



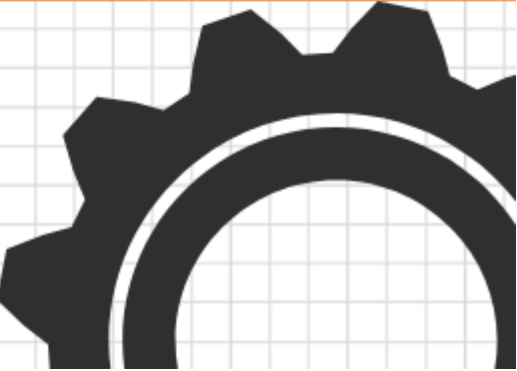
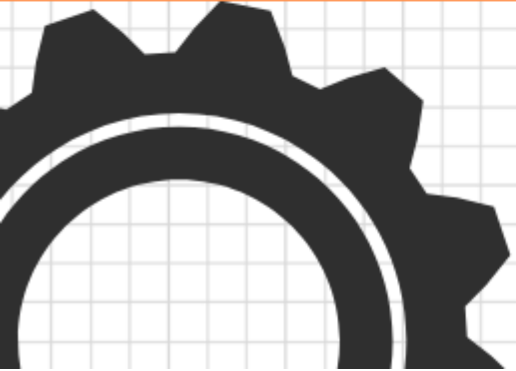
НОО "ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА"

**ПСИХОЛОГИЯ, ЭРГОНОМИКА И
АКМЕОЛОГИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

Монография

**ГРЕБЕННИКОВА В.М., ЗАХАРОВА М.В.,
МИРОНОВ Л.В., ПОПОВА К.Е., СЫСОЕВА
О.В., ШЕР М.Л.**

www.scipro.ru



НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА

Психология, эргономика и акмеология:
современные тенденции развития и
перспективные методы исследования

Монография

www.scipro.ru
Нижний Новгород, 2018

УДК 159.9

ББК 88

П86

Рецензенты:

Акименко Галина Васильевна - к.и.н. доцент, зав. кафедрой истории и психологи КемГМУ

Авторы:

Гребенникова В.М., Захарова М.В., Миронов Л.В., Попова К.Е., Сысоева О.В., Шер М.Л.

Психология, эргономика и акмеология: современные тенденции развития и перспективные методы исследования [Электронный ресурс]: монография. – Эл. изд. - Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 143 с.). - Нижний Новгород: НОО "Профессиональная наука", 2018. – Режим доступа: <http://scipro.ru/conf/monographpsychology2.pdf>. Сист. требования: Adobe Reader; экран 10'.

ISBN 978-5-907072-40-4

Данная монография представляет собой анализ современных тенденций развития психологии и акмеологии. В издании авторы рассматривают общие вопросы психологии, психолого-педагогические аспекты коррекции тревожности дошкольников, психологические составляющие кризиса профессионального самоопределения.

Материалы монографии будут полезны преподавателям, научным работникам, специалистам предприятий, медицинских и учреждений, а также студентам, магистрантам и аспирантам.

При верстке электронной книги использованы материалы с ресурсов: Designed by Freepik

© Авторский коллектив, 2018 г.

ISBN 978-5-907072-40-4



© Издательство НОО Профессиональная наука, 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ...	7
1.1. Общая психология.....	7
1.2. Психология личности	17
1.3. История психологии.....	51
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ.....	59
2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТЬ В ПСИХОЛОГИИ.....	60
2.2. Особенности эмоциональной сферы дошкольников с легкой степенью умственной отсталости	66
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ КРИЗИСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ВРАЧА.....	85
3.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ	85
3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ КРИЗИСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ВРАЧА	99
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	130
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	139
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	141

Введение

Психология – одна из наиболее бурно развивающихся в настоящее время наук о человеке, включающая, с одной стороны, такие фундаментальные исследовательские направления, как общая психология и психология личности, социальная и кросскультурная психология, когнитивная психология и психофизиология, экономическая психология и психология принятия решения, а с другой – такие практико-ориентированные направления, как психологическая диагностика, индивидуальное и семейное психологическое консультирование, психоанализ, организационная психология.

Данная монография представляет собой анализ современных тенденций развития психологии и акмеологии. В издании авторы рассматривают общие вопросы психологии, психолого-педагогические аспекты коррекции тревожности дошкольников, психологические составляющие кризиса профессионального самоопределения.

Материалы монографии будут полезны преподавателям, научным работникам, специалистам предприятий, медицинских и учреждений, а также студентам, магистрантам и аспирантам.

Монография «Психология, эргономика и акмеология: современные тенденции развития и перспективные методы исследования» состоит из 3 глав, каждая из которых представлена подглавами.

В первой главе «Общая психология, психология личности, история психологии» авторы рассматривают общие вопросы психологии.

Во второй главе «Психолого-педагогические аспекты коррекции тревожности дошкольников с интеллектуальной недостаточностью средствами игротерапии» представлены результаты оценки эффективности метода игротерапии (в частности, подвижных игр и игр по правилам) для снижения общего уровня тревожности дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. Актуальность исследования определяется широким распространением такой патологии как умственная отсталость и недостаточной разработанностью подходов к коррекции тревожности детей с интеллектуальной недостаточностью средствами игротерапии. Дана общая характеристика термину «умственная отсталость», рассмотрены современные подходы к изучению тревожности детей дошкольного возраста с умственной отсталостью, выявлены особенности организации занятий с дошкольниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Реализация предложенной программы психолого-педагогической коррекции способствовало снижению уровня

тревожности умственно отсталых дошкольников, что отражено в выявленных статистически значимых отличиях в показателях детей контрольной и экспериментальной групп. Психокоррекционные занятия с элементами игротерапии, разработанные с учетом возрастных особенностей и специфики психического развития дошкольников с интеллектуальной недостаточностью обеспечивают снижение негативного проявления тревожности, а разработанные предложения могут быть рекомендованы для использования в дошкольных образовательных учреждениях коррекционного типа.

В третьей главе «Психологические составляющие кризиса профессионального самоопределения врача» рассматривается проблема профессионального самоопределения молодого врача. Предложенная эмпирическая модель личности врача в период переживания кризиса профессионального самоопределения поможет специалистам помогающих профессий лучше разобраться в себе и морально подготовиться к трудностям профессии врача, о которых обычно не говорят на студенческой скамье.

Авторский коллектив:

Гребенникова В.М., Шер М.Л., Миронов Л.В. (Глава 1. Общая психология, психология личности, история психологии)

Захарова М.В. (Глава 2. Психолого-педагогические аспекты коррекции тревожности дошкольников с интеллектуальной недостаточностью средствами игротерапии)

Попова К.Е., Сысоева О.В. (Глава 3. Психологические составляющие кризиса профессионального самоопределения врача)

Глава 1. Общая психология, психология личности, история психологии

Человек, ощущающий одиночество, испытывает уникальное переживание странствия и вместе с тем осознает свою некую внутреннюю сущность, с которой он может вступать в диалог. Благодаря такому диалогу начинается индивидуационный процесс.

Джеймс Холлис

1.1. Общая психология

Наши личности являются частью окружающего нас мира, и их тайна так же безгранична.

Карл Юнг

Психология - это системой знаний о формировании познавательных процессов, состоянии, закономерностях и свойствах психики человека. Мы все сталкиваемся с областью явлений, изучаемых этой наукой, поскольку она представлена в виде наших собственных ощущений, образов, представлений, мышления, интересов, потребностей и эмоций. Термин «психология» происходит от двух греческих слов: *psyche* – душа, психика и *logos* - знание, осмысление, изучение и дословно обозначает - знание о психике, наука, изучающая ее, само понятие возникло в средние века в европейском богословии, и впервые было использовано в XVIII в. немецким ученым Христианом Вольфом.

Психика - это сущность, являющаяся частью живой, высокоорганизованной материи, субъективное отражение объективного мира. Она необходима человеку (или животному) для активной деятельности и управления своим поведением. Психология делится на два понимания ее сущности - психологическое и житейское и проявляется как совокупность типичных для человека (или групп людей) способов поведения, общения, познания окружающего мира, убеждений и предпочтений, черт характера (рис.1.1.).



Рисунок 1.1. Различия житейских и научных психологических знаний¹

«Отношение сознания, психики к бытию никак не может быть сведено к одному лишь отношению теоретического субъекта к объекту. Оно включает и практическое отношение. Сознание не только знание и отображение – рефлексия бытия, но и практическое отношение к нему субъекта. Сознание выражает бытие индивида. Каждый индивид, и человек в том числе, связан с окружающим его миром и нуждается в нем. Эта реальная, материальная, практическая связь человека и любого живого существа с миром выражается в многообразной системе сил, динамических тенденций».²

Личность и индивидуальность. Категория личности является одной из базовых понятий в психологии и педагогике, поскольку любое психологическое явление необходимо рассматривать через понимание личности в целом. Психология личности объединяет большинство психолого-педагогических отраслей и понятийных систем.

Понятие о личности имеет определенную историю, умоизмерительная психология уже в глубокой древности оперировала понятием личности, но не могла до конца вывести это понятие из ограниченного числа базовых постулатов, одним из которых было «ощущение».

В настоящее время духовная целостность человека приобретает более глубокий контекст, концепция системного подхода является одной из

¹ Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»). Режим доступа: <https://umc38.ru/wp-content/uploads/2016/02/Maklakov-A.G.-Obshhaya-psihologiya.pdf>.

² Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – Издательство: Питер, 2002 г., 720 стр. Режим доступа: http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn%3Dosnovu_obzhey_psc.pdf.

основных и отражает системность мироустройства. «Неповторимость человеческой психики определяется органическим единством и целостностью процесса развития его потребностей и способностей, формирующихся в деятельностном общении с носителями культуры (в широком смысле этого слова)».³

Ключевая задача проблемы личности в психологической науке состоит в объективных основаниях тех психологических свойств, которые характеризуют человека как индивидуум, как индивидуальность и как личность. Сам феномен личности является сложным и многополярным, поэтому сегодня существует многообразие подходов к его пониманию, но нет единственного общепринятого определения. Хотя в большинстве теоретических понятий личность рассматривается как социальная сущность человека, объясняющая стабильные формы его поведения. Понимание личности схематично можно представить следующим образом (рис. 1.2).



Рисунок 1.2. Схема понятия личности

Всем, занимающимся психологией и педагогикой, необходимо понимать, что ни одно существующее определение личности не может считаться исчерпывающим, поскольку в зависимости от решаемых исследовательских или прикладных задач и используемых при этом средств, на первый план неизбежно будут выступать различные аспекты понятия «личность».

³ Гусева Т.И. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гусева Т.И., Катарьян Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6330.html>.— ЭБС «IPRbooks»

В настоящее время в мире существует ряд психологических теорий, издано большое количество научных трудов, описывающих структуру личности. Русская и советская психологические школы представлены в работах И. П. Павлова, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, К. К. Платонова и др. Индивид, по мнению Б. Г. Ананьева и А. Н. Леонтьева, есть существо природное, биологическое, обладающее как врожденными, так и прижизненно сформированными свойствами.

В западных теориях личности основополагающую роль играют теории - З. Фрейда, К. Юнга, Э. Берна. Разработанную З. Фрейдом психоаналитическую теорию личности можно отнести к типу психодинамических, которые охватывают всю жизнь человека, описывают его как личность, раскрывают внутренние психологические свойства индивида, и в первую очередь его потребности и мотивы.⁴

Существует эпигенетическая теория развития личности Эрика Эриксона, который рассматривал личность как продукт социальных взаимодействий и того выбора, который делает каждый человек.

Концепция духовно-нравственного развития личности Л.С. Выготского рассматривает социальную среду как важный фактор в развитии личности. В своей концепции основной упор в развитии личности он делается на воспитание и школьное обучение, т.е., социализацию.

Антонио Менегетти - итальянский психолог, является разработчиком одной из современных концепций развития личности - онтопсихологии, в которой он научно обосновывает необходимость исследования человеком своей сущности, своего внутреннего мира, в сокровенной глубине которого рождается проблема человеческого существования или несуществования. «Мы существуем в самих себе и ничего о себе не знаем».⁵

Современная концепция развития личности - это становление психики отдельного индивида. Имеются определенные общности факторов, которые влияют на данный процесс. Однако каждый человек индивидуален, что проявляется в итоге в том многообразии характеров и манер поведения, которые люди проявляют, будучи сформированными. Структура личности схематично изображена на рисунке 1.3.

⁴ Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.

⁵ Менегетти, А. Психология жизни / пер. с итал. Л. Б. Афанасьевой. - СПб., 1992.

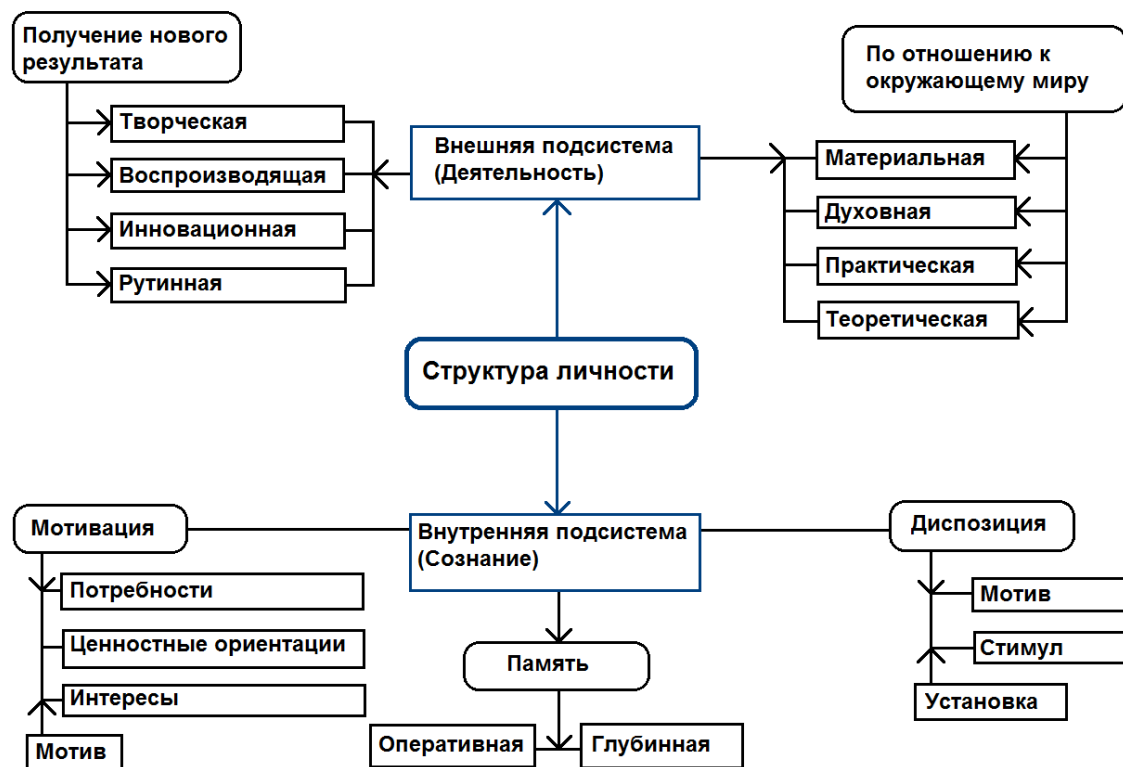


Рисунок 1.3. Структура личности

Теорию, описывающую факторы влияния на личность в процессе ее формирования, называют концепцией развития личности. Многих философов, психологов интересовали вопросы, что оказывает влияние на личность при ее формировании, что движет этим процессом. Со временем накоплен опыт, позволяющий получить ответ на вопросы: почему одни становятся выдающимися людьми поколения и достигают определенных высот, а другие - остаются посредственностями? Какое влияние оказывает окружающая среда, и как влияет генетика? Юнг писал: «Наши личности являются частью окружающего нас мира, и их тайна так же безгранична».⁶

Теории и концепции личности позволяют создать первооснову профессионального мышления психолога. Различные подходы к проблеме личности взаимно дополняют друг друга, обогащая компетенции профессионалов новыми ракурсами, поскольку зная основные концепции развития личности, можно значительно повлиять на процесс ее формирования.

На сегодняшний день, наблюдается устойчивая тенденция к интеграции теорий и концепций личности (рис. 1.4).

⁶ <https://zazama.ru/razvitie-lichnosti/kontseptsiya-razvitiya-lichnosti.html>

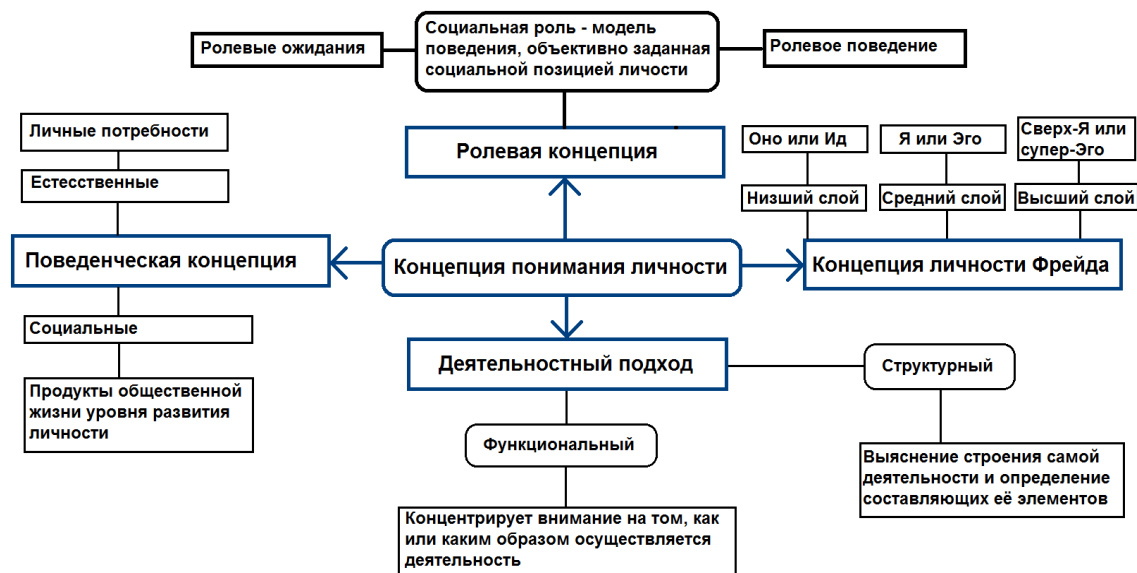


Рисунок 1.4. Основные концепции понимания личности

К числу основных факторов, обуславливающих становление и развитие личности, относят: природные, социальные, деятельность человека, биологические и психические. Понятие индивида обозначает человека как единичного представителя человеческого рода, принадлежащего одновременно и природе и обществу, что фиксируется соответственно понятиями «организм» и «личность». Если первое из них выражает совокупность биологических свойств человека, то второе характеризует его социальный облик.

Когда мы говорим о неповторимости психики человека, то подразумеваем целостность процесса развития его потребностей и способностей (рис. 1.5).

«Человек рождается человеком, но он не рождается личностью, он становится ею в течение жизнедеятельности»⁷, (С. 167).

⁷ Кармин, А. С., Бернацкий Г. Г. Философия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001–536 с.

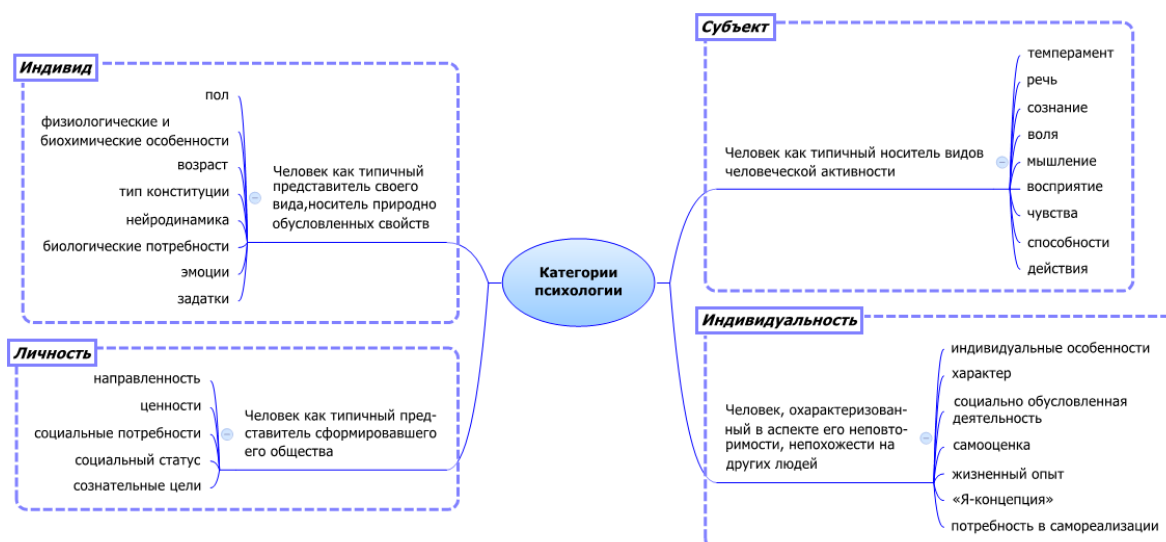


Рисунок 1.5. Базовые категории психологии⁸

Каждый человек наделен своим набором характерных черт характера, темперамента, способностей и т.д. и это является индивидуальностью, отличием его от других. «Понятие индивидуальности (от лат. *individuum* - неделимое) в современной психологии представляют системную организацию человека как единую целостность, включающую различные уровни его психологической организации».⁹

Процесс изучения индивидуальности человека строится на анализе индикаторов индивидуальности, проявляемых на разных уровнях психической организации человека (отпечаток пальцев, сетчатки глаза, неповторимость в поведении на различные раздражители), взаимосвязь которых и определяет формирование индивидуальности. Для обозначения неповторимой совокупности признаков, присущих отдельному организму и своеобразия отдельного человека используются такие понятия как «индивидуальность» или «индивид».

Личность человека состоит из всего многообразия таких проявлений, как побуждающие мотивы, темперамент, интеллект, нравственность, религиозность, социальные роли и многое другое, может иметь свою индивидуальность, а может никак ее не проявлять. Одним из важнейших, определяющих свойств индивидуальности является способность, выражающаяся в степени качества выполнения той или иной деятельности, но наличие

⁸ <https://www.intuit.ru/studies/courses/3465/707/lecture/16750?page=3>

⁹ Психология онлайн. Библиотека психолога. Режим доступа: <http://www.psychological.ru/default.aspx?0a1=463&0o1=2&p=20>

способности к чему-то не означает изначального обладания уже заложенными умениями и навыками, они выступают только тенденцией к более легкому освоению тех или иных знаний и умений.

Поиск оснований для выделения типов людей и определяется как проблема соотношения в человеке типологических черт и индивидуальных различий. Предпосылки человеческой индивидуальности заложены в анатомо-физиологических задатках, трансформирующихся в процессе воспитания, имеющие социально обусловленный характер, порождая широкую вариативность проявлений индивидуальности.¹⁰

С самого рождения даже близнецы демонстрируют свою индивидуальность в восприятии окружающего мира, но с возрастом наши индивидуальные особенности под влиянием различных факторов претерпевают изменения. Каждый человек индивидуален, но неповторимость одних проявляется очень выразительно, наглядно, других – неприметно. Некоторых случаях вершины уникальности личности приходится на ранние стадии формирования личности (от 3 до 5 лет), а далее замедляются или приобретают скрытый характер. Специфическая комбинация определенных качеств конкретного человека, выделяющая его своим поведением из окружения, и определяет его уникальность, неповторимость, индивидуальность. На рисунке 1.6 приведена классификация систем базовых понятий.

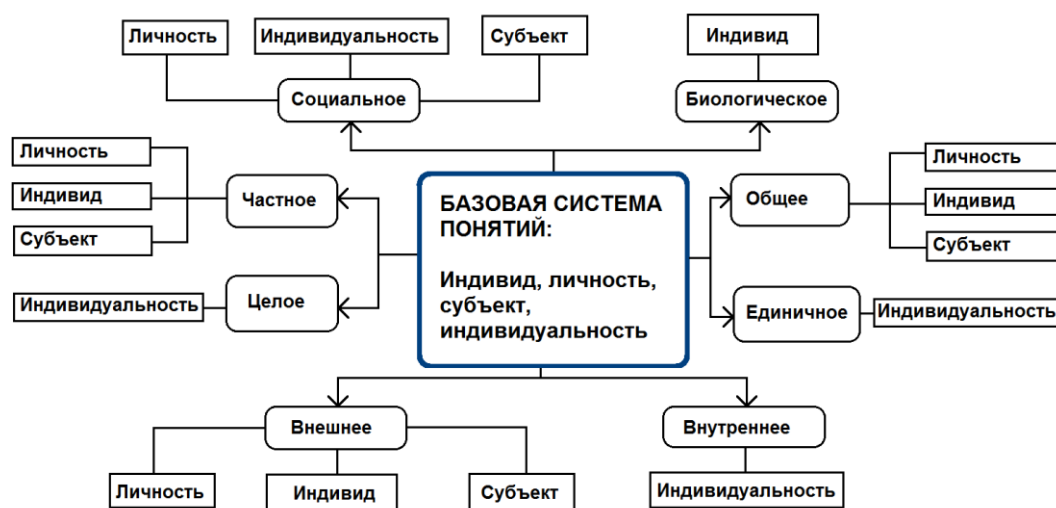


Рисунок 1.6. Классификация систем базовых понятий

¹⁰ Психология личности. Конспект лекций. Авторы: Гусева Т. И., Каратьян Т. В. Год публикации: 2016. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=45631

Мы отличаемся друг от друга различными характеристиками, своими способностями, этот набор качеств можно назвать индивидуально-психологическими особенностями, которые бывают как основные, непосредственно относящиеся к преобладающей деятельности и дополнительные, помогающие справляться со своими обязанностями достаточно качественно. Причем, основные и дополнительные, у каждого свои.

И. П. Павлов классифицирует индивидуально – психологические характеристики личности на три типа. «Художественный» - говорит о главенстве сигналов первой сигнальной системы, «мыслительный» - относительным преобладанием сигнала сигналов и «средний» - равное наличие обеих сигнальных систем. Эта типология базируется на существовании в высшей нервной деятельности двух сигнальных систем:

- 1) образной и эмоциональной;
- 2) сигнализации образов посредством слова - сигнала сигналов.¹¹

Определенные черты и особенности характера люди наследуют, а другие приобретают. Хосé Ортега-и-Гассёт (испанский философ, социолог и эссеист) в прологе к «Размышлениям о Дон-Кихоте» даёт определение человека: «Я есть „я“ и мои обстоятельства» («Yo soy yo y mi circunstancia»). И как показывают научные исследования, большой практический опыт, с этим сложно не согласиться. Человек не может рассматриваться в отрыве от окружающих его обстоятельств истории. Безусловно, все люди разные, но их мировосприятие и взаимодействие с окружающими определяется свойственным каждому психотипом.

В современной науке сложилось несколько подходов к определению типа личности человека. Известными психологами и философами были определены множество различных классификаций на основе определенных признаков и характеристик. Эрнст Кречмер, например, соотносил тип личности в соответствии с конституцией тела, Юнг разделил всех людей на экстравертов и интровертов, немецкий философ Эдуард Шпрингер разработал собственную классификацию систем личности, выделив 6 основных "идеальных" типов на основе их мотивационной направленности: социальный (стремящийся к общению и налаживанию социальных связей), эстетический (склонный к самовыражению и переживаниям), экономический (строит свою жизнь в соответствии с поиском выгоды и принципами полезности), теоретический (ориентирован на получение новых знаний,

¹¹ Никандров, В.В. Психология: учебник / В.В. Никандров. М. : Волтерс Клувер, 2009. — 1008 с. : ил., табл.

религиозный (стремится найти высший смысл жизни) и политический тип (стремится к господству).

Существуют также типы личности относительно темперамента, есть типология в соответствии с преобладанием в человеке определенных аспектов личности: разума, энергии, сущности или характера, тактичности и индивидуальности. На основании этого выделяют 4 группы личностей, каждая из которых включает еще 4 подтипа - итого 16 типов или персоналий.

Согласно Максу Верберу классификация людей на типы должна происходить в соответствии с их социальным действием, то есть степенью рациональности. Ввиду этого, различают два основных типа человека: рационалист и иррационалист. Большой вклад в разработку социальной типологии личности внес американский социолог и психолог Э. Фромм (1900-1980), создавший концепцию социального характера, представляющего собой «ядро структуры характера, свойственное большинству членов определенной культуры», что позволяет наиболее эффективно адаптироваться к требованиям общества и обрести чувство безопасности и защищенности.

Во второй половине XX века возникла новая теория – соционика, согласно которой человеческие типы определяются в соответствии с тем, как в людях сочетаются следующие признаки: интроверсия и экстраверсия, логика и этика, рациональность и иррациональность, сенсорика и интуиция.

Кроме вышеперечисленных теорий классификации личности человека также существуют и другие. Однако не надо забывать, что человек уникален, и каждый из людей обладает особым характером, присущим только ему и нет унифицированной и единой схемы определения типа личности. Часто используют разнообразные тесты, которые дают приблизительный результат, наводят на определенные мысли, но с возрастом, приобретенным жизненным опытом у человека меняется мнение по тому или иному вопросу и отношение к некоторым ситуациям, поэтому результаты тестов могут быть разными.

Наличие у человека ярко выраженных предпосылок конкретного типа не означает его полной бездарности в других областях, мы можем акцентировать внимание на относительном преобладании одних компонентов психики над другими, которые могут проявляться или не проявляться в определенных условиях и под влиянием тех или иных факторов и обстоятельств.

1.2. Психология личности

*«Мы есть то, что о себе внушили сами и
то, что о нас нам внушили другие».*

Эрих Фромм

Типологии личности, основывающиеся на свойствах индивида. С древних времен предпринимались попытки определить и классифицировать основные типы личности, для того чтобы понимать и спрогнозировать поведение того или иного человека в определенной ситуации. Однако вопросы личностной типологии не имеют ограничений в виде общих принципов разделения на группы отдельных свойств и подструктур, характерных для личности. Они изначально рассматривают личность как единый субъект, отличающийся от других не только по темпераменту и проявлениям характера, но и по специфическим параметрам, будь то образ жизни, способ восприятия и познания окружающего мира, мировоззрение, система ценностей и пр. При анализе поведения личности необходимо учитывать «биологические» особенности, влияющие на степень отдельных личностных свойств.

Темперамент человека обуславливает динамику его поведения, своеобразие протекания его психических процессов и определяет способ видения, переживания человеком событий и их речевой ретрансляции, поэтому одной из ранних личностных типологий была теория темпераментов Гиппократов, «который, используя гуморальный подход, выделил четыре типа «красиса» (в переводе с греч. – «смешения»), т. е. соотношения в организме четырех жидкостей (соков): крови, желтой и черной желчи и слизи. Каждая жидкость имеет свои свойства (кровь – тепло, слизь – холод, желтая желчь – сухость, черная желчь – влажность), и поэтому преобладание одной из них определяет состояние организма, его склонность к тем или иным заболеваниям».¹² Другими словами, он составил классификацию, основанную на анатомических и физиологических особенностях человека. Поведенческие особенности обосновывались преобладанием той или иной жидкости в организме. На этом основании и родились описания холерика - от греческого «холе - желчь, яд», флегматика - от греческого «флегма-мокрота»,

¹² Ильин И.П. Психология индивидуальных различий.- СПб.: Питер, 2004.- 701 с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).

сангвиника - от латинского «сангвис - кровь» и меланхолика - от греческого «мелэна холе - чёрная желчь».

В дальнейшем данная теория получила научное подтверждение в трудах И. Павлова, доказавшего зависимость определенного поведения от протекания нервных процессов.

Потом появились следующие типологии:

- типология К.Г. Юнга, основывающаяся на ориентации сознания (интроверсия и экстраверсия);
- типология Э. Шпрангера выделяет шесть типов личности, базирующихся на универсальных ценностных ориентаций человека (теоретическая, экономическая, эстетическая, социальная, политическая, религиозная);
- типология К. Хорни находится в зависимости от отношения к общению с другими людьми («привязчивый тип», «агрессивный тип», «отчужденный тип»);
- типология Э. Фромма выделяет пять типов личности, основываясь на представлении о существовании у человека пяти уникальных экзистенциальных потребностей (рецептивный тип, эксплуатирующий тип, накапливающий, рыночный тип, продуктивный тип);
- типология В.Г. Норакидзе зависит от соотношения поведения и внутренних мотивов человека (гармоническая личность, противоречивая и импульсивная личность);
- типология по Р.С. Немову и И.Р. Алтунину отражает взгляд на личность именно социальных психологов (авторитарная личность, базовая личность, маргинальная личность, личность типа А - неадекватные амбиции, отсутствие склонности к критическому самоанализу т.д., личность типа Б - легкий взглядом на жизнь, отсутствие склонности к конкуренции и т.д.).

Другими примерами типологии, могут служить классификации, построенные на основе различий в профессиональных ориентациях, или социально-психологические классификации, в которых критерием выступают социальные роли личности, стиль лидерства (классификация К. Левина) и т.д.

Кроме того, теории личности подразделяются на психобиологические (У. Шелдон), биосоциальные (Ф. Олпорт, К. Роджерс), психосоциальные (К. Адлер, К. Хорни и другие неопрейдисты), психостатические («факторные» – Р. Кеттел, Д. Айзенк и др.). Особое значение имеет оценка способностей индивида, что было показано в результате исследований Х. Айзенка по психодиагностике. Он полагал, что одаренность человека в конкретной области является наследственной, причем ее можно измерить при помощи тестов и

скорость протекания мыслительных процессов определяет уровень интеллекта.

В результате большого количества исследований в психологии и социологии ко второй половине двадцатого века сложилось много различных подходов и теорий личности, которые стали основой классификации (рис. 1.7).



Рисунок 1.7. Схема классификации современных теорий личности

Все современные теории построения психологической типологии в отечественной науке (работы К.А. Абульхановой-Славской, Б.С. Братуся, А.И. Крупнова и др.) основываются на анализе личности во взаимосвязи сложного отношения «человек - жизненный путь». Обновлённые типологии основываются на: инициативе, ответственности, личностной активности, способности человека к организации своего времени, социального мышления и ряда других.

Типология личности строится, исходя из указанных теорий и используется в качестве основ для группировки при описании, классификации, изучении, упорядочении различных множеств индивидов (личностей) (рис. 1.8).

Как правило, классификации отражают характеристики, связанные со сферой социального взаимодействия. Авторы современных системных концепций стараются максимально обобщить результаты эмпирических исследований индивидуальных особенностей человека в рамках единой типологической модели. Такая модель является центром конструкции, объединяющей общие, типологические и индивидуальные психологические характеристики человека.

Человек как личность имеет как свои черты характера, так и обладает определённым темпераментом, в зависимости от типологии. Характер человека достаточно тесно связан с темпераментом и врожденными

способностями, причем темперамент воздействует на формы проявления характера. Тип нервной системы влияет на индивидуально-своеобразные способы действия, в которых выражаются свойства характера. Внешние проявления свойств характера напрямую зависят от темперамента и характерные способы поведения могут появляться либо исчезать быстро или медленно, легко или с трудом.

