

Г.В. ВАЛЕЕВА, З.И. ТЮМАСЕВА

**ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

Г.В. ВАЛЕЕВА, З.И. ТЮМАСЕВА

**ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

**Челябинск
2020**

УДК 151.8 (076)

ББК 88.48я 7

В 15

Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с.

ISBN 978-5-907284-07-4

В пособии рассматриваются практические аспекты психологии здоровья. Обсуждаются основные понятия «психология здоровья», «здоровье», «психология здоровой личности». Особое внимание уделяется тьюторскому консультированию, диагностическим методикам и психокоррекции отношения к здоровью.

Пособие адресовано магистрантам-тьюторам по здоровьесбережению, нацеленных на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов психолого-педагогического цикла.

Рецензенты:

О.А. Шумакова, д-р психол. наук, доцент

В.С. Цилицкий, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907284-07-4

© Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, 2020

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ	
1.1. Психология здоровья как интегрированная наука	7
1.2. Особенности в психологии здоровой личности	16
1.2.1. Потребности здоровой личности	26
1.3. Этапы возрастного развития личности	32
1.4. Психологическая помощь детям и подросткам с целью сохранения и укрепления здоровья	91
1.4.1. Характеристика субъективной составляющей здоровья	100
1.5. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья	125

МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

2.1. Тьюторское консультирование как условие психологического здоровья детей и подростков	141
2.1.1. Подготовка тьютора к консультативному контакту	141
2.1.2. Консультативная деятельность по вопросам субъективной составляющей здоровья	154
2.2. Диагностика отношения к здоровью	189
2.3. Психокоррекция отношения к здоровью	218
2.4. Критерии эффективности коррекции отношения к здоровью	247
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	254
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	255
ПРИЛОЖЕНИЕ	257

ВВЕДЕНИЕ

*Неусыпный труд все
препятствия преодолевает.*

М.В. Ломоносов

Целевой установкой деятельности педагогических вузов в настоящее время является подготовка педагога в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования по направлению «Педагогическое образование» в частности овладения компетенциями в области сохранения и укрепления здоровья, формирования здоровьесберегающей образовательной среды в образовательных организациях и создания условий по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Для достижения обозначенной цели необходимо осуществлять целенаправленную здоровьесберегающую подготовку студентов к оздоровительной деятельности в образовательных организациях разного уровня; создавать для студентов условия для активной творческой научно-прикладной работы в области здоровья, экологии, психологии, безопасного и

здорового образа жизни и участия в воспитательно-оздоровительных мероприятиях, которые имеют огромное влияние на их профессиональное становление.

Таким образом, учебное пособие «Практические аспекты психологии здоровья» нацеливает учебно-воспитательный процесс на формирование у студентов потребности в здоровье, благополучие социально-природной, психолого-социальной среды, в здоровом и безопасном образе жизни, а также поможет раскрыть, по возможности, психологическое обеспечение здоровья на основных этапах жизненного пути человека.

Данное учебное пособие может быть использовано для самостоятельного, углубленного изучения курсов психолого-педагогического и медико-биологического циклов.

МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

*Здоровье – важнейший элемент счастья,
а лучший способ быть здоровым –
это трудиться.*

Д. Бэрроуз

1.1. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ИНТЕГРИРОВАННАЯ НАУКА

Психологию здоровья в науке психологии рассматривают как самостоятельное направление научного знания. В последнее время возрастает интерес к проблеме психологического здоровья личности.

Здоровье человека зависит от множества биотических, абиотических и антропогенных факторов. По данным научно-исследовательского института педиатрии, 20% детей 6–7 лет не готовы к обучению в школе; у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30% детей имеют отклонения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70% детей страдают от гипокенезии. Исследования многих ученых (М.М. Безруких, С.Е. Ефимова и др.)

показали, что половина школьников страдает разными невротическими синдромами.

Среда обитания человека становится более стрессонапряженной и является благодатной почвой для развития пограничного состояния – «третье состояние», которое характеризуется не здоровьем, но и не болезнью.

Здоровье человека, как неустановившееся понятие, можно рассматривать как состояние и процесс жизнедеятельности, обеспечивающий необходимое качество и достаточную продолжительность жизни. Вся история человечества показывает, что совершенствование (оздоровление) человеческой личности – единственный путь спасения самого человека. Психология здоровья утвердилась на основе синтеза психологии и валеологии. Она включает и практику поддержания здоровья человека в онтогенезе.

Актуальность появления научного знания о психологии здоровья обусловлена ускорением развития человека и его феноменальностью как биоэкосоциального существа.

Психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Задачи психологии здоровья:

1. Выявление факторов, определяющих отношение человека к здоровью.

2. Изучение психологических механизмов здорового поведения.

3. Создание концепции здоровой личности.

4. Разработка индивидуальных оздоровительных программ и обучение оздоровлению.

Исследования в психологии здоровья направлены на сохранение и развитие индивидуального и общественного здоровья; психического здоровья; физического здоровья; нравственного здоровья; семейного здоровья; сексуального здоровья; пренатального, перинатального и полового воспитания, а также на здоровое питание.

Междисциплинарный характер психологии здоровья проявляется в том, что для решения ее задач необходимо сотрудничество различных специалистов: психологов, врачей, педагогов, тьюторов, социальных работников и социологов.

Тьютору по здоровьесбережению в настоящее время уделяется особое внимание, так как он реализует междисциплинарный характер психологии здоровья в здоровьесберегающей деятельности на основе принципа индивидуализации.

Тьюторам необходимо овладеть практическими аспектами психологии здоровья: технологиями построения доверительных отношений с тьюторантами и его семьей, использованием результатов диагностики в оздоровительной деятельности и консультированием.

Психология здоровья как междисциплинарное научно-практическое направление развивается в рамках гуманистической и экзистенциальной психологии. Гумани-

стический характер заключается в том, что здоровье одновременно является ресурсом и необходимым условием раскрытия потенциалов человека. Экзистенциальность проявляется в том, что развитие человека и его здоровье изучаются в единстве с его смыслом жизни, в контексте его бытия и жизненного пространства (Г.С. Никифоров, 2013).

Концепция психологии здоровья базируется на определенных методологических подходах, выбор которых определяется следующими показателями:

- отношением человека к материальным ценностям, к физическому здоровью, своему телу, организацией быта и жизненного пространства в целом;
- отношением человека к себе;
- способностью человека к самопознанию и его отношением к этому процессу;
- отношением человека к другим людям, природе, а также отзывчивостью (в том числе эмпатией) на изменения окружающего мира;
- отношением человека к коллективу людей, профессиональному творчеству и т.п.;
- отношением человека к обществу и к своей миссии в нем;
- отношением человека к планете как к единому природному организму и к эволюционной цели развития человечества.

Системный подход рассматривает личность в единстве ее чувственной сущности с условиями социальной среды, в которой эта личность может развиваться и обнаруживать себя в качестве субъекта взаимоотношений с предметным содержанием ее деятельности и другими людьми. Поэтому понятие «отношение» является системообразующим в психологии здоровья.

Интегративный подход объединяет патогенетический, саногенетический подходы. *Патогенетический подход* способствует изучению отклонений в развитии личности. *Саногенетический подход* направлен на раскрытие заложенного природой потенциала личности.

Интегративный подход акцентирует внимание на развитии и проведении профилактики как первичного условия для решения проблем со здоровьем. На современном этапе осуществляются три группы профилактики по устранению причин нездоровья: первая группа – это запугивание, устрашение населения теми или иными недугами, ориентированную на патогенную основу факторов риска; вторая группа ориентируется на саму личность, обращение к разуму человека, так как здоровое тело есть продукт здорового разума; третья группа – каузальная (причинная). Каузальная группа профилактических мероприятий ориентирована на устранение причин различных заболеваний и девиантных форм поведения. Эти причины обнаруживаются в психике человека и рассматриваются как *общий девиантный синдром адаптации* (В.А. Ананьев, 2006).

Аксиологический подход. В гуманистической психологии всегда рассматривали здоровье как определенный уровень развития человека. Еще в 1979 году в Резолюции Генеральной ассамблеи ООН было записано: «Здоровье как составная часть развития». Психически здоровый индивид, в понимании А. Маслоу, может быть охарактеризован как субъект с высокой степенью самоактуализации, так как невозможность удовлетворить потребности (потребность безопасности, любви, уважения, самоуважения, идентичности и самоактуализации) приводит к болезням и разного рода расстройствам. Однако люди, которые достигли уровня самоактуализации личности, могут испытывать депривацию на метамотивационном уровне. Фрустрация высших метапотребностей, таких как потребность в совершенстве, справедливости, красоте, правде, подлинности или утрата человеком основополагающих ценностных ориентиров приводит к метапатологии личности.

Здоровый человек всегда рассматривается в совокупности его биологических, психологических и духовных составляющих, которые равноправно представлены в мотивационной сфере личности. По мнению Маслоу, между психическим и физическим здоровьем человека существует синергическая взаимосвязь.

Само здоровье можно рассматривать в качестве оптимальной предпосылки (условий) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, его самоосуществления на Земле. Главный

принцип развития здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с его помощью свою миссию. Н.М. Амосов писал, что здоровье ради здоровья не нужно, оно ценно тем, что составляет непрерывное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье.

В настоящее время существует около трехсот определений здоровья (И.И. Брехман, В.П. Казначеев, А.И. Субетто, З.И. Тюмасева, Л.И. Пономарева, Н.Н. Мальярчук, Б.П. Яковлев и др.). К сожалению, до сих пор нет точного представления о сущности категории здоровья и, как следствие, используется множество критериев его оценки. Как отмечает в своей работе R. Doll (1978), «... не смотря на многие попытки измерить здоровье, не было предложено ни одной шкалы, которая имела бы в этом плане практическую ценность, и критерии положительного здоровья остаются такой же иллюзией, как измерение счастья, красоты и любви» (цит. по Г.А. Апанасенко).

В науке существуют разные подходы к изучению здоровья человека, например, Б.П. Яковлев отмечает три подхода: *антропологический, холистический, образовательно-мировоззренческий*, З.И. Тюмасева выделяет еще один подход – *образовательно-экологический*.

Антропологический подход нацеливает ученых, прежде всего, на познание самого человека, а затем на изучение окружающего мира, следуя высказыванию античного философа Сократа (470–399 гг. до н.э.), который в

свое время говорил, чтобы познать окружающий мир, сначала познай себя.

Холистический подход к изучению здоровья диаметрально противоположен антропологическому. Он нацеливает специалистов идти от «целого» к «частному». Вначале необходимо познать весь мир, а потом человека.

Образовательно-мировозренческий подход в изучении здоровья в последнее время все больше утверждается, так как возрастает уверенность в том, что нельзя рассматривать здоровье человека в отрыве от семьи, общества, государства, планеты. А для этого надо начинать с повышения грамотности населения, ответственности личности за самого себя, свое здоровье. Если у человека сформирована потребность в здоровье, здоровом образе жизни, то он приходит к глубокому переосмыслению себя, к самопознанию и самосовершенствованию.

Образовательно-экологический подход позволяет рассматривать человека не только как организм и личность, но еще и как экологическую систему, так как всякий живой организм является, по существу, симбиозом, многих видов живых существ. Поскольку устойчивое развитие экосистемы, как показатель ее благополучия, характеризуется тремя комплексными факторами: динамическим равновесием ее внутренней среды (эндогомеостазом), динамическим равновесием ее внешней среды (экзогомеостазом) и динамическим равновесием эндосреды и экзосреды, *то под здоровьем экологической (или экосоциальной) системы* *З.И. Тюмасева понимает гомеостаз*

второго порядка, то есть динамическое равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза этой системы.

Это определение тем более важно, что оно, во-первых, вскрывает средовую, экологическую сущность здоровья, актуализируя разработку эколого-валеологического аттрактора. Во-вторых, унифицирует подходы к оздоровлению человека и той среды, в которой он живет. В-третьих, обуславливает оздоровление экосистемы, то есть прибавление ей здоровья не только традиционным воздействием на эндосреду, но целесообразными воздействиями на экзосреду и на взаимоотношения эндосреды и экзосреды.

Подумайте и ответьте

1. Что в валеологии понимается под термином «третье состояние»?
2. Какие существуют подходы к изучению здоровья человека?
3. Что изучает психология здоровья?
4. Назовите основные методологические подходы концепции психологии здоровья?

Задание

1. Составьте графическую модель здоровья на основании определения З.И. Тюмасевой.
2. Составьте собственное определение здоровья, наиболее инструментальное для целей вашей будущей профессии: тьютор по здоровьесбережению.

1.2. Особенности в психологии здоровой личности

Только через любовь можно найти самого себя как личность, и только личностью можно войти в мир любви человеческой: любви – добродетели.

М. Пришвин

Взаимодействие человека со средой является условием формирования и развития его личности. Личность всегда рассматривается как совокупность биологических, психологических и духовных составляющих. Здоровье личности является одновременно условием выполнения человеком своего предназначения, «самоосуществления на Земле» и результатом этого.

Здоровье в психологии понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления *целостность*, предполагающая: личностную зрелость (Г. Олпорт); интеграцию жизненного опыта (К. Роджерс); примирение фундаментальных противоречий между бессознательным и сознательным (К.Г. Юнг).

Понятие *«личностный рост»* было введено К. Роджерсом как биологическая метафора применительно к личностному развитию: все позитивное, что есть в личности, уже заложено в ней, надо только заботливо дать этому прорасти. Гармоничное раскрытие потенциалов, формирующих структуру личности человека, проявляется

как «*холистическое здоровье*», раскрытие отдельных потенциалов личности (гипертрофированное развитие одних и гипотрофированное существование других) – как «*фрагментарное здоровье*».

Положительная динамика развития составляющих здоровья говорит о том, что личность становится все более целостной.

1. Физическая составляющая здоровой личности. Способность развивать физическую составляющую здоровья, осознавать свое тело как субъект, а не объект, то есть принятие собственного тела, спонтанное, естественное телесное поведение, устойчивость тела, уравновешенность, целостность восприятия тела и пространства своей жизнедеятельности. Это позволяет выбрать лучший режим дня и питания.

2. Эмоциональная составляющая здоровой личности: способность осознавать и распознавать эмоции, регулировать их и управлять ими.

3. Ментальная составляющая здоровой личности: установки, ценности, убеждения, метафоры жизни, мысли индивида. Здоровая личность использует этот инструмент для самосовершенствования: умения рефлексировать, прогнозировать и моделировать свою жизнь.

4. Отношения как составляющая здоровой личности. Способность здоровой личности к самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Волевой акт – это глубинный процесс борьбы разнонаправленных мотивационных тенденций в точках бифуркации (точках выбора пути развития) на жизненном

пути. Направив волю на осознание и использование имеющихся личностных ресурсов, можно сформировать здоровый жизненный стиль и высокоэффективное поведение самореализации. Развиваясь, «здоровая личность» переориентируется с акцента «отношение к себе» на социальные приоритеты «отношение к другим», становясь отзывчивой на вибрации окружающего мира. «Здоровая личность» выстраивает субъект-субъектные (партнерские) отношения, способствующие развитию ее и «другого, условием которых является сохранение целостности и индивидуальности партнеров.



5. *Творческая составляющая здоровой личности* – способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих стандартных знаний. Со-творение себя через различные средства, в том числе и через искусство, развитие в себе творческой гибкости в адаптации к миру.

6. *Социальная составляющая здоровой личности* – способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление постоянно повышать уровень культуры общения, социального интеллекта, коммуникативной компетентности; обретение чувства

принадлежности ко всему человечеству, совершенствование природно-социальной среды, которая, в свою очередь, способствует совершенству человека. «Здоровое» общение между людьми может быть в случае, если партнеры честны, неформальны в общении, то есть свободны от ролевых предписаний, раскрывают свой внутренний мир, благосклонно взаимно обмениваются ресурсами (временем, деньгами, чувствами, информацией). Экологичность интеракций в общении определяется категорией взаимного личностного роста, обогащением себя и других новыми идеями, принципами, ценностями. Здоровая личность осознает свою миссию в обществе.

7. Духовная составляющая здоровой личности – это способность развивать духовную природу человека, выражать (воплощать) высшие ценности в жизнь. Здоровая личность умеет проживать состояния добра, любви, справедливости, испытывать чувство общности со всем человечеством. В повседневной жизни человек больше совершает действия и поступки, которые соответствуют высшим критериям и помогают ему в ментальном различении целей и средств и т.д.

Здоровая личность, как идеал развития, характеризуется высоким уровнем психологической готовности к оздоровительной деятельности: фрустрационной толерантностью, выдержанностью, спокойствием, гибкостью в изменениях, а также сформированным потребностным напряжением в оздоровительной деятельности и сформированным представлением об оздоровительной деятель-

ности, удовлетворенностью состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы. Преобладают ценности, соответствующие ценностям сформированной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: развитие, творчество, уверенность в себе, счастье других, здоровье, любовь. Ценности-средства: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других.

Жизнедеятельность здоровой личности носит субъективно и объективно безопасный (здоровьесберегающий) характер.

Улучшение показателей умственной работоспособности, повышение уровня физического здоровья и удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Снижение частоты обращения к врачу, а также упрощение структуры заболеваемости (диагнозов) личности. Отсутствие изменений по показателю «группа здоровья». Высокий уровень психологической готовности личности к оздоровительной деятельности, сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной, здоровьесберегающей среды жизнедеятельности. Наблюдаются изменения актуальных потребностей личности в сторону самоактуализации. Повышается уровень стрессоустойчивости личности, снижается количество пропусков и повышается качество успеваемости или профессиональной успешности, увеличивается разнообразие референтных групп, в которые включена личность.

Подумайте и ответьте

1. Что в психологии здоровья понимается под термином «здоровая личность»?
2. Что такое установка, «Я-концепция» и самооценка?
3. Охарактеризуйте понятие «личностный рост» по К. Роджерсу.
4. Охарактеризуйте физическую, эмоциональную и ментальную составляющие здоровой личности.
5. Назовите отношения, которые характеризуют здоровую личность.
6. В чем особенность духовной, творческой и социальной составляющей здоровой личности?
7. Покажите взаимосвязь здоровой личности и уровнем ее психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Это интересно

Здоровье личности определяется взаимодействием ее «Я-концепции» с окружающей средой на разных этапах онтогенеза (Vandura, 1999).

