывает предплечья, доходит до кончиков пальцев. Расслабление все глубже. Постарайтесь избавиться от напряжения в голове, глазах. Выдохните и почувствуйте, каким тяжелым стало все ваше тело.

Глубоко вдохните и почувствуйте тяжесть, медленно выдохните и почувствуйте, как вы теперь расслаблены.

На этой стадии расслабления вы чувствуете, что вам не хочется совершать никаких движений. Почувствуйте, как это тяжело и неприятно — пошевелить правой рукой. Попробуйте пошевелить рукой и почувствуйте, как

это неприятно. Разрешите себе не шевелить рукой. Оставайтесь и дальше расслабленными. Проследите за покоем, за тем, как исчезает любое напряжение.

Расслабляйтесь далее. Я сейчас начну считать от 5 до 1. На счет 1 вы напряжете руки, глубоко вздохнете и откроете глаза.

5.. . 4... 3... 2... 1... Глубокий вздох, открываем глаза. Вы бодры и свежи.

После каждого занятия рекомендуется проводить *групповое обсуждение*, в котором тренер дает сначала каждому участнику группы высказаться и рассказать о его ощущениях, а затем отвечает на возможные вопросы. Задача тренера в этом обсуждении — подчеркнуть то позитивное, что приобрел каждый участник в упражнении. Сообщения о позитивном опыте подкрепляются короткими замечаниями («да», «хорошо», «спасибо»), улыбкой или кивком головы.

Успехом считается сформировавшаяся способность участников группы произвольно расслабляться с использованием ключа — отсчета. Конечно, достижение этой цели требует регулярной тренировки.

Рекомендуемая литература

Цзен, Н. В. Психотренинг: Игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Лакомое. — М., 1988.

Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка / С. В. Лобзин, М. М. Решетников. — Л., 1986.

5.5. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция

(УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ, Е.М. Хекалов)

Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебного пособия для студентов физкультурных вузов

Рецензенты: д. п. н., профессор Каргаполов В.П. д.м.н., профессор Нестеров В. А., Хекалов Е.М.

Введение

В современных условиях жизни человека достижение им успехов в деятельности на производстве, в совместном труде, в быту, в общении в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации.

Это умение частично достигается за счет воспитания в семье, предъявления требований в школе, вузе, в повседневном труде, во взаимодействии с другими людьми. Но этого явно недостаточно. Чтобы овладеть методами саморегуляции, необходимо специальное обучение, которое, к сожалению, за редким исключением, не проводится, хотя значимость его трудно переоценить.

Это относится целиком и полностью к такому сложному и важному виду человеческой деятельности, как спорт. Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Если физические нагрузки велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

Бесспорно, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.

В настоящее время в споре равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям атлетов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегуляции.

Но не только соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к умению управлять своим состоянием. Не меньшее значение имеет способность к самоконтролю, саморегуляции и в тренировочном процессе.

Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок, в отдельных видах спорта - в 4-5 раз. Это, в свою очередь, привело к возрастанию психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, вызванная многократным повторением одних и тех же упражнений, движений, способствующих их совершенствованию, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое напряжение. Это требует тщательно продуманной, систематической психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконтроля и психорегуляции.

Возникновение того или иного состояния - явление довольно частое в спортивной практике, обусловленное причинами объективного и субъективного характера. К *субъективным причинам* относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном

выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К *объективным причинам* относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

Сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях, недостаточно к тому подготовленные - физически, технически, тактически, психологически. Это становится очевидно уже в период непосредственной подготовки к соревнованию. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании, что вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена с недостаточной подготовкой не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. Тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, как обусловленных отрицательными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными (особо сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а

также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости.

Глава I. НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

1. Общее понятие о психических состояниях, их характеристика

Психическое состояние - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности.

Постановка проблемы психологических состояний в спортивной деятельности имеет большое практическое значение. Успех в поединке зависит от учета не только личности спортсмена, но и его временных психических состояний.

До последнего времени подавляющее большинство исследований психических состояний в спорте относилось к предстартовому периоду. Первые описания и классификации стартовых состояний имеют более короткий срок жизни (Пуни А.Ц., Черникова О.А.).

Практика спорта вызывает необходимость теоретического анализа этих состояний и, прежде всего, их классификации.

Необходимо остановиться на самом понятии «психическое состояние». На наш взгляд, классифицировать психические состояния возможно только в зависимости от деятельности, которую они сопровождают. При анализе следует учитывать:

1. Состояние личностные и ситуативные.
2. Состояния глубокие и поверхностные.
3. Состояния положительные или отрицательные.
4. Состояния продолжительные и краткие.
5. Состояния более и менее осознанные. Имеющаяся классификация предстартовых состояний

учитывает только предшествующие спортивной деятельности состояния. Что касается состояний, характерных для непосредственной спортивной деятельности (условно названных «игровыми»), то, безусловно, при классификации они должны быть разграничены с учетом особенностей предшествующих им предстартовых состояний.

Неблагоприятные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, не адекватные социальным требованиям особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, разрушают спортивную форму, ослабляют психическое и физическое здоровье.

К неблагоприятным относятся состояния:

- связанные с отрицательными асоциальными по своей направленности чертами характера и свойствами личности, навязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, зазнайство);

- снижающие результаты общественно значимой спортивной деятельности астенические или пассивные эмоции, например самоуспокоенность, апатия;

- отвлекающие от основной спортивной задачи, направленные на посторонние объекты, имеющие активный характер, но уводящие от выполнения основной деятельности, например те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;

- неблагоприятно влияющие на физическое и психическое здоровье (невротизирующие психику, вызывающие грубое нарушение функций внутренних органов, ослабляющие защитные силы организма).

2. Классификация неблагоприятных психических состояний спортсменов

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

- *Состояние тревожности* - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

- *Состояние страха*. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

- *Состояние монотонии* наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

- *Состояние психического пресыщения*. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность,

отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энерготрат.

- *Состояние стресса.* Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

В динамике стресса выделяется три стадии его развития (Г. Селье).

- Стадия тревожности характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (ЧСС, дыхание, артериальное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

- Стадия сопротивления следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно расходуя внутренние ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается спад.

- **Стадия истощения** характеризуется истощением «адаптационной энергии», приводящим к дезорганизации деятельности, нервно-

эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т.п.

- *Состояние неуверенности* в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

- *Состояние фрустрации* - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели (Н.Д. Левитов, 1967). Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря ее воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- нарушение тонкой координации;
- когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;
- эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость ее источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена:

- *экстрапунитивная форма* характеризуется раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;
- *интрапунитивная форма* характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах;
- *импунитивная форма* характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

3. Рекомендации тренерам и спортсменам

Приведем практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

Тревожность

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

Фрустрация

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности то, если достигнуть его не удастся, для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;

- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации занимающихся;
- установление поэтапных целей, разбивание тренировочного задания на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

- *Психическое пресыщение*

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонной и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения - правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности - волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

- *Страх*

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

- *Стресс*

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

Вопросы и задания:

1. *Дайте определение психического состояния человека.*
2. *Приведите классификацию неблагоприятных состояний в спорте.*
3. *Какие рекомендации вы можете дать тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний?*

Литература:

Дашкевич О. В. Средства предупреждения неблагоприятных эмоций в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1973.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.

Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. - М.: Просвещение, 1964.

Медведев В.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. О психических состояниях в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1973.

Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. - М.: ФиС, 1979.

Сосновикова Ю.А. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. - Горький, 1975.

Глава II. ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА

1. Требования к диагностическим процедурам в спорте

Исследования состояния спортсменов являются важной задачей спортивной психологии и психогигиены.

Нет сомнения в том, что наиболее *существенной* задачей спортивной психологии является изучение самой спортивной деятельности. И если последняя служит объектом исследования, то субъектом спортивной психологии как науки является личность спортсмена.

В отличие от большинства других отраслей целесообразной деятельности человека специфика спорта заключается в том, что результативность деятельности спортсмена оценивается лишь в короткие эпизоды соревнований. Все остальное время занято интенсивной подготовкой к получению результата, часто имеющего для спортсмена чрезвычайную значимость. Естественно, в короткий период достижения результата деятельность спортсмена осуществляется на фоне конкретного состояния, в значительной мере определяющего итог его выступления. Скорее всего, этим обстоятельством и объясняется интерес исследователей многих специальностей (педагогов, физиологов, медиков, психологов и др.) к состоянию спортсмена.

Уже то, что о результатах деятельности спортсмена судят по итогам его выступления в соревновании, что соревнованию предшествуют ожидание и неопределенность, что участие в соревнованиях сопряжено не только с личностной значимостью, но и с общественной ответственностью, что процесс соревнования характеризуется равной конкуренцией участников - все это, в зависимости от отношения спортсмена к соревнованию, повышает напряжение ситуации, создавая стрессовые условия. Таким образом, признавая первостепенную роль соревнования, можно сказать, что наибольшую ценность представляют исследования соревновательных состояний у спортсменов.

Практика позволяет считать необходимым и достаточным для оценки состояния комплекс методик, включающих:

1) фиксацию самооценок спортсменами собственного эмоционального состояния;

2) тесты, применение которых в качестве индикатора эмоционального возбуждения связано с пониманием того, что в каждый конкретный момент точность, интенсивность и стабильность регуляции спортсменом своей интеллектуальной, сенсорно-перцептивной и двигательной активности зависит от его эмоционального состояния;

3) измерение вегетативных проявлений эмоционального возбуждения.

Набор конкретных методик может варьировать в зависимости от условий и задач исследования, спортивной специализации испытуемых, но он всегда должен включать методы достаточно простые, кратковременные, удобные для использования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Самооценка спортсменов фиксируется при помощи 15-балльной шкалы самооценки «градусник» (при самооценке спортсмены руководствуются инструкцией, согласно которой наибольшее эмоциональное возбуждение - аффект - оценивается в 15 баллов, а наименьшее - сноподобное состояние - в 1 балл) и шкалы ситуативной тревоги (Ю.Л. Ханин).

Качество саморегуляции сенсорно-перцептивных и двигательных действий определяется посредством тестов, характеризующих быстроту (время простой реакции, максимальная частота движений по малой амплитуде, время оперативного счета по таблицам Шульте), точность (РДО, воспроизведение заданных темпа, интервалов времени, амплитуды, усилий), стабильность (разброс времени реакции и РДО, время удержания статического равновесия), активность (отношение оптимального темпа движений к максимальному, отношение оптимального усилия к максимальному).

О вегетативных реакциях судят по показателям ЧСС, артериального давления, электрической активности тела - биоэлектрорепотенциометрии.

Психологические обследования спортсменов перед соревнованиями связаны с целым рядом условий (трудностей): резкое ограничение времени, трудность контакта со спортсменом, продумывающим возможные перипетии предстоящей борьбы и пр. Однако при правильной постановке обследование может оказаться действенным средством психологической подготовки спортсменов.

Практика требует использования портативных, кратковременных и достаточно простых в обращении экспресс-методик.

В спортивной практике для оценки состояния у спортсмена, выходящего на старт, используется много таких методик. Охарактеризуем те из них, которые достаточно апробированы, просты в обработке и истолковании, а также не требуют использования сложной и дорогостоящей аппаратуры. Овладение этими методами под силу любому практику (тренеру, врачу, психологу).

2. Методики диагностики состояний спортсмена

Для диагностики **уровня стресса** перед стартом широко используется опросник «**Шкала самооценки**» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Инструкция на опросном листе обычно не вызывает у спортсменов каких-либо затруднений и не требует дополнительных разъяснений. Опрос проводят индивидуально без ограничения во времени. На заполнение шкалы обычно уходит от 3 до 5 мин. Опросник выглядит следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Фамилия _____ Дата _____				
<i>Инструкция.</i> Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа под той или иной строкой в соответствии с тем, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.				
	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4

Продолжение таблицы 1

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Обработка и подсчет результатов производится путем оценки каждого ответа от 1 до 4 баллов с помощью ключа.

Ключ к шкале самооценки

Вопросы	Оценка в баллах	Вопросы	Оценка в баллах
1.	4 3 2 1	11.	4 3 2 1
2.	4 3 2 1	12.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	13.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	14.	1 2 3 4
5.	4 3 2 1	15.	4 3 2 1
6.	1 2 3 4	16.	4 3 2 1
7.	1 2 3 4	17.	1 2 3 4
8.	4 3 2 1	18.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	19.	4 3 2 1
10.	4 3 2 1	20.	4 3 2 1

Итоговый показатель получается при суммировании всех баллов за ответы. Он может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше этот показатель, тем выше степень стресса в соревнованиях. Установлено, что состояние спортсменов в среднем оценивается в $41,02 \pm 9,37$ (мужчины) и в $44,10 \pm 9,93$ (женщины).

- *Измерение статического тремора.* С помощью этого метода измеряется дрожание пальцев рук - тремор, который, как известно, увеличивается при повышении уровня нервно-психического напряжения.

Процедура опыта заключается в том, что спортсмену предлагается ввести щуп диаметром 1 мм в отверстие на панели тренометра диаметром 2 мм и удерживать его там вытянутой рукой, не касаясь стенок отверстия, 10-15 с. Каждое касание щупа стенок отверстия, вызываемое произвольным дрожанием руки, фиксируется счетчиком электроимпульсов (очень удобен для этих целей счетчик ЭМС-54) и выражается в колебаниях в с.

- *Измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест).* С помощью этого метода можно судить о способности человека мобилизоваться, которая определенным образом обусловлена его психическим состоянием.

Спортсмену предлагается в течение 15 или 30 с в максимальном темпе «отстучать» на телеграфном ключе или щупом по контактной площадке тренометра. Частота движений фиксируется при помощи счетчика электроимпульсов. Измерение проводят дважды - в условиях фона и непосредственно перед выходом на старт. Увеличение максимального темпа (уд/мин) более чем на 3-5% является показателем мобилизационной готовности, оптимального стресса. Неспособность спортсмена в условиях соревнований достичь фонового результата в теппинг-тесте расценивается как показатель возбудимой формы стресса (падение темпа не более 5-7% по отношению к фону) либо как проявление тормозной формы (ухудшение более чем на 8-10%).

Для оценки психического состояния спортсмена может применяться следующая модификация этого теста. Спортсмену предлагают выполнить задание не в максимально быстром, а в удобном для него темпе (так же дважды - в обычных и соревновательных условиях). Убыстрение обычно удобного для спортсмена темпа перед стартом по отношению к фону является показателем усиления нервно-психического напряжения.

В тех случаях, когда нет специально изготовленного прибора, можно воспользоваться листком бумаги и остро отточенным карандашом. Чертятся шесть квадратов размером 3 x 3 см каждый. По команде спортсмен, взяв в руку карандаш, должен в предельно быстром темпе, последовательно от 1-го к 6-му

квадрату (5 с в одном квадрате) наносить удары, не отрывая предплечья от опоры (через 5 с по команде «Хоп!» переходят от одного квадрата к другому). Общее количество оставленных во всех квадратах точек и будет показателем скорости постукивания.

- *Измерение максимального мышечного усилия (динамометрия).* Этот метод, как и предыдущий, позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Процедура проста - спортсмену предлагают как можно сильнее сжать кистевой динамометр ведущей рукой. Если перед стартом он превышает фоновые измерения на 2-4 кг, это рассматривается как показатель оптимального состояния. Незначительное изменение в обе стороны (0,5-2,0 кг) или повторение фоновых данных свидетельствует об излишнем возбуждении, значительное снижение (более 3-4 кг) говорит о тенденции к заторможенности.

- *Измерение дозированного мышечного усилия.* С помощью этого метода можно судить о способности контролировать свое мышечно-двигательное чувство. Процедура достаточно проста: после сжатия с максимальной силой ручного динамометра спортсмену предлагают сжать его вполовину (50% от максимального усилия). В обычном состоянии эта ошибка, как правило, идет в одном направлении (+ или -) и составляет у высококвалифицированных спортсменов не более 0,5-1 кг. Если перед стартом эта ошибка уменьшается или изменяется в сторону увеличения половины максимального усилия (не более 3-5 кг), это говорит о незначительном повышении нервно-психического напряжения. Увеличение ошибки до 70-80% максимума свидетельствует о ярко выраженном возбуждении. Изменение ошибки в сторону уменьшения (до 30-35% максимума) является показателем возникающего торможения.

- *Оценка коротких интервалов времени.* С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчета времени, которая, как известно, под влиянием усиления возбуждения, обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочению), а при развитии процесса торможения - к переоценке (удлинению). Процедура опыта: спортсмену предлагается, не глядя на

секундомер, максимально точно оценить отрезок времени, равный 10 с. Поскольку величины и направления ошибки сугубо индивидуальны у каждого спортсмена, показателем психического состояния является изменение оценки времени перед стартом по сравнению с фоном. Укорочение обычной оценки данного отрезка в пределах 0,5-1,5 с является признаком оптимального нервно-психического напряжения. Укорочение субъективного восприятия времени более чем на 1,5-2,0 с по сравнению с фоном свидетельствует о его чрезмерном уровне, переоценка (удлинение субъективного восприятия) времени более 1,5-2,0 с говорит о развивающемся процессе торможения.

- *Самооценка состояний спортсмена* определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения).

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели: 1) самочувствие; 2) настроение; 3) желание тренироваться; 4) удовлетворенность тренировочным процессом; 5) отношения с товарищами; 6) отношения с тренером; 7) спортивные перспективы (на данное соревнование); 8) готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и по-слесоревновательного состояния.

- *Биоэлектрорепотенциометрия (БЭП)*. Применяется прибор «биометр», основу которого составляет типовой миллиамперметр со шкалами 0-100, 0-150, 0-200. Клеммы прибора выведены на датчики из различных металлов (один стержень алюминиевый, другой из меди). Прибор начинает работать, когда спортсмен, взяв датчик в руку, замыкает цепь и создает в замкнутом контуре разность потенциалов, которая фиксируется в относительных единицах. БЭП характеризует уровень мотивации вегетативных систем организма, зависящий от эмоционального возбуждения и активности.

Динамика БЭП отражает эмоциональную лабильность или устойчивость. Если отношение между минимальным и максимальным показателями БЭП в пределах 0,85-1, то можно говорить о состоянии эмоциональной устойчивости, если ниже 0,65 - об эмоциональной реактивности.

Вопросы и задания:

1. Каковы требования к процедурам психодиагностики в спорте?
2. Назовите методы объективной оценки состояний.
3. Назовите методы субъективной оценки состояний.

Литература:

Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.

Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте / Изд. 2, дополненное и исправленное. - М.: Просвещение, 1990.

Материалы научной конференции психологии спорта социалистических стран. - М.: ГЦОЛИФК, 1976.

Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов / Сборник научных трудов. - Л.: ЛНИИФК, 1977.

Стресс и тревога в спорте / Международный сборник научных статей. - М.: ФиС, 1983.

Глава III. МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА

1. Общие требования к психорегуляции состояний

Психорегуляция в спорте - самостоятельное научное направление, основной целью которого является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена. Это достигается за счет

специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач. Для спортсмена это (в конечном счете) достижение высшего спортивного результата - победа в единоборстве, выигрыш команды, членом которой он является.

Очень важно подчеркнуть, что объектом психорегуляции в спорте (в отличие от психотерапии - клинической дисциплины) являются здоровые люди. Причем в ряде случаев это спортсмены высокой квалификации, нередко уникальные по своим физическим возможностям, как правило, сильные личности, очень известные и популярные. Поэтому нельзя не учитывать их индивидуальность: особенности самооценок, высокий уровень притязаний, стремление к доминированию.

Для успешной работы с такими спортсменами необходима правильная тактика общения. Красной нитью взаимоотношений с ними должен быть тезис о том, что психорегуляция - это средство усиления их лучших качеств, устранения всего мешающего росту и совершенствованию их спортивного мастерства. Психолог должен постоянно внушать спортсмену мысль о том, что «он всего добивается сам», что психолог выступает только в роли помощника, консультанта, но ни в коей мере не в роли какого-то всемогущего человека. В этом, кстати, еще одно из принципиальных отличий психорегуляции от психотерапии, в ходе которой больным людям, наоборот, стараются внушить, что психолог - их опора, сильная личность, наделенная отсутствующими у них важными качествами.