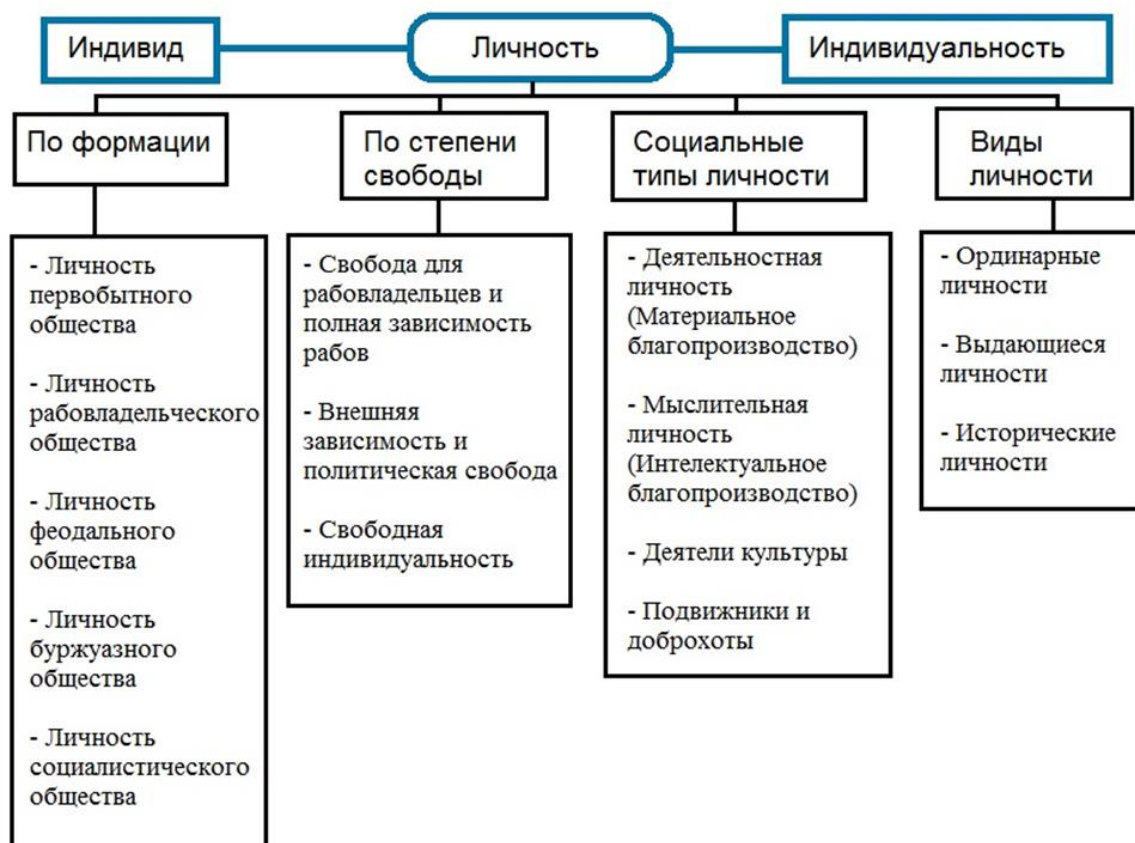


Рисунок 1.8. Группировка типов личности

«Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Темперамент отражает динамические аспекты поведения преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека».¹³

¹³ Ступницкий В. П. Психология: Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. — 520 с.

Одной из характерных особенностей темперамента является то, что различные свойства темперамента данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, характеризующую тип темперамента, но отличия между темпераментом и характером обусловлены в основном не свойствами нервной системы, а воспитанием и культурой человека. Манера общения в первую очередь зависит от характера. «Характер» - это греческое слово, означающее «чеканка, печать», т.е., характер представляет собой результат воспитания и деятельности, которые накладывают «отпечаток» и формируют человека, как личность. Характер накладывается на все поступки, мысли и чувства личности и о нем мы судим по их внешним проявлениям. Характерными считаются не все, а только существенные и устойчивые особенности.

«Содержание характера, отражающее общественные воздействия, влияния, составляет жизненную направленность личности, т. е. ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т. д. Направленность личности определяет цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности. Характер человека предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, задачи, которые он себе ставит». ¹⁴

В последнее время вдобавок к гуморальным теориям, выдвигаются химические, физические, анатомические, неврологические и чисто психологические теории, при этом ни одна самостоятельно не может дать правильного и полного описания темперамента.

«У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности, а становится его динамической стороной, заключааясь в определенной эмоциональной направленности свойств характера, определенной скорости протекания психических процессов и проявлений личности, определенной характеристике выразительных движений и действий личности». ¹⁵

Темперамент, таким образом, есть не что иное, как наиболее общая характеристика импульсивно-динамической стороны поведения человека, выражающая преимущественно свойства нервной системы. Свойства темперамента имеют прямую и обратную взаимосвязь с динамическими

¹⁴ Ступницкий В. П. Психология: Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. — 520 с. (Стр. 201).

¹⁵ <http://www.librero.ru/sociology/Character-and-temperament>.

особенностями характера, при этом их определённые черты усиливают свойства друг друга (рис. 1.9.).

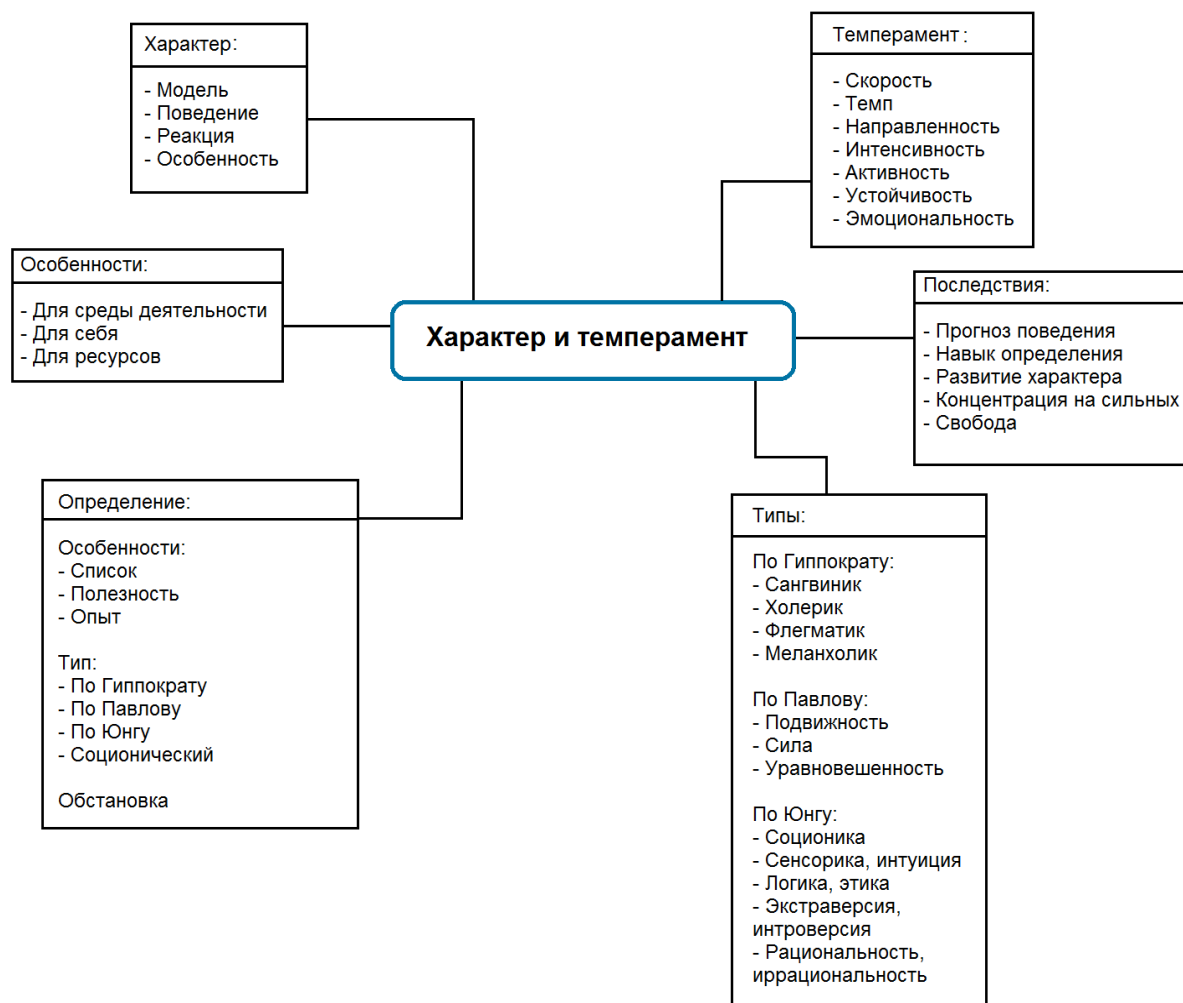


Рисунок 1.9. Схема взаимосвязи темперамента и характера

Характер отдельного человека отражает как общественно-исторические условия, в которых он находится, так и направленность его воспитания. Конкретные особенности характера, заметные изменения в поведении человека обуславливаются временными состояниями психики, также могут проявляться в зависимости от ситуации, под влиянием других людей. В целом, характер человека может изменяться в процессе жизни в зависимости от жизненных условий и окружения личности.

Жизнь строит характер человека. Но с определенного момента этим занимается уже сам человек, что и является сущностью самовоспитания. Характер - явление сложное, подвижное и динамичное, которое

формируется постепенно в процессе познания и практической деятельности. От объема впечатлений, полученных знаний, разнообразия деятельности, полученного опыта, зависит целостность и сила характера. Если жизнь человека ограничена узкими рамками (не выходит за пределы дома, квартиры), изолируется от основного направления общественного движения, то формирующаяся личность имеет ограниченный, косный характер. Если же люди получают богатые впечатления, постоянно расширяют свой кругозор, ведут активную жизнь, решают различные общественные задачи, живут полной жизнью, их мышление носит такой же характер универсальности.

Знание о разнообразии людей, особенно, о подходах противоположных типов личности позволяет лучше понимать людей и взаимодействовать с коллегами по работе, с клиентами, с детьми, родителями и другими родственниками, с друзьями и знакомыми. Знание своих типологических особенностей позволяет лучше понимать свои сильные и слабые стороны. И учитывать это, не испытывая комплексов по поводу проблем, исходящих от слабых сторон. Адекватно оценивая приспособленность к конкретной деятельности. Понимая источники стресса и средства борьбы с ним. Осторожнее относясь к ситуациям, затрагивающим слабые стороны. Типология последовательно считает, что нет хороших и плохих предпочтений, нет хороших и плохих типов личности. Просто все разные: одни планируют, другие действуют спонтанно, одни развивают идеи и теории, другие работают с фактами, одним нужно общение, другим - размышления в одиночестве. Различия не препятствуют ни взаимодействию людей, ни индивидуальному развитию, но их нужно всегда принимать во внимание. Типология позитивна, ориентирована на понимание и развитие человека, на сотрудничество.

Проблема развития мотивационной сферы личности. Во все времена ученые интересовались вопросом: что движет человеком совершать те или иные поступки? Какие мотивы для нас важны? Многие пытались понять природу мотивации в поведении человека. Исследованием потребностей и мотивов занимались ассоциативная эмпирическая психология, гештальтпсихология (Курт Левин положил начало изучению потребностей человека), рефлексология, реактология, бихевиоризм.

Многие советские психологи так же занимались вопросами потребностей и мотивации поведения личности (А. Р. Лурия, Н. Ф. Добрынин, А. В. Веденов, Г. А. Фортунатов, А. В. Петровский, А. Н. Леонтьев и др.).

Существует два аспекта поведения человека, определяющие его поведение - регулятивный и побудительный. Регулирование поведенческих особенностей осуществляется с помощью различных психических

проявлений, свойственных человеку, будь то ощущения и восприятия, внимание, мышление, память, речь, эмоции и прочие, что обеспечивает гибкость и устойчивость поведения при различных ситуациях. Но индивидуальность поведения проявляется не сама по себе, а в силу отдельных причин, формирующих её. Понимание механизмов активности и направленности поведения людей связывают с понятием мотивации, которая описывается как общая совокупность существенных факторов, влияющих поведение человека. Одними из наиболее важных мотивационных понятий это "потребность", "мотив", "мотивация" и "цель".

А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900-1910) впервые употребил слово «мотивация», которое в последствие вошло в обиход для объяснения поведения человека и животных.

В настоящее время мотивация как психическое явление определяется с разных точек зрения. С одной стороны это совокупность факторов, поддерживающих и направляющих поведенческое настроение человека (К. Мадсен; Ж. Годфруа, 1992), с другой она определяется как совокупность мотивов (К.К. Платонов, 1986), а с третьей она описана как вызывающее активность организма и её направленность побуждение. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности (М.Ш. Магомед-Эминов, 1998), как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян, 1976), как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность (В.К. Вилюнас, 1990).

Термин "мотивация" – понимается шире, чем мотив. Он определяет направление деятельности человека, раскрывает как внутренние, так и внешние, ситуационные факторы, связанные с его активностью. Психологические факторы, которые изнутри предопределяют поведение, часто еще называют личностными диспозициями (от лат. *dispositio* - расположение).

Движущей силой, мотивирующей человека на те, или иные действия и поступки являются - потребности, мотивы, цели. Любая из потребностей может быть осуществлена через различные мотивы, а каждый мотив может быть воплощен разной совокупностью целей. Сильный человек не довольствуется ближайшими перспективами, он ставит перед собой максимально возможные и отвечающие целям общества задачи.

Считается, что ближе всего к пониманию и развитию потребностей подошел А. Н. Леонтьев, который описывает мотивы как объекты (воспринимаемые, представляемые, осознаваемые, мыслимые), в которых

конкретизируются потребности. В своих работах 1956 года, он указывал, что мотив побуждает отдельные частные действия, при этом в более поздних работах звучали утверждения о том, что мотивы относятся только к деятельности, а действие не имеет самостоятельного мотива.

В 70-е годы А.Н. Леонтьев становится на точку зрения того, что, когда одни и те же действия становятся деятельностью, то она приобретает самостоятельный мотив. Понимание мотива А.Н. Леонтьевым как опредмеченной потребности указывает на определение внутреннего мотива. В то же время поведение, деятельность человека побуждаются также и внешними мотивами.¹⁶

Мотив, по определению А. Н. Леонтьева, - сложносоставным и задается его связями с разными потребностями. «Мотив - это «тот результат, то есть предмет, ради которого осуществляется деятельность» (Леонтьев А.Н., 2000, с. 432). Он выступает как «...то объективное, в чем эта потребность (точнее, система потребностей. - Д.Л.) конкретизируется в данных условиях и на что направляется деятельность как на побуждающее ее» (Леонтьев А.Н., 1972, с. 292). Мотив - это приобретаемое предметом системное качество, проявляющееся в его способности побуждать и направлять деятельность (Асмолов, 1982)».¹⁷

В современной психологии считается недостаточным простое деление мотивов на внешние и внутренние, выделяются также положительные (мотивы успеха и достижения) и отрицательные внешние мотивы (мотивы избегания неудач).

Содержательные мотивационные теории во главу угла ставят определение потребностей, побуждающих человека к деятельности. В основу современных концепций мотивации существенный вклад внесли: Абрахам Маслоу, Фредерик Герцберг и Дэвид МакКлелланд.

«Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который

¹⁶ Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

¹⁷ Леонтьев Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2016.— №2 — с.3-18.

стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне».¹⁸

Наряду с терминами мотивации и мотива существенным является такое понятие как мотивационная сфера личности, под которой понимается совокупность стойких мотивов, выстроенных в определенную иерархию, выражающих направленность личности и другие социально-психологические характеристики.

Учебная и познавательная деятельность ребенка является определяющей на протяжении всего дошкольного и школьного возрастов. Для детей разного возраста и для каждого ребенка индивидуально не все мотивы имеют равную побудительную силу. Одни из них являются основными, ведущими, другие – второстепенными, побочными, не имеющими самостоятельного значения.

С.Л. Рубинштейн говорил: «Для того чтобы учащийся по настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые перед ним ставятся в ходе учебной деятельности, были не только понятны, но и внутренне приняты, т.е., чтобы они приобрели значимость для учащегося и нашли, таким образом, отклик и опорную точку а его переживаниях».¹⁹

Мотивы подразделяются на две большие категории - социальные (внешние) мотивы и познавательные (внутренние) мотивы. Первые связаны с потребностями ребенка в одобрении и оценке их поступков при общении с другими людьми, вторые определяют потребность в интеллектуальной активности и в овладении новыми умениями, навыками и знаниями (рисунок 1.10.).

¹⁸ Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).

¹⁹ С.Л. Рубинштейн Основы общей психологии. Серия Мастера психологии. Составители, авторы комментариев и послесловия А В Брушлинский, К. А Абульханова-Славская. СПб: Издательство "Питер", 2000 . - 720с. (Рубинштейн С. Л. СПб Питер Ком, 1998. 688с. (С. 381-390)).

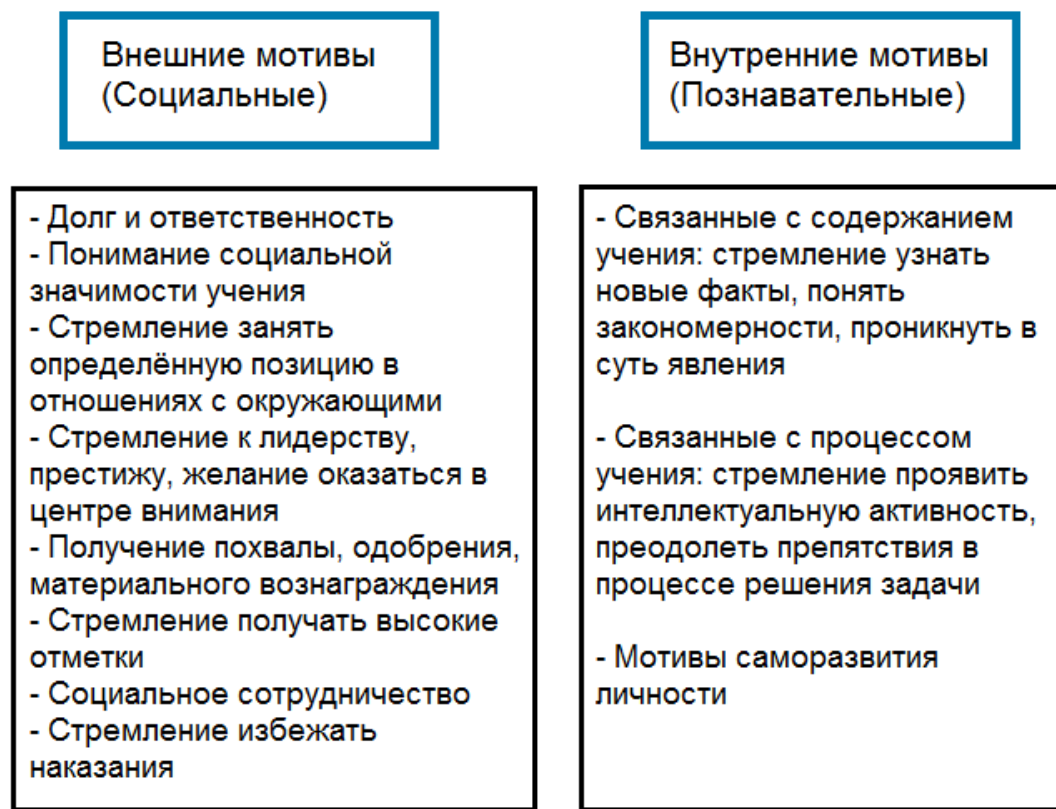


Рисунок 1.11. Классификация учебных мотивов

Для успешного осуществления не только учебной, но и всех остальных видов деятельности требуются обе данные категории. Когда человек стремится выполнить определенную работу, осуществить какую то деятельность, то у него есть мотивация. Мотивы - это относительно устойчивые проявления, атрибуты личности. Мы подразумеваем, что во многих ситуациях у человека проявляется познавательная мотивация, когда говорим, что ему присущ познавательный мотив, который не может быть объяснен сам по себе, а понимается в системе тех факторов - образов, отношений, действий личности, которые составляют общий строй психической жизни, роль мотива сведена к приданию поведению импульса и направленности к цели.

Побуждающие факторы можно разделить на два отдельных класса:

- потребности и инстинкты как источники активности;
- мотивы как причины, которые определяют направленность поведения или деятельности.

Для осуществления любого вида деятельности потребность является необходимым условием, однако она не способна сама по себе задать деятельности четкого направления, поскольку наличие у человека эстетической потребности создает соответствующую избирательность, а не указывает на то, что именно человек будет делать для удовлетворения этой потребности. Возможно, он будет слушать музыку, а возможно, будет пытаться сочинить стихотворение или написать картину (рисунок 1.12.).

Мотивы, происходящие деятельности как таковой - оказывают на субъект прямое воздействие, они помогают в преодолении препятствующих целенаправленному и систематическому осуществлению деятельности трудностей. Порождённые окружающей информационной средой они могут побуждать субъект к деятельности посредством сознательно поставленных целей. Когда есть потребность, есть и побуждение к действиям, а объект, служащий удовлетворению данной потребности, определяет характер и направление деятельности, но не только одна и та же потребность может воплощаться в различных объектах.

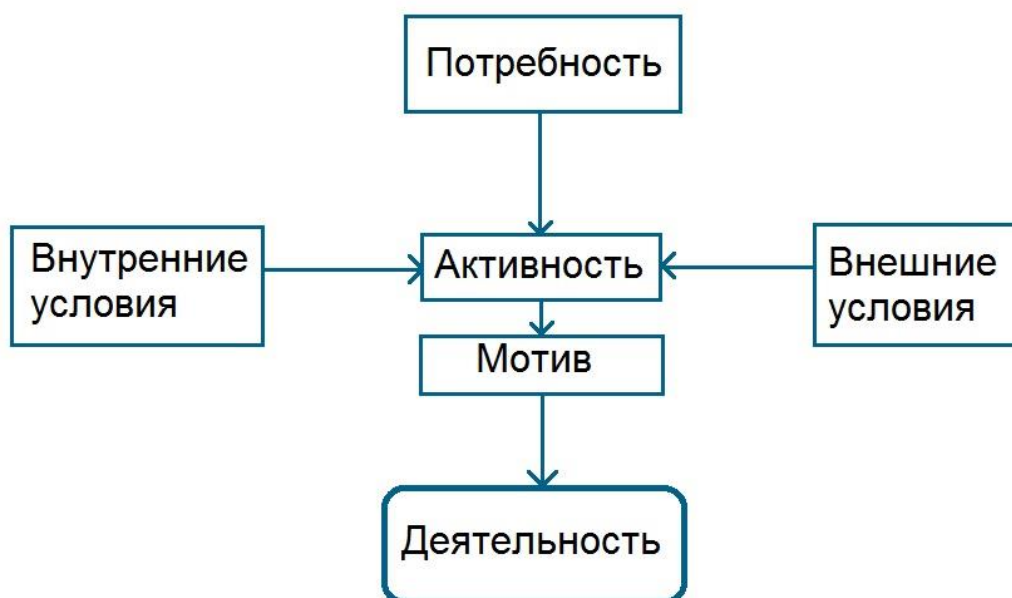


Рисунок 1.12. Структура мотивационно-потребностной сферы личности

Рассматривая развитие структуры мотивационной сферы можно заметить, что она характеризуется сменой доминирующих мотивов по содержанию, возрастанием роли опосредованных потребностей и увеличением сложности иерархии, с возрастом растет устойчивость возникшей

мотивационной структуры, что увеличивает роль доминирующих мотивов в жизни и поведении человека.

Характер доминирующих мотивов закладывается на ранних этапах развития личности, средой и воспитанием и в течение жизни доминирующие мотивы, ставшие устойчивыми, приобретают ведущее для человека значение, тем самым подчиняя себе все остальные мотивы. Цели, поставленные человеком, сознательно принятые им решения и намерения способны подчинить себе непосредственные побуждения, что определяет волевой характер поведения человека, за исключением случаев, когда усвоенные ценности сами становятся непосредственными побуждениями, так как в этом случае они могут определять поведение людей независимо от сознательно принятых решений, непроизвольно подчиняя себе все другие его побуждения, в том числе и не осознаваемые им самим, тогда можно сделать вывод о гармонической структуре мотивационной сферы человека, а, следовательно, и о гармонической структуре его личности.

Потребность побуждает стремление к личностной активности, направленной на удовлетворение её человеком, что делает её внутренним стимулом его поведения и деятельности. Изначально она вызывает ненаправленную активность индивида, что связано с ещё неосознанным поиском своего удовлетворения, но становится понятно, что нужно или хочется, то активность приобретает уже целенаправленный характер, ведущий к желаемому результату.

«Наши потребности и ценности проявляются не только в форме отношений к конкретным людям, вещам, событиям и их обобщенным классам. Они проявляются и в том, какие критерии или признаки мы используем при их описании, классификации и оценке. Один и тот же человек использует разные критерии для описания и классификации разных объектов - это ясно. Но самое интересное, что разные люди пользуются разными критериями и признаками при описании одних и тех же объектов. Система этих критериев и признаков, для обозначения которых в психологии было введено специальное понятие - конструкторы, является важнейшей характеристикой внутреннего мира человека».²⁰

Потребности лежат в основе всех других побудителей поведения, в том числе и самых высоких, характерных только для человека (рисунок 1.13).

²⁰ А. В. Морозов. Деловая психология: курс лекций. Мотивационная сфера личности. Режим доступа: http://polbu.ru/morozov_psychology/ch10_all.html

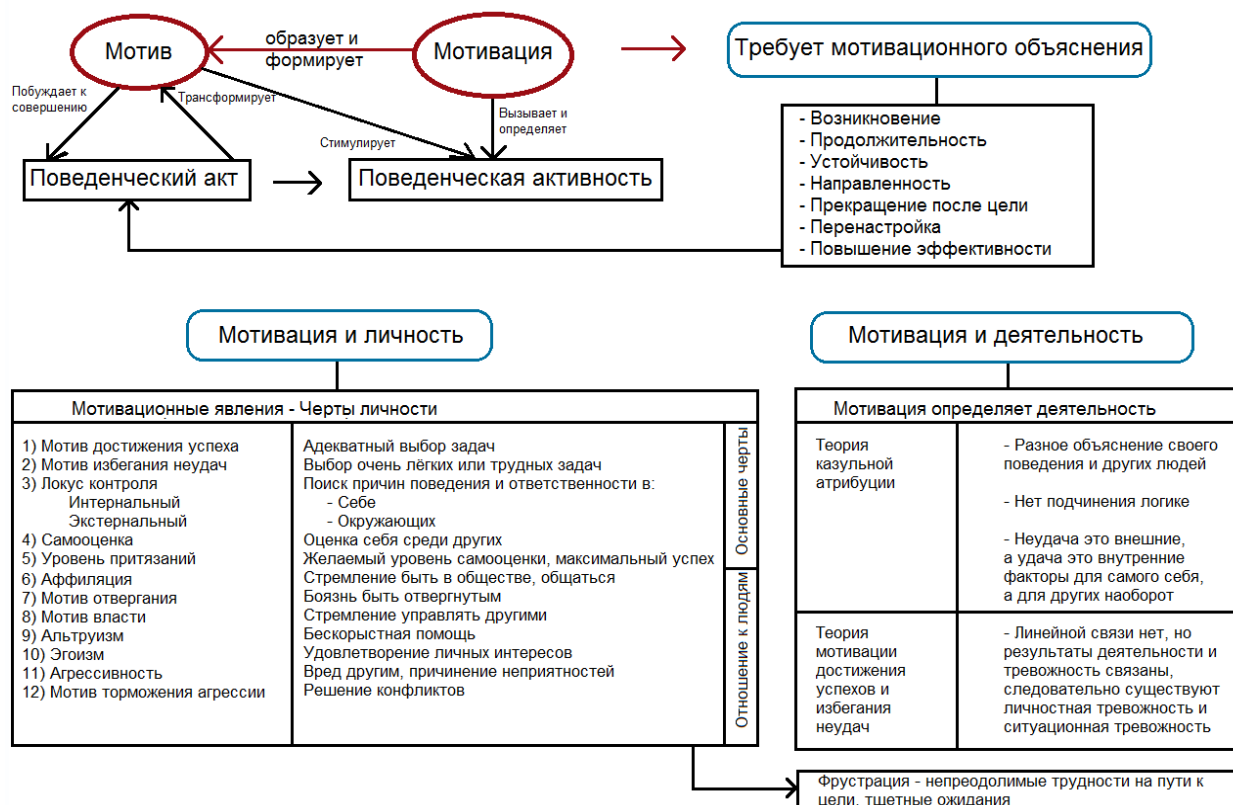


Рисунок 1.13. Структура мотивационной активности

В качестве мотива могут выступать объекты внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания, способные побуждать человеческое поведение.

Формирование специфических мотивов поведения ставит человека в уже новые взаимоотношения с окружением. Эти взаимоотношения характеризуются тем, что человек от приспособления к обстоятельствам, переходит к вмешательству в эти обстоятельства, воздействовать на самого себя и окружающую среду.

Самооценка личности. В развитии личности огромную роль играет самооценка - интерес к себе, своим качествам, потребность сравнивать себя с другими. У каждого человека имеется склонность к самооценке - это умение реально оценивать свои возможности, примерно рассчитывать свои силы к условиям окружающей среды, являясь частью самосознания человека. Основных функций, выполняемых самооценкой две:

- регуляторная (решаются задачи личностного выбора);
- защитная (обеспечивается стабильность и относительная независимость личности).

В формировании самооценки личности значимую роль выполняют достижения индивида и оценивание его окружением. Человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм), тем самым давая себе самооценку, которая участвует в дальнейшем формировании личности (рис. 1.14.).



Рисунок 1.14. Факторы, формирующие личность

Человек - существо социальное и развиваться вне общества нормально не сможет. На протяжении всей жизни личность, взаимодействуя с социумом, развивается и познает новые границы себя. То, каким будет индивид в этом обществе, во многом зависит от самого окружения. Люди меняются под воздействием правил и норм, заданных социумом, и от этого меняется и их отношение к самим себе. То, каким будет окружение человека, какова будет его роль в этом обществе и как он будет ставить себя перед социумом, в основном зависит от внутренних характеристик личности.

Темперамент, характер, самооценка личности задают темп нашего движения по жизненному пути.²¹

Самооценка личности управляет поведенческими реакциями и оказывает непосредственное влияние наши отношения с окружающей средой и людьми, уровень достатка и удовлетворенности жизнью. «Самооценки не может быть слишком много, ее может либо быть достаточно, либо недовольство. Вопрос об избытке самооценки поднимают люди, не уверенные в себе».²²

В связи с включением в структуру мотивации деятельности самооценки, индивид сопоставляет собственные ресурсы психики и возможности с целями и средствами деятельности. Накопленные человеком знания о самом себе и развивающаяся на основе этих знаний самооценка позволяют сформировать многомерное пространство, составляющее ядро личности, называемое «Я – концепцией» (рис. 1.15.).

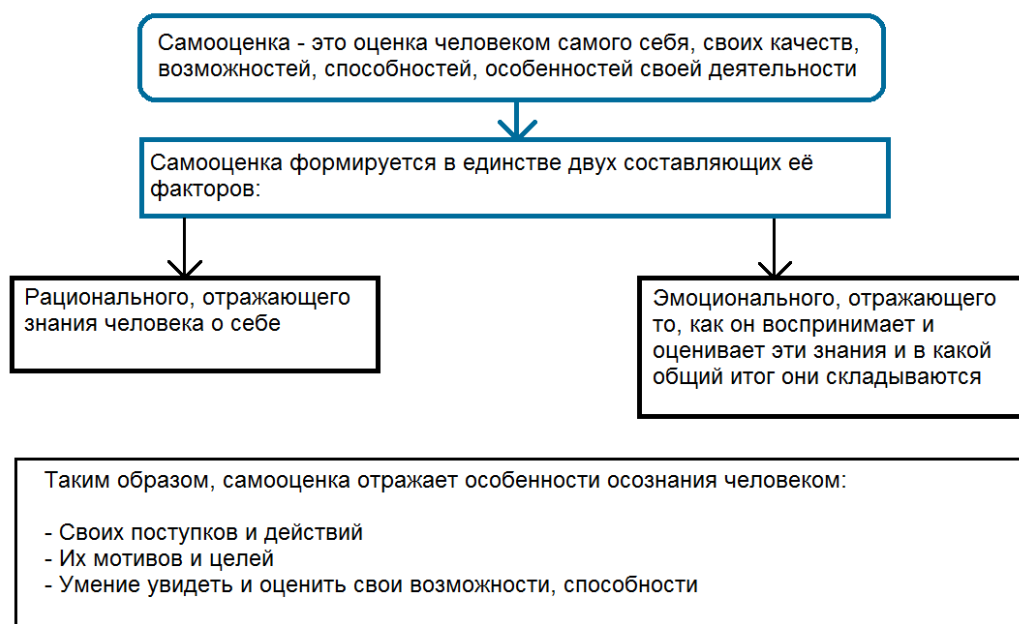


Рисунок 1.15. Схема самооценки личности

В зависимости от вида самооценки, адекватной или неадекватной у человека складывается либо рациональное отношение к себе, либо ошибочное, а сама самооценка формирует те или иные качества личности, как

²¹ Источник: <http://astrofactor.ru/articles/psihologiya/samoocenka-lichnosti>. © АстроФактор.ру

²² Бранден, Натаниэль Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден; пер. с англ. Ольги Поборцевой; [Науч. ред. Дмитрий Ковпак]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. Оригинал доступен на сайте КнигоГид <https://knigogid.ru/books/903526-shest-stolpov-samoocenki/toread>

самокритичность или самоуверенность, настойчивость или неуверенность, требовательность или попустительство. Когда у человека неадекватная оценка, то появляются проблемы с успешностью выполнения поставленных задач, индивидум вступает в конфликты с окружающими, теряется гармоничность развития его личности. На рисунке 1.16. приведены виды самооценки.

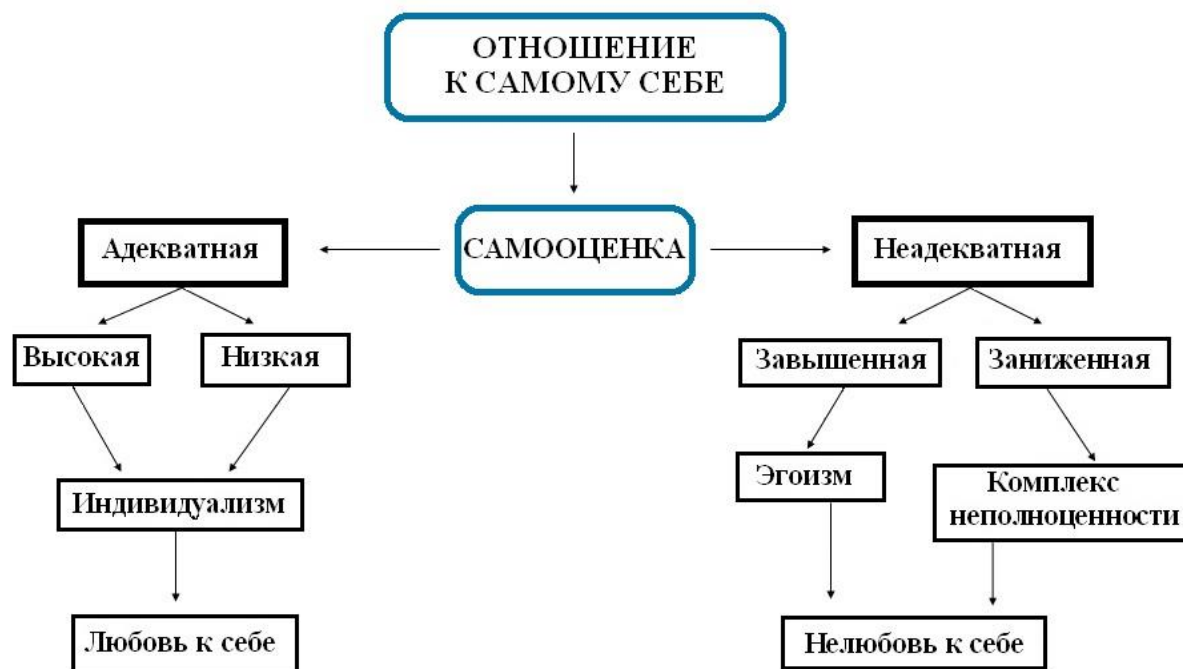


Рисунок 1.16. Виды самооценки

Спутники здоровой самооценки - рассудительность, реализм, интуиция, творчество, независимость, гибкость, возможность руководить изменениями, готовность признавать (и исправлять) ошибки, великодушие и способность к сотрудничеству. Низкой самооценке соответствуют такие понятия, как неразумность, неумение видеть реальный мир, косность, страх перед новым и неизведанным, оборонительное или избыточно уступчивое поведение, чрезмерный самоконтроль, страх перед другими людьми или враждебность по отношению к ним. Являясь потребностью, самооценка:

- вносит существенный вклад в жизненный процесс;
- неотъемлема от нормального и здорового развития;
- повышает способность к выживанию.