Невозможность удовлетворить базовые психологические потребности, такие как потребность в безопасности, любви, самоуважении, идентичности и самоактуализации приводит к болезням и разного рода расстройствам здоровья, которые можно рассматривать как односторонность личностного развития, то есть как ограничение заложенных в человеке возможностей. Ограничение

рождается из конфликта актуальной потребности и ограничивающей установкой как внутренними составляющими «Я-концепции». Этот конфликт стимулирует развитие человека. Следовательно, оздоровление личности будет заключаться в восстановлении многогранности пути развития и его совершенствование через гармонизацию «Я-концепции» и создание условий для удовлетворения и иерархической взаимосвязанных, потребностей.

Личность проявляется через характер человека, индивидуальный стиль поведения и взаимодействия со средой и характеризуется совокупностью *установок* человека, которые усваиваются им в ходе жизни в обществе, обеспечивают ориентировку в иерархии ценностей и овладение поведением в ситуации борьбы мотивов.

Установка – это психофизиологическая организация состояния целостного субъекта формирующая его «Я-концепцию»; неосознанный механизм управления субъективной реальностью, включающий убеждение, по поводу себя, эмоциональное отношение к этому убеждению и основанное на нем поведение. «Я-концепция» определяет образ жизни человека, поскольку он зависит от ракурса индивидуального восприятия. Этот ракурс по своей природе субъективен. Всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является «Я-концепция». На основе «Я-концепции» формируется концепция его индивидуального здоровья.

«Я-концепция» формулируется как *существующая в сознании индивида система представлений, образов и*

оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей. На основании этого формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести, для того чтобы сохранять и укреплять свое здоровье. Представления человека о самом себе («образ Я»), как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными.

«Я-концепция» играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. Внутренние противоречия «Я-концепции» достаточно часто становятся источником стресса, так как человеку все же свойственна способность реально оценивать ситуацию.

Это нужно знать

Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Ориентиры для самооценки, заложенные в детстве, поддерживают сами себя в течение всей жизни человека; отказаться от них чрезвы-

чайно трудно. Человек усваивает оценочный смысл различных характеристик, присутствующих в его «Я-концепции». У человека существует устойчивая тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта.

Стремление защитить «Я-концепцию», оградить ее от разрушающих воздействий является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения. При этом усвоение новых оценок может изменять и значение усвоенных прежде. Таким образом, самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных значений различных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в котором они нормативно фиксируются в языковых значениях. Исходя из этого, оздоровительная деятельность должна лаконично вписываться в «Я-концепцию» тьютора.

Знаете ли вы?

Несовершенство личности является источником ее развития, поэтому абсолютно здоровой личности в природе не существует. Здоровую личность следует рассматривать как процесс непрерывного развития, который стремится к все большей целостности. С точки зрения практики оздоровления важно отслеживать динамику и направленность этого процесса.

В детстве «Я-концепция» является как раз наименее структурированной, она обладает в этот период наибольшей пластичностью. Монополия родителей на общение с ребенком, самосознание которого только начинает пробуждаться, приводит к тому, что их установки становятся решающим фактором формирования основ его «Я-концепции»: базовые структуры «Я-концепции» формируются к 7 годам, к 21 году завершается процесс формирования «Я-концепции». Поэтому отношение к здоровью, как атрибут отношения к себе, только формируется и очень неустойчиво и зависимо от условий развития. Главным условием развития ребенка являются те отношения, в которые он вступает сначала со взрослыми и старшими детьми, а затем со своими ровесниками.

Человек на каждом этапе жизненного пути находится в движении, а переходные процессы создают внутренние противоречия, стимулируя его к познанию тайн своего «Я». Так, в точках бифуркации (кризисах развития) возникает внутренний конфликт, рождается страх перед неизвестным и новым. В этих точках происходит выбор здорового или нездорового пути развития.

Прогрессивный путь: создание условий творческого развития и реализация, хорошее здоровье, включенность в социальную жизнь. Регрессивный путь: создание препятствий на пути развития с целью поддержания стабильности системы, приводящее к отклонению в здоровье и поведении.

Нездоровые люди – это люди, которые еще не смогли стать самими собой. Однако дети и подростки еще только становятся собой, их личность формируется, поэтому будут ли они здоровой или не здоровой личностью зависит от того, как полно будут реализованы актуальные задачи каждого цикла развития. Для этого необходимо знать принципы и особенности развития в каждом возрастном этапе.

1.2.1. Потребности здоровой личности

*Человеческие потребности
изменяются с привычками.*

Ж. Бернарден де Сент-Пьер

Потребность в психологии понимается как объективная, испытываемая субъектом нужда в чем-то. Эта нужда субъективно осознается личностью и является источником активности, развития личности, социальной общности. Между объективной нуждой и ее субъективным отражением возможны противоречия, которые существенно влияют на развитие личности. Потребности в психологии рассматриваются и как особые психические состояния – состояния «напряжения», «неудовлетворенности», «дискомфорта» и т.д., отражающие несоответствие между внутренними и внешними условиями деятельности. Данные состояния могут осознаваться, а могут

проявляться вне осознанных влечений, мотивов деятельности, установок и др. Потребности изменчивы, динамичны, биологически и социально обусловлены. Удовлетворение потребностей протекает в результате целенаправленной деятельности. Невозможность удовлетворить базовые психологические потребности, такие как потребность безопасности, любви, уважения, самоуважения, идентичности и самоактуализации, приводит к болезням и разного рода расстройствам. Однако даже люди, в полной мере удовлетворяющие свои базовые психологические потребности, люди, которых с полным основанием можно отнести к разряду самоактуализирующихся личностей, могут испытывать депривацию на метамотивационном уровне. Метамотивация касается поведения, вызванного потребностями и ценностями роста. Это сфера высших ценностей и потребностей человека. По А. Маслоу, такого рода мотивация присуща самоактуализирующимся людям, у которых по определению удовлетворены более низкие потребности. Неудовлетворение (фрустрация) высших метапотребностей (потребности в совершенстве, справедливости, красоте, правде, подлинности и т.д.) или утрата человеком основополагающих ценностных ориентиров приводит к расстройствам личности.

Удовлетворение любых потребностей приводит к восстановлению гомеостаза, а состояние «целостности» и гомеостаза взаимобусловливают друг друга. Соответственно, оздоровление в психологическом смысле – это

активизация самоактуализации и достижения целостности субъекта оздоровительной деятельности, что выражается в субъективной оценке самочувствия и уровне выраженности психических состояний.

Характеристика основных потребностей личности

1. Психофизические потребности – это потребности организма в еде, сне, способность человека быть здоровым, сильным и выносливым.

2. Потребности в эмоциональном проявлении – потребности в эмоциональном самовыражении, в переживании чувства любви и ощущения счастья, в приятии и доверии, и т.д.

3. Потребность в интеллектуальном развитии – потребность самоактуализации, познании себя и мира, умения планировать и т.д.

4. Потребность в преобразении связана с переходом человека на качественно новый уровень развития (например, от индивидуального ко всеобщему, от личного к коллективному). Этот переход называют – дихотомией.

Дихотомия – это тенденция, с которой сталкивается человек на определенном этапе своего развития, когда возникает потребность в уравнивании эгоцентризма и альтруизма, самости и бескорыстия. Главной причиной, происходящей трансформации является постепенная переориентация изолированной (эгоцентричной) личности на новый тип коллективно-сознательных отношений.

Происходит перестройка всей системы отношений человека (в том числе и в физиологической структуре организма) на программу нового стиля и образа жизни. Поэтому для переходного периода характерны нарушения здоровья. Однако, затормозив свое развитие, человек неизбежно вступает в конфликт с непрекращающимся движением окружающего мира.

5. Социальные потребности – характеризуют профессиональную зрелость человека, которая состоит из потребности его в семье, творческом коллективе, в гражданской зрелости, в управленческой зрелости и т.д.

6. Потребность в познании и раскрытии креативного потенциала – эти потребности характеризуют самоактуализированную личность, которая состоит из потребности в творчестве, изобретательности, создании нового, значимого для общества продукта.

7. Потребность в самоактуализации. Самоактуализация (А. Маслоу) – это, прежде всего, напряженный постепенный рост, кропотливый труд накопления маленьких достижений.

8. Потребность в преобразении. Уровни преобразования:

- Безусловное принятие собственного тела, когда само «Я» сродняется с ним.

- Человек одновременно может переживать некое состояние и одновременно наблюдать за ним критически, управлять им и изменять его.

- Человек перерастает отрицать свое прошлое, включая его в пределы своего настоящего «Я», одновременно прощая его.

- Приятие мира таким, каков он есть. Преодоление, ограниченное пределами своего «Я».

- Человек спокойно относится к чужим оценкам, мнению. Он не боится быть непопулярным. Он поступает так, как считает нужным, он берет всю полноту ответственности за свои решения.

- Любовь становится всеобъемлющей и интегральной.

- Исполнение, предназначения.

- Постигание «Бытия» в целом и внутренней взаимосвязи всех его составляющих, включая самого себя. Пережив мгновения космичности сознания, человек, очевидно, никогда не утратит это чувство принадлежности, чувство, что он пришел в эту жизнь по праву, что для него здесь уготовано именно его место.

9. Метапотребности характеризуют стремление человека к высшим ценностям:

- потребность в коллективе единомышленников и той творческой команде, которая поможет реализовать программу, направленную на совершенствование, самоактуализацию и развитие;

- потребность в знании и применении системы законов творческого преобразования каждого дня в сотворчестве с окружающей реальностью;

– потребность в постоянном углублении осознания цели развития той метасистемы, которую в настоящий период жизни определил для себя;

– потребность в осознании своей роли в развитии человечества.

На этом уровне человеку свойственно философское восприятие природы своего «Я» и человеческой природы вообще, социальной жизни и физической реальности. Ему свойственны такие черты, как уникальное и творческое отношение с реальностью, взаимодействие с ней. А чувство общности со всем человечеством становится базовой потребностью личности. В повседневной жизни человек более совершает действия и поступки, которые соответствуют высшим критериям и помогают ему в ментальном различении целей и средств и т.д. Так, изменяя качество потребностей, человек изменяет и расширяет пространство своего творчества, становясь все более здоровой личностью.

Задание

Определите свою зону нарушения здоровья и проанализируйте уровень удовлетворения потребностей личности, который указан ниже. При анализе ориентируйтесь на свое мнение.

От 0–30% – низкий уровень; 31–60% – средний; 61–100% – высокий (здоровая личность). Нарисуйте график здоровья своей личности: по оси «У» – уровень удовлетворения потребностей, по оси «Х» – потребности.

1.3. ЭТАПЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

*Познание тайны есть углубление
подлинной тайны.*

Н. Бердяев

Возрастной период от рождения до семи лет

В период от рождения до 7 лет происходит психофизическое формирование ребенка. В этот период ребенок развивается на основе опыта родителей, своего генотипа и архетипа окружающего мира. Происходит изменение всех функций организма человека – дыхания, кровообращения, питания, оформляется физиологический портрет. Несмотря на доминирование психофизического развития, именно в этот период (первые 7 лет) закладывается фундамент индивидуальной системы отношений. В это время дети прекрасно чувствуют и понимают природу, взаимосвязанность и взаимозависимость мира. Также в этом возрасте закладываются основы понимания ответственности, дисциплины, устремленности, постоянства.

Для первого года жизни ребенка характерны следующие новообразования.

Движение. Установлено, что двигательный анализатор играет особую роль в пространственной ориентации человека, обеспечивает взаимодействие с окружающим

миром, развивает зрение, слух и т.д., в результате чего ребенок учится понимать мир окружающих его предметов.

Важно помнить, что в этот год, одновременно с инстинктом самосохранения, формируется страх перед самостоятельным движением. Сначала он возникает на физическом плане, впоследствии может запечатлеться как страх развития и самостоятельности (уже в эмоциональной и ментальной сферах). Эмоциональная оценка делает малыша предельно зависимым от взрослого. Разумно делают те взрослые, которые, спокойно указывая на ошибку малыша при падении, оставляют позитивную перспективу для него.

Познавательная активность связана со способностью видеть предмет познания и воздействия во всем его многообразии, уметь преодолевать шаблоны действия в зависимости от меняющихся условий. Формируется умение применять знание в изменяющихся условиях.

Формирование индивидуальности. В 3,5 месяца начинает формироваться внутренний мир ребенка и своеобразное отличие его от мира взрослого. А подтверждение этому – первое «Я сам».

Формируется сфера общения, а в дальнейшем – качество сотрудничества. Диалог – это важнейшее средство научиться видеть, чувствовать и понимать окружающий

мир. Формируется основа чувства сопереживания и активность в содействии другому человеку. Игра – важный аспект формирования творческого мышления ребенка и качества его взаимодействия.

Необходимо найти золотую середину между самостоятельной игрой ребенка и игрой вместе со взрослым. Перенос акцента в одну из сторон ведет либо к обособленности и необщительности, либо к неумению организовывать и управлять в будущем своей жизнью самостоятельно. Источником развития фантазии, воображения, творчества являются ситуации, когда не совпадают цель и результат.

В этот период формируется *доверие к миру*. Успешность указанного новообразования формируется при условии, когда родители воспринимают ребенка как человека, и учатся общаться с ним в соответствии с уважением к содержанию его внутреннего мира. Дети очень отзывчивы на похвалу и поддержку их самых малых достижений.

До года у ребенка формируются такие качества, как страх и тревожность, впоследствии проявляющиеся как неуверенность в себе, отсутствие доверия и притягивания мира, скептицизм.

Системой координат формирования позитивного отношения к миру будет являться только безграничная,

безусловная и мудрая любовь родителей, где есть место одобрению и пониманию.

Самое важное новообразование данного года – оформление воли как возможности быть собой.

Различия между качествами воли и своеволия порой сложно найти и самим родителям. Так формируется либо человек, которому все дозволено, либо человек безвольный. Нужно лишь помнить, что воспитывать надо не копию «себя», не слепого исполнителя чьей-то воли и прихоти, а человека, имеющего право быть самим собой.

Рефлексия «взрослого», находящегося рядом с ребенком в этот период, должна включать следующие вопросы: «Чему Я научился за этот год? Сумел ли Я быть счастливым рядом со своим малышом, искал ли общий язык с ним – язык эмоций и действий? Сумел ли понять страхи и радости малыша? Стал ли Я внимательнее к нему и другим? Сумел ли Я передать свою безграничную любовь ребенку?».

Основная цель развития ребенка от года до двух лет – развитие эмоционально-чувственной сферы. Основная задача – формирование у него эмоционально-чувственной культуры будущего человека. В этот период появляются первые эмоциональные привязанности: любимые игрушки, сказки, люди... Формируется индивидуальная форма почитания, которая выводит любовь к жизни из образа мира. Также в это время формируются качества

приятия и доверия миру и себе. Именно в этот год формируется упрямство, которое приносит самому ребенку множество переживаний и страданий, так как приходится злиться, отчаянно «реветь», чтобы отстоять свою собственную позицию. Он осознанно идет на конфликт, испытывая терпение родителей, познавая уровень допустимого. Чувствительность к чужой и своей боли тоже закладывается в этот период.

Важно помнить! Если родители только на словах, формально, верят в жизнь, а сами реально полны неверия в нее, полны безнадежности, то именно в такой среде угасают истоки жизненной радости в ребенке. «Взрослые должны приходиться к выводу, что им, а не ребенку, следует перемениться, да еще в большей мере» (Дж. Лешли).

Основная цель развития ребенка в два – три года – развитие когнитивных процессов. Основная задача – формирование культуры мышления будущего человека. Это возраст любопытства и любознательности. Именно здесь появляются «1000 почему».

Основная цель развития ребенка в три – четыре года – развитие ценности своего «Я». Основная задача – формирование культуры отношений с окружающим миром.

Основная цель развития ребенка от четырех до пяти лет – расширение социального пространства отноше-

ний с разными людьми. Основная задача – формирование культуры отношений с окружающим миром будущего человека.

Симпатию и признание сверстника получают те дети, которые могут выслушать, поддержать другого человека, умеют радоваться успехам других. Оценка других людей становится значимой. Любое выяснение отношений со сверстниками, даже драка – более справедливый способ решения проблемы, чем соблюдение внешнего контроля взрослыми. Именно в игре дети учатся сотрудничеству и сотворчеству, терпению и кооперативности. Игра – это детская групповая психотерапия, где ребенок на время может освободиться от страхов, злости и печали.

Основная цель развития ребенка в возрасте пяти–шести лет – расширение социального пространства отношений. Основная задача – формирование культуры отношений с окружающим миром.

В пять лет у ребенка могут появиться предпосылки неврозов. Дефицит любви родителей порождает тревогу и страх, а невозможность соответствовать ожиданиям и требованиям взрослых – вину.

Основная цель развития ребенка в возрасте шести–семи лет – развитие эмоционально-волевых качеств. Основные задачи – формирование мировоззрения, развитие волевой и регулятивной сферы, воспитание ответственности, самодисциплины, развитие навыков согласования своей точки зрения с другими людьми. В это время

для ребенка важен сам образец отношения взрослого к людям, к делу, к жизни.

Кризисы развития личности до семи лет

Кризис 1 года. Содержание этого кризиса связывают с овладением ходьбой, языковыми навыками, развитием речи и волевых качеств.

Кризис 3–4-х лет. Ребенок отстаивает свое психологическое пространство (и явно в неравном бою со взрослыми). Именно в этот период закладывается комплекс неполноценности: ребенок очень часто осознает свой совершенный плохой поступок не «до», а «после», так как опережающий самоконтроль еще не сформирован. В результате появляются чувство вины и стыд, которые разрушают целостность «Я». Затем ребенок учится просить индულгенцию, разрешающую дальнейшую активность.

Соппротивление воздействию взрослых содействует разделению ребенка и взрослого. Главная форма познания себя и мира в этот период – это игра, которая способствует развитию воображения и творческого подхода.

Важно помнить! Не нужно заваливать ребенка игрушками, а лучше творчески регулировать игру детей так, чтобы каждый из них научился выполнять как роль лидера (качество ответственности), так и подчиненного (качество дисциплины и исполнительности).