В свете сказанного психолог должен считать своей основной задачей обучение спортсмена мастерству самоконтроля и саморегуляции, воспитание у него умения управлять собой, настраиваться на преодоление любых трудностей и неудач. Психолог, поставивший себя в положение «няньки», постоянно опекающий спортсмена, оказывает ему плохую услугу: спортсмен,

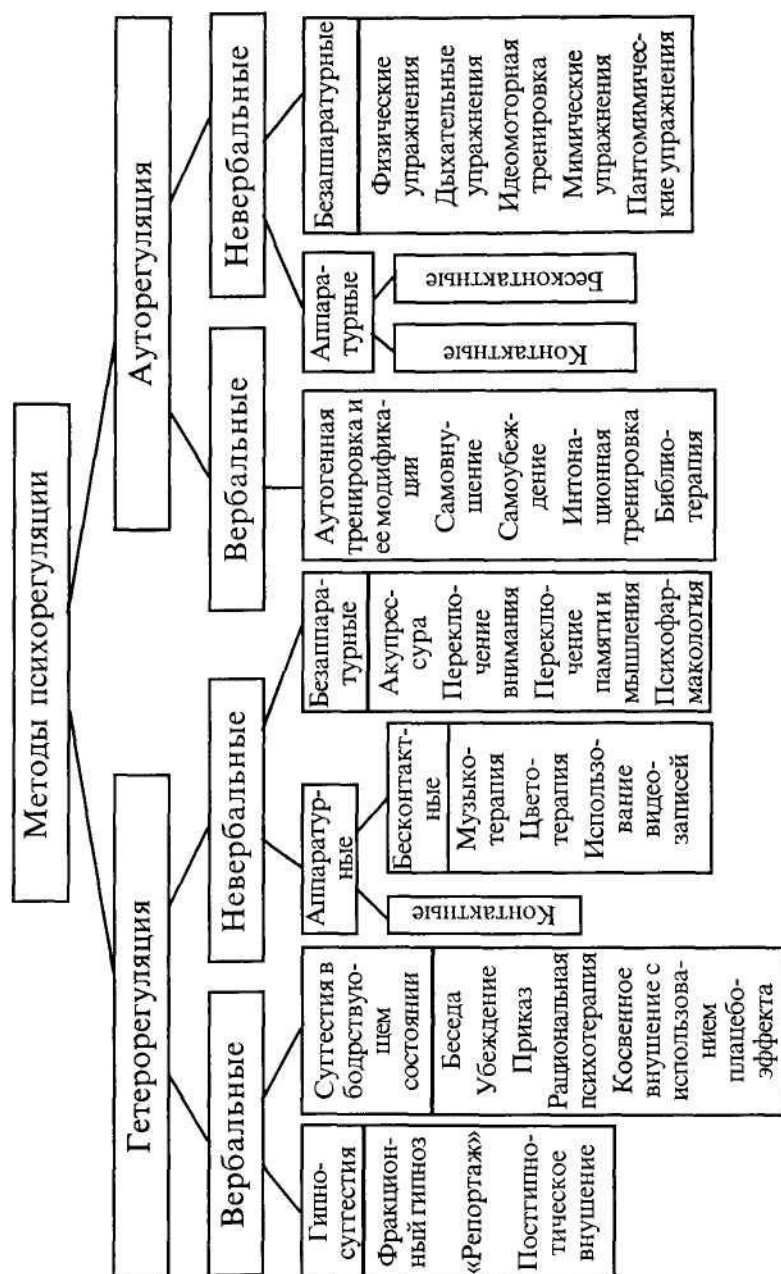
привыкнув к такой опеке, может оказаться беспомощным, когда ему придется решать сложные задачи психорегуляции самостоятельно.

Очень важны рациональное сочетание средств контроля функционального состояния спортсмена, проведение целенаправленных мероприятий по восстановлению психической работоспособности и, наконец, использование различных гетеро- и ауторегулирующих приемов. Среди них особое место занимают методы, направленные на лучшее самоосознание важности и нужности выполняемой деятельности, четкое понимание взаимосвязи выполняемых усилий с различными формами морального и материального стимулирования, осознание значимости всей спортивной деятельности для удовлетворения личностных запросов спортсмена (не только материальных, но и моральных).

Особую роль играют методы психорегуляции в тех случаях, когда надо оптимизировать процесс обучения или процесс коррекции каких-либо закрепившихся ошибочных действий.

2. Классификация методов психорегуляции

Методы психорегуляции могут быть классифицированы по нескольким принципам (см. рис.).



Классификация методов психорегуляции (по В.П. Некрасову)

Так, по способу воздействия они разделяются на методы воздействия извне и методы самовоздействия (ауторегуляция).

По содержанию их можно разделить на вербальные (реализуемые посредством слов) и невербальные, которые, в свою очередь, делятся на аппаратные и безаппаратные.

По особенностям реализации правомерно деление на контактные и бесконтактные методы.

Естественно, что каждая из выделенных классификационных групп поддается дополнительной градации.

При этом необходимо еще раз подчеркнуть, что несмотря на некоторую внешнюю схожесть методов психорегуляции и психотерапии между ними имеется принципиальное различие, они служат разным задачам. Психотерапевтические методы предназначены для лечения больных людей, а методы психорегуляции служат в первую очередь для создания оптимальных психических состояний, позволяющих спортсмену лучше реализовать свои возможности в соревнованиях.

Вопросы и задания:

1. Каковы общие требования, предъявляемые к психорегуляции в спорте?
2. Приведите классификацию методов психорегуляции в спорте.

Литература:

Киселев Ю.Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности // Международный сборник научных статей. - М.: ФиС, 1983.

Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.

Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрес-тер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.

3. Методы гетерорегуляции

3.1. Вербальные методы

3.1.1. Гипносуггестия (внушение в гипнотическом состоянии)

Вокруг использования в спорте гипноза шли длительные и ожесточенные дебаты - считать ли гипноз допингом или нет? Более того, в 1963 году на специальном совещании Европейского совета по допингам в Страсбурге в первоначальном варианте определение допинга заканчивалось фразой: «Различные меры психологического воздействия, направленные на повышение спортивных результатов, также следует считать допингом». Упоминание о психологических мерах было сделано в связи с тем, что стали

известны факты гипнотического воздействия на австралийских пловцов и английских футболистов перед ответственными соревнованиями. Однако в окончательной редакции определения допинга эта фраза была исключена: оказалось невозможным доказать, был ли использован гипноз в подготовке спортсмена.

В настоящее время внушение в гипнотическом сне находит широкое применение в различных видах спорта.

С помощью гипносуггестивных воздействий можно ликвидировать многие неблагоприятные состояния спортивной тренировки, а в соревновательных условиях повышать спортивные результаты.

Установлено, что с помощью внушений в гипнотическом состоянии можно преодолевать различные «психологические барьеры», регулировать неблагоприятные предстартовые состояния и более эффективно восстанавливать и повышать спортивную работоспособность.

- *Фракционный гипноз* проводится в начале работы со спортсменом. Заключается в том, что через 2-3 мин после создания определенного гипнотического состояния спортсмена выводят из него, спрашивают об ощущениях, устраняют помехи, а затем довольно быстро вновь погружают в гипнотическое состояние. Обычно при каждом последующем погружении удается добиться более глубокой его стадии. Однако не следует стремиться обязательно формировать глубокое гипнотическое погружение. Опыт показывает, что уже стадии общей релаксации бывает вполне достаточно для решения основных задач психорегуляции. Но иногда требуется, чтобы спортсмен был более глубоко заторможен, особенно когда речь идет о специфической настройке на деятельность, где ему надо «преодолеть себя»: побороть страх перед соперником, устранить чувство неприязни к товарищу по команде и т.п.

Фракционный гипноз проводится следующим образом. Психолог после одного из этапов внушения говорит: «Сейчас я просчитаю до трех, и Вы строго по моей команде откроете глаза... расскажете о своих ощущениях,

самочувствии, а затем вновь погрузитесь в снопоподобное состояние, почувствуете приятное расслабление... Раз... исчезает чувство тяжести и тепла в теле... Два - глубоко вдохнуть... резко выдохнуть... Три - открыть глаза!»

Вывод из гипнотического состояния на промежуточном этапе должен быть более лаконичным, чем в финальной стадии внушения. Разговор в паузе бодрствования идет в приглушенной манере; устраняются помехи, связанные с положением тела, факторами окружения, иногда конкретизируется или изменяется формула внушения состояния (например, спортсмен просит не считать, говорить громче, тише и т.п.). После этого психолог говорит в достаточно императивном тоне: «Глаза закрываются... тело тяжелеет, мышцы цепенеют... покой... глубже расслабление... тело тяжелеет... вдавливаются в кровать... Полное расслабление, покой... дремотное чувство усиливается, охватывает Вас... появляется сонливость, сонливость больше... больше... все мысли уходят прочь... Вы вновь находитесь в приятном снопоподобном состоянии... отдыхаете... слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете... отдых хороший, спокойный отдых... полный покой и расслабление... Снопоподобное состояние вновь охватило Вас... Вы слушаете мои слова и отдыхаете, испытывая чувство полного покоя и расслабления».

В зависимости от того, насколько успешно проходит погружение, можно в дальнейшем или наращивать глубину гипнотического состояния (это зависит и от конкретных требований выполняемого задания) или переходить к решению поставленных задач путем целенаправленного внушения. Следует помнить, что при каждом последующем погружении его глубина нарастает. Практика показывает, что больше 4-5 циклов «погружение - выход» делать нецелесообразно. Период гипносуггестивного внушения не должен занимать больше 40 мин (оптимальным является 30-минутный отрезок времени), так как процедура начинает надоедать спортсмену, он засыпает, становится трудно удерживать контакт с ним. Устает и сам психолог, а значит, снижается его эмоциональный настрой, ухудшается мышление, и слова становятся стереотипными и шаблонными.

- *Гипносуггестия с приемом «репортаж»*

Прием гипносуггестии, условно названный «репортаж», основан на принципах фракционного метода, однако имеет и определенную специфику. По общепринятой методике осуществляется внушение состояния релаксации, покоя, фиксации внимания на голос и т.п. После наступления требуемого состояния психолог изменяет манеру контакта. Его речь становится естественной по звучанию, он в четком репортажном стиле описывает конкретную ситуацию, которую должен «увидеть» спортсмен. Выполнение в этих условиях определенных действий преследует цель их лучшего закрепления, вплоть до автоматизации.

- *Постгипнотическое (отсроченное) внушение.* Может реализовываться через несколько дней. Используется в случае, если психолог или врач не могут выехать вместе со спортсменом на соревнование.

Некоторые примеры из нашей практики.

Легкая атлетика. Д. С. 1-й разряд. 110 с/б. Лучший результат 15 сек. Отсутствует «атака 7-го барьера». Перенесена травма голеностопного сустава, полученная на 7-м барьере.

В состоянии гипноза у спортсмена вызывалось образное представление прохождения дистанции на соревнованиях, где он показал свой лучший результат. Внушалось чувство уверенности в себе, жажда борьбы, «атака 7-го барьера».

После внушения на первых соревнованиях сезона, не будучи в пике спортивной формы, показал свой лучший результат - 15 сек.

Плавание. С. В. Кандидат в мастера спорта (КМС). Жалоба на сильное подавляющее волнение перед выступлением. Наблюдение на прикидках и соревнованиях позволило выявить типичные симптомы стартовой лихорадки. Во время проведения внушения у спортсмена вызывалось чувство уверенности в себе, спокойствие.

На соревнованиях зоны Сибири и Дальнего Востока выполнил норматив КМС в плавании брасом на дистанции 200 м, улучшив свой результат на 3 сек.

Конькобежный спорт. Б. О. 2-й разряд. Обратилась с жалобой, что при входе на второй поворот (дистанция 500 м) «ослабление в ногах», упадок сил. После внушения улучшила результат на 0,3 сек.

Тяжелая атлетика. С. А. КМС. Обратился за помощью сам. Тренер и сам спортсмен считают, что «готов на результат мастера спорта». Наблюдения за спортсменом на соревнованиях, беседы с ним и его тренером помогли установить, что причиной является страх, в основе которого самовнушение: «Короткие пальцы, не удержу штангу, она выскочит из рук».

Атлету внушалась уверенность в успехе, вызывалось образное представление плотного охвата штанги. На соревно-

ваниях зоны Сибири и Дальнего Востока перевыполнил норматив мастера спорта на 7,5 кг.

Следует отметить, что в дальнейшем у данных спортсменов не наблюдалось рецидивов, результаты стабильно росли.

3.1.2. Внушение в бодрствующем состоянии

- *Беседа* предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или, наоборот, предстартовую апатию. При этом обычно применяется тот или иной способ отвлечения, разговор о посторонних предметах, не затрагивающих «острых» или «болезненных» тем. Иногда используются такие приемы, как полемика, логические рассуждения. В последнем случае идет как бы косвенное внушение, построенное на сравнении, примерах с последующим ненавязчивым подведением итога.

- *Убеждение* преследует более четкие целевые задачи. Спортсмена непосредственно или настраивают на конкретную деятельность, или убеждают в нерациональности того или иного поведения, состояния (например, слишком высокой нервно-психической активности). При этом могут быть использованы разные приемы психической защиты (фантазии, рационализации или замещения).

При фантазии обрисовываются ситуации, которые могли бы сложиться при другом поведении спортсмена. Нередко он и сам включается в это представление, что дает ему возможность дренировать свои эмоции.

При рационализации смысл убеждения сводится к тезису: «Все, что ни случилось, к лучшему».

При замещении убеждение основывается на принципе: если не то, так это. Следует подчеркнуть, что эти способы психической защиты могут применяться и в процессе саморегуляции.

- *Приказ* является наиболее императивной формой внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким, кратким, типа «Вперед!», «Смелей!», «Быстрее!» и т.д. Часто приказ завершает убеждение, но может применяться и самостоятельно. Кроме приказов (средства гетерорегуляции) могут использоваться и самоприказы (средства аутовоздействия).

- *Рациональное внушение* является более сложным методом вербальной гетерорегуляции. В его процессе следует:

- 1) логически убедить спортсмена в необходимости выпол-. нить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;

- 2) устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;

- : 3) определить благоприятную перспективу, которая может быть у спортсмена, если он будет следовать предлагаемым психогигиеническим советам.

- *Косвенное внушение и плацебо-эффект*

В работе со спортсменами иногда могут быть весьма эффективны (особенно когда речь идет о лицах с повышенной внушаемостью, ипохондрической или истероидной склонностью). Под ними понимают назначение слабого палиативного средства или какого-либо гимнастического упражнения при одновременном упоминании (как бы между прочим) о большом эффекте данного препарата или метода.

Плацебо - это нейтральный препарат, лишь внешне напоминающий настоящий.

В ряде случаев, особенно когда спортсмен в погоне за достижением высоких результатов начинает использовать самые разнообразные средства, плацебо может снять избыточное эмоциональное напряжение, вызвать эффект достижения цели, конкретизацию задачи подготовки себя (с позиции атлета) к соревнованию.

Конечно, злоупотреблять ни косвенным внушением, ни тем более плацебо нельзя. Однако в ряде случаев при разумной тактике психорегуляции применять эти методы весьма целесообразно.

3.2. Невербальные методы

Невербальные аппаратные методы - те, где используется какая-либо аппаратура.

3.2.1. Контактные аппаратные методы

Это такие методы, где есть прямой контакт с телом спортсмена.

Из аппаратных методов заслуживают внимания те, которые позволяют формировать то или иное снаподобное состояние. Для этого применяются аппараты типа «Электро-сон», ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) и ЛЭНАР (лечебный электронаркоз), позволяющие достигать хорошего снаподобного эффекта.

Применение только словесных методов психорегуляций в ряде случаев бывает недостаточно. Основными причинами этого являются: а) недостаточная внушаемость спортсмена; б) неумение пользоваться методами гетеро- или ауторегуляции; в) отсутствие условий для проведения сеанса; г) значительное снижение или, наоборот, повышение нервно-психического напряжения; 3) неверие в эффективность словесных методов воздействия.

В этих случаях большую помощь оказывают аппаратные методы восстановления: 1) формирование снаподобного состояния с помощью методов электроанальгезии; 2) электромассаж; 3) электропунктура.

Центральная анальгезия. Физические основы восстановительных механизмов центральной анальгезии заключаются в том, что благодаря воздействию на центральную нервную систему подобранных по форме и частоте импульсных токов в ней формируются участки распространяющейся депрессии.

В результате в коре больших полушарий головного мозга создаются оптимальные условия для процессов саморегуляции, обеспечивается нейровегетативная защита жизненно важных функций организма при различных стрессовых состояниях.

Для центральной анальгезии применяются приборы отечественного производства ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) или ЛЭНАР (лечебный электронаркоз), которые генерируют электроимпульсы с частотой 500-1200 Гц (ПЭЛАНА) и 500-2000 Гц (ЛЭНАР).

Большинство спортсменов при проведении сеансов электроанальгезии испытывают ощущения покоя, тепла в конечностях, отмечают облегчение, исчезновение переживаний и навязчивых мыслей. Лишь немногие жалуются на неприятные ощущения; если жалобы повторяются, процедуру лучше не проводить. Существуют индивидуальные колебания наиболее эффективной продолжительности процедуры, однако в среднем для восстановления психической работоспособности бывает достаточно 20-30 мин.

Использование центральной анальгезии хорошо сочетать с вербальными методами восстановления.

Электромассаж. Под этим термином понимается комплекс методик импульсного воздействия слабым током (сила тока не больше 650 мкА) на различные мышечные группы. Генератором импульсов является 6-канальный миостимулятор ЭМС-02, разработанный ВНИИ медицинской техники МЗ СССР. Особенность прибора состоит в том, что он позволяет одновременно стимулировать 6 мышечных групп: живота, передней поверхности бедер, задней поверхности бедер и спины. Кроме того, соблюдается такая

последовательность подачи сигналов, что спортсмен чувствует как бы круговое движение импульсов по телу в виде легкого дуновения теплого ветра.

3.2.2. Аппаратурные бесконтактные методы

Аппаратурные бесконтактные - это те методы, в которых используется аппаратура, но прямого контакта с телом спортсмена нет.

- *Музыкотерапия*

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности спортивной деятельности, может служить функциональная музыка, под которой понимаются специально подобранные музыкальные произведения различных жанров, призванные направленно стимулировать и регулировать деятельность рабочих функций и психических состояний спортсменов.

Использование этого средства весьма перспективно потому, что в необходимый момент под влиянием специальной музыки на фоне передаваемых ею положительных эмоций и ритмических пульсаций можно существенно повысить работоспособность спортсменов, минуя сопутствующие психические перенапряжения и связанные с ними отрицательные последствия.

Обладая мощным потенциалом психофизиологического воздействия на человека, музыка в процессе спортивной деятельности, так же как и во время отдыха, способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить - и на регулярные интенсивные тренировки, и на высокий спортивный результат, и на победу в соревнованиях.

Умело подобранная музыка создает наиболее благоприятные физиологические и психоэмоциональные условия для оптимальной реализации потенциальных возможностей спортсмена, для защиты его от отрицательного влияния сильных стрессов, психосенсорного голода, состояния монотонии и т.п.

Слушая музыку, человек порой незаметно для себя начинает испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Так, не имея особых причин для

радости, слушатель музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинает его ощущать в себе самом. Происходит это потому, что музыка обладает специфическим свойством моделировать наши эмоциональные состояния.

Моделирование эмоциональных состояний в музыке опирается на исторический опыт человека выражать и передавать свои эмоции окружающим прежде всего с помощью соответствующих звуков и движений. В некоторых отношениях музыка подобна интонациям речи, вздохам, модуляциям произносимых звуков, передающим эмоциональное отношение говорящего через изменения высоты, громкости, тембра и других характеристик звучания голоса.

Звуковая (интонационная) и временная (ритмическая) природа музыки позволяет ей выражать требуемое эмоциональное состояние как процесс движения, со всеми его особенностями и изменениями, динамическими нарастаниями и спадами, взаимопереходами и столкновениями эмоций. С помощью специально организованных по законам композиции звукосочетаний музыка может успешно отражать и передавать самые различные настроения - радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу; интеллектуальные и волевые процессы - решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность; обобщенные свойства явлений действительности - силу, легкость, продолжительность, направленность, пассивность, наполненность, широту, пространственность; самые разнообразные характеристики движений - быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые; степень мышечного напряжения и т.д.

Можно порекомендовать следующие произведения:

- для снижения раздражительности - кантату № 2 И.-С. Баха или «Лунную сонату» Бетховена;
- для устранения чувства тревоги - музыку Шопена (прелюдии) или «Мелодию» А. Рубинштейна;

- для ликвидации чувства озлобленности - «Итальянский концерт» И.-С. Баха или симфонии Гайдна;

- для успокоения и снятия напряженности - «Аве Мария» Шуберта или «Колыбельную» Брамса.

Впрочем, многие люди имеют индивидуальную музыкальную программу, успешно снимающую усталость, напряжение, вызывающую подъем физических сил.

Нужно только помнить о том, что легкая музыка обладает эффектом «пресыщения», а классическая лишена этого недостатка.

- *Цветотерапия*

Воздействие разных цветов на организм человека весьма многообразно и всегда занимало пытливые умы. Наблюдения многих поколений ученых доказали взаимосвязь цвета и состояния психики человека.

Красный цвет повышает кровяное давление, усиливает частоту дыхания и сердцебиения. Он оказывает возбуждающее воздействие, но его избыток приводит к чрезмерной усталости.

Розовый цвет очень любят женщины, но мужчин он делает вялыми. Эффект розового цвета используют американцы во время футбольных матчей, выкрашивая кабинки для переодевания соперников в этот цвет и тем самым лишая их мужества.