Самооценка личности включает в себя два взаимосвязанных компонента. Один из них - это уверенность перед лицом жизненных вызовов: самоэффективность. Другой - это чувство, что ты заслуживаешь счастья:

самоуважение. Самоэффективность означает, что я доверяю тому, как работает мой мозг, доверяю своей способности мыслить, изучать, делать выбор и принимать решения. Доверяю своему умению интерпретировать факты окружающей реальности, попадающие в сферу моих интересов и потребностей. Самоэффективность - это доверие к себе. Самоуважение означает уверенность в собственной ценности; положительное отношение к своему праву на жизнь и счастье; комфортное ощущение, возникающее при отстаивании своих мыслей, желаний и нужд; чувство, что радость и возможность самореализации даны нам от рождения.

Адекватная самооценка своих качеств, своего характера и своего поведения присуща не всем людям, а только сформировавшемуся, взрослому индивиду и представляет собой высшую стадию развития личностной самооценки.

Взрослый человек - это уже сформировавшаяся личность, а в процессе развития ребенка должны присутствовать очень «тонкие» моменты в формировании самооценки. Самооценку ребенка обычно определяют родители своим отношением к нему. Шире - самооценка ребенка формируется в связи с отношениями в семье, поскольку сама семья является миром ребенка. Активный ребенок подбирает себе самооценку, которая наилучшим образом решает его проблемы (это может быть и завышенная, и заниженная самооценка), самооценка пассивного ребенка - прямое отражение родительских внушений.

Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. В процессе самосознания человек выступает в двух лицах: он – и познающий, и познаваемый.

Проблематика развития личностной самооценки является темой для большого числа исследований, как в России, так и за рубежом. Психология в западных странах рассматривают самооценку преимущественно в виде механизма, который согласовывает окружающие условия с требованиями индивида к себе (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм и другие неопрейдисты, в работах которых самооценка выступает в роли личностной функции и рассматривается в связи с аффективно-потребностной сферой личности).

В советской психологии работы К. Левина и его последователей, занимавшихся изучением мотивов, потребностей и их соотношений имеют достаточно большое значение для решения вопросов развития самооценки. С этой позиции весьма интересной является теория К. Роджерса, согласно которой личность возникает в процессе развития, и ее сущностью являются

знание индивида о себе и самооценка. Последняя, при этом, возникает в результате взаимодействия с окружающей средой и оценочного взаимодействия с другими людьми, для ребёнка его поведение и развитие, прежде всего, согласуются с его самооценкой.

В индивидуальном развитии, по словам К. Роджерса, между реальным опытом, будь то оценки окружающих или моральные ценности и собственным представлением человека о себе может появиться конфликт. Иногда причина такого конфликта - это разница между оценками окружающих и самооценкой, в других случаях это расхождение между идеальным представлением о себе, которому человек стремится отвечать и рациональной оценкой, но не всегда это расхождение является патогенным.

К. Роджерс считает, что решение в подобных ситуациях зависит от формирования самооценки в индивидуальном опыте человека, одни не могут перестроить свою самооценку, искажённо интерпретируя свой личный опыт, другие же оказываются способными перестраивать самооценку, приводя ее в соответствие своему реальному опыту.

Решающее значение для нормального психического состояния человека согласие с самим собой, адекватное отношение к себе и своим возможностям, гибкость в оценке самого себя, а также одобрение и уважение других людей, на основе которого возникает самоуважение, становящееся важнейшей потребностью индивида.

В советской психологии исследования проблемы самооценки связаны с изучением проблемы развития и самосознания (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, Л. И. Божович, М. С. Неймарк, Л. С. Славина, Е. А. Серебрякова и др. - работы посвящены изучению уровня притязаний детей, их уверенности или неуверенности в себе и связанных с этим особенностей их самооценки).

Самооценка, закрепившаяся в человеке, превратившись в черту характера, не ограничена одной деятельностью или какими-то узкими рамками, она распространяется и на многие другие виды деятельности. Основопологающим мотивом развития личности в раннем возрасте является оценка его со стороны окружающих. Психологическое и чувственное состояние ребенка зависит от сложившихся связей с его окружением, отвечает ли он предъявляемым к нему требованиям, удовлетворяется ли его потребность в положительной оценке. По мере взросления человека потребность в оценке окружающих уступает место самооценке как мотиву поведения и деятельности, являющейся более значимой и устойчивой.

Предъявляемые к ребенку или подростку извне требования, в случае если они расходятся с его требованиями к себе - не могут оказать на него

существенного влияния. Возможность поступать независимо от мнения окружающих опирается на психологическую устойчивость личности. В том случае, когда между оценкой или самооценкой расхождение носит длительный характер, последней приходится перестроиться вслед за оценкой, а иначе возникнет острый конфликт, приводящий к кризису, что доказывает важность изучения самооценки человека и уровня ее соответствия внешней оценке.

Генетическая потребность в оценке в сравнении с потребностью в самооценке является более ранним образованием, притом вторая с возрастом и развитием личности в некоторой степени способна эмансипироваться от мнения общества, начиная выполнять в формировании личности самостоятельную функцию, опосредуя отношение субъекта к действительности и оценкам окружающих.

Оценка человеком себя может меняться под влиянием различных факторов, но каждый должен стремиться к тому, чтобы научиться абстрагироваться от проблемы для более успешного решения, быть над ситуацией, специально для того, чтобы дать адекватную объективную оценку. Человеку необходимо уметь повышать свою самооценку поскольку движущим мотивом является желание самосовершенствования, здоровое чувство самолюбия и стремление к успеху (рисунок 1.17.).

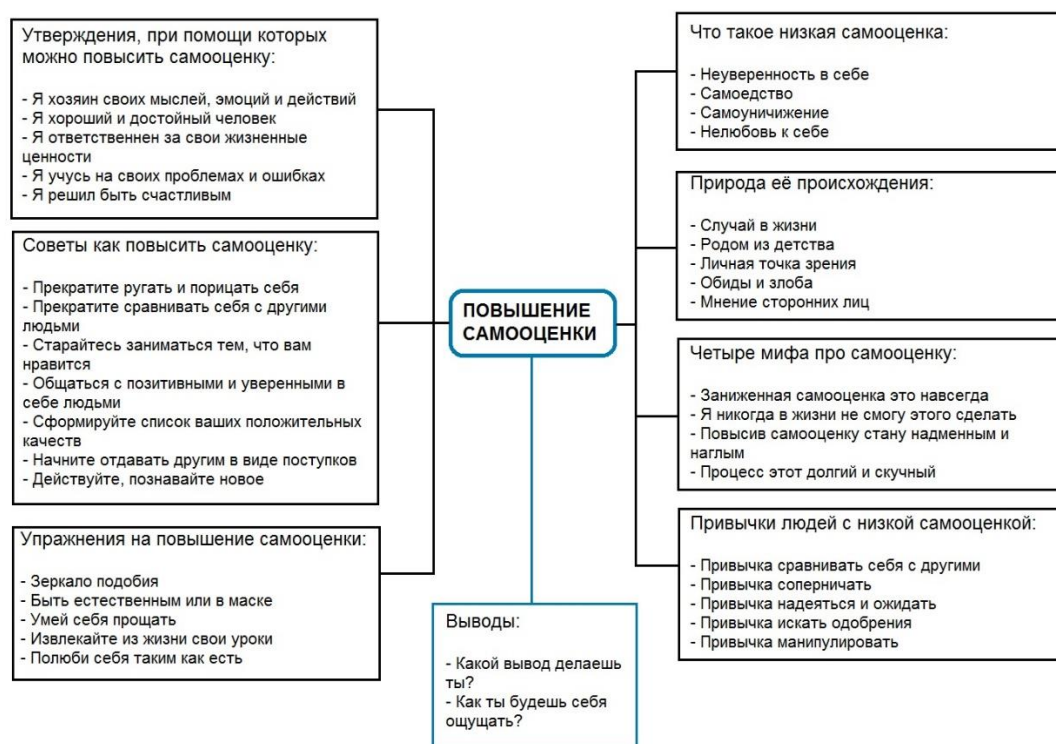


Рисунок 1.17. Основные этапы повышения самооценки

«Чем здоровее наша самооценка, тем более мы склонны относиться к другим людям уважительно, благожелательно, справедливо, потому что не видим в них угрозы. А еще потому, что самоуважение одновременно является основой уважения к другим. Имея здоровую самооценку, мы не склонны поспешно судить об отношениях между людьми с позиции вреда или соперничества. Мы вступаем во взаимоотношения, изначально не ожидая, что нас отвергнут, унизят, обманут или предадут»²³.

То, какая самооценка личности сформировалась на выходе развития, будет влиять на уровень и качество жизни индивида в обществе. Осознавая себя, понимая и принимая определенным образом, человек строит жизненные планы, создает свое окружение и живет в этом мире. Являясь важным звеном в развитии индивидуальности, самооценка человека определяет уровень уверенности в себе и удовлетворенности своей жизнью, она входит в состав тех процессов, которые формируют самосознание. При самооценке человек пытается оценить свои качества, свойства и возможности. Это осуществляется через самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, а также благодаря непрерывному сравнению себя с другими людьми, с которыми приходится находиться в непосредственном контакте.

В истории человечества наступил момент, когда самооценка, эта чрезвычайно важная психологическая потребность, приобрела столь же высокую экономическую ценность, поскольку помогает адаптироваться в постоянно усложняющемся, полном вызовов и соперничества мире.

Личность и коллектив. Человек - существо общественное, изолированный от общества он не может развиваться как личность, через общение мы реализуем свою социальную сущность. Общественные отношения, окружающий социум, коллективный труд – это главные факторы становления и развития психики, появления специфически человеческого свойства - сознания. Петр Чаадаев говорил: «Лишенные общения с другими созданиями, мы щипали бы траву, а не размышляли о своей природе», это означает, что человек становится человеком, личностью через общение и взаимодействие с другими людьми, связь с другими является естественным способом существования людей.

Индивид, поддерживая общение с другими людьми, а также взаимодействуя с материальным миром, приобретает кроме индивидуального

²³ Бранден, Натаниэль Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден; пер. с англ. Ольги Поборцевой; [Науч. ред. Дмитрий Ковпак]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. Оригинал доступен на сайте КнигоГид <https://knigogid.ru/books/903526-shest-stolpov-samoocenki/toread>.

опыт, формирующего индивидуальные личностные черты, также и внешний социальный опыт, накопленный обществом, который по итогу и становится основой духовного богатства человека. Близкое культурно-идеологическое окружение, которое расширяется в эпоху современных информационных технологий - создает основные условия для развития и формирования цельной, гармоничной личности, поскольку для человека общение имеет огромное значение в формировании и развитии психики, социокультурного поведения.

«Деятельность человека, его поступки в обществе всегда субъективно определены, выражают все то, что требует у него своего удовлетворения. В них также проявляются и свойственные личности отношения, сложившиеся в процессе жизни и воспитания, т.е. характерное для нее отношение к обществу в целом и к своей деятельности, поведению в данной социальной среде, в частности».²⁴

В своей работе «Коллективная рефлексология» (1921 г.) В.М. Бехтерев заложил основы исследований малых социальных групп, для изучения личности в коллективе и влияния на нее. Тема взаимосвязи личности и её окружения особенно подробно прорабатывалась в педагогических трудах, в частности в педагогической психологии. А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, А.В. Петровский отражали её в своих работах.

Термин коллектив происходит от латинского слова *collectifious* - собирательный и в современной интерпретации означает совокупность людей, объединенных совместной деятельностью в рамках какой-либо организации, или объединенных едиными целями, подчиненными целям общества. Коллективы бывают - трудовые, учебные, военные, спортивные, творческие и другие, причем человек может быть членом нескольких коллективов одновременно.

Наиболее полно установил признаки коллектива, отметив при этом, что коллектив объединяет наличие социально (общественно) значимых целей, А. С. Макаренко, определив его следующим образом: «Коллектив – это есть целеустремленный комплекс личностей, организованных, обладающих органами коллектива».²⁵ Это одно из обоснований того, что любой

²⁴ Захараш Т.Б. Психология общения: учебное пособие / Т.Б. Захараш; Моск. ун-т им. С.Ю. Витте. Филиал в г. Ростове-на-Дону. [Электронное издание]. – М.: ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2013. – 116с. – 1,11Mb. Режим доступа: http://donmetodist.ru/our_publications/Zaharash2.pdf

²⁵ Макаренко А. С. Коллектив и воспитание личности [Текст] / [Сост. и авт. вступ. статьи, с. 5-22, В. В. Кумарин]. - Москва : Педагогика, 1972. - 334 с.

коллектив - это группа, но не наоборот, далеко не каждая группа является коллективом.

Определяющим фактором коллектива является то, что его участники - это активные субъекты общественно значимой коллективной деятельности и взаимоотношений. Подчеркивая определяющую роль коллектива в воспитании, Макаренко указывал, что в коллективе «личность выступает в новой позиции воспитания – она не объект воспитательного влияния, а его носитель – субъект, но субъектом она становится, только выражая интересы всего коллектива».²⁶ (с. 403)

«Другой советский педагог, В.А. Сухомлинский, считал коллектив средством нравственного и духовного развития ребенка. Духовное богатство каждого человека, его гуманистические мотивы составляют, по его мнению, основу полноценной, содержательной жизни коллектива и условие совершенствования внутри коллективных взаимоотношений. «Мудрая» власть коллектива помогает личности преодолеть черты эгоизма, равнодушия, занять гражданскую позицию, включиться в созидательную, гуманистически направленную деятельность на благо других людей».²⁷

Поскольку коллектив является частью общества, то как его часть он несет в себе и черты общества в целом: идеологические, политические, экономические, нравственные и т. д., поэтому оказывает сильное воздействие на формирование развития личности, и поведение человека. В коллективе личность приобретает различный опыт: социальный, взаимодействия с другими людьми, достижения цели, общественного поведения. Влияние коллектива может нести в себе как положительный эффект, так и отрицательный - все зависит как от членов коллектива. Так и от самой личности.

Коллектив влияет на личность главным образом через группы, в которых человек контактирует. Полностью изолированная от социума личность встречается крайне редко, притом как в отдельных организациях, так и в обществе в целом. Попадая в любой коллектив, человек сразу же начинает общение, заводит знакомых и друзей. Под влиянием коллектива его

²⁶ Макаренко А.С. Полное собрание сочинений. Т. II. М., 1954.

²⁷ Комарова Александра Владимировна, Слотина Татьяна Викторовна Проблема личности и коллектива: современный взгляд сквозь призму идей А. С. Макаренко и И. И. Иванова // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. 2014. №1 (191). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-lichnosti-i-kollektiva-sovremennyy-vzglyad-skvoz-prizmu-idey-a-s-makarenko-i-i-i-ivanova> (дата обращения: 22.09.2018).

поведение может претерпевать определенные изменения, он оказывается вовлеченным в одну или несколько социальных групп. Взаимоотношения, основанные на постоянных межличностных контактах, обладают силой воспитывающего влияния. Формирующий эффект актуализируется через невольное подражание или сознательное усвоение образцов поведения. Сложная система взаимоотношений изменчива. Она подвержена комплексным анизотропным влияниям общественных и индивидуальных отношений. Взаимоотношения в группе могут складываться стихийно и без видимых причин.

Общее направление деятельности коллектива напрямую зависит от общности в целом и того, насколько у разных личностей совпадают интересы. Взаимоотношения личности и коллектива многообразны. Можно выделить два аспекта: влияние коллектива на личность и влияние личности на коллектив (рисунок 1.18.).

Успешность коллектива и его формат напрямую зависит от внутренней полноты и богатства каждого отдельно взятого члена коллектива, поэтому он заинтересован во всестороннем развитии личности, однако нельзя не заметить, что при этом он всё равно оказывает определенное воздействие на входящую в него личность, равно как и отдельная личность не может не оказывать влияния на коллектив.

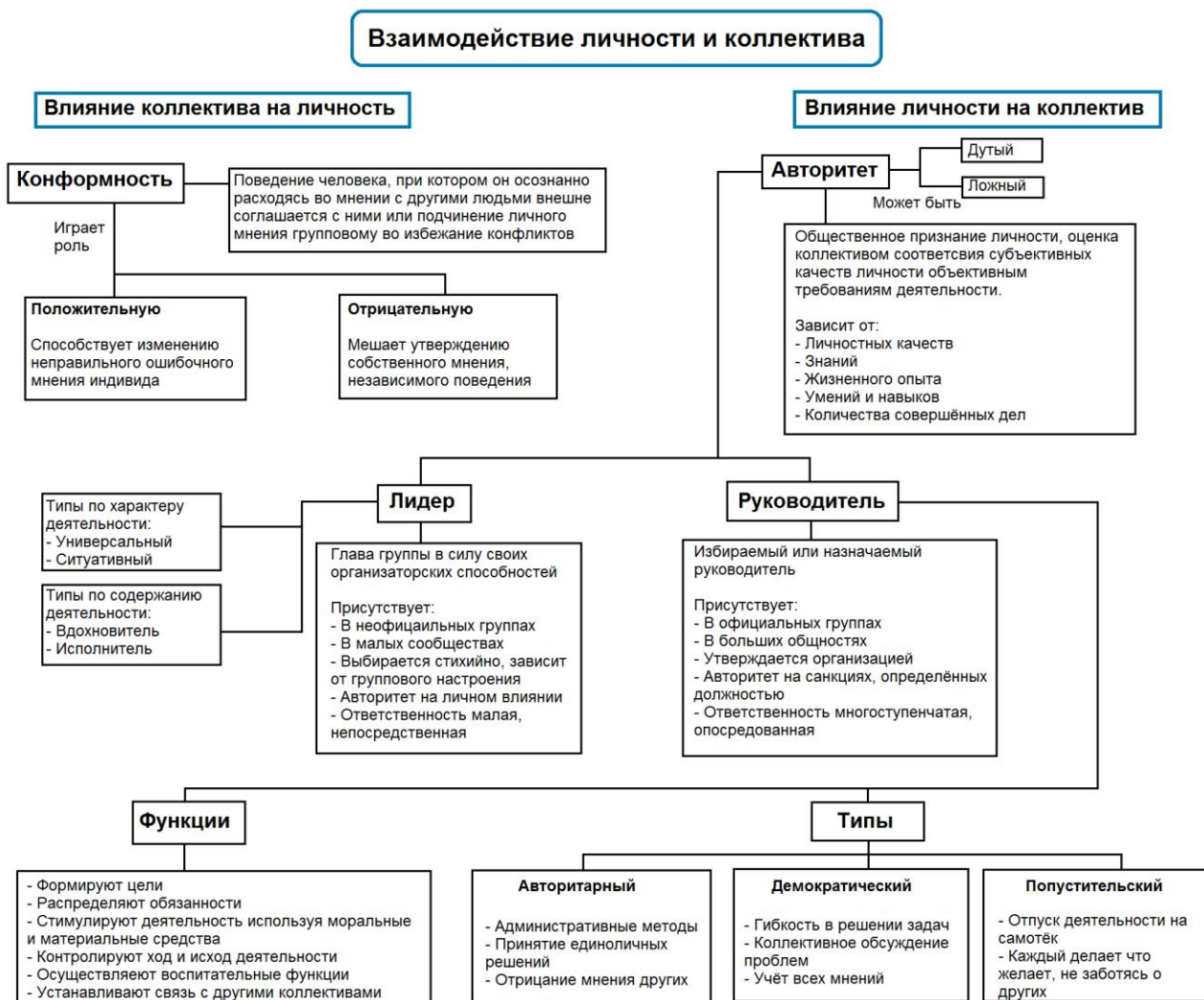


Рисунок 1.18. Схема взаимодействия личности и коллектива

По отношению к личности коллектив выполняет ряд функций:

1) её приобщение к собственным идейным, моральным, эстетическим и прочим ценностям, выполняя данную функцию в связи с тем, что он является открытой социальной системой, чьи цели и задачи привносятся из общества. При рассмотрении личности в соотношении с коллективом, то она также является открытой по отношению к данной общности системой;

2) влияние коллектива имеет воспитательную и корректирующую функции для индивида, несмотря на то, что человек может формировать себя, и тем более у него должно быть желание быть лучше, ценнее для общества, коллектив является крайне мощной силой. В его арсенале имеются средства воспитания, недоступные для отдельного человека, будь то

коллективное мнение, убеждение, разъяснение, критика, соревнование – и это далеко не полный перечень мер, находящихся в распоряжении коллектива.

Мера влияния личности на коллектив выражается в категориях:

- авторитет (общественное признание личности, оценка коллективом соответствия субъективных качеств человека объективным требованиям деятельности, способствующих влиянию на коллективное мнение в силу признания уважения, подчиненности и взаимности интересов человека);
- руководство (обеспечение согласованности действий людей данной группы);
- лидерство (способность оказывать влияние, как на отдельную личность, так и на группу, направляя усилия всех на достижение целей организации).

Личностный опыт, формирующий индивидуальность – является главным фактором, влияющим на интеграцию и положение человека в коллективе, поскольку от него зависит насколько человек будет соответствовать сложившейся в коллективе системе ценностей, а значит и отношения с коллективом, поскольку когда личный опыт противоречит коллективному – то неизбежно происходит столкновение противоположных линий поведения и взглядов, которое может привести к непредсказуемым результатам. В этом вопросе отношения между участником и коллективом зависят от обоих сторон (рисунок 1.19.).



Рисунок 1.19. Условия, влияющие на положение личности в коллективе

Поскольку каждому человеку присуще стремление к самоутверждению, то оно распространяется и на коллектив, любой человек будет пытаться занять в нём благоприятное для себя положение, хоть это и удаётся далеко не всем, по вине различных объективных или субъективных причин, немногим людям удастся добиться успехов, осмыслить расхождения в ценностных ориентациях с коллективом и преодолеть эти разногласия в силу своих возможностей.

Так как для человека важны не только материальные, но и внутренние ценности, среди которых есть потребность в общественном признании, то положительная оценка его действий и заслуг коллективом оказывает благотворное влияние на внутренний мир и поведение личности, вызывает в нём чувство душевного подъёма, это стремление к похвале со стороны общества следует рассматривать не как проявление тщеславия и эгоцентризма, а как выражение нравственной зрелости, поскольку оно говорит о том, что для него важно общественное мнение, и человек уважает, ценит его.

Всякая из важных, референтных социальных групп имеет своё значение в психологии человека и его поведении, причём оно не имеет своего однозначного положительного или отрицательного определения. Их вклад различается, этому свидетельствует в первую очередь наличие у индивидов своих собственных преимуществ и недостатков, большая часть которых была приобретена в социальных группах.

Только непосредственное общение и контакты в коллективе позволяет людям обмениваться своим жизненным опытом, включающим в себя практически все качества, приобретаемые в жизни современным человеком, будь то простейшие гигиенические и моторно-речевые навыки, структура морально-нравственных ценностей или сложнейшая научная деятельность. При увеличении индивидом разнообразия социальных групп, в которых он состоит за свою жизнь и активности в них – растут и общие возможности и потенциал к развитию его личности или приобретению огромного разнообразия ценных навыков. В особом порядке это относится к высшей духовной культуре, передающейся между людьми исключительно через обучение, воспитание или межличностное прямое групповое общение.

На личностную психологию человека внешняя группа способна воздействовать через систему отношений, сформированных в ней за длительное время, а именно путём отношений данного индивида с остальными членами группы. Мы уже имеем представление о том, что в зависимости от поведенческих и взглядов люди проявляют себя по отношению друг к другу с различных сторон, положительной или отрицательной, и для обеспечения

положительного коллективного влияния на человека важно поддерживать в ней благоприятные межличностные отношения.

Известный психолог Уильям Джемс писал: «Трудно придумать более дьявольское наказание, как если бы кто-нибудь попал в общество людей, где никто на него не обращал бы внимания. Если бы никто не оборачивался при нашем появлении, не отвечал на наши вопросы, если бы всякий при встрече с нами намеренно не узнавал нас и обходился с нами, как с неодушевленными предметами, то нами овладело бы известного рода бешенство, бессильное отчаяние, от которого были бы облегчением жесточайшие телесные муки, лишь бы при этих муках мы чувствовали, что при всей безвыходности нашего положения мы все-таки не пали столь низко, чтобы не заслуживать внимания».²⁸

В этом крайне глубоком, с точки зрения психологии и жизненного опыта высказывании, которое принадлежит человеку, внёсшему несоизмеримый вклад в практическую психологию и межличностных отношений крайне точно выражена не только потребность человека во всеобщем признании, но и в определенном отношении к нему. Сегодня необходимо отражение идеи единства социализации и индивидуализации личности, самореализации человека в условиях коллективной деятельности и отношений.

Социализация личности. В процессе личностного становления существенную роль играет общение и деятельность в социуме. Начиная с младенчества и родительского надзора, а впоследствии через общение с другими личностями и различные виды деятельности в социуме происходит усвоение человеком общественных норм, правил поведения и опыта, благодаря чему индивид социализируется, формируется его личностная субъектность.

Социально-психологическая социализация (от лат. *Socialis* - общественный) - это процесс интеграции личности в общество, её социализации. Получение человеком социального опыта и ценностей, необходимых для успешного существования в данном обществе, приводящего к социальному развитию личности, является основой становления личности как психического феномена. Социализация индивидуума осуществляется путём его взаимодействия с внешней средой, в результате которого человеком не просто получается социальный опыт, но и происходит процесс его наращивания,

²⁸ К столетию «Принципов психологии» У. Джемса Джемс У. Д40 Психология/Под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991.—368с. (Классики мировой психологии).

производя соответствующие изменения в социальной, технической и природной среде.

Базовый процесс социализации происходит путём усвоения человеком различных норм окружающего его социума, формирования социального характера, развития личности и способностей. При этом процесс социализации личности всегда сопровождается процессом индивидуализации личности, в реальной жизни человек не скован рамками какой-либо социальной роли. В механизме социализации необходимо выделить три грани:

- индивидуализация - переход от социальной коллективной деятельности к индивидуальным формам деятельности;

- интимизация – переход от «мы» к «я», отражающий процесс становления самопознания личности;

- интериоризация (по Выготскому) – формирование внутренних структур человеческой психики благодаря усвоению структур внешней социальной деятельности.

Процесс интериоризации - это основа механизма процесса социализации, который заключается в переходе от интерпсихического к интрапсихическому. В процессе развития ребенок начинает применять к себе те формы поведения, которые первоначально другие применяли по отношению к нему.

Социализации человека сопутствуют социальные качества, знания, умения, соответствующие навыки, что предоставляет ему возможности становления дееспособным участником социума и общественных отношений, она может происходить в разнообразных условиях, будь то стихийное личностное воздействие со стороны жизненных обстоятельств или при условии целенаправленного формирования личности. Жизненный путь человека, являющийся прямым отражением его социально-психологической реальности благодаря активности превращается в многогранную, всенаправленную систему взаимодействия личности и социальной жизни, и именно это взаимовлияние друг на друга является источником личностного развития.

Со стороны социальной психологии личностная активность обуславливается потребностью человека в принадлежности к обществу, восприятию и оценке деятельности последнего, идентификации самого себя с окружающими социальными группами разных порядков. Человек вырабатывает индивидуальную линию поведения по отношению к коллективу, в зависимости от стереотипных требования группы и выбора конкретной модели социальных взаимоотношений. Основа социально-психологического понимания социализации личности основывается на характеристике социально-

психологического типа личности как специфического образования, обеспечения социально-психологического отражения социальной жизни, социальных отношений.

Присоединение личности к тем или иным социальным группам в большинстве случаев происходит по причине желания стать ее частью, понять чувства «Мы» и чувства «Я» среди «Мы». Они в основном позволяют избавляет людей от чувства одиночества, придает ему самоуверенность, проявляет в нём желание воздействовать на свою общественную жизнь в коллективе посредством межличностных контактов.

Многосторонний процесс личностной социализации представляет получение человеком общественного опыта, путём интеграции в общественное окружение, его комплекс общественных связей и их воспроизведение. Это означает, что индивид не просто проходит процесс адаптации к условиям окружающей социальной среды, её культурных элементов и норм, формирующихся на разных общественных уровнях, он также преобразует их в индивидуальные ценности и установки посредством индивидуальной активности (рис. 1.20.).

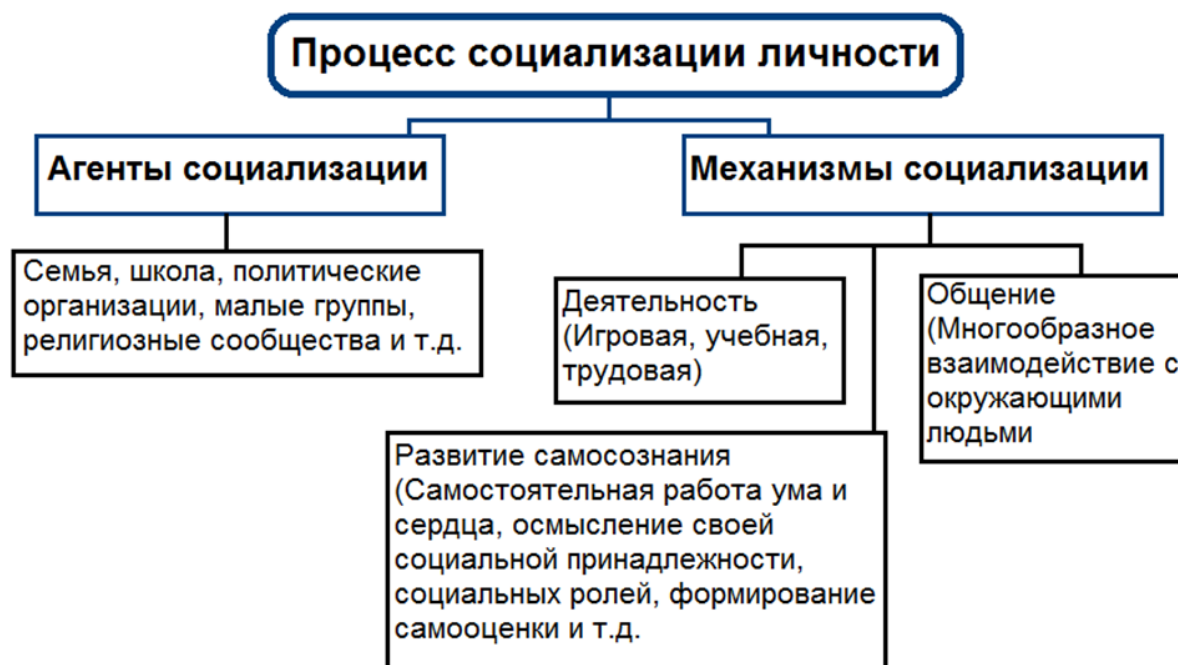


Рисунок 1.20. Схема процесса социализации личности

Личностная социализация, получение человеком опыта, социально-культурных ценностей, норм и правил окружающего его социума, обучение общественным отношениям, а также наработка субъектности мышления

проходят с учётом совокупности всех окружающих факторов и обстоятельств жизни индивида, а также при его непосредственном участии в этом. Личностная социализация является главной и определяющей процедурой, которую должен проходить человек для развития и становления его личности, её структурных особенностей и личных качеств, при этом в ней существует как личностные свойства, так и безличностные, способные её характеризовать как индивидуальную сущность.

Социализацию в широком своём смысле можно представить, как определение характера формирования личностного наполнения человека, а в узком понимании это интеграция индивида в общественную жизнь путём прививания её поведенческим норм и ценностей, воспроизводства полученного социального опыта в иных условиях, исходя из чего её можно рассматривать как типичный и единичный процесс.

Социализация непрерывна, она продолжается всю человеческую жизнь, имея определённые стадии, каждая из которых имеет свою характерную направленность под определенный спектр проблем, требующих индивидуального решения, без анализа которого невозможно наступление следующего этапа, переход на него может исказиться или полностью приостановиться (рис. 1.21.).

Человек примеряет социально-психологические ролевые функции во время процесса социализации, проявляя индивидуальную линию поведения. Он проявляет свою индивидуальность и потенциал, благодаря чему окружающие имеют возможность анализировать особенности интеграции личности в социум и формировать собственное представление о нём. Чем органичнее индивид приспособляется к различным социальным группам, избегая чрезмерной демонстративности, утверждаясь в ней как личность - тем выше его способности к личностной социализации.

Социализация личности - это процесс становления личности, вхождения человека в жизнь, его подготовки и включения в социальные отношения



Рисунок 1.21. Сущность и содержание социализации личности

Социализация имеет несколько аспектов: философский, социологический, психологический, социально-психологический, психолого-педагогический. Только в результате междисциплинарного исследования этого процесса можно понять полную и объективную характеристику процесса социализации, однако это исследование требует соблюдения следующих принципов в методологии: социальной детерминации, самодетерминации и действительного опосредования. В первом случае социально-экономическое развитие социума детерминирует условия существования ближайшего окружения и влияет на процесс личностной социализации, а во втором сама личность в процессе социализации рассматривается как активное начало в преобразовании материальных и духовных ценностей. Действительное опосредование – это когда активное взаимодействие со своим ближайшим окружением представляет для человека главный способ усвоения социального опыта. Кроме того важным принципом является также двусторонний процесс социализации, когда личность входит в систему межличностных отношений и воспроизводит их в структуре семейных, школьных, товарищеских и других связей.

Процесс социализации имеет два связанных друг с другом направления - содержательное (представлено образованием и достоянием личности) и функциональное (характеризуется тем, как происходит их формирование и под каким действием социально-психологических механизмов) с последующим их разделением.

Т. Парсонс в роли основного механизма социализации определяет адаптацию. Множество учёных считают, что адаптацию стоит рассматривать как составляющую часть и механизм социализации. Адаптация в обществе это только один элемент социализации, наряду с которым существует другой, активность личности, ее творческое отношение к среде, активное воспроизводство общественного опыта, преобразование имеющихся социальных условий и форм.

Что же касается понятия «формирование», в педагогике до недавнего времени доминировало определение понятия личностного формирования в виде совокупности процессов личностно-социального взаимодействия, при которых человек развивают в себе те или иные качества. Оно приравнивалось по значению к социализации, между ними признавалось определенное равенство, притом воспитание было частью этого процесса, как осознанное и целенаправленное воздействие на индивида.