Таблица 1

**Характеристика кризисов развития личности до
четырех лет**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
Рождение	Кризис новорожденности	Эмоциональное общение <i>или</i> эмоциональная депривация	<i>Эмоциональный интерес к окружающему миру:</i> привязанность, удовлетворение потребностей детей в общении и других жизненно важных потребностях	<i>Эмоциональная изоляция:</i> двигательная и эмоциональная заторможенность, резкое снижение активности
1 год	Физическое отделение от матери	Базовое доверие к людям	<i>Доверие к людям:</i> расширение пространства жизнедеятельности ребенка, рост самостоятельности	<i>Недоверие к людям:</i> замкнутость, опасения быть покинутым
3–4 года	Психологическое отделение от близкого взрослого	Автономия <i>или</i> зависимость	<i>Самостоятельность, уверенность в себе:</i> гордость за достижения, осознание позиции «Я сам»	<i>Сомнение в себе:</i> гипертрофированное чувство стыда: зависимость от значимого взрослого

Подумайте и ответьте

1. Назовите основные новообразования детского возраста в первый год жизни и дайте им характеристику.
2. Назовите основные новообразования детского возраста в период от года до двух лет жизни и дайте им характеристику.
3. Назовите основные новообразования детского возраста в период от двух до трех лет жизни и дайте им характеристику.
4. Назовите основные новообразования детского возраста в период от трех до четырех лет жизни и дайте им характеристику.
5. На какие перемены в развитии ребенка пяти лет следует обратить внимание?
6. Назовите основные цели и задачи возрастного развития ребенка в период от рождения до семи лет.

Возрастной период от семи до четырнадцати лет

Основная задача периода от 7 до 14 лет – эмоционально-чувственное развитие ребенка, формирование культуры взаимоотношений с окружающим миром людей и с самим собой.

В этот период актуализируются вопросы *взаимодействия* – формирование индивидуального алгоритма межличностных отношений (с родственниками и друзь-

ями, с противоположным полом, знакомыми и незнакомыми людьми, природой и др.), развивается умение дружить, сопереживать и помогать другим.

Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка за рамки семьи, в расширении круга значимых для него лиц. Новое положение ребенка в обществе – позиция ученика – характеризуется тем, что у него появляется общественно-значимая, общественно-контролируемая деятельность – учебная. В школе ребенок вступает в совершенно новые для него социальные отношения. Ученик должен подчиняться системе школьных правил и нести ответственность за их нарушение, учитель же – это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. Школьный учитель в данных отношениях выступает как представитель общества, носитель социальных образцов.

В этот период через учебную деятельность происходит приобщение ребенка к трудовой жизни общества, вырабатывается трудолюбие и вкус к работе, что приносит ему ощущение собственной компетентности, способности действовать наравне с другими людьми. Так, постепенно формируется либо стиль партнерских отношений, либо стиль подчинения/подавления, который на протяжении всей жизни будет основой коллективных отношений человека.

Общественно-полезная деятельность и новые социальные отношения обуславливают развитие мотивационной сферы ребенка, которая характеризуется переходом от одноуровневой системы его побуждений к *иерархическому* построению системы мотивов. В период от 7 до 14 лет наблюдается тенденция к *сознательному и целевому регулированию* ребенком своего поведения, появляется потребность в *самоутверждении*. Ребенок стремится к обособлению от родителей и самостоятельному развитию. Именно таким образом реализуется его потребность в автономии, то есть потребность в обретении самостоятельности, независимости, свободы, желание принять на себя права и обязанности взрослого человека. Постепенно формируются: поведенческая автономия, как обретение независимости и свободы, достаточной, чтобы без внешнего руководства принимать самостоятельные решения; эмоциональная автономия (избавление от детской эмоциональной зависимости от родителей) и пространственная автономия (неприкосновенность личного пространства). Посредством этого развивается мотив долга – будущая основа морального мотива.

Также в период младшего и среднего школьного возраста формируется стиль, качество и свойства взаимодействия человека с окружающим миром, актуализируется само стремление к активному взаимодействию с людьми и природой. Это способствует формированию у ребенка мотивов активного проявления в окружающем мире, которые в

дальнейшем проявляются в инициативности, деловитости, творческой реализации человека.

В этом возрасте начинает активно развиваться *чувство взрослости*, связанное с поиском собственного места в обществе. *Чувство взрослости* – это психологический симптом начала подросткового возраста.

Ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками, которое выделяется в относительно самостоятельную область жизни. В ней формируется *самосознание* как основное новообразование психики. Именно в начале подросткового возраста происходит сознательное экспериментирование с собственными отношениями (поиски друзей, конфликты и примирения, смена компаний). Главная потребность периода – найти свое место в обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников. Мотивация общения со сверстниками в этот период очень высока.

Дружба между подростками приучает их согласовывать свои интересы с интересами других, учит слышать других, соизмерять свои желания, учит нежности и заботе, внимательности и чуткости. Поэтому подросток остро реагирует на оценку со стороны сверстников, у него формируется гамма переживаний, которую он получает через принадлежность к какой-либо команде сверстников. Формируется очень важная потребность этого периода – потребность в признании.

Потребность в признании на разных этапах рассматриваемого периода изменяется от простого самоутверждения в мире взрослых к социальному самоопределению. Накопление опыта в разных видах общественно-полезной деятельности активизирует потребность подростков в признании их прав и включенности в общество на условиях выполнения определенной, значимой роли. В 14 лет подросток стремится проявить свои возможности, занять определенную социальную позицию, что отвечает его потребности в самоопределении, мотивации своего поведения моральными соображениями, долгом, альтруистическими установками. Так у молодого человека возникает мотивация просоциального поведения, то есть позитивного, конструктивного, социально-полезного поведения в противоположность асоциальному поведению.

В то же время подросток продолжает оставаться школьником, и учебная деятельность по-прежнему сохраняет свою актуальность. Но в психологическом отношении учеба отступает на задний план. Познавательная мотивация уступает место мотивации общения.

Именно поэтому самооценка ребенка сказывается на степени успешности его школьной успеваемости, и наоборот, уровень успеваемости школьника влияет на формирование его самооценки.

В период от 7 до 14 лет интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей

половой принадлежности. Закрепляются особенности восприятия личностных установок, отличающие подростков-девочек от подростков-мальчиков. В сознании и поведении подростков значительную роль приобретают сексуальные интересы и мотивы.

Биологическое созревание, гормональная перестройка – обязательная предпосылка психического развития в подростковом возрасте. Изменение пропорций собственного тела и его функций привлекает к нему повышенное внимание подростка. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим несоответствиям «норме», которую подросток принял для себя. Это формирует потребность в двигательной активности и в исследовании «запретных зон», желании овладеть всеми доступными движениями, испытать и совершенствовать свои двигательные способности и тем самым приобрести власть над собственным телом и над внешним физическим пространством.

Постепенно, в течение семи лет, у ребенка формируются в соответствии с возрастом потребности и мотивы, которые ложатся в основу его дальнейшего развития.

Таким образом, в этом возрасте для ребенка важны: с одной стороны, оценка других людей и особенно сверстников; с другой – самооценка самого себя; с третьей – стремление соответствовать общественным требованиям.

Таблица 2

**Основные потребности и мотивы детей и подростков
в период с 7 до 14 лет**

Основные потребности возраста	Развитие мотивационной сферы
1	2
Возраст 7–8 лет – потребность в двигательной активности и в исследовании запретных зон (овладение всеми доступными движениями, совершенствование двигательных способностей)	Мотив двигательной активности направлен на приобретение власти над собственным телом и над внешним физическим пространством
Возраст 8–9 лет – потребности, связанные с осознанием своей половой принадлежности, эмоциональные (сексуальные) потребности (желание ощутить чью-то нежность, избавиться от чувства одиночества, получить признание, подтвердить свою мужественность или женственность, повысить самооценку, выразить гнев или избежать скуки)	Эмоциональный мотив подростковой сексуальности
Возраст 9–10 лет – потребность в познавательной активности	Познавательные мотивы – мотивы учения, обусловленные содержанием или самим процессом учения
Возраст 10–11 лет – потребность в признании сверстниками, значимыми взрослыми и обществом	Мотивация социального поведения (позитивного, конструктивного, социально-полезного поведения; в противоположность асоциальному

Окончание табл. 2

1	2
	поведению): моральные со- ображения, долг, альтруи- стические установки
Возраст 11–12 лет – потребность в принадлежности к группе	Мотивация общения со сверстниками
Возраст 12–13 лет – потребность в интеграции с людьми, миром (потребность в неформальном общении со взрослыми, в дружбе)	Мотивация стремления к активному проявлению в окружающем мире (формируются навыки коммуникативности)
Возраст 13–14 лет – потребность в автономии, то есть потребность в обретении самостоятельности, независимости, свободы, желание принять на себя права и обязанности взрослого человека	Формирование долга как основного морального мотива

Таким образом, в возрасте от 7 до 14 лет в процессе активной общественно-полезной деятельности у ребенка формируются:

- отношение (позитивное или негативное) к себе и миру;
- познавательные интересы;
- устремленность к самоактуализации;
- самооценка;
- стремление к сотрудничеству;
- высшие ценностные ориентации;

- жизненная позиция в обществе (активная/пассивная).

Основные психологические новообразования периода:

- Новый уровень произвольности поведения.
- Интерес к чувствам и переживаниям других людей.
- Зависимость уровня достижений от содержания и организации учебной деятельности.
- Самоконтроль и самооценка.
- Ориентация на группу сверстников.
- Стремление к самоутверждению.
- Чувство взрослости.

Возрастные кризисы в период от 7 до 14 лет

Кризис 7–8 лет. Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка за рамки семьи, в расширении круга значимых лиц. Выделение особого типа отношений со взрослыми, опосредованных задачей «ребенок–взрослый–задача». Позитивный исход кризиса приносит ребенку ощущение собственной компетентности, способности действовать наравне с другими людьми, неблагоприятный результат кризиса – формирование комплекса неполноценности.

Признаком, разделяющим дошкольный и младший школьный возрасты, становится «симптом потери непосредственности» (по Л.С. Выготскому): внутренняя ориен-

тация в том, какой смысл может иметь для ребенка осуществление деятельности – удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях со взрослыми или другими людьми. Здесь впервые возникает *эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка*. Согласно взгляду Д.Б. Элькони, там, где появляется ориентация на смысл поступка, там и тогда ребенок переходит в новый возраст.

Кризис 7–8 лет можно считать разрешенным, если ребенок нормально вписывается в учебный процесс: с радостью ходит в школу, хорошо принимает нормы и правила школьного обучения, ладит с новым школьным коллективом, с учителем, со сверстниками, активно работает на уроках, у него высокая познавательная активность, он здоров.

Кризис 9–10 лет. Основным психологическим содержанием предпубертативного кризиса является рефлексивный «оборот на себя». Во время перестройки всей социальной ситуации развития ребенка возникает «ориентировка на себя», на свои качества, умения, как основное условие решения разного рода задач. Поведение детей не просто теряет непосредственный характер, но носит стремление к нарочитой взрослости. Общение со сверстниками начинает определять многие стороны личностного развития.

Переходный период – характеризуется как глубокий мотивационный кризис, когда мотивация, связанная с за-

нятием новой социальной позиции исчерпана (учеба превратилась в одну из житейских обязанностей), а содержательные мотивы учения зачастую отсутствуют, не сформированы. Симптоматика кризиса: отрицательное отношение к школе в целом и к обязанности ее посещения, нежелание выполнять учебные обязанности, конфликты с учителями. Чем менее успешным оказывается ребенок в учебной деятельности, тем тягостней она им воспринимается. Сформированное в предшествующий период отношение к мере собственных возможностей в учебной деятельности переносится в сферу самосознания. Перед ребенком встают новые задачи, проблемы, которые он вынужден решать (проверка себя и сравнение с другими, адаптация к новым условиям обучения, к требованиям множества разных учителей).

Кризис 13–14 лет. Этот кризис (переход к юности) – ломка, резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания, когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические структуры.

Л.С. Выготский выделял 2 фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с изменениями в области интересов.

В негативной фазе происходит свертывание, отрицание прежней системы интересов, появляются первые сексуальные влечения. Отсюда внешне наблюдаемые отрицательные поведенческие особенности: снижение ра-

ботоспособности, ухудшение успеваемости и навыков, грубость и повышенная раздражительность подростка, его беспокойство и недовольство самим собой.

Позитивная фаза характеризуется зарождением новых интересов, более широких и глубоких, развивается интерес к переживаниям других людей и своим собственным. Обращенность подростка в будущее, еще очень туманное и неопределенное, реализуется в виде мечты, в создании воображаемой действительности.

Симптомы и противоречия возрастного кризиса 13–14 лет

1. Даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость побуждений, ранимость, депрессивные переживания. Биологическое созревание, гормональная перестройка – обязательная предпосылка психического развития в подростковом возрасте. Изменение пропорций собственного тела и его функций привлекает к нему повышенное внимание подростка. Появляется выраженный интерес к своей внешности, чувствительность к малейшим несоответствиям «норме», которую подросток принял.

2. Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) связан с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний. Интенсивно осваиваются стереотипы поведения,

связанные с осознанием половой принадлежности. Закрепляются особенности восприятия, интеллектуальной направленности, личностных установок, эмоциональной сферы, отличающие девочек от мальчиков.

3. Выделяют особую форму *подросткового эгоцентризма*, связанную с особенностями интеллекта подростка и его аффективной сферы. Подросток затрудняется в дифференциации предмета мышления и мышления других людей. Поскольку он более заинтересован собой, происходящими с ним психофизиологическими изменениями, он интенсивно анализирует и оценивает себя. При этом у него возникает иллюзия, что другие люди также оценивают его внешность, способности и поведение. Типичная возрастная особенность – склонность к преувеличениям своих недостатков.

4. «Личностный миф» – это вера в уникальность собственных чувств, страданий, любви, ненависти, стыда, основанная на сосредоточенности на собственных переживаниях. Происходит постепенный переход от оценки, заимствованной у взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию.

Важно помнить! Социальная взрослость, как правило, складывается в ситуации сотрудничества взрослого и подростка как его помощника, наблюдается стремление занять место взрослого, овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную помощь. Вместе с тем существует подражание внешним признакам

взрослости: курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблеме пола, копирование способов развлечения, ухаживания, подражание в одежде и причёске; это поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение.

5. Формируется «Я-концепция», как новый уровень самосознания и представление человека о себе самом. Этот период характеризуется потребностью в познании себя как личности, своих возможностей, своей уникальности и своего сходства с другими людьми. Стремление занять иную жизненную позицию, более самостоятельную (в отличие от потерявшей субъективную ценность позиции школьника) вызвано желанием воспитать в себе и проявить особенные личностные черты.

6. Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствованию, саморазвитию и самоактуализации.

Важно помнить! Не слабость воли, а отсутствие или слабость целей дезорганизуют поведение подростка: необходимы важные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений. Возникновение избирательных или постоянных (стержневых) личностных интересов, которые характеризуются «ненасыщаемостью», подталкивают подростков к постановке отдаленных целей, делают их целеустремленнее, организованнее, гармоничнее.

Кризис перехода к юности связан с проблемой становления человека как субъекта собственного развития. Если кризис разрешается благополучно, то в конце переходного периода самоопределение у подростка характеризуется не только пониманием себя самого, своих возможностей, стремлений, но и пониманием своего места в человеческом обществе и своего назначения в жизни.

Таблица 3

**Характеристика кризисов развития личности
в период от 7 до 14 лет**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
1	2	3	4	5
7 лет	Кризис «готовности к школе»	Способность и потребность в социальном функционировании	<i>Активность:</i> активное изучение окружающего мира, инициатива, уверенность в себе	<i>Пассивность:</i> отсутствие инициативы, зависимость от других, подавленность, чувство вины
11 лет	Кризис самооценки, «мотивационный вакуум»	Уверенность в себе <i>или</i> чувство неполноценности	<i>Адекватная самооценка:</i> выраженное чувство долга, стремление к достижениям, развитые коммуникативные умения,	<i>Чувство неполноценности:</i> слаборазвитые трудовые навыки, избегание сложных заданий, трудных ситуаций, острое

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5
			ориентация на задачу	чувство неполноценности, обреченности, конформность, «рабское» поведение
14 лет	Кризис «перехода к юности»	Идентичность или смешение ролей	<i>Жизненное самоопределение</i> : активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях, четкие гендерные позиции	<i>Путаница ролей</i> : сильно выраженное стремление разобраться в себе в ущерб отношений с внешним миром

***Критерии здорового развития личности ребенка
в период от 7 до 14 лет***

1. Двигательная готовность. У ребенка должны быть развиты мелкая моторика и крупные движения всего тела.

2. Умение внимательно слушать и точно выполнять последовательные указания взрослого, самостоятельно действовать по заданию, ориентироваться на систему условий задачи, преодолевая отвлечения на побочные факторы.

3. Способность ориентироваться в окружающем. Умение обобщать и дифференцировать предметы и явления. Развитие речевой сферы (в том числе фонематического слуха).

4. Принятие «Внутренней позиции школьника» – психологическое новообразование, которое представляет

собой сплав познавательной потребности ребенка и потребности занять более взрослую социальную позицию.

5. Актуализация стремления к активному взаимодействию, развитие умения дружить, сопереживать и помогать другим. В этот период общение со сверстниками (общность интересов и увлечений) становится важной составляющей развития подростка. Проявляется желание «быть как все». Отсюда и первая мнительность: слишком худой, слишком полный, чересчур стеснительный, очень высокий или низкий и т.д. Дружба между детьми приучает их согласовывать интересы с интересами других, учит слышать других, соизмерять свои желания, учит нежности и заботе, внимательности и чуткости. Поэтому в этот период ребенок остро реагирует на оценку со стороны сверстников.

6. Ребенок должен уметь видеть в предмете, в вещи какие-то отдельные стороны, параметры, которые составляют содержание отдельного предмета науки. Во-вторых, для усвоения основ научного мышления ребенку необходимо понять, что его собственная точка зрения на вещи не может быть абсолютной и единственной.

7. Наличие познавательных интересов. Стремление занять свое особое место в системе социальных отношений, выполнять важную, оцениваемую деятельность – быть школьником.

Возрастной период с четырнадцати до двадцати одного года

В период от 14 до 21 года человек стремится осознать, раскрыть и проявить свои способности, удовлетворить интерес к определенным областям занятий.

Основная цель – формирование индивидуальности.

Основная задача – формирование культуры восприятия и познания мира, определение своего места в нем.

В этот период рождается потребность в понимании своего «Я», актуализируется проблема профессионального самоопределения.

Основные новообразования периода от 14 лет до 21 года

Идентичность: тождественность субъекта самому себе, непрерывность собственной личности во времени и возникающие в связи с этим вопросы: «Каков Я? Каким мне хотелось бы стать? За кого меня принимают?»

Самоанализ: рефлексия, стремление понять себя как личность.

Половая принадлежность: усвоение мужской и женской роли, формирование индивидуальной структуры своего образа, формирование мужской или женской позиции в поведении.

Самоопределение: психологическая готовность к самоактуализации, определенная зрелость личности, сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности.

Профессиональное самоопределение: выбор и освоение ведущей деятельности.