Оранжевый по воздействию близок к красному. Он тоже дарит энергию, теплоту, бодрость. Оранжевый цвет поможет быстрее справиться с трудностями, воспринять и реализовать новые идеи, не даст впасть в депрессию.

Желтый цвет вызывает радость, не возбуждает, а стимулирует. Поднимает настроение, жизненный тонус, стимулирует интеллект.

Зеленый цвет освежает и успокаивает. Он укрепляет мышцы и ткани, оказывает стимулирующее воздействие на гипофиз, нервную систему и сердце. Эксперименты показали, что зеленый цвет способен снизить кровяное давление, замедлить пульс. Поэтому он - прекрасное успокаивающее средство,

бальзам для нервов, спасение при стрессах. Длительное созерцание зеленой листвы или чего-нибудь другого снимает напряжение с усталых глаз.

Голубой охладит разгоряченное тело, успокоит нервы, отлично поможет при бессоннице. В сочетании с фиолетовым цветом обуздает аппетит и сделает диету не столь мучительной.

Синий цвет тоже успокаивает, но если им переборщили, то могут развиваться усталость и депрессия.

Фиолетовый благотворно воздействует на истощенную нервную систему, на эндокринные железы и лимфу. Он снижает температуру, уменьшает боль, помогает справиться с напряженным ритмом жизни, бессонницей, мигренью, депрессией.

Черный цвет вызывает ощущение тяжести, угнетает.

Белый - цвет чистоты, прохлады и радости.

- *Видеозаписи*

Это могут быть фильмы определенного содержания, отдельные клипы, несущие заряд определенных эмоций. Для успокоения, снятия напряжения рекомендуется просмотр пейзажей (лесных, морских) с определенным музыкальным и текстовым сопровождением.

3.2.3. Безаппаратурные методы

Акупрессура - стимуляция биологически активных точек (БАТ) может проводиться вручную и с помощью приборов.

В спортивной практике применяются два варианта воздействия на БАТ: возбуждающий и тормозящий. В первом случае воздействие краткое, но более интенсивное, во втором - более длительное, но слабое. В зависимости от задач психорегуляции можно использовать тот или иной вариант. Возбуждающий вариант рекомендуется в тех случаях, когда надо быстро мобилизовать функциональные возможности спортсмена, например, после электросна. Стимулируют так называемые «точки общего действия», которые имеются на каждом из меридианов. Наиболее эффективны: 4-я точка меридиана толстого кишечника (Gi-4),

36-я точка меридиана желудка (Е-36), 5-я точка меридиана перикарда (МС-5), 6-я точка трех обогревателей (ТР-6) и ряд других.

Для стимуляции используются приборы «Элита-4» и ПЭП (прибор электропунктуры), которые позволяют стимулировать точки током силой до 250 мкА. Продолжительность стимуляции с анода и катода может меняться от 1 до 60 с. Длительность стимуляции каждой 1-точки не превышает 2-2,5 мин. В этих приборах можно автоматически переключать полярность. В «Элите-4» можно использовать и ток наполнения, когда внутри каждого «медленного» импульса идет переменный ток с частотой до 20 кГц.

При тормозящем варианте, который целесообразно применять для формирования состояния релаксации, стимулируются те же точки (обычно не больше двух с каждой стороны), но продолжительность пунктуры доходит до 30 мин. Сила тока обычно не превышает 150 мкА.

Противопоказаний для стимуляции БАТ немного. Главное - ее не следует применять ослабленным спортсменам или при сильном утомлении.

Для применения электропунктуры необходима специальная подготовка. В нашей стране ее имеют право проводить только врачи, окончившие курсы рефлексотерапии.

- *Переключение внимания, памяти, мышления* заключается в переносе их на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции. Сосредоточение на технике, а не на результате. Необходимо направлять внимание на хорошую подготовленность спортсмена и слабость его соперника.

- *Психофармакология* - использование фармакологических средств для регуляции психического состояния. Использовать только в экстремальных случаях по рекомендации врача. Регулярное употребление не рекомендуется, т.к. оно ведет к привыканию, что влечет за собой увеличение дозы и зависимости от него спортсмена.

Психофармакологические средства - 5 групп:

1. Транквилизаторы - действие успокаивающее, снижает психическое напряжение, страх, тревогу, нормализуют психическое состояние, уменьшают вегетативные расстройства.

2. Антидепрессанты - улучшают настроение - 2 группы:

- одни успокаивают и повышают настроение;
- другие стимулируют психомоторную активность.

3. Психостимуляторы - тонизирующее действие, стимулируют мотивацию достижений.

4. Ноотропы - действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций.

5. Адаптогены (преимущественно растительного происхождения - женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник и др.).

Вопросы и задания:

1. Какие вербальные методы гетерорегуляции вы знаете?
2. Назовите невербальные методы гетерорегуляции.

Литература:

Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985.

Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спорте. -М.: ФиС, 1981.

Дашкевич О. В. Средства предупреждения неблагоприятных эмоций спортсменов. - М.: ГЦОЛИФК, 1973.

КреттиБ. Психология в современном спорте.-М.: ФиС, 1978.

Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.

Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.

Хекалов Е.М. Опыт применения вербальной гетеросуггестии в состоянии релаксации для борьбы с негативными эмоциями // Материалы региональной научно-методической конференции, посвященной 100-летию

4. Методы саморегуляции

4.1. Вербальные

- *Аутогенная тренировка и ее модификации*

Само слово «аутогенная» состоит из двух слов «аутос» -сам и «генос» - родящий. Многие авторы называют ее «самогипнозом». Это близко к истине, но аутогенная тренировка отличается от гипноза (табл. 2).

Аутогенная тренировка основана на самовнушении. Разработана немецким врачом И.Шульцем. В спортивной практике стала применяться в 50-е годы прошлого века. Позже на ее основе были разработаны различные варианты, которые отвечают задачам спорта. Наиболее широкое распространение получила психорегулирующая тренировка (ПРТ) (Алексеев А.В., Гиссен Л.Д.)

Методика психорегулирующих тренировок, направленная на оптимизацию общего и психического состояния спортсмена, проверена уже во многих видах спорта. И если эта работа проводится терпеливо, регулярно, действительно как тренировка, то через несколько месяцев занятий становится заметным положительный эффект.

Успех же самостоятельных занятий зависит от того, насколько спортсмен как цельная личность воспринял эту систему, как он эту систему преобразовал для себя. В процессе обучения руководитель разучивает со спортсменами приемы, которые можно сравнить с деталями детского конструктора. Из этих деталей можно, если такое желание есть, собрать дом или, если дом не нужен, а требуется построить, допустим, подъемный кран, то, сложив те же детали по-другому, можно сделать и кран. Так же и приемы психорегулирующей тренировки. Их можно комбинировать, исходя из задач, по-разному прикладывать друг к другу.

Применяя психорегулирующие тренировки, можно решать следующие задачи:

- снижать излишнее возбуждение;

Таблица 2

Отличительные особенности гипнотического и аутогенного воздействия

Исследуемые признаки, критерии	Аутогенное состояние	Гипнотическое состояние
Зависимость от врача	Минимальная при обучении, в последующем отсутствует	Выражена и постоянна
Глубокий межличностный контакт с врачом	Не всегда обязательное условие	Обязательное условие
Контроль состояния	Внутренний, активный	Внешний, пассивный
Состояние сознания	Психическая активность	Пассивность
Внушающий фактор	Внутренний	Внешний
Отношение к процедуре	Желание достичь реализации внушаемого	Нередко внутреннее сопротивление той или иной степени
Внимание	Активная тренируемая концентрация	Пассивная концентрация
Память на текущие события	Полностью сохранена	В глубоких стадиях гипноза часто амнезия

Мышление	Активное, целенаправленное, преобразующее	Подавлено
Рефлексы	Легкая, контролируемая заторможенность	Неконтролируемое пациентом торможение, в глубоких стадиях - каталепсия, аналгезия
Релаксация	Присутствует, активно тренируется и усиливается в процессе обучения от сеанса к сеансу, является одним из базисных элементов	Присутствует, пассивно углубляется врачом в течение одного сеанса
Реализация терапевтического эффекта	Путем приобретения навыков саморегуляции исходно произвольных вегетативных и некоторых соматических функций	На основе эффекта внушаемости
Навыки самовоздействия	Приобретаются и сохраняются на неопределенно длительный период времени	Как правило, отсутствуют
Состояние после сеанса	Активно формируется в зависимости от предстоящей деятельности	Пассивно формируется врачом, часто сонливость, вялость, апатия

- переводить **спортсмена** в состояние **внушенного** или самовнушенного сна;

- активизировать процесс восстановления;
- облегчать засыпание;
- применять идеомоторную тренировку в сноподобном состоянии;
- подготавливать тактические варианты;

- подготавливать спортсмена (команду) к участию в конкретном соревновании;
- обеспечивать оптимальное психическое состояние.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух основных частей - успокоения и мобилизации. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку.

Успокаивающая часть ПРТ - вариант аутогенной тренировки, имеющий лишь некоторые методические особенности. Во время успокаивающего занятия осуществляется перевод в аутогенное погружение - особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Физиологически аутогенное погружение близко к промежуточной, переходной, фазе между сном и бодрствованием.

Переход в аутогенное погружение при отработке ряда упражнений и их рефлексорном закреплении осуществляется довольно просто и быстро.

Спортсмены во время занятий обучаются полностью сосредоточиваться на процессе расслабления своих мышц, а когда навык закрепляется рефлексорно, в считанные секунды переводят себя в состояние аутогенетического погружения. Этому способствует также умение занимающихся вызывать и удерживать в сознании яркие образы и ощущения. Мысленно проговаривая определенный набор фраз (формул), нужно научиться одновременно мысленно «видеть» и чувствовать все то, о чем говорится в этих фразах.

Успокаивающая часть ПРТ учит спортсмена определенной последовательности в сосредоточенном расслаблении мышц. Для этого разработано относительно большое количество формул (50), сгруппированных определенным образом. *Первая группа формул (вводная)*

1. *Я успокаиваюсь.*
2. *Круг моего внимания сужается... до границ моего тела.*
3. *Чувствую и контролирую только самого себя.*

4. *Чувствую и мысленно вижу свое лицо.*
5. *Оно (лицо) спокойно, расслабленно, неподвижно.*
6. *Чувствую и мысленно вижу свое тело.*
7. *Оно (тело) спокойно, расслабленно, неподвижно.*
8. *Я успокоился.*
9. *Мой организм отдыхает.*
10. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

Этим набором формул вводной группы создаются условия для следующего занятия. Формулы, которые спортсмен вслед за руководителем дважды мысленно проговаривает, нельзя произносить безучастно. С первой же фразы необходимо чувствовать и мысленно видеть все то, о чем говорится в формулах. Каждый во время занятий создает и получает свои образы, навязывать их мы считаем неправильным. Но все же, приступая к занятиям, уже в вводной беседе, на которую собираются спортсмены, пожелавшие заниматься (а для успеха занятий совершенно необходимы желание, вера и интерес занимающихся), мы знакомим их с наиболее удачными описаниями образов, которые возникают у других спортсменов.

Спортсмен к моменту окончания формул первой группы полностью сосредоточился на себе и на своих ощущениях. Он готов к занятию, хотя еще никаких ярких ощущений не получил.

Вторая группа формул

11. *Мое внимание направлено на мои руки.*
12. *Я чувствую и мысленно вижу свои руки.*
13. *Мышцы моих рук еще больше расслабляются.*
14. *Еще больше расслабляются мышцы моих плеч, предплечий... кистей... пальцев.*
15. *Все мышцы моих рук полностью расслаблены.*
16. *Я чувствую, как расслабленные, мягкие, мышцы моих рук начинают обильно наполняться кровью и теплеть.*

17. Наполняются кровью и теплеют мышцы пальцев... кистей... предплечий... плеч.

18. Все мышцы моих рук полностью расслаблены и теплы.

19. Все мышцы моих рук отдыхают.

20. Я спокойно и приятно отдыхаю. Третья группа формул

21. Мое внимание направлено на мои ноги.

22. Я чувствую и мысленно вижу свои ноги.

23. Мышцы моих ног еще больше расслабляются.

24. Еще больше расслабляются мышцы бедер... голеней, голеностопов... ступней.

25. Все мышцы моих ног полностью расслаблены.

26. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моих ног начинают обильно наполняться кровью и теплеть.

27. Наполняются кровью и теплеют мышцы ступней... голеностопов... голеней... бедер.

28. Все мышцы моих ног полностью расслаблены и теплы.

29. Все мышцы ног и рук отдыхают.

30. Я спокойно и приятно отдыхаю.

Четвертая группа формул

31. Мое внимание направлено на мышцы моего туловища.

32. Я чувствую и мысленно вижу мышцы моего туловища.

33. Мышцы моего туловища еще больше расслабляются.

34. Еще больше расслабляются мышцы шеи, спины... груди... живота.

35. Все мышцы моего туловища полностью расслаблены.

36. Я чувствую, как расслабленные мягкие мышцы моего туловища начинают обильно наполняться кровью и теплеть.

37. Наполняются кровью и теплеют мышцы моей шеи и спины... груди и живота.

38. Все мышцы моего туловища расслаблены и теплы.

39. *Все мои мышцы отдыхают.*

40. *Я спокойно и приятно отдыхаю.*

Пятая группа формул

41. *Мое внимание направлено на грудную клетку.*

42. *Я чувствую и контролирую свое дыхание.*

43. *Оно (дыхание) спокойное, легкое, свободное.*

44. *Чувствую и мысленно вижу, как работает мое сердце.*

45. *Сердце сокращается спокойно и уверенно.*

46. *Мое сердце работает хорошо.*

47. *Чувствую и контролирую вниманием свой живот.*

48. *Мой живот мягкий и теплый.*

49. *Все в моем организме отдыхает.*

50. *Я приятно и спокойно отдыхаю.*

• **Мобилизация** - процесс, имеющий целью привести функции организма в состояние наилучшей работоспособности, обеспечить взаимодействие этих функций и способствовать психической готовности спортсмена. Достижение цели в общем сводится к трем основным вариантам:

а) если спортсмен слишком возбужден - задержать сниженный уровень бодрствования, достигнутый в результате успокаивающей части ПРТ;

б) если исходный уровень бодрствования спортсмена до занятий ПРТ оптимальный - после успокаивающей части вернуть его к прежнему состоянию;

в) если уровень возбуждения спортсмена недостаточен, после успокаивающей части повысить уровень бодрствования.

• **Активизация (реверсия)**. Если после занятия ПРТ желательно вернуть занимающегося к исходному уровню бодрствования, прибегают к способу завершения, именуемому активизацией. Методически этот прием довольно прост. Когда закончена работа над основными формулами успокаивающей части, применяют набор из 10-12 формул, в которых нейтрализуется

направленность действия формул успокаивающей части, утверждается чувство отдыха, приятной бодрости, активности и хорошего самочувствия.

Вот примерный набор активизирующих формул:

- 1. Мой организм набрался сил.*
- 2. Уходит чувство тепла и расслабленности из всех моих мышц.*
- 3. Все мои мышцы становятся легкими и упругими.*
- 4. Мое внимание на моем лице.*
- 5. Мышцы моего лица подвижны.*
- 6. Сонливость рассеялась.*
- 7. Я все бодрее и бодрее.*
- 8. Все мои мышцы легки и упруги.*
- 9. Дышу глубоко.*
- 10. Моя голова отдохнувшая, ясная.*
- 11. Мое самочувствие хорошее, бодрое.*
- 12. Я полон энергии.*
- 13. Я готов действовать.*
- 14. Встаю! (Резко встать.)*

Если после занятия ПРТ желательно вернуть занимающихся к исходному уровню, то применяются формулы активизации.

- 1. Уходит чувство тяжести и расслабленности из моих рук, моих ног, из всего моего тела.*
- 2. Мое дыхание углубляется, становится чаще.*
- 3. Я чувствую, как выдыхаемый воздух холодит мои ноздри.*
- 4. Прохлада охватывает все мое лицо.*
- 5. Приятный ветерок как будто обдувает меня.*
- 6. Прохладным стал мой лоб, мои виски.*
- 7. Мышцы моего лица стали легкими, подвижными.*
- 8. Приятный холодок пробежал по шее, плечам, спине.*
- 9. Я становлюсь все бодрее и бодрее.*
- 10. Самочувствие отличное.*

11. Я как сжатая пружина.

12. Готов действовать.

13. Встать!

• **Самовнушение и самоубеждение** - это два сходных метода, но имеющие существенные особенности (табл. 3).

Отличительные особенности методов самовнушения и самоубеждения

Таблица 3

Оцениваемые признаки	Приемы психического самовоздействия	
	самоубеждение	самовнушение
Основа воздействия	Знания, представления, идеи, ставшие мотивами поведения человека и определяющие его отношение к действительности	Представления, в значительной степени зависящие от веры в метод
Реализация воздействия	Чаще в состоянии активного бодрствования, преимущественно через интеллектуальную сферу	Преимущественно в состоянии пассивного бодрствования или на фоне фазовых состояний сознания через эмоционально-вегетативную сферу
Отношение к воздействию	Признание и непосредственное переживание его	Внутреннее переживание и оценка воздействия, как

	истинности, потребность реализации	правило, отсутствуют, в желание реализации
Направленность воздействия	Как правило, на сложные поведенческие реакции	Чаще на моносимптом
Характер применения	Преимущественно в виде мотивированного самоубеждения или саморазубеждения с широкими вариациями содержания	В виде многократно повторяемых формул самовнушения преимущественно стандартного содержания
Внутренняя речь	В форме диалога	Монолог
Рефлексия сознания	Усилена	Ослаблена
Роль субъективного опыта	Очень велика	Незначительна
Зависимость эффективности от уровня интеллектуального развития	Выраженная	Менее выраженная
Осознание своих потребностей и целей пациентом	Активно осознаются в процессе воздействия	Чаще пассивное, на основе установок, данных врачом
Волевой компонент	Постоянно присутствует и непосредственно упражняется	Вовлекается опосредованно
Общее влияние на личность	Эффект самовоспитания,	Связано с непосредственным

	формирование привычки самоконтролю	к содержанием самовнушения	формул
--	--	-------------------------------	--------

• ***Интонационная тренировка***

Нервное напряжение повышает не только тонус мышц лица и тела, но и гладкой мускулатуры, а также изменяет состояние голосового аппарата. Изменение голоса при волнении - прямое следствие этого процесса. Очень важно помнить звучание своего голоса в состоянии высокой работоспособности, а затем следить за ним в процессе выполнения ответственных действий. Проверяется состояние звучания голоса тихо. Это процесс интимный. Обычно произносится звук «о». Если он звучит чисто, легко изменяется по тембру и высоте, значит, все в порядке. Если в звучании голоса есть какие-то отклонения, надо немедленно добиться устранения ненужной мышечной зажатости. Таким образом, голос может быть и естественным индикатором психического состояния, и средством саморегуляции.

• ***Библиотерапия*** или регуляция состояния с помощью чтения литературы.

Это может быть книга, которую перечитываешь по многу раз, не теряя к ней интереса, всегда находя в ней что-то новое. Для одних - это томик стихов любимого поэта, для других - рассказы писателя-сатирика, для третьих - страницы биографии человека, которому хочется подражать. Перечитывая любимые страницы, не только успокаиваешься. Возникают особые чувства, ассоциации, постепенно уходит плохое настроение, формируется вера в себя, в свои возможности.

4.2. Невербальные

4.2.1. Аппаратурные и безаппаратурные

Невербальные аппаратурные. Те же методы, что и при гетерорегуляции, которые спортсмен может использовать при наличии аудио- и видеоаппаратуры плюс различные электромассажеры и прочая аппаратура.

Невербальные безаппаратурные.

- *Физические упражнения.* Они используются для регуляции эмоциональных состояний. Такие упражнения могут быть различными по скорости, амплитуде, последовательности, направлению движений, мышечным напряжениям и т.п.

Подбирая и применяя физические упражнения, которые по своим пространственным, временным и силовым особенностям характерны для тех или иных эмоциональных состояний, можно в известной мере произвольно изменять эти состояния.

Многие опытные спортсмены и тренеры рекомендуют вполне оправданные практикой специальные приемы. Эти приемы заключаются в подборе определенных физических упражнений, которые применяются и осваиваются во время подготовки спортсмена к соревнованиям, а затем включаются и в разминку перед началом выступления. Так, при повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в спокойном, иногда замедленном темпе. Подобные упражнения способствуют успокоению при повышенном возбуждении спортсмена, освобождают его от общей скованности и напряженности, улучшают координацию движений, помогают сосредоточиться и овладеть собой.

При пониженном возбуждении или настроении подавленности напряженность, темп, ритм, амплитуда и разнообразие двигательного содержания упражнений иные, чем при состояниях повышенного возбуждения. Все эти приемы изменяют в зависимости от индивидуальных особенностей эмоциональных состояний спортсмена перед соревнованием.