Личностное формирование и социализация могут развиваться по параллельным траекториям, или практически не иметь точек соприкосновения, поскольку последняя может осуществляться как под воздействием целенаправленных усилий, так и под воздействием внешней среды, что имеет элементы стихийности, неорганизованности, что достаточно в том числе и для разграничения понятий «социализация» и «воспитание», под которым понимается целенаправленное общественное влияния на личность с помощью социума и его институтов с целью организации и стимулирования личностной активности. Социализация более широкое понятие по сравнению с воспитанием, поскольку в отличие от последнего она одновременно может быть как организованным, так и стихийным процессом, не всегда осмысляющимся социумом.

Есть взаимосвязь между понятиями «социализация», «становление» и «развитие». Процесс преобразования человеческого индивида в личность является процессом становления, а потом уже развития, т.е., физически человеческий индивид преимущественно развивается, а личностно - преимущественно становится.

Личностное развитие также, описывают как процесс интеграции индивида в новую общественную среду, приравнивая его к понятию

социализации. Стоит также отметить, что это понятие сужается под воздействием его ограничений некоторыми возрастными рамками, делая его схожим с понятием личностного роста, поэтому при анализе реальных биологических, общественных и моральных процессов необходимо рассматривать только одно из них в качестве основного.

Успешной социализации способствует действие таких факторов, как ожидание, изменение поведения и стремление соответствовать этим ожиданиям. Приобщаясь в процесс исторической практики, индивид проявляет свою социальную сущность, формирует социальные качества, приобретает личный жизненный опыт. Объективно, формируя и развивая собственное «Я», человек не может существовать без общения и деятельности.

Существует два основных критерия социализации:

- сформированные установки, стереотипы, ценности, восприятие мира;
- адаптируемость личности, ее типичное поведение, образ жизни;
- социальная идентичность, независимость личности, уверенность, самостоятельность.

«Быть личностью - это значит иметь активную жизненную позицию, о которой можно сказать: «На том стою и не могу иначе». Быть личностью - это значит осуществлять выборы, возникшие в силу внутренней необходимости, уметь оценить последствия принятого решения и держать за них ответ перед собой и обществом. Быть личностью - это значит обладать свободой выбора и нести через всю жизнь бремя выбора. Быть личностью - это значит осуществить вклад в общество, в котором жизненный путь индивидуальности ... сливается с судьбой страны».²⁹

Теоретические аспекты и практические выводы психологии личности применяются для разработки индивидуальных программ воспитания и обучения, профориентации, социальной адаптации человека, для решения его внутренних конфликтов, а также преодоления конфликтных ситуаций и конфликтов в социальных группах.

²⁹ Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.

1.3. История психологии

*«Мир просто идеален, поэтому не надо его
улучшать, все ваши усилия напрасны. Оставьте
мир в покое, в конце концов, а на досуге займи-
тесь собой!»
Николай Линде*

С позиций методологии науки история психология может быть описана как последовательность этапов становления представлений о ее предмете, методе и принципах в рамках научных парадигм (табл. 1.1). Сам термин «психология» был предложен в 1590 году немецким ученым Гоклениусом, но стал общеизвестным после издания трудов Христиана Вольфа «Эмпирическая психология» (1732 г.) и «Рациональная психология» (1734 г.).

Таблица 1.1.

Этапы становления психологической науки

Этап	Определение предмета психологии	Характеристика этапа
1-й	Наука о душе	Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад, поскольку все непонятные явления в жизни людей объяснялись наличием души.
2-й	Наука о сознании	С XVII в. начинается расцвет естественных наук и в этот период появляется понятие «сознание» - способность думать, чувствовать, желать. Основной метод изучения – это наблюдение человека за самим собой.
3-й	Наука о поведении	С XX в. в задачи психологии входит наблюдение за тем, что можно непосредственно увидеть (поведение, поступки, реакции человека), но мотивы, влияющие на поступки, не учитывались.
4-й	Наука, изучающая факты, закономерности и механизмы психики	Сформировалась на базе материалистического взгляда на мир. Основой современной российской психологии является закономерное осмысление теории отражения.

1-й этап. В древнюю эпоху люди считали, что душа распространена по окружающему миру везде, где есть движение и теплота. Одно из первых учений в философии, в основе которого лежит вера в одухотворенность мира в целом получило название «анимизм» (от лат. *anima* - душа, дух). Оно базируется на убеждении, что у всего, что существует на свете, есть элементы души.

В дальнейшем анималистическое представление о душе уступило место гилозоизму (от греч. *ύλη* – вещество, материя, и *ζωή* - жизнь), Термин

введён в XVII веке Ралфом Кедвортом, который вместе с Генри Мором (1614-1687) говорил о «пластической природе» - бессознательной, бестелесной субстанции, которая управляет и организует материю и, таким образом, производит природные явления, выступая в качестве божественного инструмента изменения. Представителем гилозоизма является также французский философ Ж.-Б. Робине (1735-1820).

Ионийские натурфилософы в лице Фалеса, Анаксимена и Гераклита – описывают душу как материю, вдыхающую жизни в людей и животных, образующую основу мироздания (вода, воздух, огонь), при этом они рассматривали всё, живое, неживое и психическое как порождение единой первичной материи (праматерии), границ между ними не проводилось.

Первые шаги в сторону систематизации знаний о психике произвёл Аристотель, благодаря чему его оправданно считают основателем психологии. Его заслуги заключались в том, что он первым предполагал функциональную взаимосвязь души (психики) и тела (организма), в соответствии с его словами сущность души – это реализация биологического существования организма. Весомый вклад в развитие представлений о естественнонаучной основе психологии внесли древнегреческие, древнеримские и древневосточные врачи.

В Средневековую же эпоху серьёзных успехов достигла арабоязычная наука, впитавшая в себя культуру эллинов, народов, проживавших в Средней Азии, Индии и Китае.

В эпоху Возрождения создается общество естествоиспытателей, активизируется интерес к психологии творчества, возрастает интерес к человеческой личности привнесла новое миропонимание, основывающееся на эксперименте, исследовательском подходе к явлениям действительности.

2-й этап. В XVII веке были заложены методологические предпосылки научного понимания психики и сознания. Душа начинает трактоваться как сознание, деятельность которого непосредственно связана с работой мозга. В отличие от психологии души психология сознания основным источником знаний считает самонаблюдение за своим внутренним миром. Такое специфическое познание получило название метода интроспекции.

Становление психологических воззрений в этот период связано с деятельностью ряда ученых. Р. Декарт заложил основы детерминистской концепции поведения и интроспективной концепции сознания. Д. Локк исповедовал опытное происхождение всей структуры человеческого сознания. В самом же опыте Д. Локк выделил два источника: деятельность внешних

органов чувств (внешний опыт) и внутреннюю деятельность ума, воспринимающего собственную работу (внутренний опыт). Данное положение Д. Локка стало отправным для развития интроспективной психологии. Г. Лейбниц ввел понятие бессознательной психики, полагая, что в сознании субъекта непрерывно идет скрытая от него работа психических сил в виде особой динамики неосознаваемых восприятий.

В XVIII веке появилась ассоциативная теория, возникновение и развитие которой связано с именами Т. Гоббса и Д. Гартли.

3-й этап. Важную роль в выделении психологии как самостоятельной отрасли знания сыграли разработка метода условных рефлексов в физиологии и практика лечения психических заболеваний, а также проведение экспериментальных исследований психики.

На заре XX века Д. Уотсон разработал программу построения новой психологии - бихевиоризм, в основе которой поведение и поведенческие реакции являются единственным объектом психологического изучения, а сознание, поддающееся внешнему наблюдению явление, исключалось из сферы бихевиористской психологии.

4-й этап. Для него характерно многообразие подходов к сущности психики, превращение психологии в многоотраслевую прикладную область знания, обслуживающую интересы практической деятельности человека.

Психологическая наука состоит из течений, значительно отличающихся друг от друга по своему предмету изучения, проблематике, понятийной организации и схематике. В них человеческая психологическая реальность отражается под определенным углом, его отдельные стороны психически выходят на передний план, и в зависимости от субъекта исследования либо совсем не изучаются, либо изучаются основательно и детально, или же получают слишком узкое истолкование.

Зарубежная психологическая наука использует различные подходы к осмыслению психики человека: *психоаналитический* (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм и др.), *бихевиористской* (Д. Утсон, Э. Толмен, К. Халл, Р. Бейлз, Б. Скиннер и др.), *когнитивистский* (У. Найссер, А. Пайвио, Ф. Хайдер, Ф. Фестингер и др.), *гуманистический* (Г. Олпорт, Г. Мюррей, Г. Мэрфи, А. Маслоу, К. Роджерс и др.).

Основателем отечественной экспериментальной науки считается выдающийся русский психиатр, невропатолог, физиолог и психолог В.М. Бехтерев (1857-1927). Он первым в Российской империи создал лабораторию экспериментальной психологии при клинике Казанского университета в

1885 году, а до этого, в 1884 году во время командировки в Европу В.М. Бехтерев познакомился со многими основателями мировой науки психологии, в том числе и с самим В. Вундтом.

В 1908 году Бехтерев основал психоневрологический институт в Санкт-Петербурге, который стал центром комплексного исследования человека. Этот великий ученый стал основоположником рефлексологии и патопсихологии, написал множество научных трудов, издавал несколько психологических журналов в России и печатался в зарубежных изданиях.

Но еще до того как Бехтерев основал первую российскую психологическую лабораторию, а именно в шестидесятых годах XIX века российский физиолог И.М. Сеченов (1829-1905) обозначил необходимость и разработал первую программу построения психологии как самостоятельной науки. В качестве основного метода психологии он определил объективное наблюдение и предложил предметом психологии считать различные виды психической деятельности субъекта в их развитии и связи друг с другом. Именно сеченовские теории о возможности экспериментального исследования мышления, об активности и целевой детерминации работы нервной системы, об обратной связи как факторе регуляции поведения, предопределили направление в развитии отечественной психологии и в мировой науке.

Также свой вклад в образование и становление науки психологии в России конца XIX века внесли К.Д. Кавелин, Г. Струве, И.П. Павлов, В. А. Вагнер, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский, Н.Н. Ланге, А.Ф. Лазурский, П.Ф. Лесгафт и другие. Российская психологическая наука придерживается *диалектика - материалистического* взгляда на происхождение психики. В советский период ее исследования носили неоднозначный характер. В них активно участвовали П.П. Блонский, Л.С. Выготский, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и др. С началом сталинских репрессий в 30-е годы XX в. эти исследования прекратились на тридцать лет.

В 60–80-е годы началось возрождение отечественной психологии, ведущими отраслями советской психологии остаются социальная, дифференциальная, судебная, инженерная, психология обучения и воспитания и прикладные отрасли. В это время науку создают П.В. Симонов, Н.П. Бехтерева, А.В. Брушлинский, О.К. Тихомиров, В.Д. Небылицын, Б.Ф. Ломов, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, А.А. Бодалев, Е.С. Кузьмин, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурия, В.Н. Мясищев, Б.Д. Небылицын, А.В. Петровский, К.К. Платонов, Б.М. Теплов и многие другие.

Психология-это наука, по нашему мнению, относящаяся к особому типу, поскольку она не только познающая, а конструирующая и создающая человека. В процессе познания человеком самого себя, она постоянно накапливает новые факты, которые позволяют делать его другим, менять его отношение, цели, мировоззрение. Познавая что-то, мы учимся управлять этим.

Особенности психологии как науки схематично представлены на рисунке 1.22

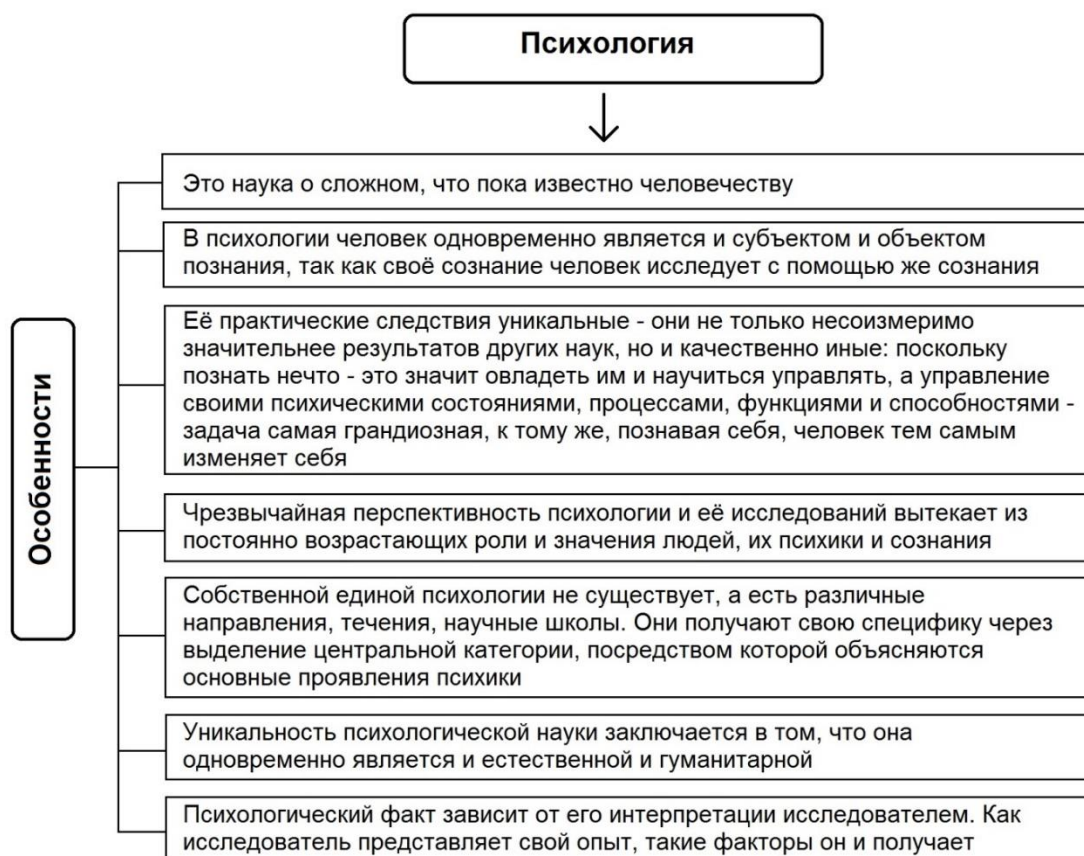


Рисунок 1.22. Особенности развития психологии как науки³⁰

Психология еще не решила многие стоящие перед ней задачи, не интегрировала полностью теоретические и практические знания, не устранила противоречия и пробелы, не нашла ответы на многие актуальные вопросы, но она продолжает развиваться, расширяться и совершенствоваться. Современное состояние психологии представляет собой множественность

³⁰ Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Схемы и тесты. – М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002.- 208 с.

взглядов на природу человеческой психики и ее развитие. Сегодня в мире не существует единой науки - психологии и единой системы психологического знания, а есть различные направления с отличными стандартами и методами работы, к основным из них относятся:

- нейролингвистическое программирование основано на специальных техниках моделирования вербального и невербального поведения человека, успешного в какой-либо области, а также наборе особых связей между памятью, движением глаз и формами речи.

- психоанализ в современной интерпретации состоит более чем из двадцати различных концепций человеческого развития, а подходы к лечению психических недугов посредством психоанализа столь же различны, сколько и сами теории.

- гештальтпсихология. В последнее время утверждает, что анализ сознания человека должен в первую очередь быть направлен не на отдельные элементы, а на целостные психические образы. Вместе с психоанализом и феноменологией гештальтпсихология стала основой гештальттерапии, где основные идеи перенесены с процессов восприятия на общее миропонимание.

- расстановки по Хеллингеру предназначены для коррекции системных семейных травм, называемых системными динамиками, и устранения их последствий. Расстановки по Хеллингеру отличаются от других подобных методов тем, что они являются кратковременными и используются лишь один раз. В своих книгах Хеллингер относит эту методику не столько к психотерапевтическим направлениям, сколько к духовным практикам.

- гипноз, базируется на двойственности природы психики, в которой есть сознательное и бессознательное. И случается так, что бессознательное оказывает больше влияния на психику, нежели разум. Поэтому в настоящее время при помощи гипноза опытные специалисты разрешают всевозможные проблемы людей, которые не удаётся устранить более традиционными методами.

- позитивная психотерапия – это психотерапевтическая методика, относящаяся к разряду транскультурных, психодинамических психотерапевтических методик с гуманистической позицией. Согласно этой теории, важнейшей данностью человеческой природы являются способности (как врождённые, так и приобретённые). А сама методика построена таким образом, что включает в себя рациональный и сугубо научный западный подход, а также восточную мудрость и философию. В 2009 году основатель

позитивной психотерапии номинировался на Нобелевскую премию за заслуги в физиологии и медицине.

- клиент-центрированная терапия в которой главнейшая роль отводится построению взаимоотношений между пациентом и терапевтом как залога достижения успеха в лечении.

- арт-терапия – «лечение искусством» представляет собой особый вид психологической коррекции и психотерапии, который основывается на творчестве и искусстве. В более узком понимании арт-терапию можно назвать лечением посредством изобразительного творчества, целью которого является воздействие на психоэмоциональное состояние человека.

- телесно-ориентированная психотерапия является терапевтической практикой, которая позволяет работать с неврозами и проблемами людей посредством телесного контакта. В основе этой терапии лежит понятие «мышечного (характерологического) панциря», согласно которому мышечные зажимы формируются как защита от беспокойств, возникающих у детей на основе сексуальных желаний и сопровождающихся страхом быть наказанными. Со временем подавление этого страха становится хроническим, в результате чего образуются специфические черты характера, которые и образуют этот панцирь. В России к данному направлению психотерапии часто относят метод Фельденкрайза.

- коучинг - это относительно молодой метод тренинга и консалтинга, отличающийся от традиционных тем, что в нём отсутствуют жёсткие рекомендации и советы, но присутствует совместный с клиентом поиск решения проблем. Также коучинг отличается ярко выраженной мотивацией на достижение определённых целей и результатов в деятельности и повседневной жизни. Основная идея коучинга состоит в том, чтобы переместить человека из области проблемы в область её эффективного решения, позволить ему увидеть новые способы и пути максимального раскрытия своего потенциала, а также помочь наладить дела в различных сферах своей жизнедеятельности.

- томалогия- это наука, о вертикальном развитии человека, о развитии его сознания которая послойно изучает ум человека. Она всесторонне изучает механизмы работы человеческого ума, как сознательной его части, так и подсознательной.

«Некоторые теории основаны главным образом на поведении психически нездоровых и тревожных людей или же на выходках доведенных до крайности лабораторных крыс. Очень немногие теории сформировались на основе изучения здоровых человеческих существ, таких, которые не

столько стараются сохранить свою жизнь, сколько стремятся сделать ее осмысленной»³¹ (Гордон Олпорт).

Сегодня в России, как и во всем мире, создаются новые направления в психологии, теоретические концепции и практические методики, пишутся учебники и книги, проводятся масштабные исследования, расширяются и совершенствуются психологические службы, набирает популярность индивидуальное и семейное консультирование, психологические и бизнес-тренинги, семинары, конференции и многое другое.

Главная проблема современной психологии заключается в том, что ее зачастую используют как инструмент, помогающий манипулировать индивидуальным и общественным сознанием людей. Во всем мире психологов привлекают к формированию привлекательного имиджа политика, сотворению кумиров, навязыванию вредных товаров и услуг, внушению опасных представлений, мнений, установок, разжиганию вражды между людьми и так далее. Научные результаты психологии, как и любой науки, нужно использовать, только на благо людей и общества, чтобы избежать глобальных кризисов и катастроф, которые могут последовать за не правильным и неуместным применением имеющихся знаний.

³¹ <https://tsitaty.com/148874>

Глава 2. Психолого-педагогические аспекты коррекции тревожности дошкольников с интеллектуальной недостаточностью средствами игротерапии

Введение

Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашей стране, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении как нормально развивающихся детей, так и детей, чье развитие осложнено действием какого-либо негативного фактора. Среди них особую тревогу вызывает прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей. Особое место в этом контексте уделяется тревожности, так как данное состояние является знаком шаткого равновесия нормального и аномального хода психоэмоционального развития ребенка (Великова С.А.³²; Часниченко С.В.³³).

Особенно актуально вопрос о коррекции тревожности стоит для детей с нарушениями интеллектуального развития, так как их эмоциональное и личностное развитие не соответствует возрастной норме, что выражается в сохранении таких инфантильных проявлений как импульсивность, неадекватность в оценке результатов собственной деятельности, повышенной ранимости, раздражительности, склонность к аффективным вспышкам, конфликтам и к тревожно-фобическим расстройствам. В данное время детей с различного рода аномалиями психического и физического развития становится все больше и больше. Это ставит проблему интеграции таких детей в различные социокультурные общности. Полноценное взаимодействие с окружающим миром возможно выстроить только на основе гармоничного

³² Великова С. А. Тревожность детей старшего дошкольного возраста // Проблемы и перспективы образования XXI века. 2014. № 5. С. 3-7.

³³ Часниченко С. В. Тревожность у детей дошкольного возраста // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения : Сборник материалов LVI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 215-219.

развития всех сторон личности и структурно - функциональных компонентов ее психики (Жукова Л.А.³⁴; Герасимова О.Ю., Семченко Л.Н.³⁵).

Коррекционно - развивающие программы для детей с умственной отсталостью строятся вокруг расширения возможностей их познавательной сферы (восприятие, память, мышление, речь), в то время как эмоционально - волевые процессы не рассматриваются как значимые переменные для расширения границ зоны ближайшего развития этих детей. Одновременно с этим недооцененным остается потенциал подвижных игр и игр по правилам как средства развития и коррекции психоэмоционального развития детей с диагнозом умственная отсталость³⁶.

Таким образом, возникают противоречия между потребностями практической работы и отсутствием необходимых исследований по коррекции тревожности у дошкольников с интеллектуальной недостаточностью.

Целью настоящих исследований стала разработка и оценка эффективности психокоррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности у дошкольников с умственной отсталостью.

Исследования проводились на базе детского сада комбинированного типа, в роли испытуемых выступили воспитанники коррекционной группы.

Материалы монографии представляют собой законченные исследования автора и группы студентов.

2.1. Теоретический анализ понятия тревожность в психологии

Проблема детской тревожности занимает особое место в современном научном знании. Ей посвящено значительное количество исследований, причем не только в психологии, но и в медицине, физиологии, философии, социологии.

В зарубежной психологии проблемой тревожности, а также страхов и агрессивности занимались в русле различных направлений. Наиболее активно тема разрабатывалась в Западной Европе и Америке, укажем

³⁴ Жукова Л. А., Пеша А. В. Психокоррекционная работа с эмоционально-личностной сферой детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья // Мир науки. 2017. Т. 5. № 3. С. 50.

³⁵ Герасимова О. Ю., Семченко Л. Н. Экспериментальное исследование особенностей психоэмоциональной сферы у дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Челябинской областной клинической больницы. 2016. № 2 (32). С. 7-11.

³⁶ Салимов М. И. Перспективные направления научных исследований в области адаптивной физической культуры детей и подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) // Адаптивная физическая культура. 2016. № 1(65). С. 44-45.

наиболее известных авторов: З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Фрейд, Х. Хекхаузен, Й. Раншбург, М. Раттер, К.Е. Изард Ч.Д. Спилбергер Дж. Тейлор Э. Эриксон.

Изучение страха у детей в Советской, а позже, и Российской психологии велось в рамках концепции неврозов и невротического развития личности. Поэтому, с нашей точки зрения, в настоящее время публикации на эту тему немногочисленны и представляют собой главным образом обзор зарубежных исследований. Тем не менее, стоит перечислить наиболее известных авторов: В.А. Ананьев, Л.С. Акопян, В.М. Астапова, Г.М. Бреслав, В.И. Гарбузова, А.И. Захарова, Б.Д. Карвасарский, В.Р. Кисловской, В.В. Ковалева, Е.Б. Ковалевой, Б.И. Кочубей, В.В. Лебединского, В.Л. Леви, Ю.М. Миланич, В.М. Минаевой, Е.В. Новиковой, Р.В. Овчаровой, А.М. Прихожан, А.С. Спиваковской, О.В. Талипиной, Г.А. Урунтаевой, Ю.Л. Ханина, М.И. Чистяковой, И.Г. Швец.

Мы посчитали нужным в начале анализа разделить два близких понятия - «страх» и «тревога». При этом часть авторов даже указывает о их неразрывной слитости. Исторический, еще в XIX веке в логике экзистенциализма, С. Кьеркегор признавал необходимость разграничения страха и тревоги. И сегодня наиболее распространена именно эта точка зрения что страх - это реакция на конкретную, знаемую опасность, в то время как тревожность - на опасность, не определяемую и не известную³⁷.

Прихожан А. М. в своем анализе литературы приводит несколько дихотомий, свойственных, соответственно, страху и тревоге: реакция на известную и неизвестную опасность; реакция на витальную, организменную и социальную, личностную угрозу; реакция рациональная и иррациональная, то есть переживание имеющее и не имеющее конкретный объект³⁸.

К. Изард определяет тревогу как определенную, специфичную эмоцию, заслуживающую даже выделения в отдельную категорию³⁹.

Таким образом, тревога уже может быть охарактеризована как реакция иррациональная, безобъектная, на неизвестную опасность, несущую угрозу личности.

³⁷ Прихожан А. М. Психология тревожности. СПб. : Питер, 2007. 192 с.

³⁸ Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : МПСИ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

³⁹ Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Издательство «Питер», 2008. с.235.

Для детального понимания тревожности мы посчитали необходимым начать с более изученного понятия «страха», с которым неизменно сравнивают «тревожность».

В современном словаре по психологии под редакцией В.В. Юрчук мы находим, что «страх - аффективно чувственная эмоция, которая возникает в обстоятельствах превентивности - угрозы - боязни за свою социальную или же биологическую экзистенцию у субъекта»⁴⁰.

В данном определении мы не видим четкой разделенности страха и тревожности. Следовательно, обратимся к пониманию страха в классических направлениях психологии XX века.

З. Фрейд делил страх на реальный и невротический. Реальный страх - это реакция на появление внешней опасности, невротический уже проявление болезни (сюда же можно включить фобии).

Б. Дж. Сэдок и Г. И. Каплан следом за З.Фрейдом делят страхи на 2 группы: конструктивные, те которые представляют защитный механизм, помогающие приспособлению к экстремальной ситуации, и патологические (неадекватные) страхи⁴¹.

Позже в неопсихоанализе Э. Эриксон уже определяет страхи как «состояния опасения, сосредоточенного на изолированных и могущих быть узnanными угрозах»⁴².

В американской психологии стоило бы выделить описательную традицию, частным примером которой является теория дифференциальных эмоций Томкинс. Он определяет страх, как отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое информацией о реальной или воображаемой опасности; связан с неуверенностью и дурными предчувствиями. В качестве причин страха называет драйвы, эмоции и когнитивные процессы. Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения. Реакции испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами, лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего.

Широко известный другой американский психолог К. Э. Изард, дал другое уточняющее определение страху. Он считает, что у маленьких детей,

⁴⁰ Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. - Мн.: Элайда, 2000. - с.342.

⁴¹ Хьелл Л. А., Д. Дж. Зиглер Теории личности. СПб. : Питер, 2014. 607 с.

⁴² Эриксон Эрик Г. Детство и общество. - СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга». - Изд. 2-е, перераб. и доп. - 1996. - с.190.

так же как и у животных, ощущение угрозы или опасности сопряжено с физическим дискомфортом, с неблагополучием физического «Я»; страх, которым они реагируют на угрозу, это боязнь физического повреждения. По мере взросления человека меняется характер объектов, вызывающих страх. Потенциальная возможность физического повреждения для большинства не представляет собой угрозы, хотя бы в силу ее редкости. Гораздо чаще человека страшит то, что может уязвить его гордость и снизить самооценку. «Мы боимся неудач и психологических потерь, которые могут произвести в душе каждого из нас настоящий переворот»⁴³.

Мы принимаем понятие страха как более общее понятие, чем тревога и тревожность. Поэтому, идя далее, мы обратились к детализации различия понятий тревоги и тревожности. Наиболее полный анализ зарождения обсуждаемого понятия дан А.М. Прихожан, в котором она описана начиная с анализа вклада представителей психоанализа.

Наиболее распространено мнение, что понятие "тревожность" введено и описано З. Фрейдом, «как неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности, при этом его содержанием является переживание неопределенности и чувство беспомощности».

Он выделил три основных признака тревожности: специфическое чувство неприятного; соответствующие соматические реакции, прежде всего усилением сердцебиения; осознание этого переживания⁴⁴.

Также З. Фрейд описал три основных вида тревожности и проследил динамику их возникновения:

1) объективная – на опасность во внешнем мире, проявляется наиболее рано в онтогенезе;

3) моральная тревожность – «тревожность совести», которая свойственна уже более зрелой, социализированной личности.

Продолжая эту логику М. Кляйн указывает, что тревожность зарождается в младенчестве из-за необходимости установить контакт с враждебными объектами внешнего мира, в первую очередь, с родителями. То есть с пресловутым Эдиповым комплексом: со страхом наказания со стороны отца

⁴³ Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Издательство «Питер», 2008. с.237.

⁴⁴ Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. с.51-52.

и подавления со стороны матери. И поэтому в зависимости от возможностей противостоять этой тревожности и зависит все развитие ребенка⁴⁵.

В более поздний период расцвета психоанализа А. Фрейд выделяет три основных вида тревожности детей по мере их возникновения в процессе развития ребенка, что крайне важно для темы нашего исследования: объективная тревожность - предвестник Супер-Эго, который «управляет поведением «Я» вне зависимости от того, наступает ли это наказание»; боязнь Супер-Эго; боязнь собственных инстинктов.

Укажем, что тревожность, с точки зрения А. Фрейда, - основной фактор, порождающий защитный процесс и ведущий к неврозу как в детском, так и во взрослом возрасте⁴⁶.

Следующим шагом в развитии понятия «тревожность» в психоанализе мы считаем перенос источников тревоги и беспокойства личности с конфликта биологических влечений с социальными запретами на неправильные человеческие отношения. Поэтому тревожность — исходное свойство, являющееся продуктом интерперсональных отношений, и являющееся при этом фактор, определяющий развитие личности.

А. Адлер, изменяя логику классического психоанализа в индивидуальной психологии, неизменным спутником всех неврозов делает именно тревожность. Особенно если ребенок имеет физическую неполноценностью организма⁴⁷.

Еще дальше идет Э. Фромм, развивая и видоизменяя психоаналитические взгляды. Тревожность он связывает с отрывом человека от природы и традиционного общества и приобретением различного рода «свобод». В результате этого он испытывает глубокое чувство неуверенности, бессилия, одиночества и тревоги. Чтобы избавиться от тревоги, порожденной "негативной свободой", человек стремится избавиться от самой этой свободы. Единственный выход он видит в бегстве от свободы, то есть бегство от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги⁴⁸.

⁴⁵ Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. с.51-52.

⁴⁶ Фрейд А. Норма и патология в детстве. Оценка детского развития. Сборник работ. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 204 с.

⁴⁷ Адлер А. Индивидуальная психология. СПб. : Питер, 2017. 256 с.

⁴⁸ Добренков В. И., Агапов П. В Гуманистическая антропология Эриха Фромма. Монография. М. : Академический проект, 2015. 204 с.

К середине XX века наметилось три направления в понимании тревожности.

1. Тревожность как особое качество чувственно-эмоциональной сферы, которое включает астенические, негативные эмоции с неосознаваемыми причинами их возникновения (К. Изард, Р. Мэй, Г.С. Салливан, И.А. Мусина, А.М. Прихожан).

2. Тревожность как личностное свойство, которое располагает к реакции в форме тревоги в самых различных ситуациях, которые объективно являются безопасными (Г. Айзенк, Х. Хекхаузен, Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, В.А. Бакеев, Н.М. Гордецова, Р.С. Немова, Н.В. Имедадзе, В.С. Мерлин,).

3. Тревожность описывается как состояние напряжённости (М.С. Роговин, В.Н. Астапов).

Так, например, Немов Р.С. считает, что тревожность — это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. В.С. Мерлин и его ученики рассматривают тревожность как свойство темперамента. К. Изард считает, что тревожность представляет комбинацию негативных эмоций, таких как страх, гнев и печаль. А.М. Прихожан трактует тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности». М.С. Роговин считает, что тревожность - это состояние человека, окрашенное невозможностью удовлетворить какое-либо сильное стремление и утрату цели (фрустрация)⁴⁹.

Анализируя понятие тревожности можно выделить некоторые общие положения:

- необходимое условие возникновения тревожности - наличие реальной или воображаемой угрозы (опасности) для собственной личности;
- тревожность имеет социально-психологическую природу возникновения;
- основной характеристикой тревожности является неопределенность;
- тревожность сопровождается неблагоприятными психологическими, физиологическими и поведенческими изменениями;
- тревожность как свойство личности, имеющее устойчивый характер, становится предпосылкой дезадаптации человека.

⁴⁹ Немов, Р. С. Психология. В 3 книгах. Книга 1. Общие основы психологии. М. : Владос, 2017. 687 с.

Таким образом, проанализировав многообразие методологических подходов к рассмотрению природы тревожности, можно выделить три наиболее значимых из них. Первая концепция основывается на подходе нейрофизиологов и связывает условно-рефлекторный и инстинктивный механизмы возникновения страхов и тревожности с особенностями высшей нервной деятельности и с ранним пренатальным и натальным опытом ребенка. Вторая концепция объясняет страх и тревогу как поведенческие реакции на осознание физической или социальной угрозы. Третья концепция рассматривает страхи и тревожность как характеристики поведения, формирующиеся в результате социального научения, неправильного воспитания и психологического заражения детей чувством нестабильности окружающего мира, которое свойственно их родителям.

2.2. Особенности эмоциональной сферы дошкольников с легкой степенью умственной отсталости

Качественное своеобразие эмоциональной сферы дошкольников с легкой степенью умственной отсталости невозможно раскрыть вне проведения целостного клинико-психологического анализа структуры дефекта.

Выделяют два основных клинико-психологических закона умственной отсталости, которые находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Речь идет о тотальности нервно-психического недоразвития и его иерархичности.

Тотальность выражается в глобальном недоразвитии как психической, так и соматической функций организма (интеллектуальный дефект часто отягощен поражением костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, встречаются дефекты или пороки развития внутренних органов). Иерархичность дефекта проявляется в том, что высшие сложные формы психической активности оказываются недоразвитыми более выражено, чем низшие формы психической активности. Недоразвитие мышления при олигофрении тяжелее, чем недоразвитие движения памяти и восприятия. В недоразвитии отдельных функций страдает их высшее звено (например, у ребенка сохранены элементарные эмоции, а высшие чувства недоразвиты). Нужно отметить, что нарушения при умственной отсталости обусловлены явлениями необратимого поражения ЦНС ребенка до двухлетнего возраста с последующим прекращением заболевания, что приводит к

преимущественной незрелости коры головного мозга как наиболее сложного и наиболее поздно созревающего в онтогенезе образования⁵⁰.

Из всех форм аномалий детского психического развития умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобразования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств⁵¹.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны и различаются по этиологии, патогенезу, клиническим и психическим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания. Несмотря на то, что традиционно умственная отсталость классифицируются по степени выраженности, в связи с многообразием обуславливающих ее возникновение факторов существует нескольких вариантов классификаций форм умственной отсталости, каждая из которых брала за основу тот или иной критерий. Представляют интерес качественная классификация М.С. Певзнер, клинико-физиологическая классификация С.С. Мнухина и Д.Н. Исаева и этиопатогенетическая классификация Г.Е. Сухаревой. Но общеприменимой является классификация форм умственной отсталости, представленной в МКБ – 10, где степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). Так, выделяются четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ=50-69 баллов), умеренная (IQ=35-49 баллов), тяжелая (IQ=20-34 баллов) и глубокая (IQ до 20 баллов). Несмотря на позицию некоторых современных исследователей умственной отсталости (Л.М. Шипицыной, например), заключающейся в том, что интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, а лишь служит важным звеном в комплексной медико-психолого-педагогической диагностике, социальной реабилитации и определении

⁵⁰ Селиверстов В. И. Специальная (коррекционная) дошкольная педагогика. Введение в специальность. М. : Владос, 2010. 318 с.