Ценностные ориентации: научно-теоретические, философские, нравственные, эстетические, в которых выявляется сущность человека.

Жизненные планы: стремление стратегически мыслить, осознавать жизненные перспективы.

Таблица 4

**Основные потребности и мотивы детей и подростков
в период с 14 до 21 года**

Основные потребности возраста	Развитие мотивационной сферы
1	2
<i>15–16 лет.</i> Потребность в усвоении мужской или женской роли	Приобретение внутренней позиции мужчины или женщины
<i>16–17 лет.</i> Потребность в интеллектуальном развитии, в информации, самоактуализации, познании себя и мира, умение планировать и т.д.	Достижение максимальной ментальной активности, посредством чего человек может проявить свои врожденные способности и интерес к определенным областям знаний
<i>17–18 лет.</i> Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми, а также в установлении взаимоотношений с лицами	Установление новых и более зрелых отношений со сверстниками, завоевание эмоциональной независимости от родителей

Окончание табл. 4

1	2
противоположного пола (потребность в дружбе и любви)	
<i>18–19 лет.</i> Потребность в осознании своего назначения жизни	Выбор профессии на основе устойчиво сложившихся интересов и стремлений нацелен на подготовку человека к деловой карьере путем его профессионального обучения. Обретение профессии дает возможность вступить в новую форму коллективных отношений – деловые, профессиональные
<i>19–20 лет.</i> Потребность объединить различные свойства личности человека с семейными, гендерными, профессиональными и общественными ролями	Приобретение знаний, связанных с партнерскими отношениями и социальной готовностью принять на себя ответственность за семью и коллектив. Это позволяет найти свое место в мире общественных отношений
<i>20–21 год.</i> Возникает потребность в постижении целей своего развития для дальнейшего приобретения собственного жизненного опыта в мире общечеловеческих отношений	Построение внутренней системы ценностей как руководства для социально-ответственного поведения и формирование гражданской активности

Возрастные кризисы в период от 14 лет до 21 года

Кризис 14–15 лет – «психологическая готовность к самоопределению». Готовность к самоопределению означает сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность роста личности сейчас и в будущем. От того, как разрешится кризис, будет зависеть профессиональное самоопределение личности в будущем.

Содержание психологической готовности к самоопределению:

1. Биологические процессы роста детерминируют все стороны развития характеризующиеся ростом способностей и достижениями наивысшего уровня.

2. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью и прямолинейностью оценок окружающего мира, с демонстративным отрицанием нравственных аксиом. Возникают противоречивые переживания, внутреннее недовольство, тревожность, метания.

3. Отражение собственного интеллектуального и морального поиска, стремление критически переосмыслить «азбучные истины» и принять их уже не как навязанные извне, а как выстраданные и содержательные.

4. Содержание и характер общения со всеми категориями партнеров в этот период определяются решением проблем, связанных со становлением и реализацией их как субъектов отношений в значимых сферах жизнедеятельности.

5. Становление предпосылок индивидуальности как результата развития и осознания своих способностей и интересов, критического отношения к ним.

6. Развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность личности (потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека – члена общества, потребность в общении, потребность в труде, нравственные установки, ценностные ориентации, временные перспективы).

7. Сформированность на высоком уровне психологических структур: теоретического мышления, основ научного и гражданского мировоззрения, самосознания и развитой рефлексии.

Кризис 17–18 лет – «отрыв от родительских корней» – переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого при решающей детерминации со стороны общества. В связи с этим становится актуальным создание условий для овладения культурой, системой знаний, ценностей, норм, социальных традиций, подготовленности к осуществлению разных видов труда.

На протяжении всего периода юности молодым людям приходится соотносить свои собственные ценности и поведение с ценностями и поведением своей семьи. Постепенно нить, связующая его с родителями, истончается. После 17 лет юноши и девушки по-настоящему начинают отдаляться от семьи. С одной стороны, молодой человек пытается быть индивидуальностью, а с другой стороны,

стремится восстановить безопасность и комфорт, поэтому, отдаляясь, все же продолжает поддерживать финансовые и эмоциональные связи с семьей и родственниками, что мешает ему стать финансово независимым. Начинают разрываться эмоциональные связи с домом. Увеличение потребности в общении, увеличение времени на общение и расширение его круга, углубление и индивидуализация общения – все это отдаляет от родителей и семьи. Интеллектуальное развитие определяет выход на новый уровень, связанный с развитием творческих способностей, и предполагает не просто усвоение информации, а проявление интеллектуальной инициативы и создание чего-то нового. Общение юношей и девушек со взрослыми, с родителями предполагает растущую демократизацию взаимоотношений поколений, решение проблемы автономии выросших детей и авторитета родителей, проблемы взаимопонимания между ними. Отношения со взрослыми сложны, но фактически влияние родителей по многим важным проблемам остается преобладающим. Выбор профессии, видение себя будущим профессионалом является показателем связи молодого человека с обществом, вхождения в общество. Это фактически означает проецирование в будущее определенной социальной позиции. Юноши и девушки хотят одинаково активно проявить себя в идеологии, мировоззрении и будущей профессиональной деятельности. Создаются благоприятные условия для решения проблем, связанных с

вопросами *смысла жизни*. Прибывающие жизненные силы, открывающиеся возможности настраивают юношей на поиск перспектив, что позволяет выйти на проблему смысла человеческой жизни.

Критерии успешного прохождения кризиса:

- Период предварительного самоопределения.
- Налаживание отношений (дружба).
- Определение индивидуального стиля жизни.
- Навыки решения ролевых конфликтов.
- Совершенствование стратегий преодоления трудностей.

- Принятие и освоение социальных ролей.
- Ориентация и нахождение себя во взрослом мире.

Кризис 20–21 года – «кризис идентичности». Данный кризис связан с уточнением жизненных планов и началом их осуществления, окончательным осознанием себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями. Поиск личностной идентичности – центральная задача периода взросления.

Кризис идентичности включает ряд противостояний (по Э. Эриксону):

1. Временная перспектива *или* расплывчатое чувство времени.
2. Идеологическая убежденность *или* спутанность системы ценностей.

3. Отношения «лидер – последователь» *или* неопределенность авторитета.

4. Уверенность в себе *или* застенчивость.

5. Ученичество *или* паралич трудовой деятельности.

6. Экспериментирование с различными ролями *или* фиксация на одной роли.

7. Сексуальная поляризация *или* бисексуальная ориентация.

Чем успешнее индивид преодолет кризис идентичности, тем легче ему справиться с подобными переживаниями в будущем. Диффузия идентичности (ролевое смешение) характеризуется тем, что молодой человек в течение более или менее продолжительного времени не способен завершить психосоциальное самоопределение, что вынуждает его возвратиться на более раннюю ступень развития.

Проблемы кризиса:

- нарушение восприятия времени (цейтнот или скука, пустота);

- застой в работе (неспособность ни продолжать образование, ни выбрать работу);

- отрицание всех предлагаемых ролей (алкоголь, наркотики).

Таким образом, выстраивание жизненной перспективы может проходить относительно благополучно при оптимальном сочетании прошлого, настоящего и будущего «Я», а может протекать и в кризисных формах.

В этом возрасте можно уже говорить о профессиональном самоопределении.

Основу профессионального самоопределения составляют следующие психологические факторы (по Н.С. Пряжникову):

- осознание ценности общественно-полезного труда;
- общая ориентация в социально-экономической ситуации в стране;
- осознание необходимости общей и профессиональной подготовки для полноценного самоопределения и самореализации;
- общая ориентация в мире профессионального труда;
- выделение дальней профессиональной цели;
- согласование мечты с другими важными жизненными целями (семейными, личностными, досуговыми);
- знание о внутренних препятствиях, осложняющих достижение избранной цели.

Таким образом, кризис идентичности – это окончательное осознание себя как взрослого человека со своими правами и обязанностями, уточнение жизненных планов и начало их осуществления, поиски себя, выработка индивидуальности, выбор супруга и создание собственной семьи, специализация и обретение мастерства в профессиональной деятельности.

Таблица 5

**Характеристика кризисов развития личности в период с
14 до 21 года**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
18 лет	Кризис перехода к взрослости. «Отрыв от родительских корней»	Трудолюбие (созидание) или потребление	<i>Трудолюбие:</i> ориентирование и нахождение себя во взрослом мире; дальнейшее совершенствование стратегий преодоления трудностей, принятие и освоение социальных ролей	<i>Потребительский характер интересов:</i> пассивность поведения, отсутствие избирательности побуждений, ожидание инициативы и помощи со стороны других
21 год	Кризис «идентичности»	Видение временной перспективы или «застревание» в прошлом	<i>Уточнение жизненных планов и начало их осуществления:</i> поиск себя; осознание своих прав и обязанностей	<i>Смещение и смешение временных перспектив:</i> возникают сомнения в собственных способностях

Рекомендации взрослым, помогающим ребенку

Взрослым можно рекомендовать лишь одно – познать истинную безусловную любовь, так как ежедневная бытовая псевдолюбовь активизирует все негативные стороны личности, порождая «цепь» конфликтов.

В межличностных отношениях выделяют следующие формы псевдолюбви:

– псевдолюбовь – это нормативность дозировании чувств в соответствии с заслугами человека;

– псевдолюбовь – это создание отношения зависимости (для избегания собственного одиночества) от конкретных собственных свойств;

– псевдолюбовь – поклонение любимому человеку и отказ от собственных сил, проекция их на любимого;

– псевдолюбовь – сентиментальная любовь, когда реальная жизнь обесценивается;

– псевдолюбовь – любовь к несчастеньким – внимание к слабостям любимого и постоянное желание его усовершенствовать;

– псевдолюбовь – зеркальная любовь, когда человек не в состоянии придать смысл своей жизни и старается жить ради кого-то.

Общее качество проявления псевдолюбви – это отказ от своего «Я», возможность его подмены свойствами другого человека.

Любовь же – это риск, риск поверить в силы своего «Я» и «Я» другого человека, это риск постоянного преобразования «Я». Риск потому, что успех гарантирован только верой.

Если взрослые лишают ребенка самостоятельности, возможности самому взаимодействовать с миром, с людьми, то он не накапливает нужный ему опыт построения гармоничных взаимоотношений, что будет способствовать возникновению проблем в следующих возрастных циклах. Дело в том, что человек приобретает опыт только прямым соприкосновением с миром, в том числе, в конфликтах несогласованности своего развития и окружающего общества, путем проб и ошибок. Учитывая вышесказанное, на взрослых, взаимодействующих с детьми в возрасте от 7 до 14 лет, возлагается ответственность за поддержание величайшей культуры общения и сотрудничества с детьми. Важно, чтобы ребенок находился в атмосфере доверия, чтобы взрослые научились быть искренними с ребенком. Мудрость взрослых в том, чтобы неназойливо помогать ребенку и учиться самим признавать свои ошибки. Для этого необходимо и к ребенку, и к самому себе – «взрослому» относиться как к субъектам: знать актуальные потребности и задачи возрастного развития ребенка и взрослого человека, находящегося с ним в контакте и уметь так согласовывать их взаимодействие, чтобы каждый из них мог реализовать эти задачи и развиваться как здоровая личность.

Пример: ребенок (возраст 10–11 лет) – **потребность в признании** сверстниками, значимыми взрослыми и обществом; **взрослый** (возраст 32–33 года) – актуальна **потребность в признании** социальной группой системы ценностей, культуры поведения и профессионализма. «Взрослый – здоровая личность» – это взрослый, у которого сформирована уверенность и принятие себя, принятие ответственности за свою жизнь. Такой «взрослый» сумеет создать условия для реализации потребности ребенка в признании, научит ребенка конструктивно вписывать свою индивидуальность в социум, принимая индивидуальность других и ответственность за свой выбор. Таким образом «Взрослый – здоровая личность» реализует и свою **потребность в признании** социальной группой своей системы ценностей, культуры поведения и профессионализма. «Взрослый – нездоровая личность» – это взрослый, у которого сформировано чувство зависимости от других, поэтому, стремясь удовлетворить свою потребность в признании, он будет формировать зависимость от мнения других. Ребенок, сопротивляясь, вредоносному влиянию взрослого вынужден будет с ним конфликтовать, либо пойти по нездоровому пути развития, становясь зависимым.

Особенности возрастного развития взрослых

В период от 21 к 28 годам личность начинает синтезировать опыт активности, доводя до совершенства

начатые дела, в т.ч. и физическое развитие. Появляются плоды индивидуализации и личного творчества – семья, дети, дом, характеризующие построение собственной системы жизни. К 21 году человек создает собственную систему жизни, в период с 21 года до 28 лет он «строит дом, сажает дерево, рождает ребенка». Начинается новая трудовая жизнь. К 28 годам наступает момент относительной изоляции человека, происходит (осознанное или неосознанное) (пере)осмысление приобретенного опыта в течение предшествующих 28 лет. Это время – сензитивный период для возникновения психологического кризиса: возможны периоды серьезных стрессов (трансформация условий развития) и затяжных депрессий как последствий личного опыта.

Таблица 6

**Основные потребности и мотивы взрослых
в период от 21 до 28 лет**

Основные потребности возраста	Качественные характеристики возрастного периода
1	2
21–22 года. Потребность в физической силе и материальном достатке	Во всех сферах начинается сильное жизненное стремление к экспансии
22–23 года. Потребность в заботе (базисная человеческая потребность заботиться о других и принимать участие в их жизни)	Происходит установление интимных, близких личных связей с другим человеком, создаются открытые доверительные отношения с постоянным партнером

Окончание табл. 6

1	2
23–24 года. Потребность реализовать собственные способности	Молодые люди стараются раскрывать свои способности, выстраивая перспективы профессионального развития
24–25 лет. Потребность в межличностном взаимодействии (в близости, в привязанности, в обратной связи, в понимании) в соучаствовании в жизни других людей, в дружбе	Молодые создают семьи и решают важнейшую задачу своего личностного развития (а теперь и развития партнера по браку) – устройство жизни в новой семье
25–26 лет. Потребность в профессиональном становлении	Возникает необходимость в профессиональном росте, коллективе единомышленников
26–27 лет. Потребность в гражданской позиции и участие в жизни общества	У молодых людей возникает необходимость осваивать новые социальные роли, что вынуждает их по-другому смотреть на вещи, по-другому вести себя, приводить убеждения, установки и ценности в соответствие с теми ролями, которые они исполняют, и теми ситуациями, в которых живут
27–28 лет. Потребность выбора жизненной стратегии	Успешность жизненного пути человека связана с общественной реализацией, трудовой деятельностью, карьерой сложившимися романтическим и семейными отношениями, здоровым образом жизни в целом

Таблица 7

**Характеристика кризисов развития личности в период
с 21 до 28 лет**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
25 лет	Кризис перестройки системы отношений	Близость <i>или</i> изоляция	<i>Близость</i> : перестройка системы отношений человека на программу нового образа жизни в семье и в трудовом коллективе	<i>Изоляция</i> : одиночество, остракизм (отвержение)
28 лет	Кризис смысла и цели жизни	Индивидуальный стиль жизни <i>или</i> конформизм	<i>Сформированность индивидуального стиля жизни</i> : создание более упорядоченной структуры жизни: в профессиональной деятельности, в семье и др.	<i>Приспособление к среде</i> : выполняет программу значимых взрослых (родителей), оставляя реализацию своей мечты на будущее

**Общая характеристика цикла развития человека
от 28 до 56 лет**

В цикле жизни от 28 до 56 лет происходит переориентация развития с жизни для себя на жизнь для других, от соперничества к сотрудничеству, от потребления к отдаче. Если в первый жизненный период от 0 до 28 лет

происходит: получение образования, профессии, определенного жизненного статуса, создание семьи, построение материальной базы для дальнейшего развития, то с 28 до 56 лет происходит накопление опыта профессионализма, альтруизма в служении семье, коллективу, обществу.

Человек учится жить не только для себя и своей семьи, но и для общества, человечества, планеты, начинает ориентироваться на ценности духовного развития, проявляется новая этика отношений между людьми, построенная на принципах взаимодополнения, взаимной помощи, взаимной ответственности. Человек достигает совершенства на профессиональном уровне, находит или формирует группу единомышленников, с которой он способен реализовывать поставленные общие цели.

В коллективном творчестве происходит реализация творческих способностей человека и раскрываются, изживаются те личностные несовершенства, которые были глубоко сокрыты.

На первое место выходят следующие аспекты:

- жизненный опыт,
- развитие как постоянная работа над собой,
- познание, то есть расширение своего кругозора, образования,
- духовное и физическое совершенствование,
- повышение деловых и профессиональных качеств,

– коллектив единомышленников и групповое творчество,

– творчество – возможность творческой деятельности.

В 28–35 лет центральным психологическим моментом является установление близких связей с другими людьми на основе способности человека взять на себя ответственность не только за свое здоровье, но и за формирование под своим началом здорового и крепкого коллектива. Человек начинает переориентироваться с жизни для себя на жизнь для других, учится сотрудничать, отдавать, служить общему делу, общей цели коллектива. В этом возрасте успех связан с творческим преобразованием и плодотворным взаимодействием с другими людьми. Человек чувствует наибольшую свободу и возможность быть самим собой и осознанно отвечает за это. При недостаточной реализации задач данного периода человек начинает замечать признаки нарушения функций организма: первые признаки увядания, лишний вес, сердечно-сосудистые заболевания. Если человеку не удастся перестроиться на новые жизненные ценности, если он замыкается на собственных интересах и потребностях, то часто возникает ощущение, что жизнь похожа на замкнутый круг, что все вокруг уже известно и знакомо, неинтересно, теряется цель и смысл жизни, возникают первые симптомы серьезных заболеваний.