Установлено, что размеренные, ритмичные, плавные движения с широкой амплитудой успокаивают, а резкие, энергичные, быстрые, напротив, возбуждают и бодрят. Подобные двигательные упражнения могут применяться не только перед выступлением в соревновании, но и в перерывах между отдельными попытками, а также в любых случаях, когда имеется в этом потребность.

- *Дыхательные упражнения*, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними в зависимости от их назначения. Для подбадривания, например, применяется «полное дыхание» с сильным выдохом. Упражнения с медленным, постепенным вдохом и выдохом являются успокаивающими. С ритмом и продолжительностью, глубиной и правильной последовательностью дыхательных движений связано укрепляющее действие этих упражнений на нервную систему.

Как и усвоение других физических упражнений, овладение правильным дыханием требует тренировки. В результате тренировки по системе дыхательных упражнений достигается большая дифференцировка в дыхательных движениях и возможность очень тонкой произвольной регуляции дыхания.

Овладев техникой дыхания, следует сочетать дыхательные упражнения с разнообразными движениями и положениями тела, с различными физическими упражнениями.

- *Специальные виды массажа и самомассажа*, применяемые перед соревнованиями и после них. Предварительный массаж проводится непосредственно перед выступлением. При сильном возбуждении проводится успокаивающий массаж. Его цель - уменьшить состояние «стартовой лихорадки». При этом применяются мягкие, плавные и легкие движения по поверхности тела: поглаживания и легкие разминания, спокойные потряхивания, похлопывания.

При угнетенном состоянии спортсмена перед выступлением применяется другой вид массажа, цель которого - повысить общий тонус нервной системы, поднять ее возбудимость, вызвать бодрое настроение. В этих случаях применяются эффективные приемы с энергичным прорабатыванием мускулатуры и воздействием на поверхность тела: энергичные разминания, более резкие похлопывания, потряхивания, быстрые поглаживания и растирания.

Приемы массажа оказывают благоприятное, успокаивающее или возбуждающее воздействие на нервную систему, общее самочувствие через рецепторы кожи, венозную и лимфатическую системы, усиливают обмен веществ в тканях тела, влияют на работу сердца. Успокаивающий массаж вызывает приятные ощущения, снижает чрезмерное возбуждение и напряжение, переживаемые перед стартом. Возбуждающий массаж повышает общий тонус нервной системы, вызывает чувство бодрости, энергии, готовности к борьбе.

Спортсмен должен уметь пользоваться простейшими приемами массажа (самомассажа).

Преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей. В борьбе с неблагоприятными эмоциональными состояниями большой эффективностью отличаются психологические приемы сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей, связывающихся в прежнем опыте с теми или иными эмоциями. Чтобы избавиться от невольно возникающих мыслей и представлений, например о возможности поражения в соревновании, о неудачах, которые могут помешать победе, следует сознательно вызывать у себя другие, положительно эмоционально окрашенные представления и мысли (об удачно проведенном соревновании, о хороших результатах на тренировках и т.п.). У бегуна, например, могут возникнуть неприятные реакции при мысли о преимуществе противника, который обходит его на дистанции. Этим мыслям следует противопоставить другие: «Противник тоже утомлен», «Это его последний рывок вперед», «Он тяжело дышит», «Скоро исчерпает свои возможности», «Я же буду настойчиво, упорно бороться».

- *Развитие произвольного внимания.* Умение по своему желанию своевременно отвлечься от возбуждающих и утомляющих раздражений, умение направить и сосредоточить внимание на нужный объект, быстро и со всей интенсивностью внимания включиться в работу в требуемый момент чрезвычайно важно для спортсмена.

Внимание не должно длительно фиксироваться на отрицательных переживаниях и неудачах во время соревнований. Если перед соревнованиями фиксировать внимание спортсмена на его недостатках и слабых сторонах, то это может вызвать состояние подавленности, чувство неуверенности, которые отрицательно скажутся на активности спортсмена. Своевременное переключение внимания на явления, вызывающие положительные реакции, помогает регулировать и эмоциональные состояния.

- *Активизация чувства уверенности.* Укрепление чувства уверенности и его активизация необходимы спортсмену при смелых и решительных действиях, при выполнении спортивных упражнений повышенной для него трудности, особенно в условиях соревнований.

Здоровое чувство уверенности формируется на основе трезвой, критической, проверки и оценки реальных условий деятельности, своих сил и возможностей, критической оценки сил своих соперников. Уверенность спортсмена укрепляется по мере накопления опыта преодоления трудностей, переживаний успеха и неудачи, расчетливой организации всех своих действий.

Укреплению уверенности способствует правильная, хорошо организованная и своевременная информация спортсмена о предстоящих условиях его выступления на соревнованиях, ходе спортивной борьбы и возможностях успешного ее исхода. Активизации здорового чувства уверенности способствуют эмоционально окрашенные представления об имевшихся в опыте спортсмена удачах в тренировках и выступлениях, о своих достижениях, об успешных решениях спортивных задач.

- *Идеомоторная тренировка* - это планомерно повторяемое мысленное представление спортивно-технического навыка.

Активное представление спортсменом двигательного навыка, действия служит отвлекающим фактором при неблагоприятном состоянии перед стартом, началом поединка.

- *Мимические и пантомимические упражнения.* Известно, что эмоции всегда связаны с определенными

проявлениями, внешним выражением переживаемых состояний, например страха, радости, печали. Именно с этими свойствами внешнего проявления эмоций связаны приемы намеренного подавления, задержки или проявления внешних эмоциональных реакций, а тем самым и подавления, задержки или усиления соответствующей эмоции. Так, сдерживая смех или улыбку, спортсмен может подавить и порыв веселья; находясь в угнетенном состоянии, может заставить себя взбодриться и улыбнуться, и т.д.

Следует отметить, что эмоции, которые человек переживает, всегда получают внешнее выражение в мимике и пантомимике. Функция мимических мышц глубоко связана с филогенетическим развитием человека, что было доказано еще Дарвином. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц и другими выразительными движениями тела, человек приобретает в какой-то мере умение владеть собой, подавлять, вызывать или изменять определенные эмоции.

Если спортсмен, сознательно контролируя себя, замечает, что он робеет, движения его скованны, лицо напряжено, он может намеренно расслабить мышцы, улыбнуться своему сопернику. Это успокоит, избавит его от появившейся робости.

Важно иметь в виду, что внешнее выражение эмоций, например смех, слезы огорчений, зевки от скуки, вызывает соответствующие подражательные реакции и сопереживание у наблюдающих. Так, видя, как весело смеется кто-либо, мы часто сами начинаем смеяться, заражаясь весельем, хотя не знаем даже его причины. Заразительность эмоций, их свойство вызывать определенные сопереживания и реакции двигательного, секреторного характера, можно использовать при регуляции собственных эмоциональных состояний. Чтобы подавить неуместный смех, надо посмотреть на серьезные лица окружающих людей; чтобы вызвать у себя бодрое настроение, полезно

побывать в обществе бодро и уверенно настроенного человека, подражая ему, принять уверенную позу, поднять голову, бодро взглянуть вокруг.

Вопросы и задания:

- 1. Назовите вербальные методы ауторегуляции.*
- 2. Каковы содержание и назначение психорегулирующей тренировки (ПРТ)?*

Литература:

- Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985.*
- Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер, 1999.*
- Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.*
- Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987.*
- Кретти Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.*
- Кузьмин В.В. Управление психическим состоянием пловцов перед стартом и повышение работоспособности с помощью гипносуггестии // В сб. Психопрофилактика и психогигиена в спорте. Вып. 1/ Под общей редакцией А.С. Ромена. -Алма-Ата, 1976.*
- Матова М.А. О регуляции психических состояний спортсменов перед соревнованиями // Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. - М.: ГЦОЛИФК, 1970.*
- Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.*
- Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. -М.: ФиС, 1983.*
- Фрилинг Г., Ауэр К. Человек - цвет - пространство. Прикладная цветопсихология. - М.: Стройиздат, 1973.*
- Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: ФиС, 1980.*

Заключение

В выборе и применении конкретных приемов регуляции эмоциональных состояний большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена. Необходимо учитывать особенности опыта его выступлений в соревнованиях, подготовленности и тренированности, развития волевых качеств, индивидуальные недостатки и преимущества в проявлении силы воли, а также другие характерные особенности спортсмена (ответственность, добросовестность, общительность, самолюбие).

При выборе конкретных приемов отвлечения, успокоения, подбадривания необходимо соотносить эти приемы с интересами, вкусами, склонностями данного спортсмена. Чрезвычайно важно применяемые приемы согласовывать с индивидуально-типологическими свойствами нервной системы спортсменов.

Все рассмотренные методы психорегуляции могут еще детализироваться. Однако совершенно очевидно, что решение любой из стоящих перед психорегуляцией задач будет значительно эффективнее при комбинировании средств воздействия.

Причем речь идет не о механическом наборе методов, а о подборе методов, дополняющих друг друга. Именно при таком подходе в полной мере реализуется главный принцип интеграции на системной основе: элементы, включенные в функциональную систему, должны взаимодействовать достижению требуемого результата.

Комбинация средств воздействия определяется рядом лимитирующих факторов, среди которых можно выделить этап подготовки, обученность спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции, их установки на методы психорегуляции, особенность выраженности акцентуированных черт характера, специфику психической самозащиты, особенность мотивации и средств ее саморегуляции.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985.
2. Булкин В.А., Киселев Ю.Я., Крючек С. С. Оперативная диагностика эмоционального возбуждения у спортсменов. В сб. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. - Л.: ЛНИИФК, 1977.
3. Бер Ульрих. Что означают цвета. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
4. Бурлачук Л. Ф., Морозов СМ. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер, 1999.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спорте. -М.: ФиС, 1981.
6. Гиссен Л Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: ФиС, 1973.
7. Дашкевич О.В. Средства предупреждения неблагоприятных эмоций спортсменов. - М.: ГЦОЛИФК, 1973.
8. Киселев Ю.Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности // Международный сборник научных статей. - М.: ФиС, 1983.
9. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
10. Кретти Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
11. Кэррол Э. Изард. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999.
12. Кузьмин В. В. Управление психическим состоянием пловцов перед стартом и повышение работоспособности с помощью гипносуггестии. В сб. Психопрофилактика и психогигиена в спорте. Вып. 1 / Под общей редакцией А.С. Ромена. - Алма-Ата, 1976.

13. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. - М.: Просвещение, 1964.
14. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. -Л.: Медицина, 1986.
15. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
16. Матова М.А. О регуляции психических состояний спортсменов перед соревнованиями // Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. - М.: ГЦОЛИФК, 1970.
17. Медведев В.В., Родионов А.В., Худадов А.А. О психических состояниях в спортивной деятельности. Психология и современный спорт // Сб. научных работ психологов спорта социалистических стран / Сост. П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов. - М.: ФиС, 1973.
18. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы деятельности. В сб. Стресс и тревога в спорте // Международный сборник научных статей. - М.: ФиС, 1983.
19. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
20. Общая и спортивная психология. Часть 2. Основы спортивной психологии / Под ред. Бабушкина Г.Д., Мельникова В.М. - Омск: СибГАФК, 2000.
21. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. -М.: ФиС, 1983.
22. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. -М.: ФиС, 1979.

23. Руководство по психотерапии / Под ред. Рожнова В.Е. Изд. 3-е, переработанное и дополненное. - Ташкент: Медицина, УзССР, 1975.
24. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. - Горький, 1975.
25. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. - М.: Прогресс, 1975.
26. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек - цвет - пространство. Прикладная цветопсихология. - М.: Стройиздат, 1973.
27. Хекалов Е.М. Опыт применения вербальной гетеросуг-гестии в состоянии релаксации для борьбы с негативными эмоциями // Материалы региональной научно-методической конференции, посвященной 100-летию Олимпийского движения / Под ред. А.В. Лупандина. - Хабаровск: ХГИФК, 1994.
28. Хекалов Е.М. Некоторые проблемы обеспечения психологической подготовки спортсменов. Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке // Материалы научно-практической конференции. - Хабаровск: ДВГАФК, 2001.
29. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: ФиС, 1980.

5.6. Методики диагностики лидерских, коммуникационных и организационных качеств личности

Методика «Лидер»

Эта методика предназначена для того, чтобы оценить способность человека быть лидером. Данное качество немаловажно для педагога, поскольку он должен быть лидером, по крайней мере — в детском коллективе.

В данной методике испытуемый отвечает на 50 вопросов, и по его ответам на эти вопросы делается вывод о том, обладает ли он персональными психологическими качествами, необходимыми лидеру. Из двух предложенных вариантов ответа на каждый вопрос необходимо выбрать и отметить только один.

Текст опросника

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих? а) да, б) нет.
2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы? а) да, б) нет.
3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо? а) да, б) нет.
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?
а) да, б) нет.
5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удастся убедить кого-то в чем-то? а) да, б) нет.
6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком? а) да, б) нет.
7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?
а) да, б) нет.
8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советнике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?
а) да, б) нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми? а) да, б) нет.
10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?
а) да, б) нет.
11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т.п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию? а) да, б) нет.
12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление? а) да, б) нет.
13. Считаете ли вы себя мечтателем? а) да, б) нет.
14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?
а) да, б) нет.
15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией рабочих, спортивных и других команд и коллективов? а) да, б) нет.
16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то вы:
а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;
б) возьмете на себя ответственность, и сами доведете дело до конца.
17. Какое из этих двух мнений вам ближе:
а) настоящий руководитель должен уметь сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;
б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.
18. С кем вы предпочитаете работать?
а) с покорными людьми,
б) с независимыми и самостоятельными людьми.
19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий? а) да, б) нет.
20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца? а) да, б) нет.

21. Умеее ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен? а) да, б) нет.
22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как вы поступите?
- а) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас;
б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.
23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она? а) да, б) нет.
24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?
- а) да, б) нет.
25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать? а) да, б) нет.
26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?
- а) самый компетентный человек;
б) тот, у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?
- а) да, б) нет.
28. Уважаете ли вы дисциплину? а) да, б) нет.
29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?
- а) тот, который все решает сам;
б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.
30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?
- а) коллегиальный, б) авторитарный.
31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупотребляют вами?
- а)да, б) нет.
32. Какой из следующих двух «портретов» больше напоминает вас?
- а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;

б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если считаете ваше мнение единственно правильным, но остальные с ним не согласны?

а) промолчу, б) буду отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь? а) да, б) нет.

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за какое-либо важное дело? а) да, б) нет.

36. Что бы вы предпочли?

а) работать под руководством хорошего человека;

б) работать самостоятельно, без руководителя.

37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов»?

а) согласен, б) не согласен.

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а, не исходя из собственной потребности? а) да, б) нет.

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими? а) да, б) нет.

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) у меня опускаются руки;

б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли вы упреки людям, если они этого заслуживают? а) да, б) нет.

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки? а) да, б) нет.

43. Как вы поступите, если вам предложат произвести реорганизацию вашего учреждения?

а) введу нужные изменения немедленно;

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо? а) да, б) нет.

45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»? а) да, б) нет.
46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?
а) да, б) нет.
47. Кем вы предпочли бы стать?
а) художником, поэтом, композитором, ученым;
б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.
48. Какую музыку вам приятнее слушать?
а) могучую и торжественную,
б) тихую и лирическую.
49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми? а) да, б) нет.
50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша? а) да, б) нет.

Оценка результатов и выводы

В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов, полученных испытуемым.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в другом случае — 0 баллов.

Если сумма баллов оказалась до **25 баллов**, то качества лидера выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах от **26 до 35**, то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась равной от **36 до 40**, то лидерские качества выражены сильно.

И, наконец, если сумма баллов **больше, чем 40**, то данный человек, как лидер, склонен к диктату.

Методика «Эффективность лидерства»

Данный опросник оценивает не лидерские качества человека, а его возможную практическую деятельность в роли лидера с точки зрения ее потенциальной эффективности. В нем также на вопросы необходимо отвечать однозначно: «да» или «нет».

Текст опросника

1. Стремитесь ли вы к использованию в своей работе новейших достижений?
а) да, б) нет.
2. Стремитесь ли вы к сотрудничеству с другими людьми? а) да, б) нет.
3. Какой язык в общении с коллегами вы предпочитаете?
а) краткий, ясный, точный;
б) эмоциональный, образный, с намеками и подтекстом.
4. Разъясняете ли вы другим причины и основания принимаемых вами решений? а) да, б) нет.
5. Доверяют ли вам люди, которые постоянно или временно находятся в вашем подчинении? а) да, б) нет.
6. Вовлекаете ли вы всех исполнителей совместного дела в обсуждение связанных с ним вопросов, если на вас возложена обязанность ими руководить? а) да, б) нет.
7. Поощряете ли вы у подчиненных вам людей проявление самостоятельности, независимости в работе и инициативы? а) да, б) нет.
8. Помните ли вы имена тех людей, с которыми общаетесь? а) да, б) нет.
9. Предоставляете ли вы свободу действий своим подчиненным в достижении тех целей, которые ставите перед ними? а) да, б) нет.
10. Контролируете ли вы ход выполнения задания вашими подчиненными?
а) да, б) нет.

11. Помогаете ли вы своим подчиненным, если они в этом нуждаются?
а) да, б) нет.
12. Выражаете ли вы благодарность подчиненному за хорошо выполненную работу? а) да, б) нет.
13. Стремитесь ли вы искать в людях лучшие их качества и ориентироваться на них в совместной работе? а) да, б) нет.
14. Знаете ли вы о том, как наилучшим образом использовать положительные качества, имеющиеся у ваших подчиненных, в работе?
а) да, б) нет.
15. Знаете ли вы интересы и потребности ваших подчиненных? а) да, б) нет.
16. Умеете ли вы быть внимательным слушателем? а) да, б) нет.
17. Благодарите ли вы сотрудников за работу в присутствии других?
а) да, б) нет.
18. Делаете ли вы замечания своим подчиненным? Если да, то в какой обстановке?
а) наедине, б) в присутствии других.
19. Отмечаете ли вы хорошую работу своих подчиненных, докладывая об итогах вышестоящему руководителю? а) да, б) нет.
20. Доверяете ли вы своим подчиненным? а) да, б) нет.
21. Стремитесь ли вы доводить до подчиненных всю основную информацию, получаемую от вышестоящих руководителей и организаций?
а) да, б) нет.
22. Раскрываете ли вы значение работы, выполняемой каждым из ваших подчиненных, для общего дела? а) да, б) нет.
23. Оставляете ли вы себе и подчиненным время для планирования работы?
а) да, б) нет.
24. Есть ли у вас план повышения своей квалификации? а) да, б) нет.
25. Имеется ли у ваших подчиненных план повышения их квалификации (или индивидуальные планы подобного рода)? а) да, б) нет.
26. Регулярно ли вы читаете специальную литературу? а) да, б) нет.

27. Имеете ли вы библиотеку новейшей литературы по вашей специальности?
- а) да, б) нет.
28. Заботитесь ли вы о состоянии своего здоровья, сохранении и повышении работоспособности? а) да, б) нет.
29. Любите ли вы выполнять сложную, но интересную работу? а) да, б) нет.
30. Проводите ли вы лично обучение своих подчиненных с целью улучшения качества и повышения эффективности их работы?
- а) да, б) нет.
31. Знаете ли вы о том, на какие качества работника необходимо ориентироваться при его приеме на работу? а) да, б) нет.
32. С желанием ли вы занимаетесь разбором жалоб и удовлетворением персональных просьб, исходящих от подчиненных? а) да, б) нет.
33. Сохраняете ли вы психологическую дистанцию в общении с подчиненными? а) да, б) нет.
34. Относитесь ли вы к своим подчиненным со вниманием и уважением?
- а) да, б) нет.
35. Уверены ли вы в себе? а) да, б) нет.
36. Хорошо ли вы знаете свои сильные и слабые стороны? а) да, б) нет.
37. Часто ли вы проявляете творчество в работе? а) да, б) нет.
38. Регулярно ли вы повышаете свою квалификацию на специальных курсах, семинарах и т.п.? а) да, б) нет.
39. Достаточно ли гибко вы себя ведете при принятии решений и в общении с людьми? а) да, б) нет.
40. Готовы ли вы изменить стиль своего руководства, если потребуется?
- а) да, б) нет.

Ключ

Если эта методика используется для самооценки руководителя, то возникает опасность искажения результатов вследствие субъективной установки показать себя в лучшем свете или просто недостаточного осознания

человеком своих особенностей. Поэтому данный опросник рекомендуется вместе с руководителем предлагать его подчиненным, а затем обобщать полученные результаты.

За каждый утвердительный ответ на предложенные вопросы («да») испытуемый получает 1 балл, а за каждый отрицательный («нет») — 0 баллов.

Если испытуемый получит **от 30 до 40 баллов**, то стиль его руководства (с учетом высказанного выше замечания) считается высокоэффективным.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 11 до 29**, то стиль руководства рассматривается как среднеэффективный.