⁵¹ Стребелева Е. А., Лазуренко С. Б., Кузенкова Л. М. Дети с нарушением интеллекта: реабилитация средствами образования // Педагогическая фармакология. 2012. Т. 9, № 6. С. 80-84.

инвалидности, в данной работе мы придерживаемся предложенной МКБ-10 классификации⁵².

Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, в специальных классах общеобразовательных школ или находятся на так называемом домашнем обучении. Дети с тяжелой, а тем более глубокой степенью умственной отсталости, как правило, находятся в специализированных домах-интернатах на постоянной основе. Их обучение и развитие в значительной степени затруднено в силу выраженной степени необратимых нарушений деятельности центральной нервной системы.

Категория детей с легкой умственной отсталостью составляет 70-80% от общего количества. Они отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников, позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. Они мало интересуются окружающим: не исследуют предметы, не проявляют любопытства к процессам и явлениям, происходящим в природе, социальной жизни. К концу дошкольного возраста их активный словарь беден, фразы односложны, дети не могут передать элементарное связное содержание. Пассивный словарь также значительно меньше по объему. Они не понимают конструкций с отрицанием, инструкций, состоящих из двух-трех слов, даже в школьном возрасте им трудно поддерживать беседу, так как они не всегда достаточно хорошо понимают вопросы собеседника⁵³.

Без коррекционного обучения к концу дошкольного возраста у этих детей формируется только предметная деятельность. В младшем дошкольном возрасте у них преобладают бесцельные действия с игрушками, к старшему дошкольному - появляются предметно-игровые действия (укачивание куклы, катание машины), не сопровождающиеся эмоциональными реакциями и речью. Сюжетно-ролевая игра без специального коррекционного обучения не формируется⁵⁴.

Дети с легкой умственной отсталостью воспитываются в специальных детских садах, специальных группах в обычных детских садах, где созданы

⁵² Бакиева Н. З. Клиника интеллектуальных нарушений. Курс лекций : учебник для вузов. М. : Владос, 2017. 150 с.

⁵³ Стребелева Е. А. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта : учебник. М. : Парадигма, 2012. – 256 с.

⁵⁴ Мастюкова Е. М. Специальная педагогика. Подготовка к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Ранний и дошкольный возраст. М. : Классикс Стиль, 2003. 320 с.

особые образовательные условия для их развития. Возможно, включение двух-трех детей с незначительной степенью умственной отсталости в коллектив нормально развивающихся сверстников. Если ребенок не получил в детском саду специальной педагогической помощи, он оказывается не готовым к школьному обучению. Дети с незначительной умственной отсталостью воспитываются в условиях массового детского сада, если их отставание выражено не ярко. Но попадая в массовую общеобразовательную школу, они сразу же испытывают значительные затруднения в усвоении таких учебных предметов, как математика, русский язык, чтение, остаются на второй год, но при повторном обучении не усваивают программный материал. После медико-психолого-педагогического обследования дети переводятся в другие типы образовательных учреждений. С семи-восемью лет дети с легкой степенью умственной отсталости поступают в специальные (коррекционные) школы VIII вида, где обучение ведется по специальной программе. За 9 лет обучения они получают начальное образование⁵⁵.

Несмотря на трудности формирования представлений и усвоения знаний и навыков, задержку в развитии разных видов деятельности, дети с незначительной умственной отсталостью имеют возможности для развития. У них сохранно конкретное мышление, они способны ориентироваться в практических ситуациях, у большинства эмоционально-волевая сфера более сохранна, чем познавательная, они охотно включаются в трудовую деятельность⁵⁶.

Большинство юношей и девушек с незначительной степенью умственной отсталости к моменту выпуска из школы по своим психологическим и клиническим проявлениям мало чем отличаются от нормально развивающихся людей. Они благополучно трудоустраиваются, вливаются в производственные коллективы, создают семьи, имеют детей.

Таким образом, умственная отсталость - это такой вариант развития, при котором страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Сложная структура аномального развития обусловлена прежде всего первичным дефектом, непосредственно возникающим под болезнетворным влиянием, а затем уже вторичными отклонениями.

⁵⁵ Специальное и инклюзивное образование в современном детском саду. Сборник материалов из опыта раб. В1.ФГОС / Под ред. С. Д. Ермолаева. М. : Дество-Пресс, 2015. 240 с.

⁵⁶ Емельянов В. Д., Красноперова Т. В., Шелкова Л. Н. Особенности физического развития и координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями // Адаптивная физическая культура. 2014. № 4(60). С. 9-12.

Первичным дефектом умственной отсталости выступает органическое поражение головного мозга.

Признаки психического недоразвития выступают на всех возрастных этапах и без адекватной системы коррекционно-развивающей работы можно говорить о нарастании негативных последствий нарушения или о формировании сложной картины вторичных дефектов при умственной отсталости. Одним из таких вторичных нарушений является недоразвитие эмоционально-волевой сферы личности, что находит свое выражение, как отмечает В.В. Лебединский, в низкой дифференцированности, бедности и однообразности эмоций, актуальности непосредственных эмоциональных раздражителей. Помимо этого наблюдается эмоциональная вязкость и склонность к импульсивным аффективным реакциям. Незрелость личности проявляется в слабости мотивов, в низком уровне познавательных интересов, а также их быстрое угасание, повышенная внушаемость, безынициативность, слабость волевой сферы⁵⁷.

Как указывает В.Г. Петрова, исследователи долгое время отказывались признавать принципиальное сходство механизмов эмоционального реагирования детей с легкой и умеренной степенью умственной отсталости и здоровых детей⁵⁸. По мере изучения умственно отсталых детей, сформировалось убеждение о том, что 13-40% из них имеют значительные эмоциональные или поведенческие расстройства⁵⁹.

Дифференциация чувств у умственно отсталых детей завершается позже, так как их интеллектуальная ограниченность препятствует возможности адекватно собственными усилиями реагировать на требования и ожидания окружающих, что может привести к формированию навязчивости поведения, страхов, тревожности и некоторых других невротических симптомов, которые не всегда успешно распознаются, так как большая часть диагностических мероприятий связана с определением качества патологии в реализации когнитивных процессов⁶⁰.

⁵⁷ Лебединская К. С., Лебединский В. В. Нарушения психического развития в детском и подростковом возрасте : Учебное пособие для вузов. М. : Академический проект, 2013. -303 с.

⁵⁸ Петрова В.Г. Психология умственно отсталых школьников. М.: Академия, 2004. 159с.

⁵⁹ Герасимова О. Ю., Семченко Л. Н. Экспериментальное исследование особенностей психоэмоциональной сферы у дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Челябинской областной клинической больницы. 2016. № 2 (32). С. 7-11.

⁶⁰ Елисеева С. В., Вареницина Г. Г. Особенности организации работы с умственно отсталыми детьми в детском саду // В сборнике : Проблемы и перспективы развития образования в России : Сборник материалов XLVII Всероссийской научно-практической конференции . Под общей редакцией С.С. Чернова. 2017. С. 68-72.

Постепенно стало очевидно, что, несмотря на адекватную возможностям детей с легкой и умеренной степенью умственной отсталости посильность ряда учебных и трудовых задач, значительная их часть с большим трудом приспосабливается к условиям жизни в обществе. Систематическое переживание собственной не успешности на фоне существующих требований или ожиданий приводят к возникновению тревожности, враждебности или агрессивности. Осознание взрослыми этих трудностей может сочетаться с гневом и эмоциональным неприятием этого поведения. В результате детям приходится преодолевать и умственную отсталость, и эмоциональные трудности, возникшие из-за непонимания или неприятия⁶¹.

Ряд авторов отмечают, что тревожность детей с умственной отсталостью маскируется агрессивностью или пассивностью, вялостью, апатией, что является характерным не только для воспитанников специализированных интернатов. Безусловно, как агрессивность, так и безынициативность, являясь крайними формами проявления тревожности, в значительной степени усложняют проведение коррекционно-развивающих мероприятий в любом возрасте. Особенно важно искать альтернативные формы коррекции тревожности для умственно-отсталых детей дошкольного возраста, так как непосредственное обсуждение их страхов, переживаний и волнений в данном случае невозможно. Одной из наиболее удачных форм организации работы в указанном направлении, на наш взгляд, является введение в практику систематической коррекционно-развивающей работы с умственно отсталыми детьми дошкольного возраста подвижных игр и игр по правилам. В процессе занятий детям предоставляется уникальная возможность справиться с крайними формами проявления тревожности⁶².

Так, с одной стороны, в игровой деятельности ребенок может трансформировать агрессивные эмоциональные проявления в спортивный азарт, научиться строить взаимодействие со сверстниками на основе правил подвижных игр, а не на основе личной симпатии или антипатии. С другой – получить бесценный опыт личных побед и успехов, что позволит справиться с вялостью и апатией, формируя адекватную мотивацию достижений. Подвижные игры и игры по правилам для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере,

⁶¹ Назарова Н. М., Пенин Г. Н. Специальная педагогика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений : в 3 т. Москва : Академия, 2007. 352 с.

⁶² Максимова С.Ю., Фролова Н. В., Воронцова Н. А Оценка взаимосвязей между двигательными и психическими возможностями детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). - С. 118-122.

но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме (Губа В.П.⁶³; Салимов М.И.⁶⁴).

На основе принципа системности и последовательности обучения в дошкольном возрасте разработаны специальные программы и учебные планы обучения детей с умственной отсталостью, которые дифференцированы в зависимости от структуры аномального развития.

Подвижные игры базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил: «Кот и мыши», «Воробушки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «По длинной, извилистой дорожке», «Кто тише?», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся, пузырь», «Ударь по мячу»⁶⁵.

Таким образом, анализ литературы по развитию тревожности у детей с умственно отсталостью позволяет сказать следующее, что под тревожностью в психологии понимаются продолжительная иррациональная, безобъектная эмоциональная реакция на неизвестную опасность, несущую угрозу личности. Выводы относительно особенностей проявления тревожности нормально развивающихся детей справедливы и по отношению к детям у легкой степени умственной отсталости, так как грубость их интеллектуального дефекта такова, что позволяет им адекватно оценивать качество собственной активности в игровой и учебной деятельности, а также в сфере коммуникации со сверстниками и взрослыми. Наличие ряда специфических для умственной отсталости нарушений познавательных процессов приводит к не успешности ребенка, что влечет за собой формирование устойчивых моделей поведения, поляризующихся вокруг, с одной стороны, агрессии, с другой – робости и безынициативности.

В связи с этим особенно важно искать альтернативные формы коррекции тревожности для умственно-отсталых детей дошкольного возраста. Одной из наиболее удачных форм организации работы в указанном направлении является введение в практику систематической коррекционно-

⁶³ Губа В. П. Применение упражнений координационной направленности как метод физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в развитии. Москва : [б. и.], 2002. 90 с.

⁶⁴ Салимов М. И. Перспективные направления научных исследований в области адаптивной физической культуры детей и подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) // Адаптивная физическая культура. – 2016. - № №1(65). - С. 44-45.

⁶⁵ Волковская Т. Н. Особенности работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения для детей с нарушениями развития // Коррекционная педагогика. 2003. № 2. С. 62-70.

развивающей работы с умственно отсталыми детьми дошкольного возраста подвижных игр и игр по правилам.

2. Результаты эмпирической оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с интеллектуальной недостаточностью

С целью оценки эффективности предложенной коррекционной программы был реализован формирующий педагогический эксперимент, для которого все воспитанники были разделены на 2 группы (20 человек – контроль; 19 человек – эксперимент). Основанием для деления послужило согласие родителей на участие детей в дополнительной образовательной услуге.

Для определения возможности использования данного деления на группы был проведен сравнительный анализ основных характеристик воспитанников, вошедших в данные группы.

Анализ медицинской документации испытуемых показал, что у всех участников исследования имеется подтвержденный диагноз "легкая умственная отсталость" (дебильность) – код по МКБ-10 F70. Ниже представлена основная характеристика данной группы интеллектуальной недостаточности.

Для лиц с легкой степенью умственной отсталости характерно наличие способности к обучению и возможность социальной адаптации. Наличие хорошей механической памяти и подражательности дает возможность данным дошкольникам демонстрировать вполне адекватное и самостоятельное поведение и достаточно высокое развитие речи. Для данных детей наибольшие затруднения вызывают задания, связанные с абстрактным мышлением и сложными обобщениями. Лица с легкой степенью умственной отсталости характеризуются довольно высоким уровнем развития эмоционально-волевой сферы, наиболее характерными признаками для них являются импульсивность поведения, повышенная внушаемость и слабость самообладания при невозможности выполнить задание, а также слабое обдумывание своих поступков.

Таким образом, основные характеристики испытуемых, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, позволяют считать распределение дошкольников нормальным и случайным, что дает возможность на начальном этапе исследования анализировать показатели по выборке в целом.

Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного

вида (г. Брянск). В роли испытуемых выступили воспитанники коррекционной группы. В исследование приняли участие 39 детей в возрасте 5 - 6 лет (21 девочка и 18 мальчиков).

Исследование проводилось в период с августа 2017 по март 2018 года.

Использованы следующие методы диагностики тревожности: наблюдение (методика Р. Сирса) и тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Р. Сирса). Предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Сирса (часто напряжен, скован; часто грызет ногти и сосет палец; легко пугается; плаксив и другое).

Тест тревожности (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен). Представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). Тест проводится индивидуально с детьми 5 - 7 лет.

Таким образом, для изучения эффективности предложенной программы коррекции уровня тревожности дошкольников с умственной отсталостью нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) современные методы и методики теоретического и эмпирического исследования, схема организации и методы оценки их эффективности позволили сделать объективные выводы.

Рассмотрим более подробно результаты проведенного исследования. С целью первоначальной диагностики тревожности была использована методика Р. Сирса, включающая наблюдение.

Анализ полученных данных показал, что наиболее часто встречающимся признаком тревожности у обследованных дошкольников с умственной отсталостью является "чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы", он отмечается у 73,7% обследованных дошкольников. На втором ранговом месте располагаются признаки "обидчив" и "сверхчувствителен", в ходе наблюдения каждый из этих признаков выявляют у 68,4% испытуемых. Далее следует признак "часто напряжен, скован", который встречается у 63,2% дошкольников. Реже всего встречаются такие признаки, как "нетерпелив, не может ждать" (21,1%), "суетлив, много лишних жестов" (15,8%), "легко краснеет или бледнеет" (15,8%).

Результаты анализа процентного соотношения дошкольников с разными показателями тревожности показали, что большинство дошкольников относятся к группе с выраженной тревожностью, при этом наиболее часто встречающимися признаками являются обидчивость, сверхчувствительность и не умение контролировать громкость голоса при ответе, наиболее редко встречаются вегетативные соматические проявления, такие как изменения цвета кожных покровов, потливость, суетливость. Анализ литературы по вопросам особенностей эмоциональной сферы детей с умственной отсталостью показал, что данные явления типичны для детей с такими отклонениями в состоянии здоровья.

Далее нами была использована методика изучения тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амен. Тестирование, которое исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях. В процессе исследования дети с высокими показателями тревожности проявляли беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Их интересовало, что и как отвечали другие дети, проявляли вредные привычки невротического характера – кусали ногти, качали ногой, покусывали нижнюю губу и так далее. У некоторых из этой категории детей можно было наблюдать физиологические признаки повышенной тревожности – учащалось дыхание, потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи.

Мы провели качественный анализ тестирования. Анализ частоты встречаемости выбора рисунка показал, что основном, у детей наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения. Так, рисунки «Объект агрессии» и «Выговор» выбираются в большинстве случаев, располагаясь на 1,5 ранговом месте. Также часто встречаются выборы рисунков «Агрессивное нападение» (3 ранг), «Изоляция» (5 ранг). «Игнорирование» (6,5 ранг), «Укладывание спать в одиночестве» (4 ранг). Меньший уровень тревожности проявляется в ситуациях: «Ребёнок с родителями» (12 ранг), «Игра с младшими детьми» (12 ранг), «Ребёнок и мать с младенцем» (12 ранг). Самый низкий уровень тревожности проявляется в ситуации «Умывание», которую в качестве негативной выбирал лишь один из всех обследованных дошкольников.

Таким образом, по результатам данной методики можно сделать вывод о том, что обследованные дошкольники обладают низким уровнем приспособленности к различным социальным ситуациям, что проявляется в большом количестве детей выраженной тревожностью.

Результаты, полученные на первом этапе исследования, были оформлены в виде доклада и представлены на родительском собрании.

Далее родителям была предложена программа дополнительных занятий с элементами игровой терапии и сказкотерапии, направленная на снятия проявлений тревожности; принять участие в данных занятиях согласились родители 19 детей.

Так как все дети занимались на протяжении учебного года по одной и той же образовательной программе, а различия были только в посещении дополнительных занятий, мы посчитали возможным принять данное случайное разделение на группы и считать в дальнейшем группу, занимающихся по нашей программе, экспериментальной, а не занимающихся – контрольной. Однако, во избежание возможных статистических ошибок, возникла необходимость сравнить показатели детей на начальном этапе групп контрольной и экспериментальной. В связи с небольшим количеством испытуемых и несоответствием распределения данных в группах нормальному, были использованы непараметрические методы сравнения средних критерий (U-критерий Манна-Уитни). Анализ полученных результатов выявил отсутствие статистически значимых отличий в показателях дошкольников контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента (уровень значимости составил соответственно для теста Сирса 0,966, для теста Тэмпла 0,385), что дает возможность для проведения формирующего педагогического эксперимента.

На втором этапе исследования была проведена повторная диагностика уровня тревожности детей с умственной отсталостью, посещавших и не посещавших занятия по предложенной нами программе. Рассмотрим полученные результаты в экспериментальной (Э) и контрольной (К) группах. Была использована методика Р.Сирса, включающая наблюдение. Рассмотрели качественные характеристики признаков тревожности. Признаки были проранжированы по частоте встречаемости. Результаты представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Распределение признаков тревожности дошкольников с отклонениями в состоянии здоровья по частоте встречаемости (методика Р.Сирса) на контрольном этапе эксперимента

Признак	частота встречаемости			
	% от выборки в целом		ранг	
Группа испытуемых	К	Э	К	Э
1. Часто напряжен, скован	70	33,3	1	4
2. Часто грызет ногти, сосет палец	60	33,3	3	4
3. Легко пугается	30	11,1	8	11,5
4. Сверхчувствителен	50	33,3	5,5	4
5. Плаксив	60	33,3	3	4
6. Часто агрессивен	20	33,3	10,5	4
7. Обидчив	50	55,6	5,5	1
8. Нетерпелив, не может ждать	30	22,2	8	8,5
9. Легко краснеет или бледнеет	0	0	14	13,5
10. Испытывает трудности с сосредоточением, особенно в экстремальной ситуации	10	22,2	12,5	8,5
11. Суевлив, много лишних жестов	20	11,1	10,5	11,5
12. Потеют руки	10	0	12,5	13,5
13. При непосредственном общении с трудом включается в работу	30	22,2	8	8,5
14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы	60	22,2	3	8,5

Примечание: К – контрольная группа, Э – экспериментальная группа

Анализ данных, приведенных в таблице 1, показал, что наиболее часто встречающимся признаком тревожности у обследованных дошкольников из контрольной группы является признак «часто напряжен, скован» (70,0%), далее следуют признаки «Часто грызет ногти, сосет палец», «Плаксив», «Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы», каждый из этих признаков встречался у 30,0% дошкольников из контрольной группы. Реже всего, как и на начальном этапе исследования, встречались признаки, связанные с вегетативными реакциями организма. Так, признаки «Испытывает трудности с сосредоточением, особенно в экстремальной ситуации», «Потеют руки» выявлены лишь однократно, а признак «Легко краснеет или бледнеет» на данном этапе исследования не отмечался вовсе.

Анализ результатов экспериментальной группы показал следующее. Чаще других встречается признак «обидчив» (55,6% дошкольников), на следующем ранговом месте располагаются следующие признаки: «Часто напряжен, скован», «Часто грызет ногти, сосет палец», «Сверхчувствителен», «Плаксив», «Часто агрессивен»; каждый из признаков встречается у 33,3% испытуемых. Реже других встречались признаки «Легко пугается», «Суевлив, много лишних жестов», они отмечены однократно. А признаки,

отражающие реакцию вегетативной нервной системы, не отмечались на данном этапе исследования у дошкольников экспериментальной группы во все.

Также мы рассмотрели показатели изучения тревожности у дошкольников с умственной отсталостью в двух группах. Результаты показали, что в обеих группах произошло снижение уровня тревожности и снизилось количество признаков, отмечаемых у дошкольников. Так, в контрольной группе показатель тревожности находится в пределах среднего диапазона, а в экспериментальной – в пределах низкого.

Таким образом, результаты исследования тревожности дошкольников с использованием методики Р.Сирса выявили снижение уровня тревожности и изменение качественного состава признаков тревожности в обеих группах испытуемых.

Далее нами была использована методика изучения тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амен. Анализ распределения дошкольников по уровням индекса тревожности показал, что в экспериментальной группе у всех дошкольников отмечается средний уровень проявления тревожности, а в контрольной группе у двоих дошкольников был выявлен низкий уровень тревожности, что свидетельствует о позитивной динамике в психоэмоциональной сфере детей с отклонениями в состоянии здоровья.

По сравнению с первой диагностикой у дошкольников на данном этапе исследования значительно меньше проявлялись признаки тревожности, что, вероятно, связано с уже знакомой процедурой проведения диагностики.

Анализ частоты встречаемости выбора рисунка показал, что, как и на первом этапе исследования, в основном, у детей наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения. Так, на первом ранговом месте находится рисунок, изображающий проявление агрессии в отношении ребенка. На втором ранговом месте – рисунок «Выговор». Далее на 3-м месте в контрольной группе рисунок, отражающий укладывание спать в одиночестве, а в экспериментальной группе – рисунки «агрессивное нападение» и «изоляция». Реже всего, как и на первом этапе исследования выбирались ситуации, связанные с игрой с младшими или старшими детьми, ребенка с родителями или ежедневных ритуалов («умывание»).

С целью обеспечения эффективности предложенных занятий по адаптивной физической культуре для дошкольников с легкой умственной отсталостью нами были проанализированы основные особенности организации занятий. Данная группа детей характеризуется низкой степенью

устойчивости внимания, это создает необходимость постоянного контроля и направления внимания дошкольников и обуславливает большое количество повторений одного и того же упражнения в одинаковых условиях для закрепления и освоения определенного способа деятельности.

Недоступность сложных инструкций также является одной из особенностей интеллектуальной деятельности детей с умственной отсталостью. Это вызывает необходимость поэтапного предъявления инструкции и дробления задания на короткие отрезки, при этом задача должна быть сформулирована максимально конкретно и четко.

Для дошкольников с интеллектуальной недостаточностью характерно также достаточно быстрое наступление утомления, при этом данное состояние у них может проявляться как в форме снижения активности, так и в выраженном возбуждении. В связи с этим следует особенно внимательно следить за любыми изменениями поведения ребенка и не принуждать его продолжать занятия после проявления утомления. С целью избегания закрепления негативного итога общения с педагогом, которое может быть связано с появлением утомления, следует отработать ритуал прощания, в котором будут отражены положительные итоги занятия, следует отмечать успехи каждого ребенка и хвалить его в присутствии остальных детей.

С целью формирования и закрепления позитивного восприятия себя и окружающих на коррекционных занятиях особая роль уделялась проявлению искреннего интереса к личности каждого ребенка из группы. Это дает возможность дошкольнику реализовать чувство собственной значимости, и использовать занятия в качестве одного из основных источников формирования данного качества личности, что будет способствовать повышению самооценки ребенка и снижению личностной тревожности⁶⁶.

Таким образом, анализ литературы по вопросам организации коррекционных занятий для дошкольников с легкой умственной отсталостью показал, что для эффективного положительного воздействия на уровень тревожности данной группы детей следует выбирать упражнения, направленные на формирование произвольных форм поведения, в том числе навыков регуляции мышечного тонуса, развитие эмпатийных способностей и обучение способам дифференциации и контроля своего эмоционального состояния. Данный подход позволит снизить неуверенность дошкольников и научит справляться с негативными проявлениями эмоций, что будет

⁶⁶ Жукова Л. А., Пеша А. В. Психокоррекционная работа с эмоционально-личностной сферой детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья // Мир науки. 2017. Т. 5. № 3. С. 50.

способствовать снижению общего уровня тревожности детей с умственной отсталостью.

В целях улучшения эмоционального состояния и снижения уровня тревожности у дошкольников с легкой умственной отсталостью (высоко тревожных детей) в группе (экспериментальной) проводились различные подвижные игры, игры эмоционально - развивающего характера. Это позволяет одновременно воздействовать и на моторную и психическую сферу. При подборе игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Под воздействием игр у детей повышается не только тонус, но и развивается речь, музыкальные способности, а так же познавательные процессы: внимание, память, мышление. Так состояние умственно отсталого ребенка нестабильно (эмоциональное напряжение, усталость) могут вызвать нарушения поведения, капризы, ссоры, драки. Иногда вызывают обратные реакции пассивность, нежелание вступать в контакт. При подготовке к проведению подвижных игр нужно учитывать следующие моменты:

- 1) содержание игры (сюжет, правила);
- 2) насыщение игры моторными действиями;
- 3) содержание игр должно предусматривать коррекцию двигательных нарушений, координационных способностей, укрепление и оздоровление организма в целом⁶⁷.

Для качественного построения программы мы выделили цель - снижение уровня тревожности у дошкольников с умственной отсталостью путем снятия эмоционального и телесного перенапряжения.

Исходя из цели выстроили ряд задач: совершенствовать умения у детей передавать свое эмоциональное состояние; создавать условия для преодоления зажатости и безынициативности; формировать навыки общения; создавать условия для принятия самостоятельного решения; повысить самооценку и уверенность в себе.

Структура проведения: упражнения на релаксацию; упражнения на повышения самооценки и снижение эмоционального напряжения; упражнения на сплочения группы.

Условия проведения: было проведено 46 занятий. Проводились по 25 - 30 минут 2 раза в неделю, количество детей в группе 19 человек, в возрасте 5 - 6 лет.

⁶⁷ Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И.И. Мамайчук. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 400 с.

Содержание занятий составлено в соответствии с требованиями нормативной документации и при консультационной поддержке психолога и педагога-дефектолога детского сада.

Перечень основных упражнений, использованных на занятиях для коррекции тревожности у дошкольников с умственной отсталостью, представлен в Приложении. За основу программы взяты упражнения, предложенные в работах Деевой Н.В.⁶⁸, Чистяковой М.И.⁶⁹

С целью выявления эффективности программы коррекции тревожности дошкольников с умственной отсталостью был проведен сравнительный анализ показателей, полученных при диагностике. В качестве метода математической статистики был использован критерий U-Манна-Уитни, являющийся непараметрическим аналогом t-критерия Стьюдента. Мы сравнили между собой динамику показателей в контрольной группе и динамику показателей в экспериментальной группе, а также сравнили между собой показатели контрольной и экспериментальной групп на втором этапе эксперимента. Результаты расчетов позволили выявить статистически значимые различия в динамике показателей тревожности контрольной и экспериментальной групп. Так, по результатам методики Р.Сирса в контрольной группе не выявлено существенного снижения показателей, а в экспериментальной группе значимое снижение тревожности у дошкольников с умственной отсталостью отмечается по обоим методикам. Это дает возможность сделать вывод об эффективности дополнительных занятий по предложенной нами программе.

Рассмотрим более подробно динамику показателей тревожности дошкольников контрольной и экспериментальной групп.

Рассмотрим динамику показателей тревожности, изученной с помощью методики Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амен. Данные статистического анализа выявили статистически значимые изменения по данным этого исследования в обеих группах дошкольников. В таблице 2.2 представлена динамика основных описательных статистик, отражающих изменения тревожности детей с умственной отсталостью.

⁶⁸ Деева, Н. В. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры. М. : Учитель, 2017. 61 с.

⁶⁹ Чистякова М.И. Психогимнастика. Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 160 с.

Таблица 2.2

Сравнение среднегрупповых показателей тревожности дошкольников с умственной отсталостью на разных этапах эксперимента
(методика Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амен)

Показатель	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	К	Э	К	Э
Среднее значение, баллы	49,3	45,2	33,6	28,6
Сравнение по группам: Статистика U- Манна-Уитни Уровень значимости, р	35,0 0,385		30,0 0,211	
Сравнение по этапам: Статистика U- Манна-Уитни Уровень значимости, р			11,0 0,003	6,0 0,002

Примечание: * - различия с I этапом исследования статистически значимы ($p < 0,05$);

К – контрольная группа; Э – экспериментальная группа

На первом этапе исследования в группе испытуемых, принимавших участие в занятиях по адаптивной физической культуре, уже были заметно более низкие показатели. В целом данная динамика и сохранялась на протяжении всего эксперимента. Снижение тревожности по данным этой методики происходило в обеих группа испытуемых.

Далее рассмотрим результаты второй диагностической методики. В таблице 2.3 представлена динамика основных показателей по результатам проведения методики Р. Сирса.

Таблица 2.3

Сравнение среднегрупповых показателей тревожности дошкольников с умственной отсталостью на разных этапах эксперимента
(методика Р. Сирса)

Показатель	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	К	Э	К	Э
Среднее значение, баллы	6,1	6,3	5,0	3,3
Сравнение по группам: Статистика U-Манна-Уитни Уровень значимости, р	44,5 0,966		18,5 0,028**	
Сравнение по этапам: Статистика U-Манна-Уитни Уровень значимости, р			29,5 0,109	5,0 0,002*

Примечание: * - различия с I этапом исследования статистически значимы ($p < 0,05$);

** - различия между контрольной и экспериментальной группами статистически значимы ($p < 0,05$); К – контрольная группа; Э – экспериментальная группа

В экспериментальной группе выявляется более выраженная положительная динамика показателей тревожности дошкольников с умственной отсталостью. В динамике исследования в обеих группах снижается количество детей с высокими показателями тревожности. Однако следует отметить, что в группе, принимавших участие в эксперименте, количество дошкольников с низкими показателями тревожности увеличилось более значительно: с 11,1% до 77,8%.

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют о более значительном снижении уровня тревожности детей с умственной отсталостью, занимающихся по предложенной нами программе, что подтверждается статистическими различиями в показателях тревожности у детей экспериментальной и контрольной групп, полученных по данным методики Р. Сирса. Это отражает эффективность их применения.

Выводы

1. На основе данных теоретического анализа литературы:

1.1. Выявлено, что умственная отсталость - это такая атипия развития, при которой страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Сложная структура аномального развития обусловлена прежде всего первичным дефектом, непосредственно возникающим под болезнетворным влиянием, а затем уже вторичными отклонениями. Первичным дефектом умственной отсталости выступает органическое поражение головного мозга.

1.2. Отмечено, что для дошкольников с интеллектуальной недостаточностью характерны частые проявления беспокойства и тревоги; наблюдается состояние напряженности, скованности, пассивность, неуверенность в себе. Тревожные дети с умственной отсталостью склонны отказываться от деятельности, в которой у них присутствуют затруднения. Определяя более или менее успешно по внешнему выражению эмоции других людей, дошкольники с умственной отсталостью часто затрудняются охарактеризовать собственное эмоциональное состояние в той или иной ситуации.

2. Разработана программа психолого-педагогической коррекции для дошкольников с легкой умственной отсталостью, направленная на снижение уровня тревожности с учетом основных дидактических правил организации занятий для детей с интеллектуальной недостаточностью: создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением; стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении упражнений; максимально активизировать познавательную

деятельность; ориентироваться на сохраненные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка; при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому; упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

3. Доказана эффективность предложенных коррекционных занятий для снижения тревожности дошкольников с умственной отсталостью, что выражено в статистически значимом снижении показателей у испытуемых экспериментальной группы.

Заключение

Актуальность проведенного нами исследования определяется как существующей ситуацией с широким распространением такой патологии как умственная отсталость, так и недостаточной разработанностью подходов к коррекции тревожности детей с интеллектуальной недостаточностью средствами игротерапии.

Анализ состояния решения проблемы позволил нам сформулировать основную цель исследования: изучить особенности психоэмоциональной сферы дошкольников с умственной отсталостью и возможности ее коррекции с помощью введения в курс занятий подвижных игр и игр по правилам.

Анализ научно-методической литературы позволил дать общую характеристику термину «умственная отсталость», рассмотреть современные подходы к изучению тревожности детей дошкольного возраста с умственной отсталостью, выявить особенности организации психокоррекционных занятий с дошкольниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Подводя основные итоги проведенного нами эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что реализация предложенной системы организации занятий способствовало снижению уровня тревожности умственно отсталых дошкольников, что отражено в выявленных статистически значимых отличиях в показателях детей контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, результаты нашего исследования позволяют считать, что психокоррекционные занятия с элементами игротерапии, разработанные с учетом возрастных особенностей и специфики психического развития дошкольников с интеллектуальной недостаточностью обеспечивают снижение негативного проявления тревожности, а разработанные предложения могут быть рекомендованы для использования в дошкольных образовательных учреждениях коррекционного типа.

Глава 3. Психологические составляющие кризиса профессионального самоопределения врача

Профессия является важным элементом в жизни каждого человека. И от того на сколько верно выбран путь учащегося, зависит в последующем его самореализация, адекватное восприятие себя в обществе.

Правильный выбор специальности обеспечит в будущем хорошее качество жизни, определит степень социальной активности в профессиональной среде: повышение квалификации, научную деятельность, высокую производительность и дисциплину и достаточный уровень удовлетворенности профессией.

Неизбежно возникающие проблемы в периоде профессионального формирования молодого врача-специалиста, обусловлены особенностями личностного и профессионального самоопределения.

Позитивную роль в преодолении этих проблем, достижении вершин самореализации может сыграть комплексное психологическое сопровождение процесса профессионального становления, которое должно осуществляться с опорой на личностный потенциал врача⁷⁰.

3.1. Профессиональное самоопределение

Профессиональное самоопределение расценивается как четкое понимание своего профессионального уровня, объективная оценка имеющихся знаний, навыков и умений, реальное соответствие этих данных принципам выбранной специальности, а также восприятие данного соответствия как удовлетворенность избранной профессией.

Профессиональное самоопределение образуется в периоде выбора своей будущей специальности, выполняется по средствам формирования у человека понимания себя как субъекта профессиональной деятельности на основании оценки собственного уровня профессионализации. Теоретически это процесс завершается, если человек становится специалистом в выбранной сфере деятельности.

⁷⁰ Миронова Е.Р. Психологические детерминанты профессионально-личностного самоопределения врача-руководителя // Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Краснодар. - 2005. – 201с.

Однако реально процесс профессионального самоопределения не может иметь конечной завершенности, так как по мере роста объективного уровня профессионализации растут и усложняются критерии оценки этого уровня ⁷¹.

Основой профессионального развития личности является профессиональное самоопределение, дальнейшими этапами являются, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация и в завершении развитие профессионального мастерства (рис.3.1).



Рисунок 3.1. Этапы профессионального развития личности

Существует три основных потребности, удовлетворение которых требует выбранная профессия:

- «Хочу» - стремления, увлечения, особенности личности;
- «Могу» - состояние здоровья, психологические особенности, знания, умения, таланты;
- «Надо» - кадровый дефицит;

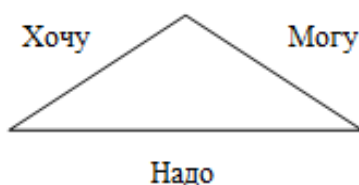


Рисунок 3.2.