Таблица 8

**Характеристика кризисов развития личности в период
с 28 до 35 лет**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
28 лет	Кризис смысла и цели жизни	Индивидуальный стиль жизни <i>или</i> конформизм	<i>Сформированность индивидуального стиля жизни:</i> создание более упорядоченной структуры жизни: в профессиональной деятельности, в семье и др.	<i>Приспособление к среде:</i> выполняет программу значимых взрослых (родителей), оставляя реализацию своей мечты на будущее
32 года	Кризис «ответственности»	Ответственность <i>или</i> инфантилизм	<i>Ответственность:</i> чувство уверенности и принятие себя, отбрасывание ложной зависимости и принятие ответственности за свою жизнь	<i>Инфантилизм:</i> чувство зависимости от других
35 лет	Кризис «организационный»	Лидерские качества <i>или</i> конформизм	<i>Расширение:</i> происходит интенсивное решение материальных проблем, профессиональное развитие, расширение социальных связей	<i>Избегание реальности:</i> отчужденность, замкнутость, разобщенность, разрозненность

В период от 35 до 42 лет – расцвет индивидуальности человека. Это период достижения относительной стабильности (при соответствующем развитии в предшествующие периоды). В этом возрасте человек очень отзывчив на коллективное сотрудничество и взаимодействие. При видении высшей цели и осознании важности коллективного взаимодействия и творчества в человеке раскрывается весь его творческий потенциал. И тогда это период ярких достижений и духовных открытий. Человек достигает совершенства на профессиональном уровне, способен изменять межличностные и трудовые отношения, преобразуя окружающий мир. Он находит или формирует группу единомышленников, с которой он способен реализовывать поставленные общие цели. На первый план выходят групповые, общественные приоритеты. Данный период жизни человека тесно связан с периодом от 7 до 14 лет. Если родители не дали своему ребенку в полной мере познать взаимоотношения с окружающими его людьми, то возможно появления различных проблем с общением и взаимодействием. Недостаток опыта на психоэмоциональном уровне, личностная ориентация, реализация только индивидуальной программы заводит человека в тупик, порождает ощущение утраты глубинного чувства и смысла жизни. К концу данного возрастного периода человек переосмысливает свой жизненный путь, накопленный и реализованный опыт, и подводит первые серьезные итоги. Многие люди в это время меняют работу, семью, ищут эффективные пути воплощения

в жизнь своих способностей и умений. В 41–42 года накоплено уже достаточно опыта для того, чтобы руководить коллективом, управлять, планировать и доводить дело до реализации, если цель еще не найдена, у многих начинается тяжелый кризис. Для того чтобы выйти из него, необходимо найти в себе силы для достижения значимости в обществе, в собственных глазах за счет обновления границ своего проявления, за счет более глубокого понимания цели своей жизни.

***Универсальные потребности возрастного периода
от 35 до 42 лет***

Период от 42 до 49 лет – это период преобразовательной активности посредством коллективного взаимообогащающего творчества. «Зрелая личность» подразумевает, что человек осознает цель своей жизни и знает путь ее достижения, умеет воплощать задуманное и нести за это ответственность. Поэтому те, кто к этому возрасту нашли себя и свое место в коллективе, кто уже накапливает опыт организации новых коллективов и руководства людьми, достигают расцвета творческой активности, реализации, востребованности в социуме. Окружающие ожидают от такого человека мудрости, понимания своего дела, совершенства. Те же, кто в данном возрасте так и не сумел найти свою нишу, свое место в социуме, кто ощущает себя ненужным, неудачником, у тех повыша-

ется эмоциональная неустойчивость, возникают различные страхи, соматические жалобы. Возникает чувство одиночества.

Таблица 9

Характеристика кризисов развития личности в период с 35 до 42 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
39 лет	Кризис «семейных отношений»	Углубление отношений <i>или</i> утрата близости в отношениях	<i>Соучастие и сочувствие</i> : чувство нужности, забота о других людях, способность, не боясь отдать себя другому человеку (партнеру по браку, ребенку)	<i>Недостаток эмоционально-чувственного опыта</i> : личностная ориентация, реализация только индивидуальной программы заводит человека в тупик, порождает ощущение пустоты и отсутствия смысла жизни
42 года	Кризис середины жизни – кризис идентичности	Генеративность <i>или</i> стагнация	<i>Генеративность</i> : возраст подведения предварительных итогов. Чувство сохранения рода как интерес к следующему поколению и его воспитанию	<i>Стагнация</i> : выражается в переживании чувства нетождественности самому себе, возникают сомнения в правильности прожитой жизни

То, как проявляется человек на данном этапе своего развития, зависит от того, как он прожил этап от 14 до 21 года, от правильной профессиональной ориентации в том периоде жизни. Если профессиональный выбор был неосознанным или осуществлен под чьим-либо давлением (чаще это бывают родители), то в возрасте от 42 до 48 лет человек может бросить нелюбимую работу, поступить в вуз, получить новую специальность, о которой мечтал.

Таблица 10

Характеристика кризисов развития личности в период с 42 до 49 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
46 лет	Мотивационный кризис	Нужность и полезность обществу <i>или</i> потеря смысла	<i>Потребность во внутреннем развитии:</i> происходит переоценка результатов достижений и жизни в целом,	<i>Потребность начать все сначала:</i> неудовлетворенность достижениями в семейных отношениях,
		деятельности	корректировка сложившейся системы ценностей	профессиональной карьере, в общественной жизни
49 лет	Кризис «корни и расширение»	Обновление <i>или</i> увядание	<i>Обновление:</i> воплощение планов и целей в конкретные дела в контексте новых или возрожденных ценностей и смыслов жизни	<i>Увядание:</i> снижение профессиональной мобильности и физиологические изменения, увядание

В период от 49 до 56 лет возникает вопрос: что достигнуто и что в действительности означает жить? Пытаясь ответить на этот вопрос, человек нередко понимает, что он не достиг многих целей, когда-то поставленных. Проживание кризиса определяется расхождением между мечтами, целями молодости и действительностью. Появляется ощущение, что многого уже не успеть, обостряются переживания, связанные с понятием «я могу» – у человека нарастает чувство неуверенности в себе и завтрашнем дне, если он теряет цель и смысл жизни, решая только свои личностные проблемы. Помощью в этот достаточно сложный период может быть общение с молодежью, принятие изменившегося мира и готовность учиться и учить. Следует помнить, что к 50-и годам взгляды и принципы начинают затвердевать и становиться жесткими, что может привести к нетерпимости. Для того, чтобы этого не происходило, необходимы постоянные усилия для сохранения контакта с жизнью и обновления своих установок, принципов. Одним из способов реабилитации является творческая работа, которая способствует улучшению не только самочувствия, но и социальных контактов. В случае осознанной переоценки ценностей может произойти глубинное обновление личности и, как следствие, рост удовлетворенности достижениями, самореализацией и т.д. в зрелый период, распространяющийся и на более поздние годы. Как справится человек с переходным, синтезирующим (психофизический, психоэмоциональный и ментальный уровни становления коллектива и

личности в коллективе) этапом в 48–56 лет зависит от того, как человек справился с таким же переходным синтетизирующим этапом в 21–28 лет.

Таблица 11

Характеристика кризисов развития личности в период с 49 до 56 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
53 года	Кризис «Акме»	Достижение вершины развития <i>или</i> ординарность	<i>Общественно-значимый прорыв:</i> новый импульс жизни, более ориентированной на служение людям,	<i>Псевдоакме:</i> формальные достижения, безнадежные попытки укрепления
			достижение человеком состояния мудрости	своего авторитета, профессиональная и моральная стагнация
56 лет	Предпенсионный кризис	Адаптация к возрастным изменениям <i>или</i> утрата жизненных целей	<i>Ролевая переориентация:</i> нахождение для себя новых ценностей, целей и программы развития	<i>Абулия:</i> ослабление силы потребностей

Период с 56 до 84 лет. Итак, если 1-я половина жизни – это «время разбрасывать камни», то 2-я половина – это уже «время их собирать». В этом цикле человек

реализует свое предназначение. Здесь уместно вспомнить слова В. Франкла: «Пессимист напоминает человека, который со страхом и печалью наблюдает, как настенный календарь, от которого он ежедневно отрывает по листку, становится все тоньше и тоньше. А оптимист отрывает каждый последующий лист и аккуратно кладет его к остальным, предварительно набросав несколько слов на обороте. Он помнит о богатстве опыта, которое содержится в этих записях, о всей полноте прожитой им жизни. Помнит все хорошее, что было сделано и понимает, что пока он жив, все плохое еще можно исправить».

Период с 56 до 63 года. Источником разрешения внутренних и внешних конфликтов этого возраста является так называемая генеративность, то есть желание повлиять на следующее поколение через собственных детей, учеников, через практический и теоретический вклад в развитие общества. Генеративность побуждает оглянуться вокруг, заинтересоваться другими людьми, стать продуктивным, что, в свою очередь, делает человека счастливым. В противном случае человек будет поглощен только самим собой и своими проблемами, что вряд ли поможет появиться ощущению счастья. Если же человек осознает и оценивает реальное положение вещей, намечает с учетом этого новые цели или корректирует старые, относится к себе и другим доброжелательно и здраво, то он благополучно преодолевает этот перевал и с новыми планами вступает в грядущий период своей жизни. Главное в этом возрасте – неуспокоенность.

Таблица 12

**Характеристика кризисов развития личности в период
с 56 до 63 лет**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
1	2	3	4	5
53 года	Кризис «Акме»	Достижение вершины развития <i>или</i> ординарность	<i>Общественно-значимый прорыв:</i> новый импульс жизни, более ориентированной на служение людям, достижение человеком состояния мудрости	<i>Псевдоакме:</i> формальные достижения, безнадежные попытки укрепления своего авторитета, профессиональная и моральная стагнация
56 лет	Предпенсионный кризис	Адаптация к возрастным изменениям <i>или</i> утрата жизненных целей	<i>Ролевая переориентация:</i> нахождение для себя новых ценностей, целей и программы развития	<i>Абулия:</i> ослабление силы потребностей
60 лет	Кризис «смены смыслообразующего мотива жизни»	Социальный интерес <i>или</i> эгоистические тенденции	<i>Социальный интерес:</i> целенаправленный поиск различных видов деятельности, которые дают человеку ощущение полезности и сопричастности с жизнью в обществе	<i>Замыкание на собственных интересах:</i> осознание ослабления своей роли в обществе, ощущение ненужности и бесполезности

Человек должен попытаться осознать, что пришла пора сосредоточить усилия на том, чтобы после себя оставить нечто ценное и необходимое обществу, подрастающим поколениям. В этом возрасте человек должен быть готов стать наставником, делиться своим опытом (к чему, к сожалению, способны далеко не все). Навыки учительства и умения дать дельный совет предполагают возможность встать на точку зрения другого человека, прислушаться к его мнению. Если в этот период позволить себе не прилагать усилия и успокоиться, то сужается круг интересов и сфера общения, останавливается духовное развитие. Возникает чувство опустошения. Некоторые люди в этом тягостном состоянии все усерднее концентрируют интересы на себе, начинают потакать себе, как ребенку, чрезмерно о себе заботиться. Если же человек продолжает активно работать, поддерживает и расширяет круг общения и интересов, тогда этот период может оказаться очень продуктивным. Поэтому в этом возрастном интервале надо брать на себя ответственность, а не уклоняться от нее.

В 63–70 лет, если жизнь ничем не наполнена, то появляется много иллюзий по поводу прошедшей жизни и мало яркого в сегодняшнем дне. А стареющий организм не прибавляет оптимизма, если человек выключен из активной жизнедеятельности. Важно помнить, что в этом возрасте наряду с процессами старения в организме человека развиваются приспособительные психологиче-

ские механизмы, благодаря которым полноценная деятельность может продолжаться вплоть до глубокой старости. Так, например, слабеющая произвольная память компенсируется богатой ассоциативной памятью или навыком записывать необходимые сведения. Недостаточное распределение внимания восполняется его повышенной переключаемостью. Богатый жизненный опыт определяет такие черты, как рассудительность и уступчивость. Для поддержания жизненного тонуса рекомендуется более активное общение с природой, с молодежью, посильное участие в их жизни на основе любви и мудрости. Если человек продолжает учиться у жизни и передает свой жизненный опыт своим детям, внукам, ученикам, то появляются перспективы, всегда способствующие духовному омоложению. Отсутствие ясной цели жизни действует угнетающе. Поэтому склонность пожилых людей делиться воспоминаниями является переосмыслением пережитого и стремлением получить от молодых подтверждение, что жизнь прожита не зря. Здесь важно отметить, что в отличие от хронологического возраста психологический возраст – это, прежде всего, нечто субъективное, измеряемое во внутренней системе отсчета, в которой сопоставляется субъективная значимость пережитых и ожидаемых в перспективе событий. Поэтому, чем активнее человек включен в жизнь в соответствии со своим накопленным опытом, тем более молодым и счаст-

ливым он себя ощущает. Дело не в том, как человек выглядит, а в том, есть ли у пожилого человека ощущение радости и удовлетворения от жизни.

Таблица 13

Характеристика кризисов развития личности в период с 63 до 70 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
63 года	Кризис «отставки»	Готовность к новой социальной позиции <i>или</i> сохранение прежнего стиля жизни	<i>Удовлетворенность</i> : «поиск себя» в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах деятельности, установление новых дружеских связей	<i>Отчужденность</i> : пассивное отношение к жизни, сужение круга интересов, снижение показателей интеллекта, ощущение ненужности
67 лет	Кризис «потребности в корнях»	Новый опыт познания мира <i>или</i> догматизм	<i>Открытость новому опыту</i> : человек учится понимать сущность перехода количественных накоплений опыта к качественному преобразению	<i>Догматизм</i> : потеря смысла жизни, обеднение личной жизни, регрессия

Период 70–77 лет. Цель развития в этом возрасте – достижение ощущения, что прожита значительная и полная удовлетворения жизнь, и, что в настоящий момент она максимально активна. Некоторых пожилых людей

страх смерти толкает к бегству от реальности, а других побуждает использовать резерв психической энергии для отыскания за повседневностью смысла.

Таблица 14

Характеристика кризисов развития личности в период с 70 до 77 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
70 лет	Кризис идентичности: «я есть то, что меня переживает»	Чувство собственного достоинства <i>или</i> потеря уважения к себе	<i>Продуктивная деятельность:</i> уважение как результат активной жизненной позиции и вовлеченность в жизнь общества	<i>Личная неадекватность:</i> уважение к себе определяется прошлыми заслугами
73–74 года	Кризис «творческого прорыва»	Чувство жизни <i>или</i> существование	<i>Творческое вдохновение:</i> появление новых творческих интересов, ранее не свойственных человеку	<i>Поддержание физического здоровья:</i> замыкание на себе и своем физическом состоянии

В неблагоприятных условиях бездеятельности и апатии могут подчеркиваться и обостряться неприятные черты характера – консерватизм, переоценка прошлого, стремление поучать, ворчливость, эгоцентризм, недоверчивость и обидчивость. Учитывая достаточно большую вероятность такой возрастной деформации психики, пожилой человек должен осознанно направлять свои усилия на поддержание в себе духовной гибкости.

Нужны постоянные усилия для преодоления возрастной тенденции к ригидности во взглядах и действиях, чтобы она не переросла в нетерпимость и неспособность менять установки, а позволила держать свой ум открытым для новых идей.

Период 77–84 года. Это значимый период подведения итогов жизни и осмысления достигнутого. В этом возрасте особенно важно научиться ориентироваться на те вечные ценности, которые никто не может отнять у человека. Хорошее самочувствие в пожилом возрасте опирается на сохранение некоторого объема трудовой и интеллектуальной деятельности.

Таблица 15

Характеристика кризисов развития личности в период с 77 до 84 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
77 лет	Кризис «целеполагающих идеалов»	Мудрость или безысходность	<i>Концепция непрерывного жизненного пути:</i> преодоление озабоченности перспективой близкой смерти; продление собственной жизни через участие в делах молодого поколения	<i>Страх смерти:</i> озабоченность поддержанием здоровья, распределением материальных благ, ощущение безысходности, отчаяние

Это избавляет от болезненной сосредоточенности на физиологических и патологических изменениях своего организма и повышает интерес к миру. Пожилым людям, желающим сохранить бодрость, надо все время конструировать значимые и по возможности долговременные перспективы, настраивать на долгую жизнь и психику, и физиологию. Поэтому, например, селекционеры и творцы живут дольше. И именно пожилые люди способны заглянуть в очень далекое будущее. Одна из причин этого – необъятные просторы пережитого, оставшегося позади, другая причина – понимание непреходящих ценностей, тех, которые определяют гармонию жизни.

Период с 84 до 112 лет – период мудрости: актуализируется вопрос передачи опыта последующему поколению. Этот возраст наиболее благоприятен для интеграции всего накопленного опыта с опытом всего человечества. В этом возрасте приходит осознание себя частью единого планетного организма, а планеты – частью общекосмической жизни. Появляется осознание цикличности, преемственности, непрерывности и беспредельности развития.

Таблица 16

**Характеристика кризисов развития личности в период
с 84 до 112 лет**

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
84 года	Универсализация	Целостность бытия <i>или</i> отчаяние	<i>Ощущение целостности бытия:</i> поиски путей удовлетворения метапотребностей – быть неотъемлемой частью мира, ощущать свою принадлежность к нему	<i>Принятие неизбежного конца:</i> смирение, невозможность свести свои поступки в единое целое, ощущение безысходности, отчаяние
	Кризис перехода (поведение нравственного итога)	Осознанное принятие <i>или</i> страх смерти	<i>Принятие:</i> смерть создает необходимую перспективу – человек разрешает застарелые конфликты, находит новый смысл в жизни и даже открывает неизвестное в самом себе	<i>Страх смерти:</i> человека страшит неизвестное, угрожающее и неотвратимое, он испытывает горе потери близких людей, всех и всего, что любил на Земле

Подумайте и ответьте

1. Назовите основные новообразования подросткового возраста и охарактеризуйте их.
2. Назовите критерии здорового развития личности ребенка в период от 7 до 14 лет.

3. Охарактеризуйте возрастные кризисы в период от 7 до 14 лет.

4. Охарактеризуйте возрастные кризисы в период от 14 до 21 года.

Задание

Опишите возможные варианты (здоровый и нездоровый) влияние взрослого на развитие ребенка. Ребенок (возраст выберите сами) – актуальная потребность в зависимости от возраста. Взрослый (возраст актуальный для вас) – актуальна потребность в зависимости от возраста.

1.4. Психологическая помощь детям и подросткам с целью СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Наша жизнь – это функция нашего
окружения, которое, в свою очередь,
зависит от нашего мироощущения.*

Х. Ортега-и-Гассет

Все большее внимание специалисты обращают на базовые структуры, обеспечивающие нездоровый путь развития, формирующиеся в детском возрасте на основе генетических предпосылок, а также конфликта личностных установок и актуальных потребностей развития. Профилактика связана с выявлением и коррекцией наруше-

ний на когнитивном, эмоциональном либо поведенческом уровнях. Эти нарушения не специфичны, полиморфны по проявлениям, они не относятся к патологическим, но затрудняют адаптацию. Восстановление пути развития здоровой личности возможно через устранение конфликта бессознательных установок и актуальных потребностей возрастного развития.

Психологическая помощь с целью сохранения и укрепления здоровья – это процесс разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно условиями природно-социальной среды.

Процесс психологической помощи включает три реальности.