Если общая сумма баллов оказалась **10 и меньше**, то стиль руководства данного человека рассматривается как малоэффективный и ему не рекомендуется быть руководителем детского коллектива или группы.

Методика «КОС»

Авторы данной методики — В. В. Синявский и В. А. Федорошин. В основе разработки — известные проективные методики анкетного типа. Опросник позволяет выявить устойчивые показатели коммуникативных и организаторских склонностей. Анкетная часть методики «КОС» предлагает испытуемому вопросы, ответы на которые могут быть только положительными или отрицательными, то есть «да» или «нет». Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

ВОПРОСЫ

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?

4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?

6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?

7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?

8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?

9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?

10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?

12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли Вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?

17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?

20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых не большим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка.

Ответы на вопросы испытуемый заносит в специальный «Лист ответов», в котором фиксируются также анкетные данные испытуемого и результаты его работы. Для количественной обработки данных консультант использует «Дешифраторы», в которых поставлены «идеальные ответы», в максимальной степени отражающие коммуникативные и организаторские склонности. Обработка материалов испытания крайне проста и проводится следующим образом. С помощью дешифраторов, которые накладываются поочередно на «Лист ответов», подсчитывается количество совпадающих с дешифратором ответов по каждому разделу методики. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных и организаторских склонностей выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (20). При этом удобно использовать простую формулу:

$$K = n/20,$$

где К — величина оценочного коэффициента;

n — количество совпадающих с дешифратором ответов.

Показатели, полученные по этой методике, могут варьировать от 0 до 1.

Показатели, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей, близкие же к 0 — о низком уровне.

Оценочный коэффициент (К) — это первичная количественная характеристика материалов испытания. Для качественной стандартизации результатов испытания используются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей «К» соответствует определенная оценка.

Испытуемые, получившие оценку «1» (= 1), характеризуются крайне низким уровнем проявления склонностей к коммуникативно-организаторской деятельности.

У испытуемых, получивших оценку «2» (= 2), развитие коммуникативных и организаторских склонностей находится на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку «3» (= 3), характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Обладают в целом средними показателями, они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, отстаивают свое мнение, планируют свою работу. Однако «потенциал» этих склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе с ними по формированию и развитию их коммуникативных и организаторских способностей.

Испытуемые, получившие оценку «4» (= 4), отнесены к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

И, наконец, та группа испытуемых, которая получила оценку «5» (= 5), обладает очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней. Для них характерны быстрая ориентация в трудных ситуациях, непринужденность поведения в новом коллективе. Испытуемые этой группы инициативны, предпочитают в важном деле или создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивать свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникативной и организаторской деятельности.

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Если при обследовании учащегося обнаруживается не очень высокий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, то это вовсе не означает, что они останутся неизменными в процессе дальнейшего развития личности. При наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

Тест «Диагностика лидерских способностей»

(Е.Жариков, Е.Крушельницкий)

Представленная методика позволяет оценить способность человека быть лидером.

Инструкция к тесту: Вам предлагается 50 высказываний, на которые требуется дать ответ «да» или «нет». Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь над высказываниями. Если

сомневаетесь, все-таки сделайте отметку на «+» или «-» («а» или «б») в пользу того альтернативного ответа, к которому вы больше всего склоняетесь.

Тестовый материал:

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?
 - a. да;
 - b. нет.
2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы?
 - a. да;
 - b. нет.
3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?
 - a. да;
 - b. нет.
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?
 - a. да;
 - b. нет.
5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удастся убедить кого-то в чем-либо?
 - a. да;
 - b. нет.
6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?
 - a. да;
 - b. нет.
7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?
 - a. да;
 - b. нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

- a. да;
- b. нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?

- a. да;
- b. нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?

- a. да;
- b. нет.

11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?

- a. да;
- b. нет.

12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление?

- a. да;
- b. нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем?

- a. да;
- b. нет.

14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?

- a. да;
- b. нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией трудовых, спортивных и других команд и коллективов?

- a. да;
- b. нет.

16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то вы:

- a. будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-нибудь другого;
- b. возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.

17. Какое из двух мнений вам ближе?

- a. настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;
- b. настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.

18. С кем вы предпочитаете работать?

- a. с покорными людьми;
- b. с независимыми и самостоятельными людьми.

19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий?

- a. да;
- b. нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца?

- a. да;
- b. нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

- a. да;
- b. нет.

22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер и нужно принимать решение. Как вы поступите?

- a. предоставите принятие решения наиболее компетентному из вас;
- b. просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она?

- a. да;
- b. нет.

24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?

- a. да;
- b. нет.

25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать?

- a. да;
- b. нет.

26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?

- a. самый компетентный человек;
- b. тот, у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?

- a. да;
- b. нет.

28. Уважаете ли вы дисциплину?

- a. да;
- b. нет.

29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?

- a. тот, который все решает сам;
- b. тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.

30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?

- a. коллегиальный;
- b. авторитарный.

31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупотребляют вами?

- a. да;
- b. нет.

32. Какой из следующих портретов больше напоминает вас?

а. человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;

б. человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с вами не согласны?

а. промолчите;

б. будете отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь?

а. да;

б. нет.

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за какое-либо важное дело?

а. да;

б. нет.

36. Что бы вы предпочли?

а. работать под руководством хорошего человека;

б. работать самостоятельно, без руководителей.

37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов?»

а. согласен;

б. не согласен.

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

а. да;

б. нет.

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими?

а. да;

б. нет.

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

- a. опускаете руки;
- b. появляется сильное желание их преодолеть.

41. Упрекаете ли вы людей людям, если они этого заслуживают?

- a. да;
- b. нет.

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

- a. да;
- b. нет.

43. Как вы поступите, если вам предложат реорганизовать ваше учреждение или организацию?

- a. введу нужные изменения немедленно;
- b. не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумете ли вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?

- a. да;
- b. нет.

45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»?

- a. да;
- b. нет.

46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

- a. да;
- b. нет.

47. Кем бы вы предпочли стать?

- a. художником, поэтом, композитором, ученым;
- b. выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку вам приятнее слушать?

- a. могучую и торжественную;
- b. тихую и лирическую.

49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

- a. да;
- b. нет.

50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша?

- a. да;
- b. нет.

Ключ к тесту:

Сумма баллов за ваши ответы подсчитывается с помощью ключа к опроснику.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает один балл, в ином случае – 0 баллов.

Интерпретация результатов теста

Если сумма баллов оказалась менее 25, то качества лидера выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась от 36 до 40, то лидерские качества выражены сильно.

Если сумма баллов более 40, то данный человек как лидер склонен к диктату.

Тест «Способны ли вы быть лидером»

Каждый из вас стремиться к достижению наивысшего результата в избранной области, желает получить признание окружающих, занять лидерскую позицию.

Ваши общие возможности стать лидером позволят выявить тест на лидерские качества.

1. Что для вас важнее в игре?

а) победа; б) развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

а) проявлять инициативу, предлагать что-либо; б) слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику не, ввязываясь в частные споры, не оправдываться?

а) да; б) нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

а) да; б) нет.

5. Отстаиваете ли вы своё мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

а) да; б) нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

а) да; б) нет.

7. Умеете ли вы скрывать своё настроение от окружающих?

а) да; б) нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

а) да; б) нет.

9. Удаётся ли вам в разговоре, дискуссии убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

а) да; б) нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, давать советы) других?

а) да; б) нет.

Выводы. Если на все вопросы вы отмечаете пункт «а», то вы – действующий лидер. Ответы «б» свидетельствуют о наличии качеств, препятствующих лидерской позиции; их необходимо корректировать.

Игры на развитие коммуникационных, организационных, лидерских и творческих способностей учащихся подросткового возраста

Игры на развитие коммуникационных способностей

«Аукцион идей». Каждая группа «продает» свою идею, показывая значимость ее для ребят и окружающего их мира. В конце игры оценить причины успеха и неуспеха всех участников.

«Хочу все знать». Участникам дается список фактов, которые они должны выяснить в группе. Например: - сколько пуговиц всего на одежде членов группы, - общий рост в сантиметрах всех членов группы, - общий возраст в группе, - список хобби членов группы и т.д.

«Интервью». Двое участников садятся в центр круга и начинают диалог, в ходе которого должны постараться узнать как можно больше информации о партнере по определенной теме.

Сначала для участия в демонстрации приглашаются двое добровольцев. Им на руки даются карточки с тремя темами, на которые они должны «вывести» своего партнера. Темы у участников разные, для демонстрации – шуточные, например:

1 участник		2 участник
Ежик		Грибы
Самолет		Снег
Рубашка		Ботинки

2. Далее участники разбиваются по парам, где отрабатывают умение захватывать инициативу в разговоре, переводя партнеров в нужное русло коммуникации. Задача – делать это аккуратно, не вызывая подозрений в преднамеренности выхода на ту или иную тему...

1 участник		2 участник
------------	--	------------

Узнайте семейное положение		Уровень дохода
Хобби		Кто его начальник
Какую кухню предпочитает		Распорядок деловой жизни

В ходе группового анализа фиксируются:

- закономерности создания эмпатийного фона общения;
- необходимость обмена равнозначной информацией (и у меня тоже...)
- необходимость фиксации реальных жизненных и деловых интересов собеседника, вокруг которых он готов общаться...

Игры на развитие организационных способностей

«Буквы и цифры». Группа делится на несколько подгрупп по 7-10 человек. Игрокам на время предлагается построить буквы и цифры, распределяя участников в определенном порядке. Задание усложняется по мере продолжения игры. Например: О, 7, П, К, 2, Н, 5, Д, 6, Ш, 4, Ж. Лидеры проявляют себя как организаторы, "строители".

«Составь организм». Группа делится на подгруппы по 5-10 человек. Каждой группе предлагается построить какой-либо организм или механизм с работающими частями из всех членов группы. После 8-10 минут подготовки группы сходятся и демонстрируют свои механизмы. Другие группы пытаются отгадать, что это.

«Семейная фотография». Ребятам необходимо представить, что они все - большая семья, им необходимо сфотографироваться для семейного альбома. Сначала необходимо выбрать "фотографа", который будет всех рассаживать, и "дедушка", которому поручено помогать фотографу. Далее дети сами должны решить кому кем быть и где стоять. Ведущему (взрослому) будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью детей в выборе месторасположения. Лидеры будут наиболее активны.

Игры на развитие лидерских способностей

«Геометрические фигуры». Для проведения игры нужна веревка, концы которой завязываются, образуя кольцо. Длина веревки зависит от количества участников игры. Ребята встают в круг и берутся двумя руками за веревку. Задание для группы :как можно быстрее с закрытыми глазами, не выпуская из рук веревки, построить геометрические фигуры : треугольник, квадрат, звезду, шестиугольник и т.д. Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников берет на себя инициативу, предлагает вариант решения поставленной задачи, руководя действиями. На том же принципе - обязательном проявлении лидера для осуществления совместной групповой деятельности построены и следующие диагностические игры.

«Калейдоскоп». Группа делится на подгруппы по 7-10 человек. Ведущий предлагает на время и качество выполнить несколько заданий (задание предъявляется непосредственно для выполнения):

- придумать и сказать одновременно хором какое-нибудь слово,
- по сигналу ведущего должно встать пол команды,
- игроки должны представить, что они являются экипажем космического межпланетного корабля, но для полета им необходимо очень быстро выбрать "капитана", "штурмана", "пассажиров" и "зайца",
- космический корабль прибыл на Марс, теперь экипажу необходимо поселиться в гостинице, а в ней только (для группы из 8 человек) один трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный, необходимо распределиться, кто в каком номере будет жить.

«Лидер». Группа делится на подгруппы по 3-5 человек, каждой из них необходимо найти 10 определений, характеризующих, на их взгляд, лидера (можно заменять определения ассоциациями к этому слову). Далее каждая группа знакомит остальных со своим мнением. В ходе организованного общего обсуждения группа составляет портрет-характеристику лидера.

Игры на развитие творческих способностей

«10 коротких советов». В любом модном журнале есть страничка, где даются короткие советы, что делать в тех или иных ситуациях. Участникам игры предлагается придумать и записать советы, способные помочь людям в нестандартных ситуациях:

- ребёнок моет уши зубной пастой
- мама каждый день моет квартиру, передвигая мебель
- папа плачет над аргентинскими сериалами и т.д.

«Эврика!». Участникам игры предлагается попробовать открыть новый закон или вывести формулу, которая будет несколько необычной, но очень пригодится в жизни. Правила можно придумывать самые различные, например:

- как определить возраст соседской собаки
- как измерить вес грозовой тучи
- как рассчитать количество пчёл в улье.

«Это хорошо, это плохо». Участники сидящие в круге по очереди должны предлагать фразы, составляющие единый рассказ, но чередуя «это хорошо», «это плохо».

Например:

- Сегодня ясная погода.
- Сегодня ясная погода и это хорошо, потому что можно погулять.
- Можно погулять и это плохо, потому что останутся невыученными уроки.

5.7. Методическая разработка «Психологические стратегии командообразования как ресурс психологии здоровья и безопасной образовательной среды»

1. Психологические особенности функционирования педагогического коллектива учреждения образования.
2. Принципы и стратегии командообразования в учреждении образования.

Литература:

1. Грецов, А. В. Тренинг общения для подростков / А. В. Грецов. – СПб., Питер, 2009. – 160 с.
2. Овчарова, Р. В. Практикум по социальной психологии / Р. В. Овчарова. – Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2012. – 166 с.
3. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей: учебное пособие / под ред. М. Р. Битяновой. – М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.
4. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения: Пер. с нем. / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003. – 400 с.
5. Яценко, Т. Е. Виктимология образования: в помощь практическому психологу [Текст] : практ. пособие для студентов психол. специальностей / Т. Е. Яценко, Ж. В. Рзаева. – Барановичи : РИО БарГУ, 2014. – 363 с.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие из преимуществ команд позволяют повысить эффективность деятельности в организации?
2. Какие формы командного вознаграждения вы наблюдали (или использовали) в командах?

3. Перечислите наиболее важные, по вашему мнению, факторы групповой сплоченности. Поясните, почему сплоченность является одним из наиболее существенных признаков команды.

4. Охарактеризуйте составляющие психологической совместимости членов команды.

5. Объясните причины того, что не каждая сплоченная группа является командой.

Диагностический инструментарий:

Методика «Определение индекса групповой сплоченности Сишора»
[2, с. 120]

Назначение *исследования.* Данная методика позволяет
определить

индекс групповой сплоченности – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность как единого целого.

Инструкция: Методика состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: 19 баллов, минимальная: 5 баллов). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

Текст опросника

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).

2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).

3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).

4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).

4. Не знаю. (1)

5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).

2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).

3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).

4. Не знаю (1).

Обработка и интерпретация результатов. Уровни групповой сплоченности:

15– 19 баллов – высокий уровень;

11–14 баллов – уровень выше среднего;

7–10 баллов – средний уровень;

5–6 баллов – низкий уровень.

Психологические упражнения для сплочения членов команды

Упражнение 1 «Карандаши» [1, с. 76]

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет следующие

задания: поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение; вытянуть руки вперед, отвести назад; сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед; наклониться вперед, назад, выпрямиться; присесть, встать и т. д. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Что помогало удерживать предмет во время движения? Какие чувства испытывали в моменты удачи или неудачи во время изменения направления движения?

Упражнение-игра 2 «Дракон ловит свой хвост» [1, с. 82]

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – это «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне. Психологический смысл упражнения – активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

Упражнение 3 «Циферблат» [1, с. 85]

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов», – каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 – тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе участников кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько усложнит игру, но и

сделает ее более интересной. После этого ведущий заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной. Психологический смысл упражнения – тренировка внимательности,

включение участников в групповое взаимодействие в ситуации «здесь и сейчас».

Упражнение 4 «Совместный счет» [1, с. 87]

Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то «два» и т.д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простом варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном – с закрытыми (открывать их можно только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольких удалось довести счет в каждую из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Психологический смысл упражнения – развитие групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Упражнение 5 «Рисуем вдвоём» [5, с. 342]

Цель: развитие навыков эмпатического понимания партнёра по взаимодействию.

Вариант 1. Участники разбиваются по парам и одним карандашом рисуют дом, дерево, человека. При этом необходимо помнить правила: 1) рисовать молча; 2) нельзя вырывать карандаши друг у друга; 3) нельзя толкать друг друга.

Вариант 2. Нарисовать рисунок (предварительно не договариваясь о теме) на свободную, отличную от данной, тему, но при этом каждый рисует своим карандашом. Правила те же.

Вариант 3. Взять в руки карандаши и переплести руки, поставить точку на листе бумаги и, не отрывая карандаш от бумаги, провести параллельные линии. Правила те же.

Обсуждение. Какие чувства вы испытывали? Кто какой предмет рисовал? Кто уверенно держал карандаш? Трудно ли было рисовать в предложенных условиях? Была ли согласованность в работе? Чем отличались задания? Что общего?

Упражнение 6 «Слепой и поводырь» [5, с. 342]

Цель: развитие навыков эмпатического понимания партнёра по взаимодействию.

Участники тренинга делятся на пары. Один человек в паре играет роль «слепца», а второй – «поводыря». «Поводырь» остаётся с открытыми глазами, а «слепец» закрывает глаза. Контакт осуществляется посредством указательных пальцев двух игроков. Участники игровой пары становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки и накладывают указательные пальцы правых рук (или левых) друг на друга. По команде ведущего пары начинают двигаться по комнате. «Общение» происходит только при помощи движения руки и указательного пальца. Через некоторое (приблизительно пять минут) время пары меняются ролями.

Обсуждение. Какие чувства и ощущения вы переживали в роли «слепого» и «поводыря»? Что помогало беспрепятственному движению? Что мешало?

Упражнение 7 «Все как один» [5, с. 343] Цель: развитие наблюдательности, эмпатии.

Одному или двум участникам предлагается проверить свою психологическую наблюдательность. Добровольцы выходят за дверь. Ведущий просит их придумать вопросы для оставшихся в комнате. Затем ведущий сообщает, что по возвращении в комнату остальные участники «превратятся» в одного и того же человека. Например, все участники будут Иваном, или Таней, или Машей. Задача волонтеров – определить, в кого все участники «превратились».

Ведущий просит придумать такие вопросы, на которые участники могли бы реагировать достаточно быстро и спонтанно. Если участникам придется слишком долго думать, они рискуют выйти из роли. Ведущий просит реагировать прежде всего на невербальные реакции участников, на то, как они сидят, двигаются, смотрят. Важно обратить внимание на то, как участники говорят, а не только что они говорят. Важно помнить, что перед добровольцами стоит не логическая, а психологическая задача.

Обсуждение. По завершении упражнения необходимо провести деролизацию, так как было использовано психодраматическое зеркало. Каждый участник круга говорит: «Я не Иван, я-такой-то» и т. д. Кроме этого, очень важно обсудить полученные впечатления. Это упражнение лучше выполняют люди, обладающие высокой наблюдательной сензитивностью и эмпатией.

Упражнение 8 «Волшебные очки» [5, с. 347]

Цель: развитие навыков положительного эмоционального восприятия партнёра по общению, эмпатии и толерантности.

Ведущий объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!». Подходя к каждому участнику группы, ведущий называет какое-либо его хорошее качество.

«А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели своего соседа. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали».

Обсуждение. По завершении упражнения обсудить полученные впечатления. Кроме того, необходимо проводить обсуждение полученных знаний и впечатлений во время всего занятия.

Упражнение 9 «Включенность в группу» [3, с. 386]

Цель: выявление уровня открытости внутригрупповых отношений, сплоченности.

Ведущий предлагает каждому участнику задуматься над тем, насколько он себя чувствует включенным в группу. Затем он предлагает всем молча встать и выстроиться в одну линию таким образом, чтобы у двери стоял человек, который ощущает себя максимально включенным в группу, а у противоположной стены тот, кто чувствует себя совершенно не включенным в группу. Все остальные должны расположиться на линии, соединяющей этих участников, причем не рядом, а друг за другом. То, как группа выполняет это упражнение и к какому результату приходит, говорит о многом.

Вопросы для обсуждения. Кто из участников чувствует себя наиболее слабо включенным в группу? Что мешает вам чувствовать себя более включенным? Что вы сами можете сделать для того, чтобы полнее включиться в группу? Каким образом вам могут помочь в этом другие участники? В какой мере результат обсуждения оказался неожиданным для вас?

Упражнение 10 «Групповой образ» [3, с. 387]

Цель: выявление лидерства в группе, структуры эмоциональных отношений, открытости и доверительности.

Участникам предлагается представить себе, что их группа представляет собой автомобиль, а каждый человек – его определенная деталь. Далее группе надо решить, кто какой деталью в этом автомобиле является. При этом нет необходимости следовать за реальным устройством машины. У автомобиля, сконструированного из членов группы, может оказаться три мотора, пять колес и ни одного руля. Что ж, такова реальная групповая ситуация.