Из этого следует, что для правильного выбора профессии, необходимо изучение трех составляющих:

1. Определение своего «хочу» - интересы в мире специальностей, склонности к определенным сферам труда;

⁷¹ Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005.

2. Оценка своего «могу» - состояние здоровья, психологические особенности, способности, которые в совокупности определяют профпригодность;
3. Исследование «Надо» - изучить спектр профессий, рассмотреть наиболее привлекательные и перспективные пользующиеся спросом в обществе.

В основе правильного выбора специальности лежит умение объединить свое «хочу», «могу» и «надо», в результате удачный профессиональный выбор обеспечен, и продуктивность трудовой деятельности будет высокой. При отсутствии интереса к профессии полезная отдача от такого человека – будет низкой ⁷².

Последствия неверного выбора специальности отражаются не только на самом человеке, но и на обществе в целом. В результате ошибки в самом начале профессионального пути, мы видим неудовлетворенность работой, ведущую к смене профессии, а повторение данной ошибки в последующем отрицательно влияет на самооценку.

По мнению Е.Е. Смирновой (2003) к неправильному выбору профессии может привести множество причин, и поэтому все ошибки, допускаемые человеком, разделяет на три группы:

- незнание мира профессий – результат слабой информированности, ошибочных представлениях о специфике и условиях труда в различных сфере деятельности;
- незнание самого себя – преувеличение либо недооценка своих способностей, навыков, неверная оценка личностных особенностей;
- незнание правил выбора профессии – порой интерес к определенному предмету в школе, переводится на профиль выбранной профессии и такой выбор не всегда удачен.

Не исключаются и ошибки спровоцированные родителями, при выборе профессии они предлагают ребенку ту о которой сами когда-то мечтали, либо безоговорочно принуждают к продолжению династии в определенной сфере деятельности, не учитывая способности и возможности ребенка.

⁷² Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика и коррекция – В. Сфера, 2004 – 272с.

Резюмируя сказанное, наиболее частыми и типичными ошибками, при выборе профессии, по мнению Е.А. Климова являются⁷³:

1. Отношение к выбору профессии как к выбору пожизненного приращения, ориентация сразу на профессию высокой квалификации, высшее образование;
2. Преподсудки чести, когда некоторые важные для общества профессии и занятия считаются недостойными, неприличными;
3. Выбор профессии «за компанию», чтобы не отстать от друзей;
4. Перенос отношения к представителю профессии на саму профессию;
5. Увлечение только внешней или какой-то частной стороной профессии;
6. Отождествление школьного учебного предмета с соответствующей профессией;
7. Устаревшие представления о характере труда (например, материального);
8. Неумение разобраться в своих личных особенностях (склонностях, способностях, подготовленности);
9. Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии;
10. Незнание основных мероприятий и порядка решения задач при выборе профессии.

Профессиогенез и профессиональные кризисы личности врача.

Профессиональные кризисы личности тесно связаны с профессиональной деятельностью, а также с кризисами возрастных периодов жизни человека.

Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк (1997) основываясь на концепции профессионального становления личности, выдвинули положение о профессионально обусловленных кризисах, в котором переход от одной стадии профессионального становления к другой сопровождается кризисами. Кризис профессионального становления – это не продолжительные по периоды времени (до года) радикальной перестройки личности и изменения вектора ее профессионального развития.

⁷³ Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика и коррекция – В. Сфера, 2004 – 272с.

В период кризиса происходит перестройка профессионального сознания, переориентация на новые цели, пересмотр социально-профессиональных позиций.

Результатом кризиса профессионального становления личности могут стать личностный и профессиональный рост, изменение взаимоотношений с окружающими, коллегами и потребителями услуг, реже — смена профессии⁷⁴.

Профессиональные изменения личности.

В течение длительного времени человека адаптировали к определенной профессиональной деятельности, улучшая профпригодность, для повышения результативности труда. Предпочтение в выборе профессии определялось характерными чертами, подходящими к той или иной сфере деятельности.

Без учета нанесения ущерба личности в процессе приспособления к специальности.

При длительном занятии определенной деятельностью, личностные качества человека начинают меняться. Люди одной профессии обладают определенной схожестью в общении, манерах поведения, одежде, у них формируются общие интересы и традиции.

В процессе рабочей деятельности формируются определенные особые черты, например у реаниматологов – циничность, у педагогов – наставничество и поучение. С одной стороны эта черта способствует формированию профессионализма, в какой-то степени оберегает его от негатива связанного с профессией («черствость» врачей ничто иное, как бессознательная защитная реакция). Но эти же моменты деформируют личность, делая ее однобокой.

Поэтому процессы профессиональной изменчивости специалиста должны находиться под контролем психолога, который может помочь человеку поддерживать баланс между тенденциями узкой специализации под влиянием профессиональных требований и процессом гармоничного развития личности⁷⁵.

⁷⁴ Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика и коррекция – В. Сфера, 2004 – 272с.

⁷⁵ Щербатых Ю.В., Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: справочное пособие/ М.: КНОРУС, 2011. - 248 с.

Факторы, потенцирующие кризисы профессионального развития

1. Личностные

- заниженная или завышенная самооценка;
- акцентуированная личность;
- низкая фрустрационная толерантность;
- тревожная личность;
- личность, склонная к зависимым формам поведения.

2. Психологические

- профессиональная усталость;
- снижение работоспособности;
- связанные с возрастом психологические изменения;
- синдром эмоционального выгорания;
- осознание недостаточного уровня компетентности и профессиональной беспомощности;
- возможны кризисные явления при более высоком, чем требуется для выполнения нормативной работы, уровне профессиональной компетентности. В результате возникает состояние профессиональной апатии и пассивности;
- чрезмерная поглощенность профессиональной деятельностью (специалисты-фанаты, одержимые работой как средством достижения признания и успеха).

3. Социально-экономические

- неудовлетворенность своим социально-экономическим статусом;
- сокращение рабочих мест;
- смена места жительства.

4. Ситуационные

- вступление в новую должность;
- аттестация специалистов;
- участие в конкурсах на замещение вакантных должностей ⁷⁶.

Кризисы профессионального становления личности.

Кризисы профессионального становления личности не только обусловлены спецификой профессиональной деятельности, они также тесно связаны с психосоциальным индивидуальным развитием, каждый период которого также сопровождается кризисом. Психосоциальный кризис может иметь как позитивные, так и негативные последствия. Если конфликт разрешен, то личность обогащается новыми, положительными качествами, если не разрешен — возникают симптомы и проблемы, которые могут повлечь за собой развитие психических и поведенческих расстройств (E.N.Erikson, 1968).

Этапы профессионального становления:

1. Этап формирования профессиональных намерений

Начинается в 12-18 лет (подростковый период) совпадает с пятой стадией психосоциального развития по Э. Эриксону. Выделение этого периода характеризуется развитием кризиса идентичности, проявляющегося в проблеме выбора профессии и референтной группы.

В возрасте 14-15 лет расширяется кругозор в отношении разнообразия и особенностей мира профессий. В связи с определенным первичным выбором изменяются и школьные предпочтения предметам.

В период окончания школьного обучения в возрасте 16-17 лет проявляется первый кризис профессионального становления. В основе, которого лежит необходимость определения своего профессионального пути. Чаще изначально выбирается только сфера деятельности (медицина), реже конкретная специальность (эндокринолог, педиатр).

⁷⁶ Пчелина И.В., Дьяченко В.Г. Профессиональная ориентация в подготовке врачей (учебно-методическое пособие). Хабаровск: Изд-во ДВГМУ, 2004. – 145 с.

А.П. Василькова приводит следующие мотивы выбора медицинской профессии⁷⁷:

- желание лечить людей;
- желание облегчить страдания тяжелобольных, стариков и детей;
- возможность заботиться о здоровье своих близких;
- престиж профессии и семейные традиции;
- желание решать научные медицинские проблемы;
- возможность заботиться о своем здоровье;
- возможность оказывать влияние на других людей;
- доступность медикаментов;
- материальная заинтересованность.

2. Этап базового профессионального образования.

Этап базового профессионального образования характеризует возраст 18-25 лет, по Э. Эриксону это шестая стадия психосоциального развития или стадия ранней зрелости.

К основным потребностям этого возраста относится получение специальности и создание семьи. Большую роль в этот период играют групповая принадлежность, дружба, уважение и признание сверстников, поиск близких по духу людей, сексуальная близость и любовь.

Отрицательным моментом данного периода, является уход в себя, избегание межличностного общения и как следствие одиночество и социальная изоляция.

В этом периоде осуществляется получение общемедицинского образования, знакомство со спектром специальностей и выбор своего направления.

⁷⁷ Васильков А.М., Василькова А.П., Ковалев А.С., Сошкин П.А. Формирование и развитие профессионально важных качеств врачей // Ананьевские чтения – 2001. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

На первом – втором курсе обучения возможно разочарование в выбранной сфере деятельности и именно тут мы опять встречаемся с кризисом профессионального выбора. Так как первый год обучения характеризуется изучением неклинических дисциплин, это в некотором роде отрицательно сказывается на представлениях абитуриента, одновременно студенты погружаются в изучение анатомии человека (макропрепараты), что тоже связано с определенными трудностями (объем изучаемого материала) условия обучения и психологические моменты у некоторых студентов могут заставить их покинуть вуз.

Третий и последующие курсы характеризуются изучением клинических дисциплин, тут и прослеживается следующий психологический этап профессионального становления, в этом периоде студенты практически ежедневно встречаются с человеческой болью и страданием, положительными или отрицательными результатами лечебной деятельности. Осознают реальную сущность выбранного ими профессионального пути.

3. Этап профессиональной деятельности.

Данный этап характеризует возрастную группу 26-64 лет, по Э. Эриксону это седьмая стадия (стадия средней зрелости).

На данном этапе личность полностью погружается в работу и в результате либо забота о будущем человечества либо равнодушие к проблемам окружающих, самопоглощенность личными проблемами.

Потребности, определяющие данную возрастную группу самоуважение, самоактуализация и самосовершенствование (E.N.Erikson, 1968; A.Maslow, 1954, 1968). И именно профессия служит ключом к их удовлетворению.

Этап профессиональной деятельности включает в себя:

1. *Профессиональное становление.*

Продолжительность данной стадии не менее 4-5 лет. В данном периоде молодой специалист осуществляет свой выбор и приобретает свою профессиональную идентичность, обучаясь в интернатуре, ординатуре.

Разные авторы по-разному расценивают психологическое состояние и статус молодого специалиста:

- R.A. Hogan (1964) считает, что для этого периода деятельности характерно неуверенность-зависимость-автономия⁷⁸,
- F.W.Kaslow (1984, 1986) и И.Ю.Хамитова (2000) — возбуждение, тревога, активность, зависимость, вступление в самостоятельность и идентификация⁷⁹;
- B.Gaoni&M.Neumann (1974), A.K.Hess(1980) и S.Yogev (1982) — ученик-подмастерье, определение ролей и приобретение, и развитие навыков.

В процессе обучения в интернатуре и ординатуре молодой специалист сталкивается не только с терапевтическими мероприятиями, но и рядом социальных, включающих в себя психологическую работу с пациентами и их родственниками. Это требует от врача не только знаний, но и определенных личностных характеристик. В этом периоде профессионализации решаются вопросы: «Что я конкретно должен делать?» и «В чем заключается моя работа?»

В этом периоде молодой специалист имеет сильную психологическую зависимость от опытных преподавателей и наставников. Невольно манера общения с пациентами и коллегами, медицинские манипуляции и привычки копируются ими. Молодой специалист в данном периоде не уверен в своих знаниях и умениях, так как опыт применения их на практике невелик, полностью не осознает своих возможностей в связи со страхом выглядеть недостаточно успешным и знающим. Большую роль во внутреннем успокоении играет одобрение наставников и позитивная реакция окружающих.

Отношения с пациентами постепенно изменяются, так как специалист приобретает навык общения, уверенность в своих знаниях и умениях. Кризис профессиональной идентичности в этом периоде характеризуется возникновением проблем с пациентами и коллегами, а также проблемы с развитием профессиональной идентичности и дальнейшим профессиональным ростом

Успешно пройдя первую стадию профессионализации, молодой специалист становится психологически самостоятельным с доминирующими потребностями в самоутверждении, самореализации и профессиональном росте.

⁷⁸ Psychotherapy, Theory, Research, and Practice, 1964, 7, 139-141.

⁷⁹ Kaslow, F. W. (Ed.) (1986). Supervision and training. Models, dilemmas, and challenges. New York: Haworth.

При отсутствии перспектив профессионального роста наступает нормативный кризис профессионального становления — кризис профессионального роста, который может завершиться переходом в другую организацию или изменением профессии.

Аттестация врачей и присвоение им врачебной категории является очень важным психологическим фактором, купирующим кризис, повышающим самооценку и способствующим самоутверждению молодого специалиста⁸⁰.

2. Профессиональный рост.

Продолжительность данной стадии 14-15 лет и наступает она после 5 лет работы.

При благоприятных условиях врач в этот период становится профессионалом качественно и продуктивно выполняющим свою работу и видящим результат своей деятельности. Коллеги начинают уважать его и считаться с ним. У врача устанавливается профессиональная идентичность и возрастает чувство собственной значимости.

У специалиста повышается профессиональная самооценка, перестраиваются социально-профессиональные ценности и отношения. Доминируют потребности самоуважения (компетентность, уверенность, достижения, независимость и свобода).

Психологическое состояние врача на этом этапе характеризуется:

- уверенность в себе;
- идентичность и независимость;
- условная зависимость против индивидуализации;
- интеграция;
- терапевтическая личность;
- консолидация;
- укрепление и развитие практики.

⁸⁰ Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика и коррекция – В. Сфера, 2004 – 272с.

С увеличением стажа работы, специалист приобретает опыт, позволяющий ему чувствовать себя всезнающим и независимым клиницистом.

Дальнейшее развитие идет по двум направлениям:

1. Регрессивный сценарий профессиональной жизни, при котором специалист, удовлетворившись достигнутым, перестает совершенствоваться и останавливается в своем развитии.

Характеризуется этот этап такими понятиями как застой, инертность, бездеятельность, безынициативность, вялость, смирение, профессиональная апатия.

Специалист доволен (или смиряется) со своим профессиональным статусом и не стремится к личностному росту. В таком состоянии он может проработать до пенсии.

2. Прогрессивный сценарий профессиональной жизни, при котором специалист борется за независимость от старших по возрасту и званию коллег за свою профессиональную автономию.

Характеризуется данный период такими понятиями как продуктивность, независимость, борьба за профессиональную автономию, отказ от авторитетов, карьерный рост.

При отсутствии карьерного роста, существуют варианты выхода из этого кризиса:

- освоение новых знаний или специальности в рамках той же профессии;
- освоение новых знаний в совершенно другом профессиональном поле, которые помогут выйти на другой уровень общения и профессионализации (например, иностранный язык, компьютерные технологии, юриспруденция, и т.п.);
- занятие научными исследованиями (подготовка диссертации, написание статей и т.п.);
- творческая самореализация;
- участие в международных проектах, в профессиональных общественных организациях и т.п.;
- реализация своего хобби;
- переориентация на семейные проблемы и реализация себя в детях.

К сожалению, кризис профессиональной карьеры очень часто совпадает с «кризисом зрелости» и может сопровождаться увольнением с

работы, зависимыми формами поведения, депрессией и соматоформными расстройствами.

Если кризис успешно преодолен и доминирующими потребностями врача являются потребности самоактуализации, то он достигает наивысшей точки профессионализма — стадии мастерства.

3. Профессиональное мастерство

Как правило, эта стадия профессионализации наступает после 10-14 лет, а иногда и 20 лет работы по специальности, причем далеко не у каждого врача. Каждый исследователь по-своему характеризует психологическое состояние врача на данном этапе:

- F.W.Kaslow (1984, 1986) и И.Ю.Хамитова (2000) — спокойствие и коллегиальность;
- C.M.Blount&D.Glenwick (1982) — независимую практику и консультирование;
- B.Gaoni& M Neumann (1974) — взаимное консультирование врачей;

На этой стадии специалист творчески подходит к ведению больного и нередко бросает вызов «терапевтическим истинам».

Такой профессионал имеет свой персонифицированный стиль лечения. Алгоритмы терапевтических подходов достаточно широки и разнообразны. Он уважаем, и является полноправным членом профессионального сообщества, чувство профессиональной идентичности и компетентности становится частью его профессионального стиля. Создается впечатление, что его потребности самоактуализации удовлетворены, он успешен, спокоен, коллегиален со старшими, равными и младшими коллегами. Такой врач уже достиг самоопределения, обрел автономию (как правило, он уже заведует отделением или другим подразделением) и дистанцировался от авторитетов (супервизоров, учителей), более того, уже сам становится учителем для молодых коллег.

Часто, обретая статус «учителя», такой врач сам перестает учиться, полагая, что «ничего нового не услышит». Он забывает, что информация о новых подходах к диагностике, лечению и профилактике заболеваний обновляется постоянно. Кроме того, упускает уникальную возможность своей профессиональной самоактуализации на новом уровне. Постепенно нереализованная потребность профессиональной самоактуализации приводит к

кризису нереализованных возможностей, который ведет к неудовлетворенности окружающими, собой, обстоятельствами жизни и профессией.

Кризис нереализованных возможностей может быть разрешен как конструктивно, так и деструктивно.

1. Деструктивные варианты: формирование профессиональных деформаций (в том числе синдрома выгорания), распад семьи, невротические и соматоформные расстройства.

2. Конструктивные варианты: обретение новых знаний, все виды творческой самореализации (новаторство, изобретательство, литературное и художественное творчество и т.п.), стремительную карьеру, социальную активность. В любом случае для достижения социально-профессиональной самореализации на новом витке своего личностного и профессионального развития необходимо сменить роль «учителя и маститого доктора» на роль «ученика».

4. Профессиональная реадaptация

Независимо от того, достиг врач третьей стадии профессионализации (стадии мастерства) или ограничился только второй, он уходит на пенсию и переживает кризис утраты профессии. Уже предпенсионный возраст для многих работников приобретает кризисный характер. Все чаще доктора думают о том, что карьера, которой они посвятили всю свою жизнь, клонится к закату, что их ожидает не только уменьшение доходов, но и сокращение физических возможностей⁸¹.

⁸¹ Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика и коррекция – В. Сфера, 2004 – 272с.

3.2. Психологические составляющие кризиса профессионального самоопределения врача

3.2.1. Психология внутреннего конфликта специалиста медицинского профиля

Для реализации поставленных задач нами было проведено исследование, участниками которого стали 30 врачей различных специальностей, работающие в ГБ г. Хабаровска, со стажем работы до 5 лет, в возрасте от 23 до 32 лет (8 мужчин и 22 женщины).

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова)⁸², опросник социально-психологической адаптированности (шкала СПА), разработанный в 1954 году К. Роджерсом и Р. Даймондом⁸³, опросник «Самоактуализация» по Маслоу, опросник личностной и групповой удовлетворенности работой, Гиссенский опросник жалоб.

Для выявления особенностей внутреннего конфликта врачей, было проведено исследование по методике Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», для выявления «Проблемных областей жизни».

Понятие «ценность» происходит от греческого «telos», что означает конечную цель, к которой стремится человек. Но обретение этой цели, возможность достижения ее воспринимаются по-разному как в силу объективных обстоятельств, так и субъективных факторов. Поэтому само понятие ценности как высшей цели человеческого достижения предполагает и другое необходимое понятие, связанное с условиями такого достижения, а именно понятие доступности. Последнее как раз и связано с процессом

⁸² Фанталова Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика. – LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH&Co.KG, 2012. – 192 с.

⁸³ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Диагностика личностной и групповой удовлетворенности работой / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.473-474

обретения человеком заданной ценности и реализации своих возможностей, своего «Я» в условиях такого обретения⁸⁴.

Используемые шкалы: «Ценность» и «доступность» для человека каждой из общечеловеческих ценностей: активная, деятельная жизнь; здоровье (физическое и психическое); интересная работа; красота природы и искусства; любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком; материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); наличие хороших и верных друзей; уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие); свобода как независимость в поступках и действиях; счастливая семейная жизнь; творчество (возможность творческой деятельности).

Назначение теста: Диагностика рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей, а также уровня самореализации, интегрированности, гармонии.

Основной психометрической характеристикой теста является показатель «Ценность-Доступность» (Ц-Д), отражающий степень рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

Исследуемые показатели: «индекс расхождения «Ценность – Доступность» (Рц-д), «внутренний конфликт» (ВК), «внутренний вакуум» (ВВ) и «нейтральная зона» (НЗ).

Количественные и качественные характеристики для ценностно-ориентированных конструкторов ВК, ВВ и НЗ:

Внутренний конфликт (ВК): $Ц - Д \geq 4$, когда $Ц \uparrow$ $Д \downarrow$ ($Ц > Д$). Состояние, когда ценностный объект малодоступен или не доступен совсем, «желаемое» не совпадает с «реальным», значимые потребности и ценности находятся в состоянии блокады.

Внутренний вакуум (ВВ): $Д - Ц \geq 4$, когда $Ц \downarrow$ $Д \uparrow$ ($Ц < Д$). Состояние, когда доступный объект не представляет интереса, может сопровождаться ощущением «внутреннего балласта», «избыточности присутствия», ненужности, никчемности, внутренней пустоты.

⁸⁴ Фанталова Е. Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика // Мир психологии : научно-методический журнал. – М., 2011. – № 2 (66) (апрель – июнь). – С. 228–243.

Нейтральная зона (НЗ): $|Ц - Д| < 4$, когда $Ц \approx Д$ или просто $Ц = Д$. Бесконфликтное, спокойное состояние, где «желаемое» и «реальное» полностью или частично совпадают, гармонически уравновешены во внутреннем мире субъекта. Состояние, когда значимые потребности в основном удовлетворены, а ценности реализованы.

Индекс расхождения «Ценность – Доступность» (РЦ-Д)

$$РЦ-Д = \sum BK + \sum BV + \sum HZ.$$

Интерпретация результатов:

Имеются следующие показатели индекса расхождения «Ц – Д» (R) в норме:

Мужчины $33,07 \pm 1,7$ (n = 43 человека)

Женщины $37,02 \pm 1,6$ (n = 43 человека)

Три уровня дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере по величине индекс «Ц – Д»:

1. От 0 до НОРМЫ (33 у мужчин, 37 у женщин) – низкий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

2. От НОРМЫ до 50 – средний уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

3. 50-72 – высокий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере⁸⁵.

Таблица 3.1

Показатели внутреннего конфликта и внутреннего вакуума у врачей-специалистов.

№	Ценности	ВВ	ВК	Всего
1	Активная, деятельная жизнь	8	0	8
2	Здоровье (физическое и психическое)	2	6	8
3	Интересная работа	4	2	6
4	Красота природы и искусства	14	0	14
5	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	0	12	12
6	Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	0	12	12
7	Наличие хороших и верных друзей	4	6	10
8	Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)	4	2	6
9	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие)	10	0	10
10	Свобода как независимость в поступках и действиях	6	0	6
11	Счастливая семейная жизнь	0	15	15
12	Творчество (возможность творческой деятельности)	14	2	16
Всего		66	57	123

⁸⁵ Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: ИД «Бахрах». – М, 2001. – 128 с.

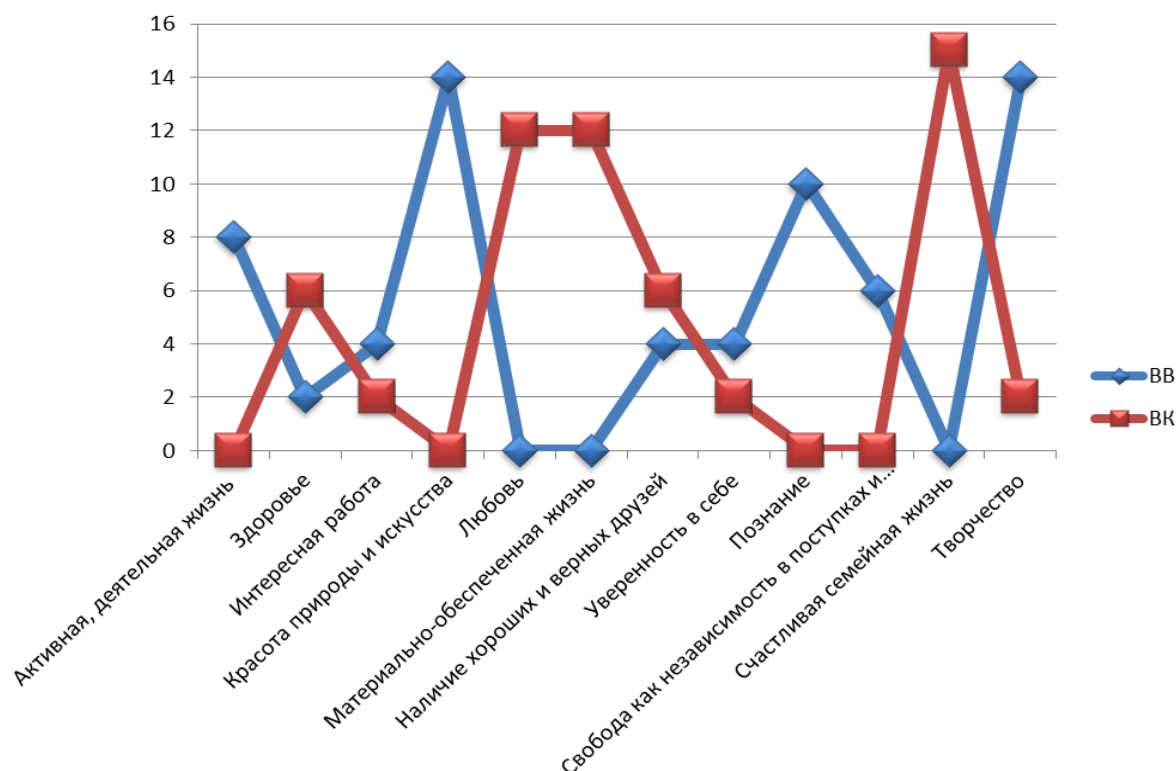


Рисунок 3.3. Составляющие внутреннего конфликта и внутреннего вакуума у врачей- специалистов.

Наличие внутренних конфликтов у исследуемой группы в области здоровья, любви, материального-обеспечения жизни, дружбы, семьи. Наличие внутренних вакуумов (низкая мотивация, безразличие) в отношении активной жизни, природы, познания, свободы и независимости в поступках, творчества.

Correlations (фанталовой)				- Spearman Rank Order Correlations (фанталовой)			
Correlations (фанталовой) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=12 (Casewise deletion of missing data)				Spearman Rank Order Correlations (фанталовой) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < ,05000$			
Variable	BK			Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t(N-2)
BB	-0.77			BB & BK	12	-0.868444	-5.53919
							0.000248

Рисунок 3.4.

Используя корреляционный анализ для нормального распределения по критерию Пирсона, получили, что BB и BK коррелируют между собой с показателем $r = -0,77$, т.е. это обратная корреляционная зависимость которая свидетельствует о взаимосвязи этих двух понятий, чем меньше BB, тем больше BK.

Таблица 3.2

Исследование внутреннего конфликта среди женщин и мужчин.

№	Ценности	ВКж	ВКм	Всего
1	Активная, деятельная жизнь	0	0	0
2	Здоровье (физическое и психическое)	4	2	6
3	Интересная работа	0	2	2
4	Красота природы и искусства	0	0	0
5	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	8	4	12
6	Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	8	4	12
7	Наличие хороших и верных друзей	6	0	6
8	Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)	2	0	2
9	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие)	0	0	0
10	Свобода как независимость в поступках и действиях	0	0	0
11	Счастливая семейная жизнь	12	3	15
12	Творчество (возможность творческой деятельности)	2	0	2
Всего		42	15	57

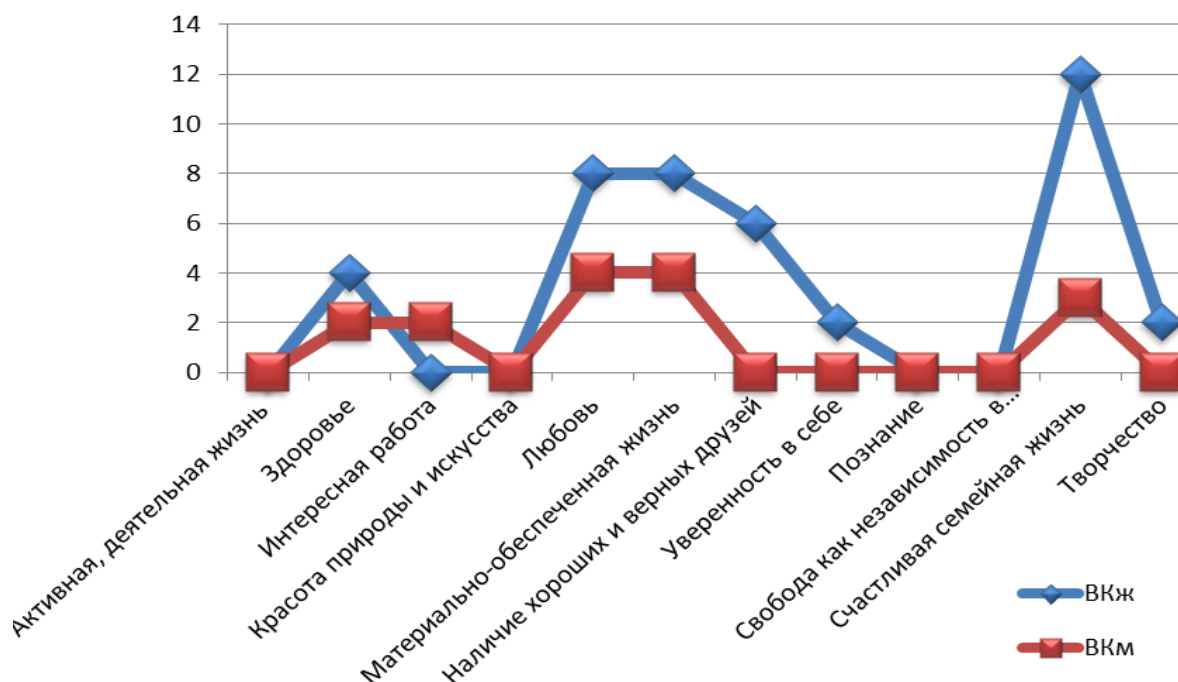


Рисунок 3.5. Графическое сравнение встречаемости ВК у мужчин и женщин.

Наличие внутренних конфликтов у исследуемой группы женщин в области здоровья, любви, материально-обеспеченной жизни, дружбы, счастливой семейной жизни.

Наличие внутренних конфликтов у исследуемой группы мужчин в области здоровья, интересной работы, любви, материально-обеспеченной жизни, счастливой семейной жизни.

Таблица 3.3

Исследование внутреннего вакуума среди женщин и мужчин.

№	Ценности	ВВж	ВВм	Всего
1	Активная, деятельная жизнь	4	4	8
2	Здоровье (физическое и психическое)	2	0	2
3	Интересная работа	4	0	4
4	Красота природы и искусства	10	4	14
5	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	0	0	0
6	Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	0	0	0
7	Наличие хороших и верных друзей	4	0	4
8	Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)	4	0	4
9	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие)	10	0	10
10	Свобода как независимость в поступках и действиях	6	0	6
11	Счастливая семейная жизнь	0	0	0
12	Творчество (возможность творческой деятельности)	12	2	14
Всего		56	10	66

Таким образом, исходя из полученных результатов (рис.3.6), можно констатировать, что мужчины и женщины существенно разнятся по жизненно-важным показателям, а именно: здоровье – женщины более благополучны в этом отношении; любовь, материально-обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей – у женщин также показатели существенно выше, чем у мужчин. «Счастливая семейная жизнь» явно преобладает у женщин и существенно «западает» у мужчин этой же выборки. Однако, мужчины несущественно, но показали выше результат по критерию «интересная работа» и абсолютно совпали с женщинами по показателям: познание и свобода как независимость в поступках и действиях, т.е. не имеют внутреннего конфликта по этим параметрам. Что еще раз подтверждает литературные данные о том, что мужчины в период до 30 лет ориентированы больше на работу, а женщины на создание семьи.

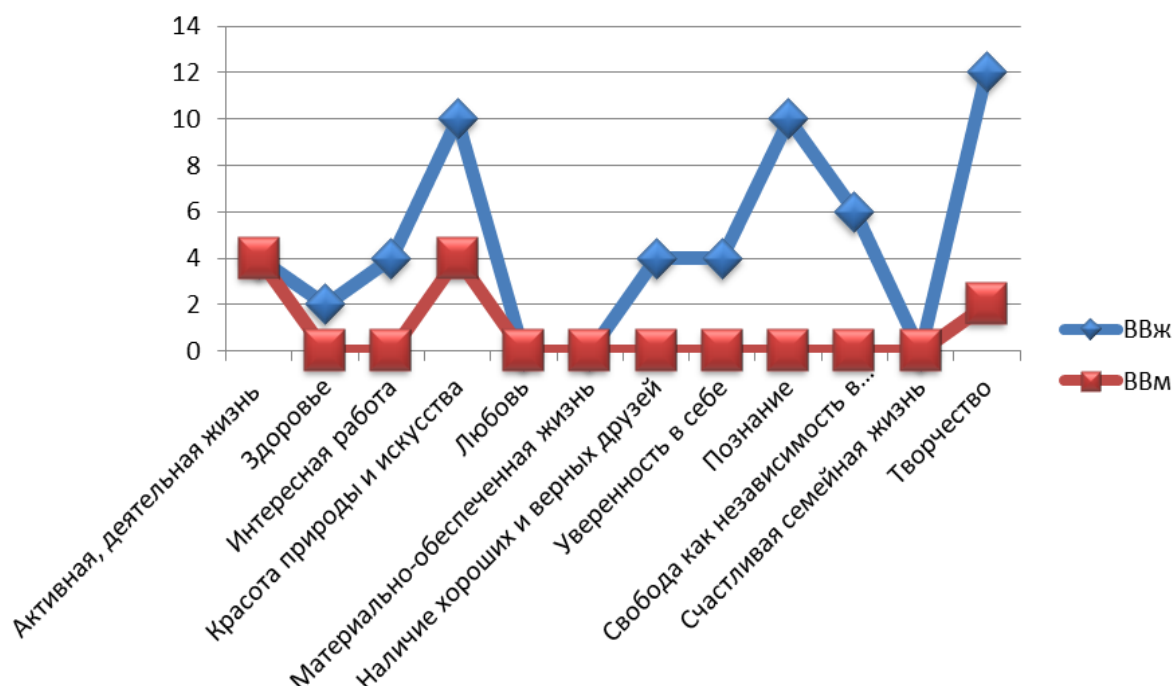


Рисунок 3.6. Графическое сравнение встречаемости ВВ у мужчин и женщин.

Наличие внутренних вакуумов (низкая мотивация, безразличие) у женщин в отношении активной жизни, интересной работы, природы, друзей, уверенности в себе, познания, свободы и независимости в поступках, творчества.

Наличие внутренних вакуумов (низкая мотивация, безразличие) у мужчин в отношении активной жизни, природы, творчества.

Таблица 3.4

Исследование нейтральной зоны у мужчин и женщин.