- *Психологическую реальность детей и подростков* (уникальный жизненный опыт и система мышления).

- *Профессиональную реальность психологической помощи* (причинно-системное мышление тьютора, включающее его уникальный опыт и знание универсальных законов развития психологических систем, направленное на целостный анализ проблемы и моделирование наиболее эффективной программы ее разрешения и дальнейшего развития ребенка). Фундаментом профессиональной реальности являются универсальные законы развития человека («перехода количества в качество», «сохранения энергии», «развития и преемственности», «закон единства и борьбы противоположностей», «закон сво-

боды выбора», «закон цикличности»); знание уровней отношения человека с миром (психофизический, психоэмоциональный, когнитивный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный), универсальные принципы ментального моделирования как со-настройки тьютора на системный комплекс «психическая реальность ребенка/родителя – профессиональная реальность тьютора – универсальность среды». Консультант (тьютор) устанавливает связь между проблемой тьюторанта и нарушением универсальных законов развития) с учетом 7 уровней развития человека в системе отношений.

- *Универсальную реальность* природно-социальной среды, развивающую в соответствии с законами природы и бытия (диалектические законы), которые позволяют полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящие перед человеком задачи развития.

Закон единства и борьбы противоположностей (принцип декомпозиции) позволяет выделить основные правила развития психологических систем.

Закон цикличности, который подчеркивает цикличность накопления опыта отношений в динамике непрерывного, единого цикла развития.

Закон преемственности и подобия («перехода количества в качество», «сохранения энергии»). Данный закон гласит о том, что на разных уровнях взаимодействия с миром человек будет использовать определенный (ин-

дивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Это предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности человека.

Модели системы отношений человека с Миром.

Уровень – человек и материальный мир.

Уровень – человек и эмоционально-чувственный мир.

Уровень – человек и информационный мир.

Уровень – межличностные отношения.

Уровень – человек и мир коллективных отношений.

Уровень – человек и мир общественных отношений.

Уровень – человек и мир общечеловеческих отношений.

Уровни системы отношений проявлены через сферы развития человека.

Сфера физического и физиологического развития.

Сфера эмоционально-чувственного развития.

Сфера интеллектуального развития.

Сфера межличностного развития человека.

Сфера социального развития.

Сфера общественного развития.

Сфера концептуального (мировоззренческого) развития.

Каждая сфера определяется целью развития, которая является системообразующим фактором новообразования (изменения). Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения. Эти сферы указывают на то,

что именно развивается, то есть определяют ЦЕЛЬ (в том числе и результат) развития:

- хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

- чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;

- интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;

- конструктивное межличностное общение;

- самоактуализация в определенной профессиональной сфере;

- общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и их признание;

- жизненная концепция, позволяющая осмыслить свою жизнь и назначение в общем мироустройстве.

Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;

- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;

- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;

- 4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;

- 5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;

6) ценностей культуры личности (мировоззрения): особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(-ется) учителем (-ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания в жизни человека;

7) целеориентаций человека: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные).

Закон причинной обусловленности (принцип детерминизма). Позволяет выделить основные детерминанты развития психологических проблем клиента. Правило «*обратной связи*». Всем явлениям и событиям есть объяснение, так как каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин.

Закон альтернативности («свободы выбора») подчеркивает свободу выбора направления развития.

Принцип системности. Данное правило предполагает выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.), который дает возможность описать внутреннее строение объекта.

Это нужно знать

Постулаты психологической помощи

- Каждый человек имеет свое предназначение в общемировом устройстве и поэтому ценен.
- Миссия человека заключается в творческом преобразовании самого себя и Мира.

- Человек продукт системы отношений. Его интеграция с миром имеет многоуровневую структуру.

- Каждый человек, развиваясь в соответствии с универсальными закономерностями, преодолевает чувство одиночества через различные формы единения с окружающим миром, целью обретения своего места в мире.

- Каждый человек уникален и неповторим.

- Каждый человек целостен по своей природе. Целостность человека по отношению к миру определяет его предназначение.

- Каждый человек является самоорганизующейся системой, уровень развития которой зависит от взаимоотношения его психологической и физиологической структур.

- Психика и тело – это части одной и той же системы. Поэтому существует параллелизм и взаимосвязь между нашими внутренними нервными процессами и нашим внешним наблюдаемым поведением.

- Каждый человек живет в своей собственной, уникальной модели мира, и эти модели неизбежно отличаются от самого мира.

- В любой ситуации каждый человек делает лучший выбор из всех, какие он может себе представить в данный момент.

- Внутренние ресурсы каждого человека доставляют ему потенциал для решения его проблем.

- Есть различие между человеком и его поведением.

- За каждым поведением стоит некоторое положительное намерение.

- Смысл коммуникации заключается в вызванной ею реакции, а не в том, что предполагалось сообщить.

- В человеческих взаимодействиях наибольшее влияние на результат имеет тот, кто проявляет наибольшую гибкость и разнообразие в поведении.

- Память и воображение используют одни и те же нервные цепи и потенциально имеют одно и то же действие.

- Знание, мышление, память и воображение возникают из последовательностей и сочетаний систем представления.

- Метод проб и ошибок составляет часть процесса обучения. Если вы не получили желаемых результатов, это не значит, что вы потерпели неудачу; это значит, что вы получили обратную связь.

- Если то, что вы делаете, не действует, сделайте что-нибудь другое.

- Причиной кризиса в развитии личности является нарушение «закона единства и борьбы противоположностей»: стимулом развития является единство противоположно направленных тенденций (развитие – гомеостаз), что проявляется в напряжении (проблеме). Нарушение закона связано с отсутствием опыта построения равноправных, взаимодополняющих, развивающих, обогащающих отношений, то есть «невыполнения правил».

- В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии отношений человека с миром.

- Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («Я»).

- Проблема, связанная с затруднениями в реализации человеком какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с установкой, блокирующей реализацию данной потребности.

- В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника.

- Универсальная проблема человека – нарушение в системе отношений: *доминирование; подчинение; отказ от взаимодействия.*

- Нарушение в системе отношений связано нарушениями в его системе ценностей (мировоззрения) и ориентиров развития.

- Жизненная ситуация всегда развивается по компенсаторному признаку.

Знаете ли вы?

Причины, вызывающие психологические трудности у ребенка:

– *дефицит веры взрослых в ребенка или чрезмерный контроль* (когда оценивают ребенка по ошибкам), который порождает страх, сдерживающий инициативу и творчество ребенка;

– *дефицит понимания*, заключающийся в том, как взрослые объясняют достижения ребенка: низкими способностями, везением или случайностью; это формирует неуверенность ребенка в себе, которая препятствует пониманию его значимости себя, а в дальнейшем лишает радости творчества и смелости в преодолении стереотипов общественного мышления;

– *дефицит самостоятельности*, который формирует узость восприятия жизненной перспективы; низкий уровень инициативности ребенка, неумение организовывать собственное пространство жизнедеятельности.

1.4.1. Характеристика субъективной составляющей здоровья

Здоровье дороже богатства.

Джон Рей

Субъективная составляющая здоровья выполняет интегрирующую и направляющую роль, поэтому психологическая помощь направлена в первую очередь на нее. *Здоровая личность* – это целостность, выраженная через объективные и *субъективные* показатели физической, психологической, социальной составляющих здоровья.

Субъективная составляющая здоровья определяется влиянием внутренней системы факторов («Я-концепция», смысл жизни, иерархия приоритетов развития, технология построения отношений с Миром) на сохранение

динамического равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды. Ядром этой системы факторов является: «Я-концепция». Качество субъективной составляющей здоровья характеризуется состоянием психологических характеристик личности. Проблема субъективной составляющей здоровья заключается в совокупности субъективных трудностей, выраженных через состояния психических характеристик личности.

С точки зрения оказания психологической помощи важно знать базовые характеристики субъективной составляющей здоровья: «норму и не норму» проявления, причины нарушений, влияние на развитие личности.

Состояние тревоги. Понятие «тревога» было введено в психологию З. Фрейдом (1925). Тревога понимается как эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, являющегося результатом активности воображения в условиях неопределенности. Тревога связана с переживанием возможности фрустрации социальных потребностей. Когнитивные оценки опасности определяют возникновение состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность и устойчивость этого состояния. Особенность тревоги выражается в силе эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, которая значительно выше степени воздействия объективного раздражителя, вследствие чего полное, необходимое, конкретное действие блокируется и развивается апатия.

Уровни развития тревоги Ф.Б. Березиным описаны по мере нарастания ее интенсивности. *Первый уровень* тревоги соответствует ощущению внутренней напряженности. *На втором уровне* появляются гиперестезические реакции, которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают эмоциональную окраску, проявляющуюся как раздражительность. *На третьем уровне* тревоги человек переживает чувство неясной опасности. *На четвертом уровне* происходит конкретизация неопределенной опасности, однако объекты, связываемые с этой опасностью, не обязательно являются объективной угрозой. *На пятом уровне* человек переживает ужас, связанный с нарастанием тревоги. *Шестой уровень* характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, выраженным в паническом поиске помощи, в потребности двигательной разрядки. Благоприятный психологический климат и рефлексия способствуют нормализации этого показателя.

Фрустрационная напряженность (от лат. Frustratio – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) – психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели, характеризуется отрицательными переживаниями.

Фрустрационная напряженность обозначает интенсивность проявления психофизиологических механизмов адаптации организма к фрустрирующим условиям. Очень высокая фрустрационная напряженность

при адаптационных нарушениях приводит к чрезмерному усилению функционирования нервной и гормональной систем организма, следовательно, к истощению резервов. Это состояние выражается в экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной формах фрустрационной напряженности.

Экстрапунитивная форма проявляется в агрессивных реакциях (раздражительности, озлобленности, упрямстве); малопластичном, стереотипном, обвинительном поведении, направленном на других людей или обстоятельства. Интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, подавленностью, молчаливостью, чувством вины, снижением уровня притязаний, занижением самооценки. При импунитивной форме фрустрирующая ситуация воспринимается как малозначущая и легкоисправимая.

Люди со слабой нервной системой чаще проявляют интрапунитивную форму фрустрированности, люди с сильной нервной системой – экстрапунитивную форму.

Фрустратором выступает непреодолимое для человека внешнее или внутреннее препятствие (конфликты), блокирующее достижение поставленной им цели.

Фрустрационное напряжение как правило демобилизует человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично, или решается похожая задача),

либо вообще отказывается от деятельности. Фрустрационное напряжение может мобилизовать человека для достижения отдаленной по времени цели, повысить силу мотивации. Даже в этом случае поведение может носить импульсивный и иррациональный характер. Поэтому необходимо в первый момент фрустрационной ситуации снизить уровень фрустрационного напряжения. Часто возникающие или длительно сохраняющиеся фрустрационные ситуации развивают агрессивность как личностное свойство, чувство вины, неуверенность, эгоцентризм, озлобленность, невротизируют, что препятствует развитию психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Фрустрационное напряжение создает, наряду с исходной, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях. Фрустрационные эмоциональные состояния проявляются в форме обиды, тревоги, разочарования, досады, гнева, уныния, печали и др. Благоприятный психологический климат, рефлексия, а также прогнозирование и моделирование способствуют нормализации этого показателя, поскольку создают безопасную ситуацию и позволяют найти решение возникшей трудности.

Ригидность (rigiditas) – психическое состояние, при котором снижены подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов (мышления, установок и др.) к меняющимся требованиям среды.

Уровень ригидности, проявляемой субъектом, обусловлен взаимодействием его личностных особенностей со средой, включающей степень сложности стоящей задачи, ее привлекательность, уровень безопасности, монотонность стимуляции. Таким образом, благоприятный психологический климат и рефлексия, изменяя субъективную среду, способствуют нормализации этого показателя.

Истощение – это психосоматическое состояние, характеризующееся снижением уровня функции органов, систем и организма в целом, вызванное длительной чрезмерной деятельностью, незапланированным прерыванием деятельности, вынужденной бездеятельностью, непрерывным воздействием сильных эмоций. Чаще всего причиной истощения становится физическое или психическое напряжение. Поведение в состоянии напряженности утрачивает пластичность, сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Организм истощается, если расходует больше энергии, чем производит, в результате возникает перенапряжение нервной системы. Помимо того, нервное истощение провоцируется недостатком сна и отдыха, перевозбуждением, вредными привычками, переживаниями. Симптомы данного состояния возникают при эмоциональном «выгорании» человека, если превышен лимит нервной системы.

К симптомам истощения относят довольно многочисленные признаки как психологического, так и физического характера, среди которых можно выделить следующие:

– *психосоматические расстройства*: потеря аппетита, ухудшение зрения;

– *усталость*: ощущение упадка сил, вялость, слабость; значительное снижение физической активности человека, появление периодических головных болей;

– *нарушения сна*: человек не может заснуть, его сон прерывистый, часто снятся кошмары;

– *раздражительность*, вспышки которой становятся частыми спутниками человека, причем такая реакция может наблюдаться на все, что угодно: близких и родных людей, какие-то звуки, даже собственное поведение; с развитием состояния эти, как правило, непродолжительные эпизоды, способны проявлять себя все чаще;

– *понижение самооценки*: человек не ощущает уверенности в себе, проскальзывает постоянная и зачастую необоснованная критика всех своих действий, всегда присутствует настрой на неудачу, нетерпеливость, плохое настроение;

– *снижение интеллектуальных способностей*: умственная деятельность не приносит особых результатов, ухудшается память, человек становится рассеянным, забывчивым.

Для того чтобы снизить уровень истощения, необходимо научиться правильно распределять время на труд и

отдых, нормализовать свой сон, для чего желательно ложиться и вставать в одно и то же время, перед сном гулять на свежем воздухе, необходимо правильно и регулярно питаться. Желательно применять методы релаксации.

Чем сильнее выражены переменные «тревога и фрустрационное напряжение», тем сильнее выражена переменная «истощение».

Агрессия (от лат. *aggressio* – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора), по мнению Л.Д. Столяренко, не только поведение, но и психическое состояние, включающее познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Познавательный компонент заключается в понимании ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Многие психологи считают основным возбудителем агрессии угрозу, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже является реакцией на стресс. Важен эмоциональный компонент агрессивного состояния, в котором выделяется гнев: часто в состоянии агрессии человек испытывает сильный гнев, ярость. Однако агрессия не всегда сопровождается гневом и не всякий гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия часто сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, злости, мстительности, которые далеко не всегда приводят к агрессии. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, настойчивость, решимость, инициативность, смелость.

«Психофизическое самочувствие». Состояние психического напряжения проявляется через психофизическое самочувствие и определяет уровень удовлетворенности психофизическим самочувствием. Постоянное напряжение приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем. Благоприятный психологический климат и рефлексия самочувствия способствуют нормализации данного показателя.

Представление (англ. representation, mental representation) – наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или в воображении. Возникающие в результате практической деятельности представления важны для всех психических процессов познавательной деятельности человека. С представлениями связаны процессы восприятия, мышления, письменной речи, память, которая хранит информацию и благодаря которой формируются представления.

Представления имеют свои особенности. Во-первых, представления характеризуются наглядностью, поскольку являются чувственно-наглядными образами действительности, воспринятыми в прошлом, воспроизведенными и переработанными. Во-вторых, характеристикой фрагментарности. Ясность и отчетливость воссоздаваемого образа зависит от фиксированности внимания во время восприятия предмета; в-третьих, изменчивостью.

Представления – это обобщенные образы действительности. Представления возникают в отсутствие относящихся к ним объектов, поэтому они обычно менее яркие и менее детальные, чем восприятия, но в то же время более схематизированы и обобщены: в них отражаются наиболее характерные наглядные особенности, свойственные целому классу сходных объектов. При этом степень обобщенности представлений может быть разной, в связи с чем различают единичные и общие представления. Единичные представления более индивидуальны и конкретны по своей наглядности, однако и в них содержится известное обобщение, поскольку они являются суммированными образами многих восприятий отдельных объектов. В этом заключается важная познавательная роль представлений как переходной ступени от восприятия к абстрактно-логическому мышлению. В то же время представления отличаются от абстрактных понятий своей наглядностью, в них еще не выделены внутренние, скрытые от непосредственного восприятия закономерные связи и отношения, как это имеет место в абстрактных понятиях. Произвольное оперирование представлениями в процессах памяти, воображения и мышления возможно благодаря их регуляции со стороны речевой системы. Вместе с тем посредством языка происходит дальнейшая переработка представлений в абстрактные понятия.

Все вышесказанное о представлениях позволяет сделать вывод о том, что для создания устойчивых представлений об оздоровительной деятельности необходима рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений об оздоровительной деятельности, ценностей, прогнозирование и моделирование собственной оздоровительной деятельности.

«Ценности». В широком понимании в качестве ценности могут выступать абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности М. Роккич рассматривает ценности как разновидность устойчивого убеждения в предпочтительности некой цели или способа в сравнении с иными. Многочисленные базовые ценности укладываются в две основные парадигмы: абстрактно выраженные концепции того, что наиболее желательно, эмоционально привлекательно, способно описать идеальное состояние бытия людей («свобода», «безопасность», «достаток», «смысл жизни»), либо столь же глубоко эмоционально предпочитаемый модус поведения или действий («честный», «логичный», «аккуратный»). Первые определения включают в себя терминальные ценности, вторые – ценности инструментальные, в число которых входят, например, моральные ценности («ответственный») и ценности компетенции («логичный», «умный», «имеющий воображение»). С точки зрения функциональной, инструментальные ценности активизируются как критерии (или стандарты) при

оценке и выборе только поведения, действий, а терминальные – при оценке и выборе, как целей деятельности, так и допустимых способов их достижения.

Ценностно-смысловая сфера – это ядро личности.

Состояние агрессии и система ценностей связаны между собой, поскольку оценить ситуацию как угрожающую и вызывающую стресс можно только исходя из системы ценностных ориентации. Повышение агрессии является реакцией на стресс. Соответственно, чем более альтруистически, духовно направлены ценности, тем ниже возможность оценить ситуацию как угрожающую и, следовательно, ниже уровень агрессии. Благоприятный психологический климат и рефлексия состояния, потребностей и ценностей способствует нормализации показателя агрессии.

В результате взаимодействия факторов субъективного здоровья и природно-социальных условий среды развивается психологическая готовность личности к оздоровительной деятельности как метадеятельности, регулирующей активность субъекта направленную на само-развитие и адаптацию.

Психологическая готовность человека к оздоровительной деятельности – это состояния психологических характеристик субъекта оздоровительной деятельности, обеспечивающие расширение адаптационных возможностей на основе субъект-субъектных отношений и оздоровительных технологий.