После упражнения обсуждается, какие роли и групповое поведение стоит за той или иной деталью созданного автомобиля.

Упражнение 11 «Наша группа как...» [3, с. 463]

Ведущий предлагает участникам представить себе их группу в виде определенного предмета или процесса и затем определить, роль какой детали или составляющей процесса выполняет каждый член группы. Скажем, можно предложить представить группу в виде автомобиля, парохода. При этом на первом этапе ведущий не ограничивает желание участников стать той или иной деталью. У автомобиля может быть 5 колес, 3 клаксона с разным звучанием и ни одного руля или двигателя; у парохода – несколько труб, якорей, капитанских мостиков, но не быть перил, машинного отделения.

Идеальный образ получившегося автомобиля желательно воплотить в реальности: предложить участникам сесть или встать так, чтобы получился тот самый автомобиль или пароход.

На этом упражнение можно остановить и перейти к обсуждению получившегося образа группы, а можно провести еще одну процедуру. Ведущий ставит перед группой условие: ваша машина должна обрести

возможность работать, то есть в ней должны появиться все необходимые для этого части (их ведущий задает, исходя из численности группы; частей может быть несколько больше, чем участников). Члены группы должны сами определить, кто из них возьмет на себя ту или иную необходимую роль, отказавшись, возможно, от выбранной сначала роли.

Интересным это упражнение получается, когда группе предлагается представить себя в виде фантастического животного. Процесс его создания лучше никак не контролировать, так как в этом случае начнут разворачиваться лидерские процессы, и группа сама решит организационную задачу. Получившееся животное затем может быть сыграно и изображено в цвете на листе ватмана (каждый рисует ту часть тела, которой являлся). Упражнение вызывает оживление и дает хороший материал для обсуждения.

Упражнение 12 «Я в пространстве группы» [3, с. 463]

Ведущий кладет в центр круга или прикрепляет к стене лист ватмана, набор цветных мелков. «Это – пространство нашей группы», – объясняет он, показывая на чистый лист. Каждому участнику предлагается взять мелок и на листе очертить область любого размера и формы, которая для него обозначала бы его место в группе. Области могут перекрываться, это вполне допустимо.

Место для своего островка каждый выбирает по желанию: в центре, ближе к краю, у самого края.

Затем обсуждаются чувства, которые вызывает картина в целом; каждый вправе сказать, нравится ли ему, что его «островок» оказался перекрыт «островками» других (или наоборот, не перекрыт) и т. д.

Упражнение может быть значительно усилено предложением ведущего изобразить получившееся групповое пространство. Как правило, такое действие сопровождается сильными чувствами.

Упражнение 13 «Потерявшийся» [3, с. 465]

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, последить за своим дыханием и состоянием, а затем погрузиться в следующую ситуацию: «Представьте себе, что наша группа отправилась на чудесную летнюю прогулку в лес. Мы идем по тропинке, разговариваем, смеемся... С кем вы идете рядом? Как далеко разбрелась группа по лесу?

Теперь представьте себе, что вы как-то случайно и незаметно отстали от группы. Может быть, свернули в сторону за цветком, ягодой, увидели муравейник... или что-то еще привлекло ваше внимание. И вот вы понимаете, что вокруг никого нет. Вы начинаете кричать, звать остальных, но никто не откликается. Как вы себя ощущаете?

Вот вы нашли какое-то удобное место. Как оно выглядит, рассмотрите его внимательнее. Вы ждете, когда вас найдут. Что вы чувствуете? Как вы думаете, что в это время делают остальные? Как долго вы уже так сидите и ждете?

И вот вы слышите голоса: вас нашли! Присмотритесь внимательнее: кто именно вас нашел? Что он (они) говорят? Куда теперь вы направляетесь?

Через некоторое время ведущий предлагает участникам «вернуться» обратно в комнату, открыть глаза и поделиться тем, что они увидели и пережили. Как правило, это очень интересные и информативные рассказы.

Упражнение 14 «Символ группы» [3, с. 466]

Ведущий предлагает лист ватмана и цветные мелки. «Каждый из нас, – говорит он, – пришел в группу со своими задачами и целями. Каждый каким-то образом представляет, что дает ему эта группа, чем она является для него. Сейчас мы попробуем понять, что такое наша группа в целом как сложное производное целей и представлений каждого из нас».

Каждый участник по очереди, молча берет понравившийся ему мелок, подходит к ватману и рисует некоторый символ, который для него отражает его цели участия в группе, ценность группы для него.

Когда все участники сделают по одному подходу, желающим предлагается нарисовать еще один символ. Количество подходов не ограничивается, каждый раз можно изобразить только один символ.

Затем ведущий просит внимательно посмотреть на получившийся коллаж и поделиться своими чувствами.

Упражнение 15 «Наводка» [5]

Участники образуют две команды, каждая из которых придумывает несколько слов, которые записываются на отдельных листочках бумаги, затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать «слово», а он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда

должна угадать это слово. Затем выбирается другой человек из противоположной команды, который «показывает» новое слово.

Сравнивается, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

Каждое из предложенных упражнений содержит в себе много разных возможностей. Они могут способствовать сплочению, прояснению групповых позиций и отношений, объективации скрытого внутригруппового конфликта. Могут вызывать сильные чувства у отдельных участников, так как пробуждают в них какие-то значимые личные переживания. Каждое из представленных упражнений может помочь «закрыть» групповую встречу, снять эмоциональный накал, или напротив, оказаться катализатором серьезных групповых изменений.

5.8. Методическая разработка «Гигиена умственного и физического труда»

Умственный труд – работа мозга, связанная с приемом, переработкой поступающей информации, принятием решения, отдачей приказов органам жизнеобеспечения (сердцу, легким) и движения (мышцам). Она требует проявления внимания, памяти, мышления, воображения, творчества.

Умственный труд – деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании модели действительности путем создания новых понятий суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теорий.

Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей.

Виды умственной деятельности:

Для характеристики напряжённости умственного труда с физиологической точки зрения не выработаны достаточно объективные критерии. Её можно характеризовать объёмом информации, подлежащей запоминанию и (или) анализу, а также скоростью поступления информации и принятия решений, мерой ответственности за возможные ошибки принятия решений и др.

Это характерно для таких профессий, как диспетчеры, операторы центральных пультов управления сложными объектами, руководители трудовых коллективов и т. д.

Труд, как процесс совершающийся между природой и человеком, един и неделим. Проведение различий между физическим и умственным трудом важно в силу специфики каждого из них.

Их соотношение характеризует степень интеллектуализации труда. Интеллектуализация общественного труда – одна из объективных тенденций на современном этапе.

Соотношение между затратами физического и умственного труда изменяется:

доля первого снижается, а доля второго – повышается.

- Сущность умственного труда физиологи и психологи рассматривают как процессы высшей нервной деятельности, реализующие функции и взаимосвязи мозга с рецепторами и эффекторами;

- психологи и социологи изучают мотивы умственной деятельности, её структуру, логику, а также поведение работников, морально-психологический климат;

- специалисты по кибернетике рассматривают умственный труд как модель системы переработки информации.

Виды деятельности, которые охватывает умственный труд:

научный труд – труд научных работников, занимающихся научно-исследовательской работой;

инженерный труд – труд инженерно-технических работников, занимающихся проектной, конструкторской и технологической работой;

педагогический труд – труд профессоров, преподавателей и учителей;

врачебный труд – труд медицинских работников;

управленческий труд – труд руководителей и специалистов, осуществляющих управление трудовыми коллективами и др.

Предмет умственного труда (независимо от вида) информация, содержащая состояние практики и задания по ее изменению; информация является также и продуктом умственного труда.

По своему содержанию и характеру умственный труд делится на

- творческий
- нетворческий.

Творческий характеризует продуктивную деятельность, т. е. деятельность, изменяющую существующую практику. Нетворческий – характеризует репродуктивную деятельность, т. е. деятельность, воспроизводящую действующую практику.

Психофизиологические ограничители при умственном труде

- показатель снижения работоспособности;
- показатель надежности функционирования человека в различных системах;
- величина и симптомы субъективно ощущаемой усталости;
- показатели психического и эмоционального состояния.

Типы умственного труда:

1. Сенсорный, или чувствительный (прием информации и передача ее в нервные центры мозга)

2. Сенсорно-моторный (прием информации и стандартный ответ на нее с включением мышц)

3. Логический (прием информации-сенсорный этап, переработка-анализ и выработка решения)

4. Творческий (принятие нестандартных решений, выработка новых алгоритмов-т. е. порядка действий, получение новой информации)

Виды трудовой деятельности:

1 группа. Работники преимущественно умственного труда

2 группа. Работники, чей умственный труд сочетается с легким физическим

3 группа. Работники, сочетающие умственный труд с физическим средней тяжести

4 группа. Работники, у которых умственный труд сочетается с тяжелым физическим

5 группа. Работники особо тяжело труда в сочетании с умственной работой.

Виды трудовой деятельности:

Степени тяжести умственного труда

1. Легкая умственная работа

2. Умственная работа средней тяжести

3. Тяжелая умственная работа

4. Особо тяжелая умственная работа:

— творческий труд по созданию новой информации;

— умственная работа, протекающая в условиях психоэмоционального стресса.

Виды умственной деятельности:

- Легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления, так как при ее выполнении психофизиологические механизмы функционируют с невысокой степенью напряжения.

- «Оперативное мышление», характерен для труда операторов, диспетчеров.

У студентов ~ это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму, перевод иностранного текста на русский язык

В данном случае психофизиологические механизмы мозга работают с большим напряжением. Эффективно подобная деятельность может продолжаться 1,5—2ч.

- К третьему виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При такого рода деятельности происходит наиболее активное функционирование физиологических механизмов, осуществляющих процессы мышления и запоминания.

Высшая форма умственного труда Творчество. Творческим трудом является труд писателей, композиторов и других представителей искусства, а также труд ученых, изобретателей. Элементы творчества включает в себя и

труд инженера. Напряжённость творческого труда с точки зрения физиологии объективно оценить ещё более трудно, и поэтому соответствующих критериев в настоящее время не существует.

Состав мозга, функции и основные умственные способности:

- Понятие умственного труда имеет, прежде всего, психофизиологическую основу, поскольку оно связано с деятельностью человеческого мозга.

Состав мозга:

- вода (78%)
- белки (10%)
- жиры (10%)
- углеводы, минералы, микроэлементы (2%)

Основные функции мозга:

- управление мышцами и внутренними органами;
- осуществление связи с внешней средой посредством органов чувств (зрения, слуха, обоняния, гравитационной чувствительности и др.);
- высшая нервная деятельность (сознание, мышление, память, эмоции, мотивация, воображение, интуиция, юмор, творчество и пр.)

Основные умственные способности, или проявления ума:

- Здравый смысл
- Изобретательность
- Логика
- Рациональность
- Хитрость
- Интуиция

Влияние факторов внешней среды на эффективность умственного труда:

1. Освещённость и качество света (500 -700 люкс)
2. Шум и музыка (20 -30 децибел)
3. Поза, гигиена положения тела
4. Температура окружающей среды
5. Состав воздуха («Гигиена умственного труда начинается с открытой форточки» – Ю. Фролов)
6. Метеотропные факторы (магнитные бури, «электросмог» , электромагнитные поля)

Условия высокой умственной работоспособности:
«Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо (не умеют) работать»

(Н. Введенский).

1. Постепенное вхождение в работу
2. Обеспечение оптимального темпа, биоритма и режима работы
3. Наличие постоянной сенсорной информации
4. Правильное чередование труда с отдыхом (использование физкультпауз: очень коротких, длинных; занятия физической культурой)
5. Систематичность умственной работы

6. Наличие положительной или отрицательной мотивации (страх, установка, ожидание, психологический настрой, психологическая готовность и пр.)

7. Соблюдение цикличности умственного труда (золотое правило – отдыхать в воскресенье)

Утомление и переутомление

Интенсивность всякого труда характеризуется величиной производительного потребления рабочей силы в единицу времени. Затраты рабочей силы в физиологическом смысле есть расходование функциональных возможностей человека, приводящее к снижению работоспособности, появлению утомления.

Утомление и переутомление при умственной работе

Утомление – естественный физиологический процесс, выраженный во временном снижении работоспособности. Утомление – функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности.

Существует четыре вида утомления:

- умственное;
- сенсорное (например, длительное напряжение зрительного анализатора);
- эмоциональное (интенсивные эмоциональные переживания);
- физическое (вызванное мышечной деятельностью).

Причины утомления:

- физиологические (частичная трата энергетических запасов в рецепторах и нейронах, ухудшение кровоснабжения мозга, недостаток кислорода и др.);
- педагогические (неправильная организация учебного процесса: несоблюдение длительности уроков и перерывов между ними, форсирование учебной нагрузки, отсутствие чередования трудных и легких дисциплин, высокий темп уроков, большой объем информации и пр.).

Стадии (степени) переутомления:

1. Начальная степень
2. Легкая степень
3. Выраженная степень
4. Тяжелая степень

Управление умственной работоспособностью:

1. Использование естественных биостимуляторов (чай, кофе, шоколад, никотин, алкоголь и др.)
2. Использование физических упражнений
3. Тренировка сосудов мозга методами физической культуры:
 - способы, основанные на непосредственном воздействии на сосуды;
 - способы, основанные на использовании рефлекторных сосудистых реакциях;
 - способы, основанные на задержке дыхания и изменении химического состава крови.

Что не любит мозг?

1. Стрессовых ситуаций
2. Штурмовщины
3. Никотина
4. Алкоголь
5. Шум и громкую музыку
6. Работать ночью
7. Работать на голодный желудок
8. Тяжелых нейроинфекций

- Специалисты по гигиене умственного труда считают, что при оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5—2 ч, а при третьем виде умственной деятельности — через 40—50 мин.

- Во время перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений. Научными исследованиями доказана эффективность такого активного отдыха. Мышцы как бы «подзаряжают» мозг.

- Немалое влияние на продуктивность умственного труда оказывают физические факторы внешней среды.

- Для успешной умственной работы необходимо находиться в помещении с нормальным содержанием кислорода.

- На качестве умственной деятельности значительно сказывается и наличие шума.

- Необходимо контролировать и осанку

Академик Н. Е. Введенский разработал общие рекомендации, важные для успешного умственного труда:

1. Втягиваться и работу постепенно; как после ночного сна, так и после отпуска.

2. Подбирать удобный для себя индивидуальный ритм работы. Оптимальным ученый считает равномерный, средний темп. Утомляет неритмичность и чрезмерная скорость умственного труда. При этом быстрее наступает утомление.

3. Соблюдать привычную последовательность и систематичность умственной работы. Ученый считает, что работоспособность значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня и смены видов умственного труда.

4. Установить правильное, рациональное чередование труда и отдыха. Это поможет более быстрому восстановлению умственной работоспособности, поддержанию ее на оптимальном уровне

- Высокая работоспособность осуществляется путем чередования труда и отдыха, следования определенному режиму и традициям. Это составляет основу внутренней организации жизни

- Режим, который способствует оптимальному использованию своих сил и способностей, вызывает бодрость, мажор.

Ведь если все заранее спланировано и выполнено, возникает удовлетворение собой и жизнью

- Чередование различных видов деятельности.
- Гигиенические меры по сохранению здоровья: питание, сон, одежда, гигиена помещения.
- Особенности климата.
- Выполнение режима зависит от двух факторов: силы воли и здоровья. Главным врагом режима является лень – своеобразное безволие человека, когда он не может заставить себя четко выполнять свои обязанности, свой план и режим. Лень, вялость, инертность губят здоровье. Среди долгожителей не бывает лентяев, среди трудолюбивых мало больных. Тело и разум – взаимная опора.

Пища и интеллект

Определенные продукты питания обеспечивают стрессоустойчивость, улучшение мыслительной деятельности:

- Клубника (разовая доза не менее 150 г.
 - Морковь – улучшает память (не менее одной моркови в день)
 - Ананас – содержит много витамина А (выпивать в день один стакан сока)
 - Перец – способствует выделению «гормона счастья» – эндорфина
 - Бананы – содержат серотонин – вещество, которое нужно мозгу для ощущения благополучия
 - Капуста – снимает состояние нервозности
 - Лимоны (ударная доза витамина С)
 - Черника – способствует кровоснабжению мозга и улучшению зрения
 - Креветки – снабжают организм важными жирными кислотами (до 100 гр. вареных креветок)
 - Орехи (фундук, грецкие) – средство, способствующее длительной концентрации внимания
 - Имбирь – освобождает голову для новых идей. Содержит природное вещество гингероль (химически близок к аспирину) и эфирные масла. Разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом (половина чайной ложки)
 - Тмин – позволяет блеснуть умом. Эфирные масла, содержащиеся в тмине, стимулируют нервную систему (две чайные ложки растертых зерен на чашку кипятка)
 - Лук – полезен при перенапряжении сил, психической усталости (в день половина луковицы)
 - Рыбий жир – поставщик важнейших жирных кислот – строительных элементов клеток мозга Лецитин. Содержит нейротрансмиттер холин, который отвечает за быструю передачу информации в мозге и за память. Больше всего лецитина в соевых бобах
- Витамины и здоровье

Витамины можно разделить на:

- водорастворимые (С, В 1, В 2, РР, В 6, В 12, В 15, Р)
- жирорастворимые (А, Д, Е, К).

Витамин С (аскорбиновая кислота) – повышает устойчивость организма к инфекциям, необходим для поддержания иммунитета, способствует усвоению железа. Обладает антиоксидантными свойствами. Обеспечивает синтез коллагена, необходимого для поддержания здорового вида кожи, участвует в формировании и поддержании структуры и функции хрящей, костей, зубов.

- Витамин С не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать с продуктами питания, иначе в первую очередь начинают страдать стенки кровеносных сосудов. Аскорбиновая кислота содержится во многих свежих овощах и плодах. Наиболее ею богаты петрушка, укроп, шиповник, капуста, смородина, помидоры, цитрусовые, картофель. Физиологическая норма — 90 мг/сутки

- Витамин А – обеспечивает нормальное функционирование кожи, слизистых оболочек, а также органов зрения, поддерживает иммунитет. Недостаток приводит к «куриной слепоте» (снижению зрения в сумерках), снижению сопротивляемости организма к инфекционным болезням.

- Витамином А наиболее богаты печень трески и убойного скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир.

- Провитамин А – каротин, — вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А. В больших количествах содержится в моркови, сладком перце облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле, абрикосах. Физиологическая норма – 900 мкг. рет. экв/сутки (1, 5 -2, 5 мг)

- Витамин Е (токоферол) – обладает антиоксидантными свойствами, универсальный стабилизатор клеточных мембран, поддерживает стабильность и цельность эритроцитов, положительно влияет на функции половых и других эндокринных желез, нервной и мышечной ткани, работу сердечной мышцы.

- Токоферолом богаты зародыши злаковых культур, в частности пшеницы; зеленые части овощей и ряда дикорастущих растений; подсолнечное масло.

- Есть он также в других растительных маслах (кроме оливкового), яичном желтке, мясе, сливочном масле и молоке. Физиологическая норма – 15 мг. ток. экв. /сутки (2 – 6 мг).

- Витамин В 1 — (тиамин) – участвует в углеводном обмене, обеспечивающем организм энергией, функционировании нервной системы. Больше всего тиамина в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах (гречневая, пшено), бобовых овощах (горох, фасоль), почках, печени, мозге убойных животных, говядине, баранине и яичном желтке. Физиологическая норма – 1, 5 мг/сутки

- Витамин В 2 – (рибофлавин) – важнейший катализатор (ускоритель) процессов клеточного дыхания и зрительного восприятия. Улучшает состояние нервной системы, кожи, слизистых оболочек, кроветворение. Недостаточность витамина В 2 приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости. Физиологическая норма – от 1, 8 мг до 2, 5 мг/сутки

- Витамин В 6 – (перидоксин) – принимает участие в белковом, холестеринном обмене и синтезе нейромедиаторов, кроветворении, образовании гемоглобина, необходим для поддержания иммунного ответа. Основные источники перидоксина – молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, рыба (палтус, скумбрия, сельдь), картофель, фасоль. Физиологическая норма – 2, 0 – 3, 0 мг/сутки

- Витамин В 10 (парааминобензойная кислота – ПАБК) – защищает нас от вредного воздействия озона и от прочих негативных воздействий внешней среды. Стимулирует образование в организме интерферона – защитного белка, защищающему организм от инфекций. Дополнительно отвечает за гладкость и упругость кожи, защищает волосы от излишней сухости.

Где взять витамин В 10: лесные орехи, молодые козьи и овечьи сыры, яичные желтки.

- Витамин В 12 (цианокобаламин) – участвует во многих обменных реакциях, в синтезе нуклеотидов, жирных кислот, стероидных гормонов, является фактором роста, кроветворения и развития эпителиальных клеток. Он отвечает за насыщение крови кислородом и спасает от анемии. Недостаток приводит к пернициозной анемии (тяжелая форма малокровия), лейкопении. Физиологическая норма – 2 - 3 мкг/сутки (0, 002 – 0, 003 мг), что вполне компенсируется наличием в рационе молока, творога, сыра (кисломолочных продуктов), мяса, печени убойного скота, утиной печени и некоторых видов рыб (сельдь, скумбрия, сардины).