№	Ценности	НЗж	НЗм	Всего
1	Активная, деятельная жизнь	18	4	22
2	Здоровье (физическое и психическое)	16	8	24
3	Интересная работа	18	6	24
4	Красота природы и искусства	12	4	26
5	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	16	2	28
6	Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	14	6	20
7	Наличие хороших и верных друзей	12	8	20
8	Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)	16	8	24
9	Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие)	12	8	20
10	Свобода как независимость в поступках и действиях	16	8	24
11	Счастливая семейная жизнь	10	4	14
12	Творчество (возможность творческой деятельности)	8	8	16
Всего		168	74	242

Нейтральная зона характеризует состояние, когда значимые потребности в основном удовлетворены, а ценности реализованы.

В исследуемой группе наличие нейтральной зоны, а следовательно, удовлетворенности хорошо просматривается у мужчин в здоровье, друзьях, уверенности в себе, познание, свободе и независимости, творчестве.

Для большинства женщин выделены нейтральные зоны в активной, деятельной жизни и интересной работе.



Рисунок 3.7. Графическое сравнение встречаемости НЗ у мужчин и женщин.

Таким образом, по методике Е.Б. Фанталовой наиболее ценными в жизни молодых врачей-специалистов являются любовь, материальная обеспеченность и семья. Значение их настолько велико, что достигает зоны внутреннего конфликта, заключающегося в значительном превышении Ценности над Доступностью. Когнитивные ценности, такие как природа, познание, творчество, не имеют для молодых врачей-специалистов в их настоящем жизненном периоде серьезного значения, отходя на задний план и составляя в совокупности зону внутреннего вакуума, характеризующегося значительным превышением Доступности над Ценностью (рис.3.7.).

Таблица 3.5.

Дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере

Уровень	Жен	Муж	Всего
низкий	8 (26,7%)	6 (20%)	14 (46,7)
средний	10 (33,3%)	2 (6,7%)	12 (40)
высокий	4 (13,3%)	0	4 (13,3)
Всего	22(73,3%)	8 (26,7%)	30 (100%)

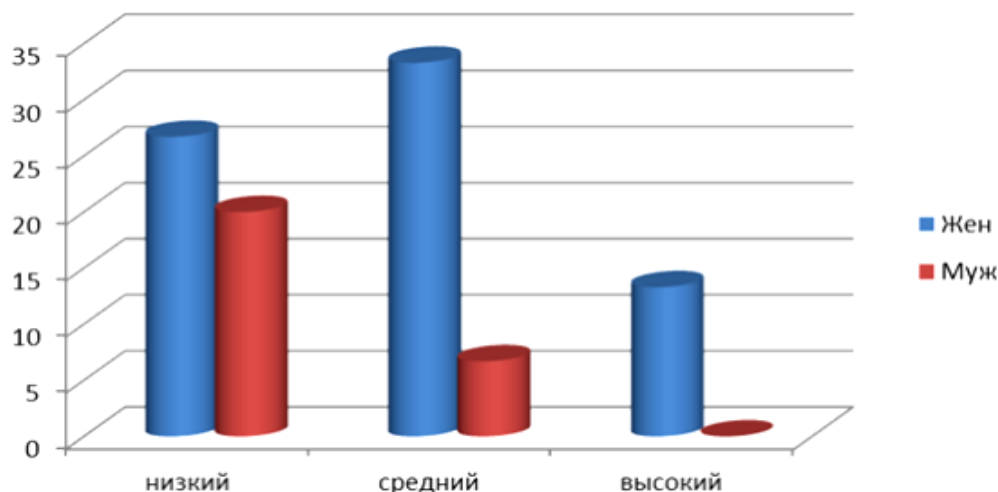


Рисунок 3.8. Дезинтеграция в мотивационно-личностной сфере в исследуемой группе

Уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере у мужчин в большинстве случаев низкий, у женщин средний, следовательно, у женщин более выражено рассогласование.

Высокая диссоциация в ценностно-мотивационной сфере ($R_{Ц-Д} > 50$) была выявлена только у 4х женщин.

Таблица 3. 6.

Соотношение внутреннего конфликта к внутреннему вакууму и нейтральной зоне

Показатель	количество	%
внутренний конфликт	57	15,6
внутренний вакуум	66	18,1
нейтральная зона	242	66,3
Всего	365	100

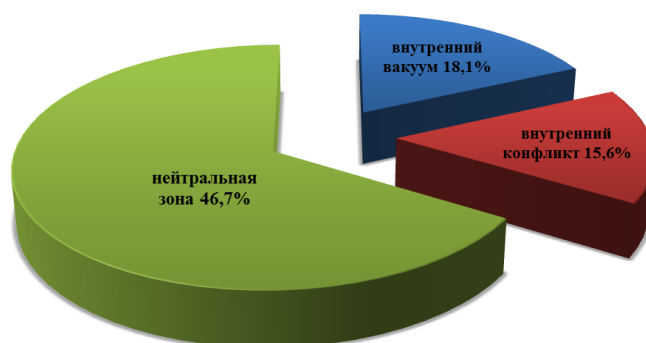


Рисунок 3.9. Соотношение ВК:ВВ:НЗ.

Соотношение показателей ВК:ВВ:НЗ=23:6:10 (%) свидетельствует о преобладании «бесконфликтной» нейтральной зоны (НЗ), т.е. в большинстве случаев удовлетворенности потребностей, отсутствие их блокады.

Таблица 3.7.

Корреляционная матрица взаимосвязи выявленных показателей

№	Показатели	внутренний конфликт	внутренний вакуум
1	пол (м-1, ж-2)	0,02	0,43
2	возраст	-0,29	-0,61
3	стаж	-0,07	-0,44
4	адаптивность	-0,02	-0,22
5	дезадаптивность	0,34	-0,02
6	принятие себя	0,03	-0,07
7	непринятие себя	0,26	-0,03
8	принятие других	-0,10	0,06
9	непринятие других	0,39	0,18
10	эмоциональный комфорт	0,07	-0,16
11	эмоциональный дискомфорт	0,31	-0,10
12	внутренний контроль	0,37	0,18
13	внешний контроль	0,15	0,03
14	доминирование	0,11	-0,09
15	ведомость	-0,02	0,06
16	эскапизм	0,08	-0,24
17	самоактуализация	-0,21	-0,24
18	удовлетворенность работой	0,23	0,01
19	истощение	0,22	-0,03
20	желудочные жалобы	0,17	0,02
21	ревматический фактор	0,28	0,06
22	сердечные жалобы	-0,03	-0,19
23	давление жалоб	0,23	-0,02
24	внутренний конфликт	1,00	0,63
25	внутренний вакуум	0,63	1,00

(Correlations (STATISTICA Spreadsheet) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$).

Используя общую таблицу корреляции выявлено, что внутренний конфликт напрямую зависит от внутреннего вакуума и непринятием других, на что указывает положительная статистически значимая связь ($r=0,63$), Внутренний вакуум сильнее выражен у женщин на что указывает положительная статистически значимая корреляционная связь ($r=0,43$), усиливается с возрастом ($r=-0,61$) и стажем работы ($r=-0,44$), это говорит о том, что с возрастом и увеличением стажа нарастает внутренний вакуум ощущение внутренней пустоты и отчуждённости.

Вывод: Анализ полученных результатов показывает, что наиболее ценными и актуальными для исследуемой группы молодых врачей-специалистов являются сферы любви, материальной обеспеченности и счастливой семейной жизни. В этих сферах Ценность достоверно выше Доступности ($p < 0,05$), что указывает на наличие в них внутреннего конфликта. Причем наименее доступной, труднодостижимой представляется врачам именно счастливая семейная жизнь.

Удовлетворенность ценностей отмечается в таких сферах, как здоровье, друзья, уверенность в себе, познание, свобода и независимость, творчество.

Эти сферы в совокупности составляют «нейтральную зону» только у мужчин, относительное равновесие Ценного и Доступного.

В область внутреннего вакуума, где Доступность значительно превышает Ценность ($p < 0,05$) и где возможно внутреннее ощущение пустоты и субъективной нереализованности при одновременной малой значимости, попадают такие сферы, как красота природы и искусства, познание и творчество.

В результате можно сказать, что наиболее ценными в жизни молодых врачей-специалистов являются любовь материальная обеспеченность и семья. Значение их настолько велико, что достигает зоны внутреннего конфликта, заключающегося в значительном превышении Ценности над Доступностью. Когнитивные ценности, такие как природа, познание, творчество, не имеют для молодых врачей-специалистов в их настоящем жизненном периоде серьезного значения, отходя на задний план и составляя в совокупности зону внутреннего вакуума, характеризующегося значительным превышением Доступности над Ценностью.

Согласно корреляционному анализу выявлено, что внутренний конфликт усиливается при непринятии других и наличии внутреннего контроля,

а также с возрастом и увеличением стажа нарастает внутренний вакуум ощущение внутренней пустоты и отчуждённости.

3.2.2. Социально-психологической адаптации у молодых врачей

С целью изучения социально-психологической адаптации использовался опросник социально-психологической адаптированности (шкала СПА), разработанный в 1954 году К. Роджерсом и Р. Даймондом⁸⁶.

Шкала как измерительный инструмент дает высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей⁸⁷. За основу принята адаптированная А. К. Осницким форма опросника.

В нем содержатся высказывания о человеке, его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Таблица 3.8.
Основные показатели социально-психологической адаптированности врачей (%).

№	Показатели	Высокий	Средний	Низкий
1	Адаптивность	18 60%	10 33,3%	2 6,7%
	Дезадаптивность	0 0%	20 66,7%	10 33,3%
2	Приятие себя	22 73,4%	4 13,3%	4 13,3%
	Неприятие себя	0 0%	6 20%	24 80%
3	Приятие других	18 60%	10 33,3%	2 6,7%
	Неприятие других	2 6,7%	14 46,65%	14 46,65%
4	Эмоциональный комфорт	4 13,3%	26 86,7%	0 0%
	Эмоциональный дискомфорт	0 0%	14 46,7%	16 53,3%
5	Внутренний контроль	28 93,3%	2 6,7%	0 0%
	Внешний контроль	0 0%	12 40%	18 60%
6	Доминирование	2 6,7%	24 80%	4 13,3%
	Ведомость	2 6,7%	20 66,7%	8 26,6%

⁸⁶ Dymond R. Adjustment changes over Therapy Self-sort. // Psychotherapy and Personality Changes. / Ed. by Rogers and R. Dymond. Chicago, 1954.

⁸⁷ Снегирева Т.В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. М., 1987.

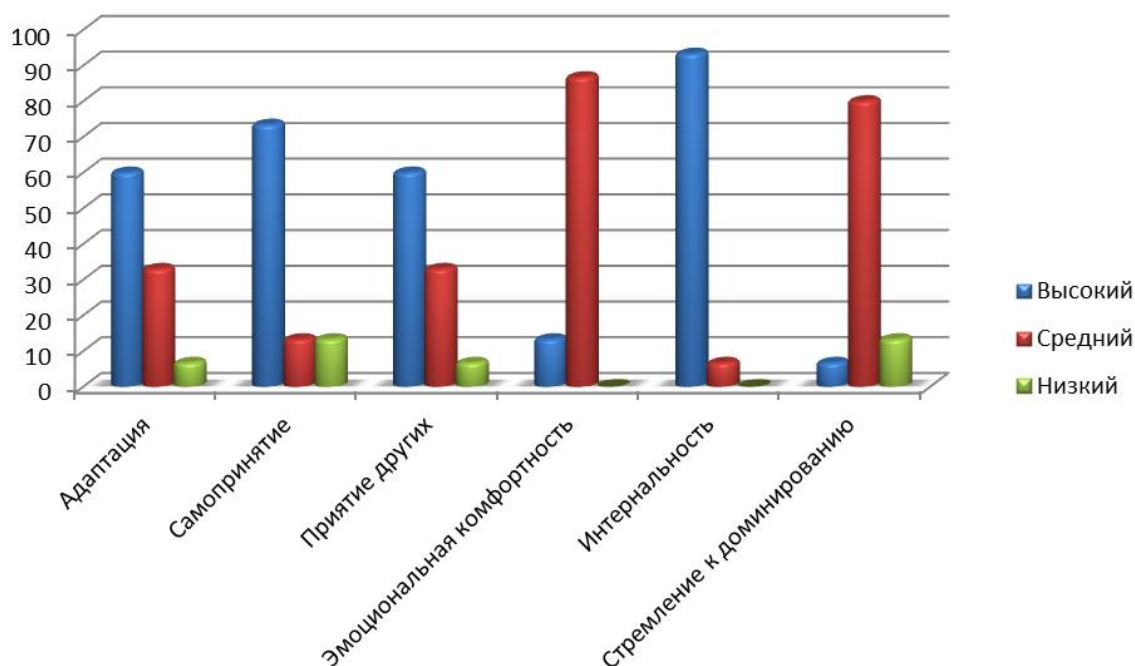


Рисунок 3.10. Социально-психологическая адаптированность исследуемой группы.

Исследуя данные показатели, получили (таб. 9, рис. 8):

1. У 60% высокий уровень адаптивности, 33,3% - средний и 6,7% - низкий.
2. Высокий уровень самопринятия - 73,4% исследуемых, 13,3% - средний, 13,3% - низкий.
3. Принятие других: 60% - высокий уровень, 33,3% - средний, 6,7% - низкий.
4. В исследуемой группе преобладает средний уровень эмоционального комфорта – 86,7%, 13,3% – высокий.
5. Внутренний контроль на высоком уровне – 93,3%, средний – 6,7%.
6. Стремление к доминированию на высоком уровне у 6,7%, средний – 80% и 13,3% - ведомость.

Таблица 3.9

№	Показатели	адаптивность	дезадаптивность	принятие себя	непринятие себя	принятие других	непринятие других	эмоциональный комфорт	эмоциональный дискомфорт	внутренний контроль	внешний контроль	доминирование	ведомость	эскапизм
1	пол (м-1, ж-2)	0,26	-0,03	0,31	-0,15	0,49	-0,12	-0,02	-0,03	0,55	0,04	0,35	0,45	0,08
2	возраст	-0,06	-0,05	-0,09	0,02	-0,20	-0,06	-0,01	0,20	-0,34	0,06	-0,06	-0,22	0,01
3	стаж	-0,16	0,07	-0,17	0,10	-0,33	-0,02	-0,04	0,21	-0,46	0,01	-0,02	-0,28	-0,08
4	адаптивность	1,00	-0,14	0,82	-0,18	0,67	-0,06	0,59	-0,06	0,54	-0,44	0,53	0,15	0,11
5	дезадаптивность	-0,14	1,00	-0,23	0,77	-0,21	0,64	-0,22	0,80	0,13	0,78	0,19	0,42	0,79
6	принятие себя	0,82	-0,23	1,00	-0,34	0,84	-0,22	0,57	-0,13	0,61	-0,48	0,45	0,40	0,07
7	непринятие себя	-0,18	0,77	-0,34	1,00	-0,16	0,49	0,01	0,66	0,01	0,77	-0,02	0,22	0,60
8	принятие других	0,67	-0,21	0,84	-0,16	1,00	-0,25	0,53	-0,13	0,66	-0,36	0,38	0,53	0,07
9	непринятие других	-0,06	0,64	-0,22	0,49	-0,25	1,00	-0,27	0,58	0,07	0,34	-0,14	0,07	0,41
10	эмоциональный комфорт	0,59	-0,22	0,57	0,01	0,53	-0,27	1,00	-0,15	0,34	-0,33	0,15	-0,15	-0,04
11	эмоциональный дискомфорт	-0,06	0,80	-0,13	0,66	-0,13	0,58	-0,15	1,00	0,26	0,61	0,33	0,32	0,52
12	внутренний контроль	0,54	0,13	0,61	0,01	0,66	0,07	0,34	0,26	1,00	-0,12	0,36	0,47	0,14
13	внешний контроль	-0,44	0,78	-0,48	0,77	-0,36	0,34	-0,33	0,61	-0,12	1,00	-0,04	0,35	0,66
14	доминирование	0,53	0,19	0,45	-0,02	0,38	-0,14	0,15	0,33	0,36	-0,04	1,00	0,29	0,30
15	ведомость	0,15	0,42	0,40	0,22	0,53	0,07	-0,15	0,32	0,47	0,35	0,29	1,00	0,56
16	эскапизм	0,11	0,79	0,07	0,60	0,07	0,41	-0,04	0,52	0,14	0,66	0,30	0,56	1,00
17	самоактуализация	0,33	-0,40	0,18	-0,05	0,07	-0,46	0,40	-0,16	-0,18	-0,17	0,30	-0,38	-0,24
18	удовлетворенность работой	-0,51	0,11	-0,28	0,13	-0,31	0,01	-0,15	0,08	-0,17	0,34	-0,49	0,04	0,04
19	истощение	0,16	0,53	0,06	0,26	0,07	0,30	0,19	0,47	0,33	0,25	0,33	0,18	0,43
20	желудочные жалобы	0,05	0,15	0,08	-0,04	0,04	-0,12	0,19	0,15	0,15	0,05	0,32	-0,01	0,07
21	ревматический фактор	0,22	0,46	0,14	0,17	0,12	0,24	0,15	0,36	0,42	0,21	0,39	0,21	0,48
22	сердечные жалобы	0,00	0,09	0,04	0,11	0,09	-0,06	0,38	0,08	0,00	-0,04	0,02	-0,04	0,13
23	давление жалоб	0,17	0,46	0,10	0,20	0,10	0,20	0,24	0,39	0,34	0,20	0,36	0,16	0,42
24	внутренний конфликт	-0,02	0,34	0,03	0,26	-0,10	0,39	0,07	0,31	0,37	0,15	0,11	-0,02	0,08
25	внутренний вакуум	-0,22	-0,02	-0,07	-0,03	0,06	0,18	-0,16	-0,10	0,18	0,03	-0,09	0,06	-0,24

(Correlations (STATISTICA Spreadsheet) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$).

Таким образом, можно утверждать, что адаптивность напрямую зависит от принятия себя ($r=0,67$), эмоционального комфорта ($r=0,59$), внутреннего контроля ($r=0,54$), но при этом резко падает удовлетворенность работой ($r= -0,51$).

Дезадаптивность в свою очередь проявляется в неприятии себя ($r=0,77$), неприятии других ($r=0,64$), эмоциональном дискомфорте ($r=0,80$), внешнем контроле ($r=0,78$) в ведомости ($r=0,42$), эскапизме ($r=0,79$), истощении ($r=0,53$), ревматическом факторе ($r=0,46$) и отсутствии самоактуализации ($r=-0,40$).

Эмоциональный комфорт проявляется в адаптивности ($r=0,59$), принятии себя ($r=0,57$) и других ($r=0,53$), самоактуализации ($r=0,40$), но при этом возникают сердечные жалобы ($r=0,38$).

Эмоциональный дискомфорт в свою очередь выражается в дезадаптивности ($r=0,80$), неприятии себя ($r=0,66$) и других ($r=0,58$), внешнем контроле ($r=0,61$), эскапизме ($r=0,52$) и истощении ($r=0,47$).

Вывод:

Обобщив полученные данные, отметим, что большинство (93,3%) респондентов имеют хороший уровень адаптации, хороший уровень самопринятия (86,7%) и принятия других (93,3%). Достаточный уровень эмоционального комфорта у всей исследуемой группы.

Так же у большинства высокий уровень внутреннего контроля (93,3%) и стремление к доминированию (86,7%). Меньшая доля респондентов имеют средние показатели дезадаптивности (13,3%), низкий уровень принятия себя (13,3%) и принятия других (6,7%), а так же низкий уровень доминирования (как проявление - ведомость) (13,3%) (таб. 2.2.1.).

3.2.3. Самоактуализации молодых врачей-специалистов по А.Маслоу.

Термином "самоактуализация" Абрахам Маслоу обозначил всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

Синонимами понятия "самоактуализация" нередко выступают понятия "развитие личности", "личностный рост". Таким образом, самоактуализация, по мнению А. Маслоу, — это "потребность человека стать тем, кем он способен стать". Одновременно с этим самоактуализация определяется как "полное использование талантов, способностей, возможностей и т.п." ⁸⁸.

⁸⁸ Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

По мнению зрелого А. Маслоу, самоактуализация - это не процесс, а результат. Самоактуализированный человек – достигший более оптимального, эффективного и здорового уровня функционирования, чем средние люди. Самоактуализация - достижение наивысшего уровня естественного личностного роста, а именно: личностная зрелость, максимальная выраженность психологического здоровья личности, ее высокая психологическая культура, достаточная образованность и социальность ⁸⁹.

Опросник содержит 15 утверждений и шкалу выраженности признака.

Интерпретация:

От 15 до 45 баллов: вы еще в начале жизненного пути. Не бойтесь, принимайте жизненные уроки, это необходимая «уборка» вашего внутреннего пространства.

От 46 до 75 баллов: вы уже проделали определенный жизненный путь, стараетесь более осознанно подходить в своей жизни. Вы понимаете, что испытания необходимы, и у вас есть ресурс их грамотно проходить, извлекая жизненный урок.

От 76 до 120 баллов: вы довольно далеко прошли по дороге самоактуализации. Может, интуитивно, может, осознанно, вы уже живете во втором периоде вашей жизни. Вы стремитесь к росту и реализации заложенных в вас потенциалов.

От 121 до 150 баллов: вы – самоактуализированный человек. Вы активно реализуете свое предназначение, каким бы непростым оно не было. Спасибо вам за это.

⁸⁹ Фанталова Е. Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика // Мир психологии : научно-методический журнал. – М., 2011. – № 2 (66) (апрель – июнь). – С. 228–243.

Таблица 3.10

Оценка уровня самоактуализации врачей.

№	Показатель	Жен	Муж	Всего
1	(15-45)	0 0%	0 0%	0 0%
2	(46-75)	4 13,3%	2 6,7%	6 20%
3	(76-120)	16 53,3%	4 13,3%	20 66,6%
4	(121-150)	2 6,7%	2 6,7%	4 13,4%
Всего		22 73,3%	8 26,7%	30 100%

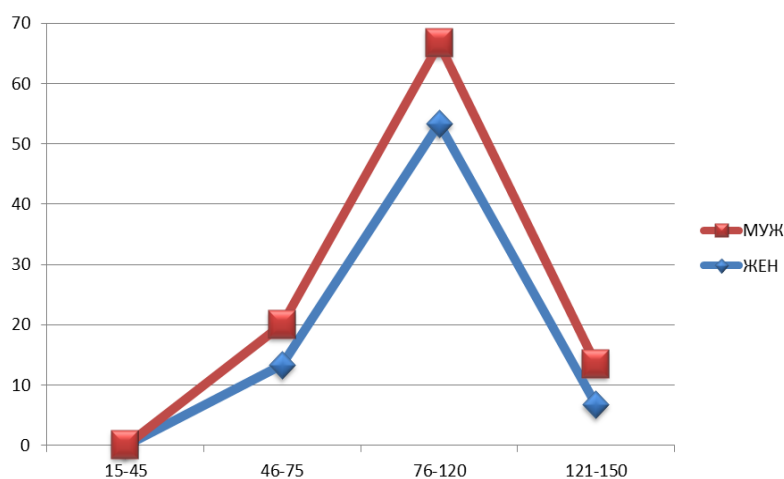


Рисунок 3.11. Самоактуализация исследуемой группы врачей-специалистов.

По данному исследованию можно сделать вывод, что большая часть исследуемой группы 80% самоактуализированные люди.

Таблица 3.11

Возраст и самоактуализация.

№	Показатель	< 25 лет	> 25 лет
1	(46-75)	2 6,7%	4 13,3%
2	(76-120)	8 26,7%	12 40%
3	(121-150)	0 0%	4 13,3%

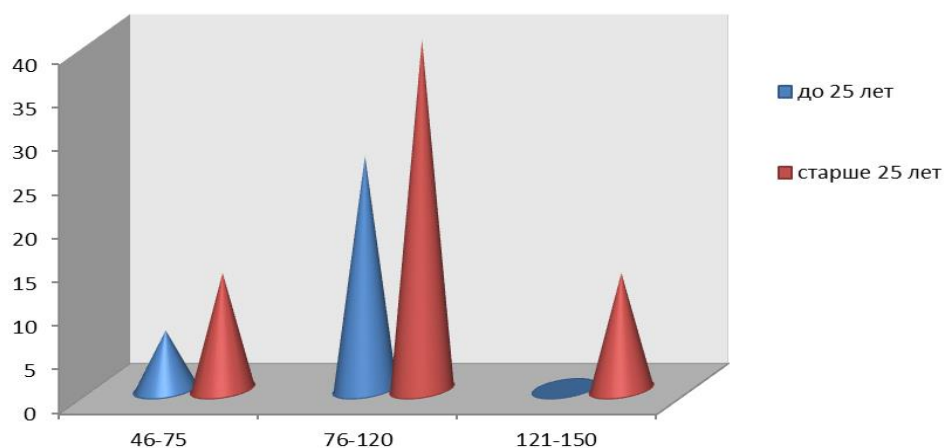


Рисунок 3.12. Зависимость между возрастом и самоактуализацией
Наибольший процент самоактуализированных лиц старше 25 лет – 53,3%.

Таблица 3.12

Корреляционная матрица показателей самоактуализации молодых врачей

№	Показатели	самоактуализация
1	пол (м-1, ж-2)	-0,01
2	возраст	0,24
3	стаж	0,19
4	адаптивность	0,33
5	дезадаптивность	-0,40
6	принятие себя	0,18
7	непринятие себя	-0,05
8	принятие других	0,07
9	непринятие других	-0,46
10	эмоциональный комфорт	0,40
11	эмоциональный дискомфорт	-0,16
12	внутренний контроль	-0,18
13	внешний контроль	-0,17
14	доминирование	0,30
15	ведомость	-0,38
16	эскапизм	-0,24
17	самоактуализация	1,00
18	удовлетворенность работой	-0,27
19	истощение	-0,21
20	желудочные жалобы	0,04
21	ревматический фактор	-0,19
22	сердечные жалобы	-0,01
23	давление жалоб	-0,16
24	внутренний конфликт	-0,21
25	внутренний вакуум	-0,24

(Correlations (STATISTICA Spreadsheet) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$).

Используя корреляционный анализ, выявлено, что чем выше самоактуализация, тем выше эмоциональный комфорт (0,40) и меньше дезадаптация (-0,40), непринятие других (-0,46) и ведомость (-0,38).

Вывод: В результате мы видим, что большая часть исследуемой группы 80% самоактуализированные люди. 53,3% - это лица старше 25 лет.

Согласно корреляционному анализу, чем выше самоактуализация, тем выше эмоциональный комфорт и меньше дезадаптация, непринятие других и ведомость.

3.2.4. Личностная и групповая удовлетворенность работой молодых врачей-специалистов.

Удовлетворенность содержанием и характером работы занимает центральное место. Интерес к процессу деятельности может быть важным мотивирующим фактором. Совокупность особенностей деятельности, побуждающих человека к ее выполнению, в психологии называют процессуально-содержательной (или интринсивной) мотивацией. «Интринсивный мотив — это всегда состояние радости, удовольствия от своего дела»⁹⁰. О высокой процессуально-содержательной мотивации можно говорить в тех случаях, когда человек достигает высоких результатов не потому, что ему обещано большое вознаграждение или осуществляется жесткий контроль его работы, а из-за того, что ему доставляет удовольствие сам процесс деятельности.

Американские ученые-бихевиористы выделяют три «психических состояния», испытываемые работником, которые определяют его удовлетворенность работой и профессиональную мотивацию: ощущение значимости (работник должен чувствовать, что его деятельность является стоящей и важной в принятой им системе ценностей); ощущение ответственности (он должен быть уверен, что несет личную ответственность за результат своих действий); знание результата (он должен иметь возможность оценить результаты своей работы)⁹¹.

⁹⁰ Занюк С. С. Психология мотивации. — К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001.

⁹¹ Фейдимен Дж. У. Джеймс и психология сознания / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер // Личность и личностный рост; вып. 3. — М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1994. — 84 с.

В соответствии с этими взглядами Т. Соломанидина и В. Соломанидин приводят принципы проектирования работы с точки зрения удовлетворенности ее исполнителей⁹². В такой перечень они включили следующие требования:

- работа должна иметь цель, т. е. приводить к определенному результату;
- работники должны оценивать работу как важную и заслуживающую быть выполненной;
- работа должна давать возможность работнику принимать решения, необходимые для ее выполнения, т. е. быть автономной в установленных пределах;
- выполняя обязанности, работник должен получать обратную связь, оцениваться в зависимости от эффективности труда;
- работа должна приносить справедливое, с точки зрения работника, вознаграждение.

На основе представлений о позитивных психических состояниях, мотивирующих человека, американскими учеными Дж. Ричардом Хэкманом, Греггом Олдхэмом и др.⁹³ была разработана модель мотивационных характеристик работы (рис. 3.13). В данной модели определенные параметры работы рассматриваются как источники или причины позитивных психологических состояний, чувств работников, что, в свою очередь, определяет различные стороны мотивации.

⁹² Соломанидина Т. О., Соломанидин В. Г. Мотивация трудовой деятельности персонала // Управление персоналом. — М., 2005.

⁹³ Хэкман Дж. Р., Олдхэм Г., Дженсон Р., Пэди К. Новая стратегия обогащения работы // Барри М. Стоу. Антология организационной психологии. — М.: Вершина, 2005.



Рисунок 3.13. Модель мотивационных характеристик работы

Работа, отвечающая всем описанным требованиям, вызывает чувство удовлетворенности содержанием работы, мотивирует работников, дает чувство сопричастности. Такая работа или профессиональная деятельность, по мнению авторов этой модели, обладает высоким мотивационным потенциалом.

Для самооценки удовлетворенностью работой предлагается опросник, а также выбор некоторых эффективных методов мотивации трудовой активности. Он содержит 14 утверждений. Каждое утверждение может быть оценено от 1 до 5 баллов.

Интерпретация:

Для оценки удовлетворенности работой коллектива (группы) используются средние величины показателей.

- 15-20 баллов – вполне удовлетворены работой;
- 21-32 балла – удовлетворены;
- 33-44 балла – не вполне удовлетворены;
- 45-60 баллов – не удовлетворены;
- более 60 баллов – крайне не удовлетворены⁹⁴.

⁹⁴ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Диагностика личностной и групповой удовлетворенности работой / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.473-474

Таблица 3.13

Удовлетворенность работой в исследуемой группе.

Показатели	Жен	Муж	Всего
Вполне удовлетворен	0	0	0
Удовлетворен	8 26,7%	0	8 26,7%
Не вполне удовлетворен	11 36,6%	3 10%	14 46,6%
Не удовлетворен	3 10%	5 16,7%	8 26,7%
Крайне не удовлетворен	0	0	0
Всего	22 73, 3%	8 26,7%	30 100%



Рисунок 3.14. Удовлетворенность работой врачей-специалистов.

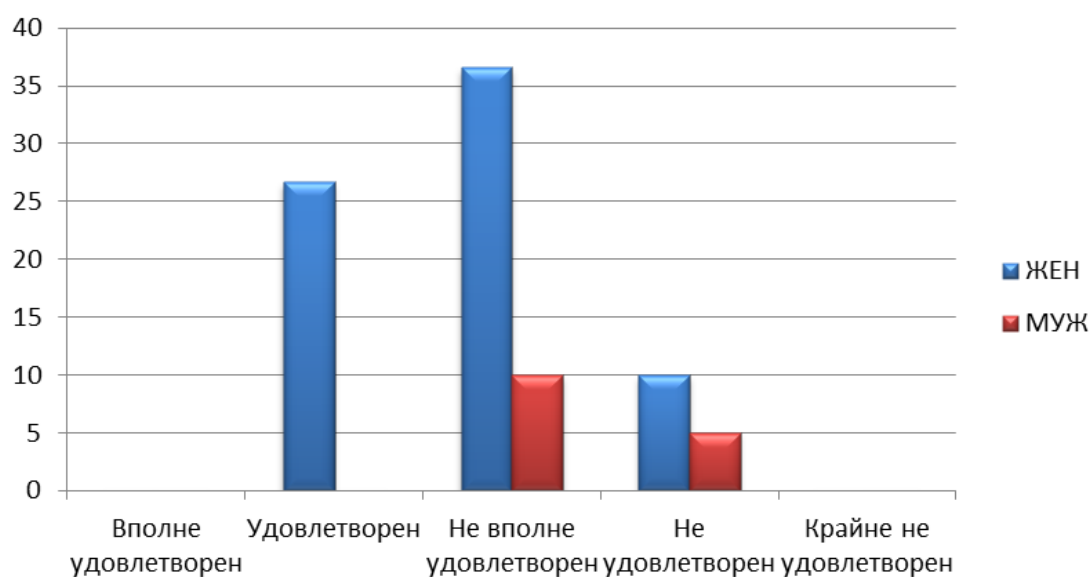


Рисунок 3.15. Удовлетворенность работой в исследуемой группе.

В результате только 26,7% исследуемых врачей удовлетворены работой, 46,6% не вполне удовлетворены и 26,7% не удовлетворены, причем среди женщин удовлетворенных работой на порядок больше, чем мужчин (рис. 3.15). Большинство мужчин работой не удовлетворены (рис.3.16).

Таблица 3.14

Удовлетворенность врачей работой в зависимости от пола.

Показатели	Жен	Муж
Вполне удовлетворен	0	0
Удовлетворен	8 36,4%	0 0%
Не вполне удовлетворен	11 50%	3 37,5%
Не удовлетворен	3 13,6%	5 62,5%
Крайне не удовлетворен	0	0
Всего	22 100%	8 100%

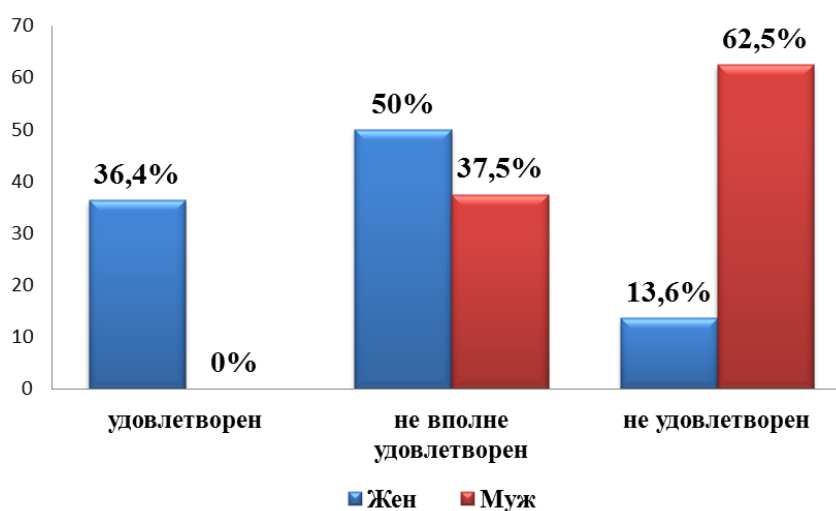


Рисунок 3.16. Удовлетворенность работой в зависимости от пола.

Таблица 3.15.

Корреляционная матрица показателей удовлетворенности работой врачей

№	Показатели	удовлетворенность работой
1	пол (м-1, ж-2)	<i>-0,48</i>
2	возраст	<i>0,47</i>
3	стаж	<i>0,46</i>
4	адаптивность	<i>-0,51</i>
5	дезадаптивность	0,11
6	принятие себя	-0,28
7	непринятие себя	0,13
8	принятие других	-0,31
9	непринятие других	0,01
10	эмоциональный комфорт	-0,15
11	эмоциональный дискомфорт	0,08
12	внутренний контроль	-0,17
13	внешний контроль	0,34
14	доминирование	<i>-0,49</i>
15	ведомость	0,04
16	эскапизм	0,04
17	самоактуализация	-0,27
18	удовлетворенность работой	1,00
19	истощение	0,01
20	желудочные жалобы	0,15
21	ревматический фактор	-0,15
22	сердечные жалобы	0,05
23	давление жалоб	-0,03
24	внутренний конфликт	0,23
25	внутренний вакуум	0,01

(Correlations (STATISTICA Spreadsheet) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$).