Это интересно

Состояния психологических характеристик субъекта оздоровительной деятельности интегрируются в разноуровневые компоненты психологической готовности к оздоровительной деятельности: психофизический, психоэмоциональный, когнитивный и ценностно-мотивационный.

Психологическая готовность к оздоровительной деятельности является внутренней системой организации субъекта деятельности, характеризующейся тремя уровнями сформированности. С точки зрения оказания психологической помощи важно понимать, на каком уровне сформированности психологической готовности к оздоровительной деятельности находится личность, поскольку это характеризует уровень ее целостности и, соответственно, определяет содержание психологической помощи.

- *Высокий уровень* психологической готовности (здоровая личность) характеризуется фрустрационной толерантностью, выдержанностью, спокойствием, гибкостью в изменениях, а также сформированным потребностным напряжением в оздоровительной деятельности и сформированным представлением об оздоровительной деятельности, удовлетворенностью состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Преобладают ценности, соответствующие ценностям сформированной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: развитие, творчество,

уверенность в себе, счастье других, здоровье, любовь. Ценности-средства: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других. Люди с высоким уровнем психологической готовности к оздоровительной деятельности нуждаются в развитии представления об оздоровительной деятельности, ее прогнозировании и моделировании.

• *Средний уровень (нездоровая личность)* характеризуется тревожностью среднего уровня, склонностью к словесной агрессии либо к «тихому» сопротивлению, фрустрационной устойчивостью среднего уровня, средней гибкостью в изменениях; невыраженным потребностным напряжением в оздоровительной деятельности и частично сформированным представлением об оздоровительной деятельности в школе, умеренной неудовлетворенностью состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Преобладают ценности, соответствующие невыраженной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: активная деятельная жизнь, интересная работа, мудрость, общественное призвание, познание, продуктивная жизнь. Ценности-средства: образованность, эффективность в делах, самоконтроль, независимость, рационализм, твердая воля. Будущие учителя со средним уровнем психологической готовности к оздоровительной деятельности нуждаются в групповой психологической работе и в индивидуальном консультировании, которые направлены на коррекцию личностных трудностей, связанных с неумением определить свою нужность людям и

получить социальное признание, а также в развитии представления об оздоровительной деятельности. Для людей со средним уровнем психологической готовности к оздоровительной деятельности возможно разрешение личностных проблем, что повышает их возможности в понимании, принятии и оздоровлении других.

• *Низкий уровень (больная личность)* характеризуется сильной неудовлетворенностью состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, фрустрационной неустойчивостью, агрессивностью, сильным беспокойством, негибкостью в изменениях, невыраженностью потребностного напряжения и несформированностью представления об оздоровительной деятельности, сильной неудовлетворенностью состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Преобладают ценности, соответствующие ценностям несформированной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: материально обеспеченная жизнь, наличие верных друзей, красота природы и искусства, развлечения, свобода; счастливая семейная жизнь. Ценности-средства: исполнительность, аккуратность, воспитанность, высокие запросы, непримиримость к недостаткам в себе и других, смелость в отстаивании своего мнения. Людям с низким уровнем развития психологической готовности к оздоровлению требуется длительное время на разрешение психологических проблем, поэтому они, скорее всего, будут заниматься лишь личным оздоровлением на протяжении всей жизни.

Безопасная жизнедеятельности личности

Динамика психологической готовности к оздоровлению является внутренним критерием здоровья личности, внешним проявлением которого служит безопасность жизнедеятельности личности.

Жизнедеятельность также, как и здоровье, предполагает интеграцию физической, психической и социальной составляющих, что легло в основу системы критериально-уровневого оценивания ее безопасности (по З.И. Тюмасевой, Г.В. Валеевой, И.Л. Ореховой).

Характеристики, составляющие безопасную жизнедеятельность рассматриваются в динамике, так как среда и субъект находятся в постоянном естественном изменении.

Характеристикой *физического показателя безопасности жизнедеятельности личности* выступают динамика объективных и субъективных характеристик физической составляющей здоровья субъектов образования, а также динамика уровня реализации санитарно-гигиенических требований к образовательной среде.

В качестве показателей здоровья субъекта образования выделяется динамика умственной продуктивности, что позволяет делать вывод об уровне истощаемости нервной системы человека с точки зрения высшей нервной деятельности. На основе динамики соотношения ан-

тропометрических данных и данных об адаптивности сердечно-сосудистой системы определяется динамика уровня здоровья (методика «экспресс-оценка уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко; методика «оценка адаптационно-приспособительной деятельности организма» по Р.М. Баевскому).

Динамика частоты обращения к врачу, а также изменений в структуре заболеваемости (диагнозов) позволяет сделать вывод об общем состоянии здоровья. Отрицательная динамика по показателю «группа здоровья» является индикатором уровня опасности образовательной среды.

Объективные характеристики здоровья не всегда совпадают с удовлетворенностью субъекта образования своим физическим состоянием (субъективные характеристики), поэтому исследуются отдельно, а затем включаются в анализ безопасности образовательной среды на физическом уровне.

В контексте системного подхода субъективный уровень жизнедеятельности человека играет роль интегрирующего звена, объединяющего различные компоненты психики и формы ее организации. Именно поэтому он наиболее значим при анализе безопасности среды и наиболее чувствителен к ней. Эмоциональный стереотип поведения человека оказывает влияние на восприятие соматических организменных состояний. Каждое физическое состояние сопровождается субъективным эмоцио-

нальным восприятием, а их сумма определяет выраженность субъективных недомоганий, которые регистрируются через удовлетворенность физическим самочувствием. Итак, человек не только привносит в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон, но и сам фон является ответной реакцией на воздействие внешней среды, а именно образовательной среды.

На психологическом уровне критерием безопасности образовательной среды выступает готовность к оздоровительной деятельности, выраженная в динамике уровня развития психологической готовности к этой деятельности, и динамике уровня компетентностной готовности (сформированности оздоровительных компетенций). Анализ теории и практики оздоровительной деятельности позволяет выделить оздоровительные компетенции, обеспечивающие создание безопасной среды как процесса взаимодействия: «владение знаниями о законах и принципах построения безопасной среды»; «способность реализовывать субъект-субъектные отношения»; «индивидуальная готовность к ведению здорового образа жизни»; «навыки практического использования оздоровительных технологий» и т.д.

На социальном уровне критерием безопасности жизнедеятельности выступает коллективно-общественный статус личности, субъективным показателем которого, является динамика стрессонапряженности, изменения актуальных потребностей. Зависимость заболеваний

от различных стрессогенных жизненных событий выражается через субъективный показатель «стрессонапряженность». Объективным показателем его является динамика количества пропусков и качественной успеваемости для образовательных учреждений или профессиональная успешность, динамика разнообразия референтных групп, наличие которой говорит о полноте самореализации человека и соответственно о его социальной адаптивности и защищенности.

Таким образом, жизнедеятельность может быть, как объективно опасной (здоровьезатратной), так и объективно безопасной (здоровьесберегающей) для субъекта образования. Субъектом образования образовательная среда может восприниматься, как субъективно опасная (здоровьезатратная), так и субъективно безопасная (здоровьесберегающая).

З.И. Тюмасева, Г.В. Валеева, И.Л. Орехова (2015 г.) выделяют четыре варианта безопасности/опасности жизнедеятельности:

1. Субъективно и объективно безопасная (здоровьесберегающая) жизнедеятельность – «истинная безопасность» (+ +).

2. Субъективно безопасная (здоровьесберегающая), но объективно опасная (здоровьезатратная) жизнедеятельность – «иллюзия безопасности» (+ –).

3. Субъективно опасная (здоровьезатратная), но объективно безопасная (здоровьесберегающая) жизнедеятельность – «иллюзия опасности» (– +).

4. Субъективно и объективно опасная (здоровьезатратная) жизнедеятельность – «истинная опасность» (– –).

С точки зрения оказания психологической помощи важно выявить, какой вариант жизнедеятельности присущ тому, кому оказывается психологическая помощь и преобладает в его ближайшем окружении.

В случае «иллюзия безопасности» (+ –) необходимо направить психологическую работу на преодоление иллюзии, принятие объективной ситуации, по возможности изменение ситуации и изменения отношения к ней, формирование нового образа жизни. В ситуации «иллюзия безопасности» (+ –) будет проявляться наивысшее сопротивление изменениям. Люди, находящиеся в «иллюзии безопасности» (+ –), сильно нуждаясь в психологической помощи, менее всех остальных за ней обращаются.

В случае «иллюзия опасности» (– –) необходимо направить психологическую работу на изменение субъективного отношения к объективной ситуации, которое базируется на установке «я должен быть идеальным, у меня все должно быть идеально», затем – формирование нового образа жизни.

«Истинная опасность» (– –) предполагает составление проекта «Здорового образа жизни» на основе объективного понимания своей жизненной ситуации.

Рассмотрим характеристики четырех вариантов безопасности/опасности жизнедеятельности.

«Истинная безопасность жизнедеятельности» (+ +)

Улучшение показателей умственной работоспособности, повышение уровня физического здоровья и удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Снижение частоты обращения к врачу, а также упрощение структуры заболеваемости (диагнозов) личности. Отсутствие изменений по показателю «группа здоровья». Повышение уровня психологической готовности личности к оздоровительной деятельности, уровня сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной, здоровьесберегающей среды жизнедеятельности. Наблюдаются изменения актуальных потребностей личности в сторону самоактуализации. Повышается уровень стрессоустойчивости личности, снижается количество пропусков и повышается качество успеваемости или профессиональной успешности, увеличивается разнообразие референтных групп, в которые включена личность.

«Иллюзия безопасности жизнедеятельности» (+ –)

Снижение или сохранение показателей объема памяти, устойчивости внимания, повышение или сохранение на прежнем уровне усталости, снижение или сохранение на прежнем уровне уровня физического здоровья, на фоне увеличения удовлетворенности физическим самочувствием личности. Повышение частоты обращения к врачу, а также усложнение структуры заболеваемости (диагнозов) личности. Понижение «группы здоровья». Повышение уровня психологической готовности личности к оздоровительной деятельности на фоне отсутствия

положительной динамики сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной, здоровьесберегающей среды жизнедеятельности. Наблюдаются изменения актуальных потребностей личности в сторону самоактуализации. Повышается уровень стрессоустойчивости личности на фоне увеличения количества пропусков и снижения качества успеваемости или профессиональной успешности, снижается разнообразие референтных групп, в которые включена личность.

«Иллюзия опасности жизнедеятельности» (- +)

Ухудшение показателей объема памяти, устойчивости внимания, повышение уровня усталости; повышение или сохранение на прежнем уровне физического здоровья, на фоне снижения удовлетворенности физическим самочувствием субъектов образования. Снижение частоты обращения к врачу, а также упрощение структуры заболеваемости (диагнозов) личности. Отсутствие изменений по показателю «группа здоровья». Снижение уровня психологической готовности личности к оздоровительной деятельности, на фоне повышения уровня сформированности оздоровительных компетенций. Наблюдается понижение уровня актуальных потребностей личности в сторону потребности в безопасности. Снижается уровень стрессоустойчивости личности, снижается количество пропусков и повышается качество успеваемости или профессиональной успешности, увеличивается разнообразие референтных групп, в которые включена личность. Пример: «синдром отличника» – постоянное

стремление к идеалу и неудовлетворенность достигнутым результатом.

«Истинная опасность жизнедеятельности» (– –)

Снижение показателей объема памяти, устойчивости внимания, повышение уровня усталости, снижение уровня физического здоровья и удовлетворенности физическим самочувствием личности. Увеличение частоты обращения к врачу, а также усложнение структуры заболеваемости (диагнозов) субъектов образования. Понижение «группы здоровья». Снижение уровня психологической готовности личности к оздоровительной деятельности и уровня сформированности оздоровительных компетенций, обеспечивающих создание безопасной, здоровьесберегающей среды. Наблюдается понижение уровня актуальных потребностей личности в сторону потребности в безопасности. Снижается уровень стрессоустойчивости личности, повышается количество пропусков и снижается качество успеваемости или профессиональной успешности, уменьшается разнообразие референтных групп, в которые включена личность.

Подумайте и ответьте

1. Объясните смысл «постулатов психологической помощи» с точки зрения практики психологической помощи.

2. Какие характеристики показателей субъективной составляющей здоровья вы знаете?

3. Назовите основные причины, вызывающие психологические трудности у ребенка.

4. Какие реальности консультирования вы знаете? Дайте их характеристики.

Задания

Используя методики, описанные в параграфе «Диагностика отношения к здоровью», выполните следующие задания:

Задание 1. Определите личный уровень готовности к оздоровительной деятельности по каждому из компонентов готовности.

Задание 2. Сделайте прогноз влияния личного уровня психологической готовности к оздоровительной деятельности на тьюторскую деятельность. Составьте индивидуальный маршрут повышения уровня психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Задание 3. Проанализируйте безопасность своей жизнедеятельности. При необходимости составьте индивидуальный маршрут повышения уровня безопасности жизнедеятельности для себя.

Задание 4. Объясните значение следующих терминов: готовность, деятельность, оздоровление, психологическая готовность к оздоровительной деятельности, безопасность, опасность, жизнедеятельность, самочувствие, тревога, агрессия, фрустрация, ригидность, представление, ценности, стресс, истощение, субъект, объект, здоровье, состояние, отношения, доверие. Запишите в тетрадь.

Используйте пример. *Объективные показатели безопасности*: положительная динамика уровня физического здоровья и умственной продуктивности личности; положительная динамика уровня развития оздоровительных компетенций; отсутствия динамики разнообразия референтных групп; *субъективные показатели*: отсутствие динамики по показателю «удовлетворенность физическим самочувствием»; положительная динамика психологической готовности к оздоровительной деятельности и изменения актуальных потребностей от «защиты и безопасности» к «самоактуализации»; отрицательная динамика стрессонапряженности личности.

Таким образом, анализ результатов показал, что по физическому и психологическому показателям безопасности жизнедеятельности отмечается положительная динамика, то есть «истинная безопасность», а по социальному показателю – как «истинная опасность», поскольку помимо сильно выраженных дезадаптивных показателей отмечается еще их отрицательная динамика. Следовательно, для повышения уровня безопасной жизнедеятельности необходимо разработать проект повышения социальной активности в соответствии со своими способностями и интересами.

1.5. РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ЗДОРОВЬЯ

*Нравственность должна быть
полярной звездой науки.*
Буффлер¹

*Проси совета у того, кто умеет
одерживать победу над самим
собою.*
Леонардо да Винчи

Все проблемы возникают с раннего детства, из отношений, которые сложились в семье, поэтому возможна диагностика состояния человека по его родственным связям. Семейные традиции нескольких поколений формируют отношение индивидуума к окружающему миру настоящему, а также к прошлому и будущему. В свою очередь, социальные и общественные приоритеты влияют на специфику семейного уклада. Кроме того, правильное понимание мужской и женской роли представителей разных поколений необходимо для формирования характера, полноценной личности, легко адаптирующейся к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Человек повторяет те ошибки, которые в виде примера поведения и отношений к жизни он впитал с детства

¹ Станислав Жан-де-Буффлер – французский политический деятель, писатель.

от близких ему людей и, прежде всего, от родственников. По тому, как развивались отношения из поколения в поколение в семье, как формировались и культивировались приоритеты, можно прогнозировать развитие личности в настоящем и ее поведение в будущем. Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях в прошлом, мы можем предположить, какие проблемы наиболее вероятны для человека в связи с этим в настоящем, и что ему нужно учесть в будущем, а также помочь ему разобраться в себе, так как осознание конфликта является первым шагом к его разрешению. Человек вступает в отношения не случайно, а в соответствии с уровнем развития и приобретенным опытом, при этом происходит взаимодополнение полярных начал и компенсаторность недостающего опыта друг друга. Для гармоничного развития общества важен баланс мужских и женских качеств, сохранение роли мужского и женского начал во взаимоотношениях. Мужская линия человеческого рода испокон веков являлась носителем следующих качеств: активность, целеустремленность, стремление к познанию и преобразению жизни, к новой информации, осваивание незнакомого пространства, жажда творчества, сила проявления, приоритет стратегических целей. Женская половина человечества по своим физиологическим, психологическим и исторически сложившимся особенностям призвана вносить во взаимоотношения миролюбие, склонность к компромиссам, доверие, терпение, любовь,

и характеризуется стремлением к стабильности, устойчивости в будничном и монотонном труде, терпеливостью и призвана вдохновлять мужчин и помогать им воплощать их идеи в жизнь, находить для них достойную форму проявления.

Влияние родителей на воспитание ребенка

Мужская линия в семье формирует у ребенка: программу развития и иерархию целевых установок; идеологию, патриотизм, убеждения и др.; социальную и общественную адаптацию идей; стремление к признанию, амбиции, самосовершенствование; когнитивный стиль (рациональный стиль мышления); отношение к деятельности; способность расширять пространство жизнедеятельности. Дед–отец–сын (муж) – различные временные и возрастные этапы реализации целей семьи. Дед – несет и идеалы, и стратегию.

Влияние отца на межличностные отношения детей:

1. Эмоциональная устойчивость.
2. Дисциплинированность.
3. Целеустремленность.

При отсутствии отца у мужчин и женщин проявляются эгоизм, авторитарность, безответственность, «ничего не хотят», отсутствие творчества. Женщины решают сами все проблемы (сценарий матери) и ждут сильного

мужчину, но встречаются только слабых. Мужчины, как правило, «подкаблучники», ищут сильную женщину или стремятся стать настоящими мужчинами, агрессивно отстаивая свои права.

Женская линия в семье формирует у ребенка: адаптацию программы развития к сложившимся условиям; веру в будущее, гуманизм; стремление к коллективным отношениям, альтруизм; способность вынашивать и развивать отношения; когнитивный стиль (иррациональный стиль мышления); преданность, терпение, толерантность, постоянство; способность расширять пространство жизнедеятельности. Женская линия организует взаимодействие, адаптирует программу к сложившимся условиям. Бабушка–мать–дочь (жена) – ступени реализации женской программы в ряду поколений в семье – адаптация.

Тип привязанности к матери:

1) избегающий («мать не надежна»): тревога, отрицание потребности в привязанности, эмоциональная отстраненность: «Мне трудно доверять людям и прощать их»;

2) амбивалентный (фрустрация в отношениях с матерью): гнев, страх потерь, расставаний, ревность, зависимость. «Я беспокоюсь о том, что меня не любят или хотят бросить»;

3) надежный: уверенность, отношения улучшают их представления о себе, доверие себе и людям.