- Витамин Д (кальциферол) – участвует в регуляции кальция – фосфорного обмена, помогает минерализации костей, формированию костного скелета и зубов у детей, необходим для нормального функционирования паращитовидных желез. Улучшает нервно – мышечную передачу в мышцах.

В основном вырабатывается в нашей коже под воздействием ультрафиолета.

В организм с животными продуктами (печень рыб-трески, скумбрии, икра, яйца, молочные жиры) поступает провитамин, из которого в коже под действием солнечных лучей образуется витамин Д. Физиологическая норма – 7, 5 -10 мкг/сутки (300 -400 МЕ) (от 0, 0025 до 0, 01 мг).

- Витамин К – обязательный и неперенный участник механизма свертывания крови. При недостатке его в пище снижается свертываемость крови, что проявляется кровотечениями. Витамином К

богаты белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень. Немало ее в моркови, свекле, картофеле, в бобовых овощах в пшенице и овсе. Физиологическая норма – 10 мкг/сутки (от 1, 8 до 2, 2 мг).

- Витамин Р (рутин, цитрин) вместе с аскорбиновой кислотой участвует в важнейших окислительно-восстановительных процессах. Гиповитаминоз Р – причина повышения проницаемости кровеносных сосудов. Физиологическая норма – 25 мг вполне восполняется наличием в пищевом рационе чая, цитрусовых, отвара сушеного шиповника. Много его также в рябине, грецких орехах, черной смородине.

- Витамин РР (ниацин, никотиновая кислота). Его недостаток в пище оказывается причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Участвует ниацин в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступными источниками ниацина служат хлеб из муки грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, бобовые овощи, рыба. Особенно его много в пивных и пекарных дрожжах и в сушеных белых грибах. Физиологическая норма – от 15 до 25 мг.

- Витамин Н (биотин) участвует в обмене веществ, переносит углекислый газ, содержится в молоке, яичном желтке, печени. Суточная потребность – 0, 15 -0, 2 мг. Авитаминоз приводит к себорейному дерматиту.

- Минеральные вещества участвуют в построении клеток тканей, синтезе соков, ферментов, регуляции кислотно-щелочного равновесия, осмотического давления.

Минеральные вещества входят в состав или активируют действие ферментов, гормонов, витаминов и тем самым участвуют во всех видах обмена веществ, влияют на иммунитет, кроветворение, свертывание крови.

Минеральные вещества подразделяются: на макроэлементы, к которым относят кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и серу, и микроэлементы.

Признаны необходимыми для жизнедеятельности организма 14 микроэлементов: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен.

Главная тенденция развития общественного труда на современном этапе Интеллектуализация (повышение удельного веса занятых умственным трудом, повышение значения интеллектуального труда в обществе). Во всех сферах современного производства интеллектуальный труд играет решающую роль.

Гигиена физического труда.

Различные, особенно немеханизированные, формы физического труда характеризуются активизацией нервно-мышечной системы и

сопровождаются высоким уровнем энергозатрат. Тяжелый физический труд неэффективен вследствие быстрого развития утомления.

Повышение производительности физического труда достигается путем механизации и автоматизации производства и уменьшения доли физической работы. Однако, выполнение рабочим на протяжении всей смены однообразных, не связанных со значительным мышечным усилием, монотонных движений, когда работает только одна группа мышц и в возбуждении находится только один участок центральной нервной системы, также сопровождается развитием утомления нервных центров.

Работа на конвейере или работа оператора за пультом управления характеризуется также стационарной рабочей позой, что вызывает длительное напряжение определенных групп мышц и тоже приводит к быстрому утомлению. режим отдых трудоспособность физиологический

Чтобы избежать быстрого наступления утомления и переутомления, необходимо делать перерывы в работе, проводить производственную гимнастику, а также менять производственные операции на протяжении рабочей смены. При этом в работу будут включаться новые центры, а ранее работавшие участки будут приходить в состояние торможения, что приведет к их отдыху и восстановлению трудоспособности.

2.3. Профилактика.

Курение оказывает вредное воздействие на нервную систему, так как никотин, всасываясь в малых дозах, действует возбуждающе на нервную систему, а в больших - вызывает ее паралич. Длительное поступление в организм никотина небольшими дозами при курении вызывает хроническое отравление. У курильщиков слабеет память, появляются спазмы сосудов головного мозга.

Алкоголь является высокотоксичным веществом для всех клеток организма, но наиболее чувствительны к нему нервные клетки, особенно коры головного мозга. Установлено, что у здорового человека следы разового приема средней дозы алкоголя обнаруживаются в организме в течение

двух недель, хотя из крови алкоголь исчезает через 5-6 ч. Накапливаясь, алкоголь вызывает тяжелые нарушения в работе нервных клеток, что ведет к утрате самоконтроля, самообладания, осторожности, стыдливости, скромности, такта; появляются развязность, несдержанность, бесцеремонность, грубость и т. д.

Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, нарушает речь и мышление, ослабляет память, остроту зрения, ухудшает координацию движений и точность выполнения различных действий, что нередко ведет к несчастным случаям, тяжелым травмам. Расширяя сосуды, алкоголь может привести к их разрыву и вызвать кровоизлияние в мозг. Хроническое употребление алкоголя приводит к деградации личности.

Употребление наркотиков оказывает наиболее разрушающее действие на нервную систему, в связи с чем у наркоманов очень быстро проявляются нарушения нервной и психической деятельности. В ряде случаев использование наркотиков приводит человека к преждевременной смерти.

Использованная литература:

1. Маркун Т. А. «Взаимосвязь физической и умственной деятельности»
2. Дворецкая Т.С. «Основы рациональной организации умственной деятельности: Учебное пособие по курсу “Безопасность жизнедеятельности” для студентов всех специальностей университета.»
3. «Очерки профилактической медицины»
4. П.И. Мельниченко «Гигиена с основами экологии человека»

5.9. Методическая разработка «Гордость за Беларусь. Здоровье каждого из нас – главная ценность» (о достижениях здравоохранения, фармацевтики)
Методические рекомендации по проведению мероприятий
информационно-образовательного проекта «ШАГ» – «Школа Активного

Гражданина» – для учащихся 8-11 классов учреждений общего среднего образования

В целях визуализации данной информации инициативная группа учащихся может заранее подготовить мультимедийную презентацию, используя информационные материалы (приложение). Можно воспользоваться мультимедийной презентацией, подготовленной Национальным институтом образования.

Указанные материалы размещены на национальном образовательном портале <http://www.adu.by> / Главная / Школа Активного Гражданина / ШАГ для VIII–XI классов: информационные материалы, презентации / ШАГ 28 октября 2021 года.

В качестве информационной основы мероприятий «ШАГа» рекомендуем использовать:

учебные издания: пособие «Гордость за Беларусь» (Глава 2. Здравоохранение; Глава 3. Фармацевтика), учебное наглядное пособие «Гордость за Беларусь» (Плакат 4). Электронные версии данных учебных изданий размещены на национальном образовательном портале (<http://www.adu.by> / *Образовательный процесс. 2021/2022 учебный год / Организация воспитания*);

проект телеканала ОНТ: документальный фильм из цикла «Достояние Республики» – «Наши врачи. Избранные судьбой // Достояние республики» (<https://www.youtube.com/watch?v=PX1q5w2qlZw>).

ШАГ 1 «МЫ УЗНАЁМ»

Ведущий знакомит учащихся с содержанием информационных блоков:

«Здоровая нация – успешное будущее государства»;

«Твое здоровье в твоих руках»

ШАГ 2 «МЫ РАЗМЫШЛЯЕМ»

Ведущий организует обсуждение информации, полученной в ШАГе 1

Блок «Здоровая нация – успешное будущее государства»

«Здоровье любой нации – это залог ее устойчивого развития и процветания. В этой связи построение общедоступной и эффективной системы здравоохранения является важнейшим приоритетом государственной политики» (из обращения Президента Беларуси на совещании высокого уровня Генеральной ассамблеи ООН <https://president.gov.by/ru/quotes/category/o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni>).

Вопросы для обсуждения:

Расскажите, что представляет собой современная система здравоохранения Беларуси.

В Республике Беларусь действуют 16 Республиканских научно-практических центров. В чем особенности данных учреждений здравоохранения?

Какова, на ваш взгляд, важнейшая задача белорусской медицины?

Почему Беларусь выбирают площадкой не только для лечения и оздоровления, но и получения медицинского образования?

Каковы достижения Беларуси в борьбе с вирусными инфекциями (корь, дифтерия, гепатит, туберкулез, краснуха, коронавирус и др.)? Чем обусловлены эти достижения?

Почему развитие фармацевтической отрасли считается условием национальной лекарственной безопасности государства?

Какими достижениями фармацевтической отрасли могут гордиться белорусы?

Какие учреждения образования в Республике Беларусь готовят специалистов для здравоохранения и фармацевтической отрасли?

В нашей стране насчитывается около сотни медицинских профессий. Какими качествами должны обладать медицинский работник?

А. П. Чехову принадлежат слова: «Истинный врач – это не тот, кто познал и глубоко изучил медицину, а тот, кто осознает свой долг перед людьми». Какой смысл вкладывал писатель в эти слова?

Мы задумываемся о том, чем обязаны врачам, только в критической для собственного здоровья или здоровья близких ситуации. Знаете ли вы, что именами выдающихся врачей названы улицы городов, клиники, исследовательские центры? Есть ли такие объекты в вашем населённом пункте?

Есть ли среди вас те, кто задумывается о получении в будущем медицинской специальности? Что обусловило такой профессиональный выбор?

В фокусе обсуждения: система здравоохранения, фармацевтическая отрасль, бесплатная и доступная медицинская помощь, высокотехнологичная медицина, передовая медицинская практика, предотвращение распространения болезней и инфекций, экспорт медуслуг, медицинский туризм, высококвалифицированные специалисты в области медицины, компетентность, милосердие, безграничная преданность делу, самоотверженность.

Блок «Твое здоровье в твоих руках»

Президент Республики Беларуси А.Г. Лукашенко во время встречи со студентами и преподавателями медицинских вузов отметил: «Перед отечественной медициной стоит важнейшая задача – увеличить продолжительность и повысить качество жизни наших граждан. Таков один из основополагающих приоритетов национальной политики государства».

В Послании белорусскому народу и Национальному собранию он акцентировал внимание на том, что «здоровье нации – это забота не только медиков, но и каждого из нас: без физической активности, занятий спортом не будет здоровых детей, людей, здоровой нации в целом. Внимание государства к этой теме всегда самое пристальное».

<https://president.gov.by/ru/events/poseschenie-belorusskogo-gosudarstvennogo-meditinskogo-universiteta-22589>

<https://president.gov.by/ru/quotes/category/o-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni>

Вопросы для обсуждения:

Что для вас означают понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»? Аргументируйте свой ответ.

Насколько тема здоровья и здорового образа жизни актуальна для вас, представителей молодого поколения? Или забота о здоровье – удел старшего поколения?

Согласны ли вы с утверждением: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял». Аргументируйте свой ответ.

А.С. Макаренко писал: «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». Как вы понимаете суть данного высказывания?

Как вы думаете, что необходимо человеку для сохранения и укрепления здоровья?

Как вы считаете, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье?

Какие условия созданы и создаются в нашей стране для сохранения и укрепления здоровья детей, молодежи, взрослых, для организации здорового образа жизни граждан?

В фокусе обсуждения: здоровая нация, забота государства о здоровье нации, здоровый образ жизни, популяризация здорового образа жизни, оздоровительные мероприятия, критическое отношение к вредным привычкам, отношение к здоровью как величайшей ценности, мотивация к сохранению, укреплению здоровья, активная жизненная позиция, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

В ходе реализации **ШАГа 3 «МЫ ДЕЙСТВУЕМ»** ведущий подводит итоги.

Сегодня мы говорили о том, что здоровье человека – это величайшая ценность. В нашей стране созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья, так как от здоровья каждого из нас зависит здоровье общества, нации. Наше здоровье – это прежде всего наш образ жизни. И именно от нас зависит будет ли в нем место вредным привычкам, или предпочтение будет

отдано физической активности, спорту, рациональному питанию и т.п. – здоровому образу жизни.

– Насколько актуальна для вас тема сегодняшнего разговора?

В рамках данного этапа можно предложить учащимся:

составить ТОП-5 достижений белорусской системы здравоохранения за последние 25 лет;

принять участие в исследовательском проекте «Моя семья – медицинская династия»;

подготовить фотовыставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровые дети должны быть на планете»;

принять участие в четвертом этапе республиканского конкурса творческих работ «Мы выбираем ЗОЖ – путь к успеху» (<https://method.nchtdm.by/files/Metod/2020-2021/zog2021.pdf>)

5.9. .Словарь по психологии здоровья

Z Гриф — это специально изогнутый гриф, для тренировки мышц рук.

Абазия (от греч. а - отрицат. частица + basis - ходьба) - нарушение способности ходить при сохранности др. движений ног; встречается чаще при истерии.

Абсолютная шкала (англ. absolute scale) - вариант шкалы, предназначенный для измерения непрерывных свойств объекта, для которой выполняются все 4 типа отношений.

Абсолютный порог (англ. absolute threshold) - вид сенсорного порога.

Абулия (от греч. abulia - нерешительность) - психопатологический синдром, характеризующийся вялостью, отсутствием инициативы и побуждений к деятельности.

Аверсивная терапия (от лат. aversatio- отвращение) - общее название группы терапевтических методов, основанных на применении неприятных (аверсивных) стимулов.

Автоидентификация, Аутоидентификация (англ. Self-identification) - самоопределение, идентификация (отождествление) себя с другим или другими (группой).

Автоматизация движений (англ. Movement automatization) - один из способов формирования ответной реакции оператора, характерный для последнего этапа обучения.

Автоматизм (англ. automatism) - фоновая координация в нижних уровнях построения движений, создаваемая и активируемая вышележащим уровнем.

Агитационно-массовая работа — лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.;

Адаптация (adaptation) — приспособление организма к нагрузкам.

Адаптивность (неадаптивность) - тенденции функционирования системы целеустремленной, определяемые соответствием или несоответствием ее целей и достигаемые в ходе деятельности результаты.

Активация психологическая - продолжение активации физиологической. Связана с расшифровкой внешних сигналов, зависимой от уровня бодрствования и от состояния сознания, а также от потребностей, вкусов, интересов и планов человека.

Активация физиологическая - связана с функцией центров, находящихся у основания головного мозга. В этих центрах заключены механизмы пробуждения; именно на этом уровне собираются и классифицируются сигналы, идущие от мира внешнего и от самого организма, прежде чем они - при их достаточной важности - отправляются в кору большого мозга. Происходящая в результате этого активация высших центров позволяет организму бодрствовать и внимательно следить за сигналами от окружения, что обеспечивает ему сохранение физиологического и психического равновесия.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав. Например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка».

Активность психическая: биоритм (биоритмы психической активности человека) - периодическое чередование состояния напряжения и расслабления в психической деятельности человека.

Алекситимия - неспособность пациента называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, т. е. переводить их в вербальный план.

Амплитуда движения (amplitude of movement) — это величина траектории движения снаряда по отношению к телу спортсмена.

Амплитуда движения – это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или от оси спортивного снаряда.

Амплитуда движений измеряется в угловых градусах либо в линейных мерах. Часто ее определяют относительно положения других частей тела или относительно каких-либо внешних ориентиров. Для определения суммарной амплитуды движений нескольких частей тела используют условные обозначения (например, полное приседание, полуприседание).

Анаэробные упражнения (anaerobic exercise) - тренинг силового направления. «Анаэробный» означает кратковременный интенсивный всплеск энергии.

Аскеза - античное понятие, означающее подготовку атлетов к спортивным состязаниям. В дальнейшем получило расширенное толкование и стало означать борьбу с пороками и стремление к добродетельной жизни. Так, для пифагорейцев аскеза являла собою свод правил, необходимых для достижения истины.

Атлет (athlete) – это человек располагающий атлетическим телосложением, занимающийся (атлетикой) физической культурой.

Атрофия (atrophy) – это снижение веса и разрушение мышечных тканей.

Аэробные возможности (aerobic capacity) – это уровень общей выносливости человека.

Аэробные упражнения (aerobic exercise)– умеренные и длительные упражнения.

Бег (running) – это быстрое передвижение человека на определенные дистанции за определенное время или без него.

Бедро (hip) – это часть ноги от таза до коленного сустава.

Белок-протеин (protein) – это сложные (азотосодержащие вещества), в состав которых входят аминокислоты, главный «строительный материал» для тканей и органов организма человека.

Беседа представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом. На вопрос педагога следует ответ занимающихся.

Валидность - одна из важнейших характеристик психодиагностических методик и тестов, один из основных критериев их качества. Это понятие близко к понятию достоверности, но не вполне тождественно.

Вегетотерапия - вид терапии телесно-ориентированной, основанной В. Райхом. По его представлениям, любое сдерживание энергии приводит к формированию «мышечных панцирей»; поскольку душа и тело едины, «распуская» эти панцири, можно помочь клиенту высвободить сдержанную, застоявшуюся энергию и тем облегчить душевные страдания. Основные приемы вегетотерапии связаны с массажем и дыханием, а также с двигательными и голосовыми упражнениями разного типа.

Вербальный - в психологии - термин для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом.

Верификация - при проверке научных понятий - доказательство или иная убедительная демонстрация того, что явления, включенные в объем и содержание данного понятия, действительно существуют и соответствуют определению понятия. Это же предполагает наличие методики опытной проверки явления, описываемого понятием. Проверка выполняется посредством соответственной психодиагностической процедуры.

Взаимодействие анализаторов - одно из проявлений единства сферы сенсорной. Особенно полно изучены изменения функционального состояния одного анализатора в результате стимуляции другого. Выявленные закономерности нарушения взаимодействия анализаторов применяются в диагностике заболеваний.

Взаимодействие групповое - процесс непосредственного или опосредованного воздействия множественных объектов (субъектов) друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь; происходит и между частями групп, и между целыми группами. Выступает как интегрирующий фактор, способствующий образованию структур.

Вис – это положение тела спортсмена на снаряде, где плечи должны находится ниже «точки хвата».

Витамин (vitamin) — это целая группа (низкомолекулярных) веществ, которые нужны для биохимических реакций.

Влияние функционально-ролевое - вид влияния, характер, интенсивность и направленность коего определяются не личностными особенностями партнеров по взаимодействию, а их ролевыми позициями. В отличие от влияния индивидуально-специфического происходит благодаря трансляции образцов активности, регламентированных ролевой расстановкой сил, и за счет демонстрации определенного набора способов действия, не выходящих за пределы ролевых предписаний.

Внимание - сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на некоем реальном или идеальном объекте - предмете, событии, образе, рассуждении и пр. вниманием характеризуется и согласованность различных звеньев функциональной структуры действия, определяющая успешность его выполнения (например, скорость и точность решения задачи). Внимание занимает особое место среди явлений психических.

Внушаемость - повышенная податливость по отношению к побуждениям.

Внушение постгипнотическое (внушение послегипнотическое) - феномен поведения, когда заданная в гипнотическом состоянии задача затем беспрекословно исполняется в нормальном состоянии, причем сам факт наличия задачи не осознается.

Возбудимость - свойство живых существ приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей или стимулов - с сохранением его следов на некое время.

Воля - способность человека достигать поставленных им целей.

Воспитательная работа — доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами, заслуженными педагогами и др.;

Врачебный контроль — сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и

исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача;

Выносливость (endurance) – это способность в течение большого промежутка времени выносить нагрузки. Характеры нагрузок: общая, скоростная и силовая.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Вытеснение - форма психологической защиты.

Гейнер (Gainer) – это добавка в состав которой входит большое кол-во углеводов, с небольшим составом белка (и возможны витамины).

Гибкость (flexibility) – это способность суставов спортсмена выполнять определенные движения, амплитуда которых максимальна. Она бывает: пассивная и активная.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Термин «гибкость» целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Например, движения позвоночника часто называют «гибкими». Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах).

Гиперстеник (hypersthenic) – это человек, имеющий мощный костяк и как правило рыхлую мускулатуру.

Гипертрофия (hypertrophy) — это рост мышечных клеток в объеме, путем внешних воздействий на них.

Гипотеза – научно обоснованное, но неочевидное предположение, требующее специального доказательства для своего окончательного утверждения в качестве теоретического положения или его опровержения.

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Двигательное умение – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательные навыки – это автоматизированный способ управления движениями.

Двигательные умения – это управление движениями (неавтоматизированные).

Двигательный навык – это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизированно, т.е. не требуется специально направленного на них внимания.

Дельты - небольшая мышца (плеч) которая делится на три пучка (задний, передний и средний).