Используя корреляционный анализ, выявлено, что чем больше удовлетворенность работой, тем ниже адаптивность и доминирование, но выше стаж и возраст. Эти данные говорят о том, что с возрастом удовлетворенность работой возникает у специалистов, сумевших подчиниться системе.

Вывод: Не вполне удовлетворены и не удовлетворены работой – 73,3% опрошенных, из них 46,6% - женщин, 26,7% - мужчин. Среди мужчин 37,5% - не вполне удовлетворены и 62,5% - не удовлетворены работой.

В группе женщин: удовлетворены – 13,6%, 50% - не вполне удовлетворены и 36,4% - не удовлетворены работой.

Вполне удовлетворенных и крайне неудовлетворенных работой нет.

3.2.5. Динамика психосоматического статуса у молодых специалистов на этапе переживания кризиса самоопределения.

Для выявления субъективной картины физических страданий нами использован Гиссенский перечень жалоб (Giesener Beschwerdebogen, GBB). Он представляет собой опросник-анкету, предназначенную для выявления субъективной картины физических страданий больных. Предложен Е. Брюхлер и Дж. Снер в 1967 г.

Существует две формы опросника: полная и сокращенная. Мы использовали сокращенную⁹⁵. Имеется русскоязычный вариант, адаптированный сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева (В. А. Абабков, С. М. Бабин, Г. Л. Исурина и др., 1993), стандартизованный на здоровых (286 чел.) и больных с невротическими и психосоматическими расстройствами (467 чел.).

В таблице ниже приведены первичные статистические характеристики шкал опросника по двум указанным выборкам. В нижней строчке каждой графы приводятся данные, полученные авторами методики на немецкой выборке. Все шкалы опросника имеют распределения, близкие к нормальному. Мы дополнили эту выборку своими исследованиями.

Физическое состояние человека влияет на эмоциональный стереотип поведения. Это следствие влияния соматического состояния на психическую деятельность. Но возможно и обратное воздействие - сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний.

В медицине существует понятие «субъективный уровень заболевания». В отличие от объективной картины соматических нарушений, субъективный уровень отражает, как человек эмоционально интерпретирует состояние своего здоровья. При этом каждое отдельное ощущение сопровождается субъективным эмоционально окрашенным восприятием, а сумма таких ощущений определяет интенсивность субъективных недугов.

Речь идет о любой личности, а не только о больном или обратившемся за помощью к врачу. Ведь каждый человек в той или иной мере обеспокоен своим здоровьем и переживает какие-либо недомогания, привнося в

⁹⁵ Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 102с.

повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон⁹⁶.

Таблица 3.16.

Психосоматический статус врачей-специалистов.

Показатели	Истощение (И)	Желудочные жалобы (Ж)	Боли — «ревматический фактор» (Р)	Сердечные жалобы (С)	Интенсивность «давление жалоб» (Д)
среднее линейное отклонение	4,573333	1,675556	4,777778	1,882222	11,04
Среднее квадратическое отклонение	5,259802	1,973677	5,414434	2,235811	12,56084
среднее значение	7,7	1,633333	6,166667	2,366667	17,86667
коэффициент вариации	0,683091	1,208374	0,878016	0,944709	0,703032

Таблица 3.17

Сравнительные показатели исследуемой группы врачей, контрольной группы и группы больных.

Шкалы	Исследуемая группа, n=30		Контрольная группа, n=286		Группа больных, n=467	
	Средние по шкалам	Среднее квадратическое отклонение	Средние по шкалам	Среднее квадратическое отклонение	Средние по шкалам	Среднее квадратическое отклонение
Истощение (И)	7,7 ± 0,6	5,25	4,6 ± 0,2 4,61	3,5 4,43	8,0 ± 0,3 9,68	5,7 6,35
Желудочные жалобы (Ж)	1,63 ± 1,2	1,97	2,0 ± 0,2 2,69	2,7 3,27	4,8 ± 0,2 5,4	4,5 4,8
Боли — «ревматический фактор» (Р)	6,16 ± 0,8	5,41	5,2 ± 0,3 5,40	4,7 4,83	9,4 ± 0,3 7,1	6,3 5,7
Сердечные жалобы (С)	2,36 ± 0,9	2,23	2,5 ± 0,2 2,97	3,2 3,58	6,4 ± 0,2 6,5	4,9 5,2
Интенсивность — «давление жалоб» (Д)	17,86 ± 0,7	12,5	14,7 ± 0,7 15,66	12,3 13,25	30,0 ± 1,5 28,8	33,2 17,8

⁹⁶ Трегубов И. Б., Бабин С. М., Гиссенский опросник соматических жалоб / СПб, 1992 – 23 с.

Исследуя полученные данные в сравнении, видим:

1. Показатели истощения в исследуемой группе выше, чем в группе сравнения, но меньше чем в группе больных;
 2. Желудочные жалобы в исследуемой группе меньше, чем в группах сравнения;
 3. Ревматический фактор выше, чем в группе здоровых, но ниже, чем в группе больных;
 4. Сердечные жалобы в исследуемой группе ниже, чем в группах сравнения;
- интенсивность – давление жалоб выше, чем в группе здоровых, но ниже чем в группе больных.

В результате у исследуемой группы преобладает истощение и ревматический фактор, они и обуславливают повышенный относительно здоровой группы показатель давления жалоб.

Таблица 3.18

Корреляционная матрица показателей

№	Показатели	истощение	желудочные жалобы	ревматический фактор	сердечные жалобы	давление жалоб
1	пол (м-1, ж-2)	0,13	0,04	0,34	-0,17	0,18
2	возраст	0,05	0,19	-0,14	0,05	0,00
3	стаж	-0,01	0,23	-0,25	0,12	-0,05
4	адаптивность	0,16	0,05	0,22	0,00	0,17
5	дезадаптивность	0,53	0,15	0,46	0,09	0,46
6	принятие себя	0,06	0,08	0,14	0,04	0,10
7	непринятие себя	0,26	-0,04	0,17	0,11	0,20
8	принятие других	0,07	0,04	0,12	0,09	0,10
9	непринятие других	0,30	-0,12	0,24	-0,06	0,20
10	эмоциональный комфорт	0,19	0,19	0,15	0,38	0,24
11	эмоциональный дискомфорт	0,47	0,15	0,36	0,08	0,39
12	внутренний контроль	0,33	0,15	0,42	0,00	0,34
13	внешний контроль	0,25	0,05	0,21	-0,04	0,20
14	доминирование	0,33	0,32	0,39	0,02	0,36
15	ведомость	0,18	-0,01	0,21	-0,04	0,16
16	эскапизм	0,43	0,07	0,48	0,13	0,42
17	самоактуализация	-0,21	0,04	-0,19	-0,01	-0,16
18	удовлетворенность работой	0,01	0,15	-0,15	0,05	-0,03
19	истощение	1,00	0,65	0,87	0,34	0,96
20	желудочные жалобы	0,65	1,00	0,59	0,23	0,72
21	ревматический фактор (боли)	0,87	0,59	1,00	0,25	0,93
22	сердечные жалобы	0,34	0,23	0,25	1,00	0,47
23	давление жалоб	0,96	0,72	0,93	0,47	1,00

(Correlations (STATISTICA Spreadsheet) Marked correlations are significant at $p < 0,05000$).

В результате корреляционного анализа можно сделать вывод, что истощение проявляется в дезадаптивности ($r=0,53$), эмоциональном дискомфорте ($r=0,47$), эскапизме ($r=0,43$), а так же сопровождается желудочными ($r=0,65$) и ревматическими жалобами ($r=0,87$).

Вывод: У исследуемой группы преобладает истощение и ревматический фактор (боли), они и обуславливают повышенный показатель давления жалоб.

Выводы:

1. Анализ полученных результатов показывает, что наиболее ценными и актуальными для исследуемой группы молодых врачей-специалистов являются сферы любви, материальной обеспеченности и счастливой семейной жизни. В этих сферах Ценность достоверно выше Доступности ($p<0,05$), что указывает на наличие в них внутреннего конфликта. Причем наименее доступной, труднодостижимой представляется врачам именно счастливая семейная жизнь.

Удовлетворенность ценностей отмечается в таких сферах, как здоровье, друзья, уверенность в себе, познание, свобода и независимость, творчество. Эти сферы в совокупности составляют «нейтральную зону» только у мужчин, относительное равновесие Ценного и Доступного.

В область внутреннего вакуума, где Доступность значительно превышает Ценность ($p < 0,05$) и где возможно внутреннее ощущение пустоты и субъективной нереализованности при одновременной малой значимости, попадают такие сферы, как красота природы и искусства, познание и творчество.

В результате можно сказать, что наиболее ценными в жизни молодых врачей-специалистов являются любовь материальная обеспеченность и семья. Значение их настолько велико, что достигает зоны внутреннего конфликта, заключающегося в значительном превышении Ценности над Доступностью. Когнитивные ценности, такие как природа, познание, творчество, не имеют для молодых врачей-специалистов в их настоящем жизненном периоде серьезного значения, отходя на задний план и составляя в совокупности зону внутреннего вакуума, характеризующегося значительным превышением Доступности над Ценностью.

Согласно корреляционному анализу выявлено, что внутренний конфликт усиливается при непринятии других и наличии внутреннего контроля, а также с возрастом и увеличением стажа нарастает внутренний вакуум ощущение внутренней пустоты и отчужденности.

2. Изучив полученные данные, отметим, что 93,3% исследуемых имеют хороший уровень адаптации, 86,7% исследуемых с хорошим уровнем самопринятия и 93,3% принятия других.

Достаточный уровень эмоционального комфорта у всей исследуемой группы.

Высокий уровень внутреннего контроля -93,3% и 86,7% - стремление к доминированию.

13,3% имеют средние показатели дезадаптивности, низкий уровень принятия себя – 13,3% и принятия других -6,7%, 13,3%- низкий уровень доминирования (как проявление - ведомость).

Согласно данным корреляционного анализа:

- Чем больше адаптивность, тем выше внутренний контроль, эмоциональный комфорт, принятие себя и других, но меньше внешний контроль и удовлетворенность работой.
- Дезадаптивность характеризуется усилением эмоционального дискомфорта, непринятия себя и других, внешнего контроля, эскапизмом, ведомости, истощения, снижением самоактуализации.
- Чем выше самопринятие, тем лучше адаптивность, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль и доминирование, но меньше внешний контроль.
- Непринятие себя характеризуется усилением дезадаптации, эмоционального дискомфорта, эскапизмом, непринятия других, внешнего контроля.
- Принятие других выше при наличии самопринятия, хорошей адаптивности, эмоционального комфорта, внутреннего контроля, ведомости и доминирования.
- Непринятие других характеризуется дезадаптивностью, непринятием себя, эмоциональным дискомфортом, эскапизмом, внутренним контролем, снижением самоактуализации.
- Эмоциональный дискомфорт выше при хорошей адаптивности, принятии себя и других, самоактуализации.

- Эмоциональный дискомфорт характеризуется усилением дезадаптивности, непринятием себя и других, внешним контролем, эскапизмом, истощением.

3. По данному исследованию можно сделать вывод, что большая часть исследуемой группы 80% самоактуализированные люди.

53,3% - это лица старше 25 лет.

Согласно корреляционному анализу, чем выше самоактуализация, тем выше эмоциональный комфорт и меньше дезадаптация, непринятие других и ведомость.

4. Не вполне удовлетворены и не удовлетворены работой – 73,3% опрошенных, из них 46,6% - женщин, 26,7% - мужчин. Среди мужчин 37,5% - не вполне удовлетворены и 62,5% - не удовлетворены работой.

В группе женщин: удовлетворены – 13,6%, 50% - не вполне удовлетворены и 36,4% - не удовлетворены работой.

Вполне удовлетворенных и крайне неудовлетворенных работой нет.

Чем больше удовлетворенность работой, тем ниже адаптивность и доминирование, но выше стаж и возраст.

5. У исследуемой группы преобладает истощение и ревматический фактор (боли), они и обуславливают повышенный показатель давления жалоб.

Заключение

В отечественной и зарубежной литературе уделяется большое внимание проблемам переживания кризиса профессионального самоопределения врача.

Качество обслуживания пациентов определяется не только профессиональной компетентностью медицинских работников, но и их личностными характеристиками, психоэмоциональным и физическим состоянием и установками. Особенно четко эта взаимосвязь прослеживается при лечении пациентов в сферах с минимальными инструментальными и диагностическими технологиями в терапевтическом процессе, там, где основным ресурсом лечебного процесса является медицинский персонал.

Выделяют первичные и вторичные цели медицинских служб. К первичным относят вмешательства, направленные на помощь пациентам. Вторичными являются меры, направленные на удовлетворение нужд и потребностей медицинского персонала. Качественное лечение пациентов возможно только при реализации этих двух целей.

В настоящее время роль личности медицинского работника существенно возросла. В условиях развития медицины появления новых технологий с использованием полипрофессиональных бригадных форм работы требует от врачей-специалистов определенных личностных качеств и способности адаптироваться к совместной деятельности с коллегами, родственниками пациентов, пациентами и представителями ряда социальных структур.

В связи с этим проблема диагностики, профилактики и коррекции профессионального выгорания врачей-специалистов приобретает особую актуальность и значимость. Программы по профилактике и коррекции, ориентированные на работу с врачами-специалистами с синдромом выгорания должны проводиться повсеместно. Для внедрения этих программ и дальнейшей их модификации применительно к различным медицинским профессиям необходимо внесение изменений в учебные программы на всех уровнях профессионального медицинского образования.

Уже во время обучения в вузе необходимо проводить первичную профилактику синдрома выгорания, которая должна включать два основных направления: информационное и обучающее. Заканчивая медицинский вуз, врач уже будет иметь базовые знания о профессиональных деформациях и их профилактике, а также первичные навыки самопомощи.

Наиболее благоприятные и продуктивные периоды для изучения вопросов профессионального выгорания применительно к избранной медицинской специальности это периоды обучения врачей в интернатуре (резидентуре), на циклах общего и тематического усовершенствования.

Преимуществом обучающих и психокоррекционных программ является повышение переносимости врачом профессионального стресса и повышение мотивации к личностному росту.

Для качественной и высокопроизводительной работы медицинского персонала необходимы капиталовложения в образование, отдых и здоровье. Но существует «особенность врачебной профессии — отрицать проблемы, связанные с личным здоровьем». Что в какой-то степени тоже может препятствовать внедрению профилактических и коррекционных программ в лечебные учреждения.

G.A. Roberts (1997) мудро заметил: «Если мы не проявляем инициативу в разработке своей собственной стратегии в отношении выгорания, может так случиться, что никто другой этого не сделает, и ничего не изменится». И тогда известное изречение голландского врача и анатома XVII века Николааса Ван Тульпа, характеризующее судьбу врачей, — «Светя другим, сгораю сам», — будет по-прежнему актуальным и заболеваемость среди медицинских работников останется на прежнем, очень высоком, уровне.

Библиографический список

1. Адлер, А. Индивидуальная психология / А. Адлер (ред. Т. Шапошникова). – СПб. : Питер, 2017. – 256 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-4461-0383-6.
2. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Схемы и тесты. – М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002.- 208 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.
4. Бакиева, Н. З. Клиника интеллектуальных нарушений. Курс лекций : учебник для вузов / Н. З. Бакиева. – М. : Владос, 2017. – 150 с. – (Коррекционная педагогика). - ISBN 978-5-691-02267-8
5. Бехтерев, В. М. Избранные труды по психологии личности / В.М. Бехтерев. - М.: СПб: Алетейя, 2012. - 510 с.
6. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: в 2 т./ В. М. Бехтерев; отв. ред. Г. С. Никифоров, Л. А. Коростылева; [СПбГУ, Фак. психологии]. – Санкт-Петербург: Алетейя, 1999.– Т. 2: Объективное изучение личности. – 283 с.
7. Большой психологический словарь. Сост. Мещеряков Б., Зинченко В. Олма-пресс. 2004. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://vocabulary.ru/slovari/28-bolshoi-psiologicheskii-slovar.html>.
8. Бранден Натаниэль. Шесть столпов самооценки / Натаниэль Бранден; пер. с англ. Ольги Поборцевой; [Науч. ред. Дмитрий Ковпак]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
9. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. - 102с.
10. Васильков А.М., Василькова А.П., Ковалев А.С., Сошкин П.А. Формирование и развитие профессионально важных качеств врачей // Ананьевские чтения – 2001. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.
11. Великова, С. А. Тревожность детей старшего дошкольного возраста / С. А. Великова // Проблемы и перспективы образования XXI века. - 2014. - № 5. - С. 3-7.
12. Волковская, Т. Н. Особенности работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения для детей с нарушениями развития / Т. Н. Волковская // Коррекционная педагогика. - 2003. - № 2. - С. 62-70.
13. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
14. Выготский Л.С. Психология искусства. – Б.: Искусство, 1986.-73 с.

15. Герасимова, О. Ю. Экспериментальное исследование особенностей психоэмоциональной сферы у дошкольников с задержкой психического развития / О. Ю. Герасимова, Л. Н. Семченко // Вестник Челябинской областной клинической больницы. - 2016. - № 2 (32). - С. 7-11.

16. Губа, В. П. Применение упражнений координационной направленности как метод физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в развитии / В. П. Губа. - Москва : [б. и.], 2002. - 90 с.

17. Гусева Т.И. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гусева Т.И., Катарьян Т.В. — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Научная книга, 2012. — 160 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6330.html>.— ЭБС «IPRbooks»

18. Деева, Н. В. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры / Н. В. Деева. – М. : Учитель, 2017. – 61 с. – (В помощь педагогу ДОО). – ISBN 978-5-7057-5171-6.

19. Добренков, В. И. Гуманистическая антропология Эриха Фромма. Монография / В. И. Добренков, П. В. Агапов. – М. : Академический проект, 2015. – 204 с. – (Gaudeamus). - ISBN 978-5-8291-1695-8.

20. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005.

21. Елисеева, С. В. Особенности организации работы с умственно отсталыми детьми в детском саду / С. В. Елисеева, Г. Г. Вареницина // В сборнике : Проблемы и перспективы развития образования в России : Сборник материалов XLVII Всероссийской научно-практической конференции . Под общей редакцией С.С. Чернова. - 2017. - С. 68-72.

22. Емельянов, В. Д. Особенности физического развития и координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. - № 4(60). – С. 9-12.

23. Жукова, Л. А. Психокоррекционная работа с эмоционально-личностной сферой детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья / Л. А. Жукова, А. В. Пеша // Мир науки. - 2017. - Т. 5. - № 3. - С. 50.

24. Занюк С. С. Психология мотивации. — К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001.

25. Захараш Т.Б. Психология общения: учебное пособие / Т.Б. Захараш; Моск. ун-т им. С.Ю. Витте. Филиал в г. Ростове-на-Дону. [Электронное издание]. – М.: ЧОУВО «МУ им. С.Ю. Витте», 2013. – 116с. – 1,11Mb. Режим доступа: http://donmethodist.ru/our_publications/Zaharash2.pdf

26. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – М. : Речь, 2010. – 313 с. – (Детская психология). – ISBN 978-5-9268-0368-3.
27. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2008. – 464с. – ISBN 978-5-314-00067-0.
28. Ильин И.П. Психология индивидуальных различий. — СПб.: Питер, 2004. — 701 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
29. Карвасарский Б. Д. Клиническая психология. Учебник. 2004
30. Кармин, А. С., Бернацкий Г. Г. Философия. — СПб.: Издательство ДНК, 2001–536 с.
31. Капрара, Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон; Пер. с англ. В. Белоусова. – СПб.: Питер, 2003. – 638 с. – (Сер. "Мастера психологии").
32. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996. 512 с.
33. Колмогорова Л. С., Методика диагностики ценностных ориентаций личности Е. Б. Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского // Диагностика психологической культуры школьников: практ. пособие для школьных психологов /– М.: Владос-Пресс, 2002. – С. 259–263.
34. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия / Сост. Л. В. Куликов. —2-е изд., исправл. и доп. — СПб.: Питер, 2009. — 464 с.
35. К столетию «Принципов психологии» У. Джемса Джемс У. Д40 Психология/Под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991.—368с. (Классики мировой психологии).
36. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2008. – 464с. – ISBN 978-5-314-00067-0.
37. Макаренко А. С. Коллектив и воспитание личности [Текст] / [Сост. и авт. вступ. статьи, с. 5-22, В. В. Кумарин]. - Москва : Педагогика, 1972. - 334 с.
38. Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
39. Максимова, С. Ю. Оценка взаимосвязей между двигательными и психическими возможностями детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова, Н. В. Фролова, Н. А. Воронцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). - С. 118-122.
40. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 992 с.

41. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И. И. Мамайчук. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 400 с. : табл. - (Психологический практикум). – ISBN 978-5-9268-1006-3.
42. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
43. Мастюкова, Е. М. Специальная педагогика. Подготовка к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Ранний и дошкольный возраст / Е. М. Мастюкова. – М. : Классикс Стилъ, 2003. – 320 с. – ISBN 5-94603-051-5.
44. Менегетти, А. Психология жизни / пер. с итал. Л. Б. Афанасьевой. - СПб., 1992.
45. Миронова Е.Р. Психологические детерминанты профессионально-личностного самоопределения врача-руководителя // Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Краснодар. - 2005. – 201с.
46. Морозов А. В. Деловая психология: курс лекций. Мотивационная сфера личности. Режим доступа: http://polbu.ru/morozov_psychology/ch10_all.html.
47. Назарова, Н. М. Специальная педагогика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений : в 3 т. / Н. М. Назарова, Г. Н. Пенин ; под ред. Н. М. Назаровой. - Москва : Академия, 2007. - 352 с.
48. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>
49. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.
50. Немов, Р. С. Общая психология. Том 3. Психология личности / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2014. - 752 с.
51. Никандров, В.В. Психология: учебник / В.В. Никандров. М. : Волтерс Клувер, 2009. — 1008 с. : ил., табл.
52. Общая психология: слов./ Ред. Л. А. Карпенко. — М.: Per Se; СПб.: Речь, 2005. — 250 с.
53. Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера, 2002 г. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://vocabulary.ru/slovari/oksfordskii-tolkovyi-slovar-po-psihologii.html>.

54. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. / Перевод с английского Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева под общей редакцией Д. А. Леонтьева. — Москва.: Смысл, 2002. — 462 с.
55. Петрова, В. Г. Психология умственно отсталых школьников / В. Г. Петрова.- М.: Академия, 2004.- 159 с.
56. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. - (Библиотека педагога-практика).
57. Прихожан, А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007. – 192 с. – (Детскому психологу). - ISBN: 978-5-469-01499-7.
58. Психолого-педагогические основы обучения сюжетно-ролевой игре детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта : учебное пособие / под ред. Л. Б. Баряевой, А. П. Зарин, Н. Д. Соколовой. - Санкт-Петербург : ЛОИУУ, 1996. - 95 с .
59. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2001. — 656 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
60. Психология личности. Конспект лекций. Авторы: Гусева Т. И., Каратьян Т. В. Год публикации: 2016. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php??page=book_red&id=45631.
61. Психология личности. Учебник. Электронная библиотека учебников, Психология личности (С.Н. Мельник). Режим доступа: <http://studentam.net/content/view/1071/24/>
62. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. /Научная редакция перевода на русский язык профессора А. А. Алексеева / — СПб.: Питер, 2006. — 1096 с: ил. ISBN 5-272-00018-8.
63. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. /Научная редакция перевода на русский язык профессора А. А. Алексеева / — СПб.: Питер, 2006. — 1096 с: ил. ISBN 5-272-00018-8.
64. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
65. Пчелина И.В., Дьяченко В.Г. Профессиональная ориентация в подготовке врачей (учебно-методическое пособие). Хабаровск: Изд-во ДВГМУ, 2004. – 145 с.
66. Реан, А. А. Психология изучения личности / А.А. Реан. - М.: Издательство Михайлова В. А., 2008. - 288 с.
67. Реан А.А. Психология личности. СПб.: Питер, 2013. — 288 с.: ил. — (Мастера психологии).

68. Реан А. А. Психология личности: социализация, поведение, общение: современное учеб.-практ. пособие. /А.А. Реан. – Санкт-Петербург: АСТ: Прайм-Еврознак, 2007. – 407 с. – (Психология - лучшее).

69. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 576 с.

70. Ростунов А. Т., Формирование профессиональной пригодности / - Мн. : Выш.школа, 1984. - 176 с.

71. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Серия Мастера психологии. Составители, авторы комментариев и послесловия А В Брушлинский, К. А Абульханова-Славская. СПб: Издательство "Питер", 2000 . - 720с.

72. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – Издательство: Питер, 2002 г., 720 стр. Режим доступа: http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn%3Dosnovu_obzhey_psc.pdf.

73. Салимов, М. И. Перспективные направления научных исследований в области адаптивной физической культуры детей и подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М. И. Салимов // Адаптивная физическая культура. – 2016. - № №1(65). - С. 44-45.

74. Салихова Н. Р. Ценностно-смысловая организация жизненного пространства личности. – Казань : Казан. ун-т, 2010. – С. 139–254.

75. Селиверстов, В. И. Специальная (коррекционная) дошкольная педагогика. Введение в специальность : учебное пособие / В. И. Селиверстов. – М. : Владос, 2010. – 318 с. - ISBN 978-5-691-01752-0.

76. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>

77. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учебное пособие для вузов по направлению "Психология" и психологическим специальностям / С. Д. Смирнов . – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 400 с. – (Высшее профессиональное образование).

78. Снегирева Т.В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. М., 1987.

79. Соломанидина Т. О., Соломанидин В. Г. Мотивация трудовой деятельности персонала // Управление персоналом. — М., 2005.

80. Специальное и инклюзивное образование в современном детском саду. Сборник материалов из опыта раб. В1.ФГОС / Под ред. С. Д. Ермолаева. – М. : Дество-Пресс, 2015. – 240 с. - (Коррекционное и инклюзивное образование в ДОО). - ISBN 978-5-9067-5082-2.

81. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия: — М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 672 с.

82. Стребелева, Е. А. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта : учебник / Е. А. Стребелева. – М. : Парадигма, 2012. – 256 с. - (Специальная коррекционная педагогика). – ISBN 978-5-4214-0017-2.

83. Стребелева, Е. А. Дети с нарушением интеллекта: реабилитация средствами образования / Е. А. Стребелева, С. Б. Лазуренко, Л. М. Кузенкова // Педагогическая фармакология. - 2012. - Т. 9, № 6. - С. 80-84.

84. Ступницкий В. П. Психология: Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. — 520 с.

85. Трегубов И. Б., Бабин С. М., Гиссенский опросник соматических жалоб / СПб, 1992 – 23 с.

86. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: ИД «Бахрах». – М, 2001. – 128 с.

87. Фанталова Е. Б. Внутренний конфликт, внутренний вакуум и нейтральная зона как ценностно-ориентированные личностные конструкты в экзистенциальном пространстве человека // Вопросы. Гипотезы. Ответы: Наука XXI века: моногр. – Краснодар, 2012. – Кн. 1. – Гл. 1 «Человек и его внутренний мир».

88. Фанталова Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика. – LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH&Co.KG, 2012. – 192 с.

89. Фанталова Е. Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика // Мир психологии : научно-методический журнал. – М., 2011. – № 2 (66) (апрель – июнь). – С. 228–243.

90. Фейдимен Дж. У. Джеймс и психология сознания / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер // Личность и личностный рост; вып. 3. – М.: Изд-во Российского открытого ун-та, 1994. – 84 с.

91. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Диагностика личностной и групповой удовлетворенности работой / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.473-474

92. Фрейд, А. Норма и патология в детстве. Оценка детского развития. Сборник работ / А. Фрейд. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 204 с. – (Теория и практика психоанализа). – ISBN 978-5-88230-327-2

93. Хамитова И.Ю., Развитие профессиональной идентичности консультанта, 2000, №1
94. Хэкман Дж. Р., Олдхэм Г., Дженсон Р., Пэди К. Новая стратегия обогащения работы // Барри М. Стоу. Антология организационной психологии. — М.: Вершина, 2005.
95. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. /Пер.: Ю. Ковалев, М. Гулина. 3-е издание. — СПб.: Питер, 2008. — 609 с. — (Мастера психологии).
96. Часниченко, С. В. Тревожность у детей дошкольного возраста / С. В. Часниченко // В сборнике : Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения : Сборник материалов LVI Международной научно-практической конференции. - 2017. - С. 215-219.
97. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова ; Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд. - Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
98. Щербатых Ю.В., Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах: справочное пособие/ М.: КНОРУС, 2011.- 248 с.
99. Эриксон, Э. Г. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон (пер. с англ.). - СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга». - Изд. 2-е, перераб. и доп. - 1996. - 592 с.
100. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. - Минск: Элайда, 2000. - 704 с.
101. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование, профилактика и коррекция – В. Сфера, 2004 – 272с.
102. Dymond R. Adjustment changes over Therapy Self-sorter. // Psychotherapy and Personality Changes. / Ed. by Rogers and R. Dymond. Chicago, 1954.
103. Kaslow, F.W. (Ed.) (1984). Psychotherapy with psychotherapists. New York: Haworth.
104. Kaslow, F. W. (Ed.) (1986). Supervision and training. Models, dilemmas, and challenges. New York: Haworth.
105. Psychotherapy, Theory, Research, and Practice, 1964, 7, 139-141.
106. Журнал «Вопросы психологии» (рус.) — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
107. Журнал «Психологические исследования» (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
108. Журнал «Психологическая наука и образование» (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>

109. Журнал «Культурно-историческая психология». — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>

110. Комарова Александра Владимировна, Слотина Татьяна Викторовна Проблема личности и коллектива: современный взгляд сквозь призму идей А. С. Макаренко и И. И. Иванова // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. 2014. №1 (191). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-lichnosti-i-kollektiva-sovremennyy-vzglyad-skvoz-prizmu-idey-a-s-makarenko-i-i-i-ivanova> (дата обращения: 22.09.2018).

111. Леонтьев Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2016.— №2 — с.3-18.

112. Мейли, Ришар. Структура личности // Поль Фресс, Жан Пиаже. Экспериментальная психология: журнал. — Москва: Прогресс, 1975. — Вып. 5.

113. <https://zazama.ru/razvitie-lichnosti/kontseptsiya-razvitiya-lichnosti.html>

114. <https://www.intuit.ru/studies/courses/3465/707/lecture/16750?page=3>

115. http://ru.wikipedia.org/wiki/Полевая_теория.

116. <http://www.librero.ru/sociology/Character-and-temperament>

117. <http://astrofactor.ru/articles/psihologiya/samoocenka-lichnosti>. © АстроФактор.ру

118. <https://psychologytoday.ru/public/samootsenka/>

119. <https://tsitaty.com/148874>

Сведения об авторах

*Гребенникова Вероника
Михайловна*

профессор, д.э.н., член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, зав кафедрой педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

*Захарова Марина
Владимировна*

кандидат биологических наук, доцент кафедры общей и профессиональной психологии, ФГБОУ ВО "Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского"

*Миронов Леонид
Валерьевич*

студент 2 курса магистратуры факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

*Попова Клавдия
Евгеньевна*

кандидат медицинских наук, ассистент ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава РФ (г.Хабаровск)

*Сысоева Ольга
Владимировна*

к.психол.н., доцент, кафедра
педагогики и психологии ФГБОУ
ВО ДВГМУ Минздрава РФ
(г.Хабаровск)

*Шер Марина
Леонидовна*

доцент, к.э.н. доцент кафедры
экономики СКФ ФГБОУ ВО
«Российский государственный
университет правосудия»
(г. Краснодар)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 2.1.

Перечень упражнений, использованных для снижения уровня тревожности дошкольников с легкой умственной отсталостью

№ п/п	Название упражнения	Коррекционная направленность
1.	"Драка"	Мышечная релаксация: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук
2.	"Подарок под елкой"	Мышечная релаксация: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз
3.	"Дудочка"	Мышечная релаксация: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ
4.	"Воздушный шарик"	Снятие напряжение
5.	"Корабль и ветер"	Снятие усталости, настройка на рабочий лад
6.	"Штанга"	Мышечная релаксация: расслабление мышц рук и спины; дает возможность ребенку почувствовать себя успешным
7.	"Сосулька"	Мышечная релаксация: расслабление мышц рук
8.	"Шалтай-болтай"	Мышечная релаксация: расслабление мышц рук, спины и груди
9.	"Винт"	Снятие мышечных зажимов в области плечевого пояса
10.	"Насос и мяч"	Расслабление максимального количества мышц тела
11.	"Слепой танец"	Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения
12.	"Гусеница"	Формирование чувства доверия и уверенности в себе
13.	"Смена ритмов"	Снятие излишнего мышечного напряжения и включение в общий ритм работы
14.	"Зайки и слоники"	Повышение самооценки и формирование мотивации достижения успеха
15.	"Обзывалки"	Снятие вербальной агрессии, выплеск гнева
16.	"Два барана"	Снятие невербальной агрессии и излишнего напряжения
17.	"Доброе животное"	Сплочение коллектива, развитие эмпатии
18.	"Тух-тиби-дух"	Снятие негативных настроений, восстановление сил
19.	"Попроси игрушку» вербальный вариант	Обучение эффективным навыкам общения
20.	"Попроси игрушку» невербальный вариант	Обучение эффективным навыкам общения
21.	"Прогулка с компасом"	Формирование чувства доверия к окружающим
22.	"Зайчики"	Обучение способности дифференцировать мышечные ощущения, задерживаться на них
23.	"Я вижу..."	Развитие памяти, внимания; формирование доверительных отношений со взрослыми
24.	"Ласковые лапки"	Снижение агрессивности, мышечная релаксация, формирование чувственного восприятия
25.	"Толкалки"	Формирование способности самоконтроля движений
26.	"Жужа"	Снижение обидчивости, формирование эмпатии
27.	"Дракон"	Формирование уверенности в себе, сплочение коллектива

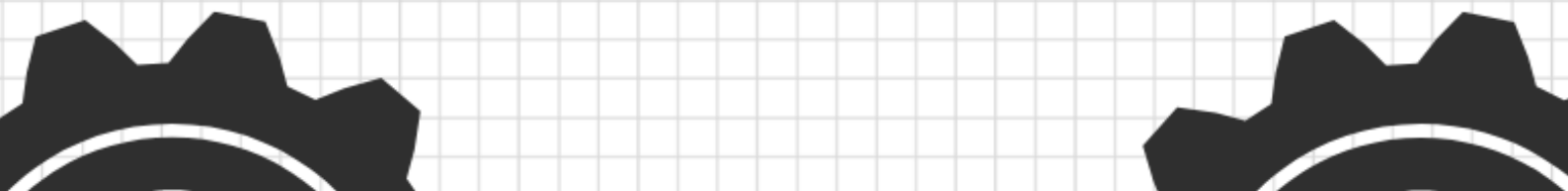
Электронное научное издание
сетевого распространения

Психология, эргономика и акмеология:
современные тенденции развития и
перспективные методы исследования

монография

По вопросам и замечаниям к изданию, а также предложениям к
сотрудничеству обращаться по электронной почте mail@scipro.ru

Подготовлено с авторских оригиналов



ISBN 978-5-907072-40-4



9 785907 072404

Усл. печ. л. 10.

Объем издания 6,1 МВ

Оформление электронного издания: НОО

Профессиональная наука, mail@scipro.ru

Дата размещения: 5.11.2018 г.

URL: <http://scipro.ru/conf/monographpsychology2.pdf>