Десинхроз – это нарушение биоритма человека, приводящие к ухудшению работоспособности и остальных негативных последствий для организма.

Детали техники – это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).

Диагностика психологическая – это метод определения индивидуально-психологических особенностей человека, который используется для выявления различных качеств, черт и особенностей его психики. Она позволяет не только оценить текущее состояние психики, но и выявить причины проблем, определить сильные стороны и перспективы развития.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения.

Допинг (dope)– это запрещенные искусственные фармакологические вещества, используются для стимуляции физических нагрузок.

Жиры (fats) — это липиды, группа масел, разных жировых субстанций.

Закаливание — это система тренировки механизма терморегуляции организма, направленное к устойчивости организма человека к перегреванию и переохлаждению.

Заминка — это термин, она используется для плавного перехода в спокойное состояние организма, для снижения сердцебиения и дополнительного растяжения мышц или возвращения их в первичную длину, в зависимости от типа тренировки. Т.е. заминка должна замедлять ваш пульс. Всегда делается в конце тренировки.

Здоровый образ жизни (Healthy Lifestyle) – это целый комплекс действий (мер) направленных на улучшение и сохранение здоровья. Благодаря правильному питанию, нагрузкам и морального настроя.

Здоровье (health) — состояние здорового организма при полном выполнении свои функции и отсутствием всяких заболеваний.

Знания – один из ведущих компонентов содержания физического образования личности.

Идентификация - форма психологической защиты.

Идеомоторная тренировка – мысленное выполнение действий. Установлено, что этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения. Большое значение он приобретает, когда невозможно

практически выполнить действия (длительный переезд, болезнь, травма и пр.). В этих условиях мысленное их выполнение способствует быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков.

Изоляция (в психологии личности) - форма психологической защиты.

Импульсивность - черта характера, выражающаяся в склонности действовать без раздумий.

Индивидуальность (от лат. *individuum* - неделимое, особь) - понятие, обозначающее индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств.

Инновации педагогические – распространение в образовательной практике педагогических новшеств и нововведений.

Инсайт - момент озарения, схватывания тех или иных отношений и структуры ситуации в целом, не выводимый из прошлого опыта субъекта.

Интеллектуализация - форма психологической защиты, проявляющаяся в абстрагировании от психотравмирующих переживаний.

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Интернализация - форма психологической защиты, при которой непреодолимые препятствия отвергаются как «нежеланные».

Интроекция - противоположность проекции, замещение внешних объектов их внутренними образами, играющими важную роль в формировании "сверх-Я", совести и пр.

Интроспекция - метод психологического анализа, наблюдение собственных психических процессов без использования каких либо инструментов или эталонов.

Интуиция - неформализуемые знания, основанные на опыте.

Информативность теста – это степень его точности для оценки определенных свойств конкретного человека (передвижение ребенка). Если используется тест, не прошедший проверку на информативность, можно

прийти к ложным заключениям относительно того или иного показателя физической подготовленности занимающихся (при тестировании скоростных качеств широко и слишком вольно используют бег на 100 м.).

Информативность теста – это степень его точности для оценки определенных свойств конкретного человека (например, передвижение ребенка). Если используется тест, не прошедший проверку на информативность, можно прийти к ложным заключениям относительно того или иного показателя физической подготовленности занимающихся (при тестировании скоростных качеств широко и слишком вольно используют бег на 100 м.). К сожалению, в литературе существуют весьма противоречивые точки зрения на определение и взаимосвязь данных понятий.

Истерия - патохарактерологическое нарушение, связанное с чрезмерной склонностью к внушению и самовнушению, а также слабостью сознательного контроля за поведением.

Кардио тренировка (cardio) — это тренировка на укрепление (аэробная нагрузка) сердечно-сосудистой системы.

Катарсис (абреакция) - эмоциональное отреагирование на ранее подавляемые тягостные переживания.

Катексис - направленность психической энергии (либидо) на объект и фиксацию на нем. В качестве объекта может выступать реальный предмет, идея, форма поведения

Комплекс - совокупность представлений (сознательных и бессознательных), оказывающих влияние на поведение человека. (Эдипов комплекс и др.).

Комплекс неполноценности - теоретическое понятие в индивидуальной психологии, это состояние, при котором человек испытывает глубокое убеждение в своей неполноценности, ущербности и неуверенность в себе. Это состояние может проявляться в различных формах, включая низкую самооценку, застенчивость, боязнь совершить ошибки, избегание общения и даже чувство превосходства над другими .

Конверсия - форма психологической защиты, проявляющаяся в соматизации психопатологических проявлений.

Контрперенесение - «перенесение» в процессе терапии отношения врача к пациенту (и наоборот).

Координация (coordination) – (взаимоупорядочение) процесс согласной работы активности мышц тела.

Координированность – есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида.

Либи́до - совокупность «жизнеутверждающих» инстинктов (в узком смысле слова -половое влечение).

Ловкость (agility) – это физическое качество, способность быстро координировать движения.

Ловкость – это сложное и комплексное психофизическое качество человека.

Мазохизм - феномен, охватывающий широкий спектр способов получения удовольствия от страдания: нормального или патологического, физического или морального.

Меланхолик - темперамент в классификации Гиппократ.

Метод тренировки – совокупность способов работы тренера и спортсменов, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Метод – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий,

направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методика (понятие) употребляется в теории физической культуры в двух смыслах: в узком, как *совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями* (бега, прыжков, метаний, лазанья, плавания и т.д.); в широком, как *совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий* (методики физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

Методика тренировки – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Методические приемы понимаются способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методический подход представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

Методическое направление – это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Методология – наиболее общая система принципов организации научного исследования, способов достижения и построения научного знания.

Миозит (myositis) – это процесс воспаления мышц.

Моделирование – процесс создания моделей, схем, знаковых или реальных аналогов, отражающих существенные свойства более сложных объектов (прототипов). Служит исследовательским инструментарием для изучения отдельных аспектов и свойств прототипа.

Мониторинг (лат. monitor – предостерегающий) – система контроля, слежения за процессом и результатами исследования, включает сбор, обработку и анализ информации для коррекции, принятия решений, улучшающих образовательный и исследовательский процессы.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Наблюдение – исследовательский метод, который заключается в систематическом и целенаправленном восприятии изучаемого объекта с целью сбора информации, фиксации действий и проявлений поведения объекта для изучения его.

Навязчивости - состояния, когда неконтролируемо непреодолимо воспроизводятся мысли, воспоминания, страхи, влечения, действия, чувства, приводящие к нарушению деятельности.

Нагрузка - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Надежность отражает степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях. Тест можно считать надежным, если он гарантирует получение близких друг к другу или одинаковых показателей измеряемого свойства в следующих одна за другой нескольких попытках. Игнорирование этого требования сводит на нет объективность числовых показателей и затрудняет оценку динамики физической подготовленности.

Направление движения – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости (фронтальной,

сагиттальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (собственного тела занимающихся, партнера, спортивного снаряда и др.). Различают направления: основные (вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и т.п.).

Невроз - психогенный аффект или симптом расстройства личности, являющийся символическим проявлением конфликта, корнящегося в детской психике субъекта и представляющего собой компромисс между желанием и защитой от него.

Нервная координация — согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Новации педагогические — разработка таких прогрессивных образовательных систем, методик, технологий, образовательных программ, которые отвечают актуальным запросам общества и личности и которые в данном конкретном виде еще не были представлены.

Обратный хват (нижний) — это когда ладони смотрят на вас.

Обучение — составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Деятельность педагога называется преподаванием, деятельность учеников — учением.

Общая выносливость — это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Общая гибкость — это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Общеподготовительные упражнения – это все остальные упражнения, включаемые в спортивную тренировку и служащие, прежде всего, средствами общей подготовки спортсмена.

Объект - предмет, используемый для снятия эмоционального напряжения в процессе психотерапии.

Объект – область социальной реальности, включенную в процесс научного познания.

Объективность теста отражает независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов (экспертов, судей и т.п.), проводящих тестирование, или использованной аппаратуры. При этом объективность оценок увеличивается с ростом числа экспертов. Однако она в значительной степени зависит и от точности измерительных средств, способов, в целом - от всей процедуры измерения. Если объективность теста низка, то сопоставление результатов будет сведено к сопоставлению ошибок экспертов, проводивших тестирование.

Объяснение предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений. Главная особенность этого метода – теоретические доказательства обсуждаемого вопроса (эффективности предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого учебного задания и др.

Описание – это подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо делать так.

Опорно-двигательная система (Musculoskeletal system) – это структуры образующие каркас, который дает форму и опору организму, для защиты и передвижения органов.

Опытная педагогическая работа – специально организованная исследовательская работа, проводимая по заранее разработанной программе или проекту.

Организационная работа – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка

актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты;

Осанка — привычная позиция мышечно-скелетного каркаса.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений. Например, в прыжках в высоту способом «перешагивание» основой техники будут являться постепенно ускоряющийся разбег с определенным ритмом беговых шагов, отталкивание с одновременным выносом маховой ноги, переход через планку, приземление.

Основное (ведущее) звено техники – это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Отреагирование - адекватное осознание ранее «вытесненной» психотравмирующей ситуации с целью снятия эмоционального напряжения. В психоаналитической ситуации создаются безопасные условия для этого.

Отрицание - форма психологической защиты, заключающаяся в полном или частичном отказе от осознания психотравмирующей ситуации; бессознательное игнорирование событий во внешнем и внутреннем мире.

Оценивание – исследовательский метод, связанный с привлечением к оценке изучаемых явлений наиболее компетентных лиц, мнения которых, дополняя друг друга, позволяют объективно охарактеризовать изучаемые явления. Оценивание конкретно проявляется в методах экспертных оценок, обобщения независимых характеристик, диагностических ситуаций и в проведении психолого-педагогического консилиума.

Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера и т.д. Показатели пассивной гибкости, прежде всего, зависят от величины прикладываемой силы (т.е. от степени насильственного растягивания определенных мышц и связок), от порога болевых ощущений у конкретного индивида и его способности терпеть неприятные ощущения.

Пекторальные мышцы — это область грудных мышц.

Перенос / трансфер - эмпирический феномен, зафиксированный в психоанализе. Перенос пациентом на терапевта своих чувств, которые он испытывал в раннем детстве по отношению к значимым другим, например, родителям

Перцептивная защита - форма психологической защиты, проявляющаяся в бессознательном «затруднении» восприятия психотравмирующей информации.

Повторение (repetition) - повторное выполнение движения упражнения (в одном сете).

Подсознание - термин, объединяющий предсознательное (факты, которые могут быть осознаны) и бессознательное.

Подход (approach) - непрерывная серия повторений.

Подъём (выход) — переход положения тела из виса (ниже точки хвата) в положение тела в упоре.

Половая идентичность - осознание индивидом своей половой принадлежности.

Предплечье (forearm) - часть руки от локтевого сустава.

Представление - форма «психического образа» (сознательного или подсознательного).

Пресс — это мышцы живота в сокращенном названии.

Привязанность - комплекс положительных чувств, исключаящий сексуальность.

Прием - это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога. Внутри каждого метода используются разнообразные методические приемы. Поэтому не случайно иногда методы рассматривают как определенное сочетание, совокупность различных приемов. С другой стороны - при одном и том же методе реализация его может осуществляться за счет разных приемов.

Присед (squatting) — это движение тела от прямых до согнутых ног.

Проблема – конкретное знание о незнании, представление об узловых задачах, которые нужно решить, о существенных вопросах, на которые следует найти ответ.

Проекция - форма психологической защиты, неосознанное наделение другого собственными чертами и свойствами.

Проекция (от лат. projectio - бросание вперед) - психологический механизм.

Психоанализ (З.Фрейд в кон.ХІХ в) - как метод изучения и лечения истерических неврозов; в дальнейшем вылился в теорию, в центре внимания которой движущие силы душевной жизни, мотивы, влечения, смыслы. Структурная схема психики определяется как 3-уровневая: сознательный, подсознательный, бессознательный. Изучение и осознание отношений между уровнями в процессе психоаналитической терапии ведет к устранению болезненных симптомов.

Психодинамика - одна из психоаналитических теорий, описывающих человеческое поведение и мотивацию.

Психоз - общее психическое расстройство, характеризующееся дезинтеграцией личности и неспособностью соотносить себя с другими.

Психологическая защита - система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я.

Психология - наука о закономерностях, механизме и фактах психической жизни человека и животных.

Пульсометрия – определение и измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), то есть количество ударов сердца в минуту, применяется для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Равновесие (balance) – устойчивое положения тела в пространстве.

Развитие – приобретение новых качеств, способ прогрессивного преобразования человека или системы.

Разгибание – это приводящее движение в суставе за счет мышц, к увеличению угла между конечностями.

Рассказ – это изложение событий в повествовательной форме. В рассказе сообщаются истории научных открытий в области физического воспитания, развития вида спорта, техники движений, методики тренировки и др. Он часто применяется при организации игровой деятельности.

Рационализация - форма психологической защиты, проявляющаяся стремлением к «разумному» объяснению собственных неправильных или бессознательных действий.

Рационализация - форма психологической защиты.

Рациональное питание – это грамотное соотношение применения продуктов по калорийности и энергоемкости и содержанию питательных веществ.

Реверсия - «обращение» инстинкта в противоположный по знаку.

Регрессия - «возвращение» к более инфантильному реагированию.

Режим дня (mode of the day) – это распределение определенных действий на целый день.

Репрессия - форма психологической защиты, подавлении, изгнании из памяти неприятных, вызывающих боль и неудовольствие воспоминаний, образов, мыслей.

Рефлексия - анализ собственного психического состояния; принцип человеческого мышления, направляющий его на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок.

Ригидность - (от лат. rigidus - жесткий, твердый) - неготовность к изменениям, неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

Росто-весовые показатели — это соотношение между длиной тела и его массой.

Садизм - половое удовлетворение путем причинения страданий или унижения сексуальному партнеру.

Самовоспитание (self-education) — это работа воспитательного характера над самим собой.

Самоконтроль (Self Control) — это процесс управления действиями и эмоциями человеком.

Самоутверждение - стремление индивида к достижению и поддержанию определенного самоутверждения.

Сангвиник - темперамент в классификации Гиппократ.

Сгущение - один из бессознательных психических процессов, определяющий возникновение сна.

Сила (power) — это способность за счет мышц преодолевать сопротивления и противодействия за счет усилий.

Сила движения – это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.п.) и т.д. Именно такую меру физического воздействия необходимо иметь в виду, когда говорят о силе отталкивания в прыжках, силе удара в боксе, силе рывка в метаниях и т.д.

Символизация - один из бессознательных психических процессов, определяющих «искажение сновидений».

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Скорость движения – это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

Словесная саморегуляция – методы, основанные на применении внутренней речи при выполнении действий. Они весьма разнообразны. Регуляция двигательной деятельности при обучении движениям может осуществляться с помощью *самоприказов, самоубеждений, самовнушений* и

др. К примеру, метод самоприказов предполагает произнесение про себя таких слов приказов, как «сильнее», «выше», «энергичнее», «бодрее» и т.д. Включение внутренней речи в саморегуляцию действий способствует интеллектуализации процесса обучения движениям.

Социализация - процесс присвоения человеком социального выработанного опыта, прежде всего системы социальных ролей. Этот процесс осуществляется в семье, дошкольных учреждениях, школе, трудовых и других коллективах.

Специализация (specialization) – это освоение элементами спортивной дисциплины.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Специально-подготовительные упражнения – это упражнения, представляющие те или иные варианты соревновательного упражнения.

Спорт – форма соревновательной деятельности и система подготовки к соревнованиям, являющаяся частью физической культуры. Как вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спорт — это упражнения которые ведут к укреплению организма, а также соревновательная система.

Спортивная классификация (sports classification) – единая установка по всем видам спорта.

Спортивная магнезия (magnesia) — это порошок, который служит для большего укрепления хвата (вызывает подсушивающий эффект).

Стретчинг (Stretching) – это целая система упражнений которые ведут к растяжению мышц и суставов вашего тела и его гибкости.

Структура урока – это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Сублимация - форма психологической защиты, при которой инстинктивные влечения, неприемлемые для сознания, направляются на социально- и личностно- допустимые цели.

Темп движения – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается.

Тест (англ. test) – стандартизированное задание, позволяющее выявить наличие или отсутствие каких-либо характеристик у изучаемого объекта, знаний, умений, способностей, а также отношение к тем или иным объектам.

Тестирование (метод тестов) – исследовательский метод в психологии и педагогике, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, а также способностей и других качеств личности путем анализа способов выполнения испытуемыми ряда специальных заданий.

Тестостерон (testosterone) —основной мужской половой гормон.

Травма (injury) – внешнее воздействие на ткани организма повреждая их.

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой.

Трансфер / перенос - эмпирический феномен, зафиксированный в психоанализе. Перенос пациентом на терапевта своих чувств, которые он испытывал в раннем детстве по отношению к значимым другим, например родителям. Бывает позитивный и негативный.

Тревога - отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего-то опасного, несвязанные с конкретными событиями.

Тревожность - личностная черта, проявляющаяся в легком и частом возникновении состояний тревоги.

Тренинг психологический – это вид практического обучения, направленный на развитие определенных навыков, умений, знаний или личностных качеств, а также изменение установок и поведения; предполагает активное участие в различных упражнениях и ситуациях, где участники практикуют новые способы взаимодействия, коммуникации и решения проблем. Это упражнения, обучающие практики, разработанные для развития конкретных навыков, компетенций.

Тренировка (training) – это модель активного обучения, направленная на физическое развитие.

Тренировочный процесс – последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсмена, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности.

Углеводы (carbohydrates) — это природные органические соединения и главный источник энергии для спортсмена.

Удовлетворение - мысль (действие), снимающая эмоциональное напряжение.

Уличная (дворовая) гимнастика (Street (yard) Gymnastics) — разновидность гимнастики, ей как правило, занимаются непрофессиональные спортсмены для общей гибкости, ловкости, гибкости суставов и развития или поддержания мышечного тонуса.

Упор – это положение тела при котором плечи спортсмена находятся выше точки опоры.

Утомление (fatigue) – сопровождается ощущением усталости в следствии длительной деятельности (умственной или физической).

Учебно-методическая работа – составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению

квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.;

Учебно-тренировочная работа – сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований;

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая нагрузка (exercise stress) – это размер воздействия физических тренировок на организм спортсмена.

Физическая подготовка – вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физические качества (physical qualities) – это совокупность качеств таких как: (гибкость, сила, выносливость, быстрота, координация).

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения.

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Физические упражнения - это механические действия, которые направлены на реализацию физических качеств человека.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Физическое воспитание – вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей (Педагогический процесс).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

Физкультурно-оздоровительная работа – занятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, игры, спортивные развлечения, прогулки), соревнования спортивные вечера и праздники, туристские походы и др.;

Флегматик - темперамент в классификации Гиппократ. ФОБИН - навязчиво возникающие состояния страха.

Фрустрация - негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей.

Характеристика – это обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия. Используется она в тех случаях, когда нет смысла давать

полное и точное описание изучаемого действия. Отвечает на вопрос «Как делать?» К примеру, выполнять действия слитно, плавно, энергично, медленно, непринужденно и т.д.

Хват – это прием удерживания снаряда в процессе выполнения упражнений.

Хозяйственная работа – обеспечение занятий необходимым оборудованием, инвентарем, наглядными пособиями и др.

Холерик - темперамент в классификации Гиппократ.

Цель в педагогическом исследовании – образ потребного (желаемого) будущего, предвосхищение результатов преобразований образовательной системы или ее элементов в интересах человека, общества и государства. Это получение новых знаний о процессах обучения, воспитания и развития личности, а также выявление и объяснение закономерностей, влияющих на эффективность этих процессов. Другими словами, педагогическое исследование стремится улучшить качество обучения и воспитания путем углубления понимания педагогических явлений.

Чувства - эмоциональные переживания человека, в которых отражается устойчивое отношение индивида к определенным предметам или процессам окружающего мира.

Шпагат (twine) – это упражнение, при котором расставлены ноги в противоположных направлениях находятся на одной линии.

Шаги (Shrugs) – упражнение для «накачки» трапеций (пожимания плечами).

Эго (Ид) - понятие, характеризующее «разумную» («инстинктивную») деятельность.

Эксперимент – научно поставленный опыт – исследовательский метод, который заключается в том, чтобы путем активного вмешательства создать исследовательскую ситуацию и сделать доступным и возможным изучение психических процессов через их проявления и регистрацию соответствующих изменений в поведении человека.

Экстернализация - форма психологической защиты (противоположная интернализации), при которой непреодолимые препятствия осознаются как «вынужденные», обусловленные внешними факторами (по К. Хорни).

Эмпатия - способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним.

Ядро (core) — снаряд для метания в атлетике (лёгкой).

Источник: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/slovar-sportivnoj-psihologii.htm>