Влияние матери на отношения: эмоциональность, понимание других, способность к адаптации.

Отсутствие матери для мужчины: эмоциональная неразвитость, неспособность понимать другого; занятость только собой, карьерой, трудности в отношениях с женщинами, холостяки.

Отсутствие матери для женщины: стремление к браку с мужчинами значительно старше себя; амбициозность, карьеризм.

Таким образом, мужское начало является источником активности, возникновения идей, формирования целей развития. Женское начало является источником объединения, организации условий для реализации идеи, формирования системы отношений. При этом, как в мужском, так и в женском полюсах рождается противоположное начало. В женщине зарождается мужской стиль в виде умения ставить цели и управлять жизнью, защищать, охранять будущее. В мужчине рождается женский стиль в виде чувствительности к нуждам мира, развивающегося чувства заботы, внимания, милосердия, сострадания и ответственности.

Отношение к братьям и сестрам накладывает отпечаток на взаимодействие с ровесниками, закладывает основы равноправного сотрудничества, как с женщинами, так и с мужчинами.

Человек в родственных отношениях постигает причину отношений – свое отражение. При этом важно внимательно перенести на себя не форму поведения или отождествить с собою те события, явления, которые про-

исходили в их жизни, а познать характерные особенности этих проявлений, которые как знаковая система «взращивается» в жизненный стиль человека, формируя его установки и судьбу. Этот знак есть подсказка: какой образец жизни вобрал человек через подсознание от родственников.

Человек не только раб судьбы, но и ее творец. Всегда существует возможность преодоления, трансформации, преобразования неконструктивного жизненного стиля (приобретенный человеком в детстве и в молодости) в наиболее эффективный. Человек (как психологическая система) приобретает опыт, последовательно проходя этапы познания ситуации и подготовки к ее преобразованию и этапы, когда происходит объединение всех факторов, участвующих в ситуации, и ее преобразование в качественно новое состояние. «Посеявший пожнет» – человек на основе достигнутых результатов избирает путь дальнейшего развития. При этом он либо управляет ситуацией, либо принимает ее осознанно, либо ситуации «сваливаются ему на голову», вызывая хаос в жизни, страдания и болезни.

Расстановка и акцент приоритетов в семье будут влиять на отношение личности к своему здоровью. Например, если влияние мужской линии в семейных отношениях преобладает и вытесняет значение женских качеств, то человек на уровне подсознания выполняет мужскую программу, игнорируя женские (интегрирующие) уровни и этапы. Отсюда сложность в сосуществовании с

собой и с другими людьми, недостаток терпения, мягкости, тактичности. Если отец пьет, то целевая программа у семьи неполноценна и требует серьезной сознательной работы по ее формированию. Неполный состав родительской семьи проявляется в неполноте реализации собственного потенциала здоровья. Например, дочь, выросшая только с матерью (неполная семья), создав свою семью, будет с тревогой и беспокойством заботиться о здоровье другого члена семьи (ребенка), опекать его, игнорируя собственное самочувствие, или ее самочувствие будет зависеть от состояния здоровья ребенка по схеме «заболевание ребенка – неизбежная тревога и беспокойное поведение матери» (тип тревожной матери), поскольку отсутствие мужской линии не позволило сформировать бессознательное умение ставить цели и видеть перспективы развития как семьи в целом, так и ее членов в отдельности. Такое отношение к здоровью фрагментарно. Фиксация на «другом» препятствует созданию общей здоровой атмосферы в семье.

Причины формирования негативной установки или сценария жизни

Послания, которые ребенок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком. Вербальные послания передаются в форме приказаний или оценок (оценочных определений) и содержат элемент

копирования. Каждый человек «пишет» свой собственный сценарий жизни. Его основной сюжет закладывается в раннем детстве, до того как ребенок научится говорить. Позднее человек лишь добавляет детали к своему сценарию. К семи годам он в основном написан, а в юношеском возрасте можно его пересмотреть. Взрослый человек обычно не осознает, что им написан собственный сценарий жизни, тем не менее, в точности ему следует.

Существует несколько основных положений:

1. Сценарий подкрепляется родителями.
2. Сценарий лежит вне пределов осознания.
3. Сценарий жизни на разных этапах развития человека может тормозить его развитие или способствовать развитию.
4. Человек искажает реальность с целью «оправдания» сценария.
5. Человек сам принимает решение о сценарии.
6. Сценарий – это план жизни.
7. Человек может изменить свой сценарий, если осознает его.

Важно помнить, что ребенок принимает (бессознательно) сценарное решение в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Оно и основывается на особенностях и способах его восприятия реальности, проигрывание стратегии, сформированной в детстве, часто является неэффективным и становится источником многих жизненных проблем. Когда человек «входит» в сценарий, то обычно не осознает, что проигрывает детские

стратегии. Тем не менее, с помощью тьютора он может развивать свое осознание, понять свой сценарий и расшифровывать свои ранние решения. Для этого необходимо научиться видеть аналогию между символизмом проблемы и стрессовой ситуацией в детстве.

Родительская установка – устойчивое предрасположение к определенной форме реагирования, складывающееся на основе опыта; умозаключение, содержащее в себе представление (суждение) об определенных вариантах реагирования на события окружающего мира, отражающее причинно-следственные связи данного объекта с другими (данного объекта и мира в целом), основанное на субъективном опыте клиента и являющееся частью его психической реальности.

Таблица 17

Установки нездоровой личности

Уровень системы отношений	Негативная установка человека
1	2
Человек и материальным мир	«Жизнь опасна» «Я слаб» «Я некрасивая»
Человек и эмоционально-чувственный мир	«Чувствовать – опасно» «Сильные переживания не для меня»
Человек и информационный мир	«Я глупый, я тупой» «У меня ничего не получится» «Я ни на что не способен» «Я – неудачник» «Успех – удел сильных»

Окончание табл. 17

1	2
Межличностные отношения	«От меня одни неприятности» «Я не достоин внимания, любви, уважения» «Я ничего не стою, и, следовательно, меня всегда буду отвергать»
Человек и мир коллективных отношений	«Я плохая (мать, хозяйка...)» «Я никому не нужен» «Я никому не интересен»
Человек и мир общественных отношений	«Я не имею права» «Жизнь – игра» «Я – человек маленький» «Бог несправедлив»
Человек и мир общечеловеческих отношений	«Все бесполезно» «Моя жизнь не имеет смысла» «Я ничего не мог изменить»

Таблица 18

Установки здоровой личности

Уровень системы отношений	Позитивная установка человека
1	2
Человек и материальным мир	«Жизнь прекрасна» «Я сильный» «Я красивая»
Человек и эмоционально-чувственный мир	«Чувствовать – интересно» «Сильные чувства – это для меня»
Человек и информационный мир	«Я умный» «У меня все (конкретная сфера) получится» «Я на многое способен» «Я – победитель» «Успех – удел сильных»

Окончание табл. 18

1	2
Межличностные отношения	«Рядом со мной хорошо» «Я достоин внимания, любви, уважения» «Я ценный, Я выбираю себя»
Человек и мир коллективных отношений	«Я хорошая (мать, хозяйка...)» «Я нужен» «Я интересен»
Человек и мир общественных отношений	«Я имею права» «Жизнь – ценность» «Я выбираю» «Справедливость существует»
Человек и мир общечеловеческих отношений	«Все важно для развития» «Моя жизнь имеет смысл» «Я могу изменить свою жизнь»

В результате изучения системы родственных отношений человек осознает семью как систему отношений, а ребенка начинает воспринимать как результат работы этой системы.

На этом этапе возможны следующие вопросы: «Опишите, пожалуйста, отношения, которые были между отцом и матерью. Как относился отец к матери и наоборот? Каковы были отношения с братьями и сестрами?»

На этом этапе также рассматриваются конкретные конфликтные ситуации и разбираются возможные альтернативные варианты выхода из них. Для реализации целей данного этапа рекомендуется использование дополнительных психологических методик: ролевые игры,

арттерапия, психодрама, танцтерапия, совместный просмотр фильмов и другие.

У людей наблюдаются качественно различающиеся представления о здоровье и болезни, каждому из которых соответствует определенное эмоциональное отношение и определенный поведенческий стереотип, формирующийся на основе психического образования – валеоустановки.

Это интересно

Валеоустановкам соответствуют определенные типы семей.

Самодостаточный (ресурсный) тип – направленность на самостоятельное поддержание здоровья. Наблюдается у детей из полных гармоничных семей. *Когнитивный компонент* установки характеризуется равной сформированностью представлений о здоровье и болезни. *Эмоциональному компоненту* соответствует позитивный эмоциональный настрой, относительно независимо от поведения значимых других, поскольку обуславливается внутренними ресурсами ребенка. *В поведенческом плане эти* дети отличаются активностью в преодолении болезни и поддержании (укреплении) своего здоровья.

Поддерживающий тип – здоровый образ жизни основан на принципе помощи и поддержки, наблюдается в неполных гармоничных семьях, при ее сформированности позитивный эмоциональный настрой зависит от позитивного эмоционального состояния значимого «другого» (по

отношению к которому ребенок испытывает эмоциональную зависимость или привязанность), а не от позитивного подкрепления или отсутствия негативных действий со стороны других. Наблюдается *пассивность по отношению к своему здоровью и несформированность представлений о здоровом образе жизни*. Можно допустить, что необходимость заботиться о «другом» становится в данном случае основным условием активизации ресурсов.

Дефицитарный тип – субъективная недостаточность собственных ресурсов здорового образа жизни; обращение за помощью к «другому» или обвинение «другого», что характерно для детей из неполных дисгармоничных семей.

Манипулятивный тип – самочувствие выступает как инструмент манипуляции по типу: «Я болен, потому что хочу заставить заботиться обо мне», что характерно для полных дисгармоничных семей. Пассивное отношение к своему здоровью и болезни. Характерные личностные особенности: наличие защитных реакций, агрессивных тенденций, демонстративно-истероидная манера поведения.

Таким образом, важно осознавать семью как систему отношений, а здоровье ребенка воспринимать как результат работы этой системы.

Однако для решения проблемы гармонизации отношений недостаточно знать перспективы своего развития, осознавать закономерности возрастного развития и причины возникающих проблем. Тьюторам необходимо освоить технологии, позволяющие трансформировать внутренние препятствия развития в новые возможности. Эти технологии мы рассмотрим во второй главе.

Подумайте и ответьте

1. Объясните смысл выражения «ребенок – продукт семейной системы» с точки зрения практики психологической помощи.
2. Какие характеристики женских и мужских проявлений в семье вы знаете?
3. Назовите основные типы семей по отношению к здоровью и дайте их характеристики.

Задание

Рассматривая особенности взаимоотношений в семейных поколениях своей семьи в прошлом, предположить, какие проблемы наиболее вероятны в связи с этим в настоящем и что вам нужно учесть в будущем.

Упражнение «Родительские утверждения»

Цель. Установить взаимосвязь между родительскими утверждениями и сформировавшимся у человека стилем отношений с миром.

Инструкция. Вспомните, какая фраза была любимой (часто повторялась) у ваших родителей? Если вспомнить сложно или вслух это не проговаривалось, попытайтесь представить, как могла бы быть сформулирована такая фраза, ориентируясь на образ жизни родителей в соответствии с 7-ю уровнями системы отношений человека с окружающим миром.

Проанализируйте утверждения родителей и то, как они повлияли на формирование установок и образа жизни. Заполните таблицу 19.

Упражнение «Родительские утверждения»

Пример

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось у вас
1	2	3	4
Здоровья, быта	Люблю хорошо покушать и отдохнуть	Ты должна хорошо выглядеть иначе к тебе будут плохо относиться	Отсутствие критериев оценки своей внешности, конфликт между «выглядеть» и «получать удовольствие»
Проявления (выражения) эмоций и чувств	Леди не скандалят	Главное сохранить «лицо»	Несоответствие внутренних переживаний и внешних проявлений
Отношения к учебе, реализации способностей	Женщина должна быть умной и образованной	Надо быть хитрее и ладить с педагогами и тебе все сделают	Постоянное стремление к интеллектуальной активности и реализации своих идей через манипуляцию
Отношений с противоположным полом	Нельзя быть такой как мама	Женщина должна быть хитрой и мудрой и правильно использовать мужчину	Стремление к искренним отношениям при отсутствии умения их выстраивать
Профессиональной реализации, трудового коллектива	На работе не должно быть свободного	Думай о семье, муже, детях на работе –	Внутренний конфликт: чувство вины перед семьей в случае профессиональной востребованности, и в то же время

Окончание табл. 18

1	2	3	4
	времени	это главное, а не работа	постоянное стремление к профессиональной реализации
Идеалов, ценностей	Оставьте меня в покое	Что о нас подумают?	Несформированная система ценностей, нет четкого представления о том, что такое хорошо и что такое плохо
Перспектив, целей	-----	-----	Не умеет ставить цели, нужен всегда кто-то, кто покажет цель

Таблица 19

Родительские утверждения

По поводу	Папа говорил	Мама говорила	Что в итоге сформировалось у вас
Здоровья, быта			
Проявления (выражения) эмоций и чувств			
Отношения к учебе, реализации способностей			
Отношений с противоположным полом			
Профессиональной реализации, трудового коллектива			
Идеалов, ценностей			
Перспектив, целей			

МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

2.1. Тьюторское консультирование как условие психологического здоровья детей и подростков

*Хочешь достигнуть цели своего
стремления – спрашивай вежливее
о дороге, с которой сбился.*

Уильям Шекспир

2.1.1. Подготовка тьютора к консультативному контакту

Страх ошибиться, неуверенность в себе как правило сопутствуют проблеме вхождения в новый вид профессиональной деятельности и являются проявлением внутреннего конфликта тьютора между «Я-идеальным» и «Я-реальным». Поэтому представленные ниже техники позволяют тьютору самостоятельно проработать подобную проблему. Данные техники подходят так же для рефлексии любых конфликтов.

- *Техника «Проблема как друг»* позволяет устранить слепое сопротивление проблеме, блокирующее ее разрешение и занять позицию «сотрудничества с проблемой», а также найти смысл в сопутствующем страдании или дискомфорте, ощутить ценность происходящего. Человеку необходимо ответить на следующие вопросы: *«Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она вам сказала? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»*

- *Техника «Сплетня о проблеме»* позволяет осветить проблему с разных точек зрения, всесторонне ее изучить. Если бы о вашей проблеме сейчас рассказывала ваша мать (отец), брат (сестра), друг (подруга), что бы они сказали?

- *Техника «Театр в табакерке»* позволяет увидеть проблему «сверху», понять ее в целом, что избавляет тьютора от преувеличения ее смысла и чувства бессилия. Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. *«Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль про вас, вашу проблему и людей, которые вас окружают, как бы это выглядело? Опишите, что вы видите?»* Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде

гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное – не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

• *Техника «Совет другу»*, «передав» свою проблему другому и рассматривая ее уже со стороны, можно с большой легкостью найти ее решение. «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашей подруги, что бы вы ей посоветовали? Какие рекомендации могли бы дать? Как ей лучше разрешить эту проблему?»

После проведенного самоанализа проблемы и выяснения истинной причины страха будут эффективны приведенные ниже подсказки.

Подсказка 1 «Набраться опыта». Консультировать, консультировать и еще раз консультировать... При всякой удобной возможности. Как показывает практика,

достаточно успешно вступить в консультационный контакт 10–20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет. Набираться опыта лучше там, где вам гарантирована доброжелательная атмосфера, например, в группе тьюторов или психологов.

Подсказка 2 «Самое страшное». Прием заключается в том, что вы начинаете размышлять: «если это будет самое провальное консультирование в моей жизни – что самое страшное может произойти?», при этом желательно утрировать эту ситуацию по максимуму. Фантазируйте от души: в общем, раскручивайте нелепость этой ситуации до предела, пока вам не станет смешно! *Почему этот прием работает?* Зачастую тьютору кажется, что если его консультация не удастся, то произойдет такое... такое..., что лучше даже и не думать про это! И стараясь об этом не думать, он себя накручивает, настраивает на нечто ужасное. Лучшее средство от страха – это смех. Поэтому желательно утрировать ситуацию до тех пор, пока не станет смешно.

• *Упражнение «Настроение»:* сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами – чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете

успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникли свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния. Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

Подсказка 3 «Позитивные фильмы». Создайте в своем воображении самый лучший сценарий вашей будущей консультации. Фильм, в котором у вас все удастся, в котором вам радуется тьюторант, он вам улыбается, и вы чувствуете себя расслабленно и комфортно, где вы легко контактируете с ним. При этом ваш голос звучит уверенно! Прокрутите этот фильм в своем воображении 10–20–30–100 раз. С каким чувством вы пойдете на консультацию? Скорее всего, с позитивным настроением, в уверенном и комфортном состоянии.

• *Технология «Актуализация ресурсных состояний».* Самый надежный источник ресурса – вы сами, ибо все, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что

это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе, и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание. С помощью приема актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать – это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием, как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

Подсказка 4 «Волшебные слова». У каждого человека свой набор фраз, меняющих состояние. Одна и та же

фраза может вызывать совершенно разные эмоции у разных людей. Не обязательно проговаривать эти слова вслух. Они произведут такой же эффект, если их проговорить про себя. Если фразу проговорить несколько раз подряд, то она работает как насос – с каждым разом все сильнее накачивая нужное состояние. Полезно иметь в запасе несколько фраз для одного и того же состояния. Если одна фраза не сработает – то сработает другая. У каждого из нас есть слова (фразы), которым стоит только прозвучать у нас в голове, как само собой начинает меняться наше состояние. Эти фразы – «якорь» на определенные ресурсные состояния, описанные выше. «Якоря» очень индивидуальны.

Страх и неуверенность – не всегда самые страшные враги. Гораздо более опасными или даже убийственными для вашего консультирования могут быть такие состояния, как безразличие, скука, серость ... или наоборот, чрезмерная возбужденность и энергичность там, где нужно быть спокойным, солидным, серьезным и уравновешенным.

Итак, наша задача – по щелчку пальцев (как по маговению волшебной палочки) мы могли бы изменить свое состояние. Представьте! Щелкнули одним пальцем – стали уверенным и напористым. Щелкнули другим пальцем – стали веселым и оживленным. Щелкнули третьим – стали солидным и серьезным. Насколько это возможно? Если актеры умеют делать это на сцене, то значит и мы можем делать это в своей жизни.

Методы со-настройки на процесс консультирования

Алгоритм изменения внутреннего состояния:

- определить исходное состояние;
- определить желаемое состояние;
- конкретный способ изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия;
- экологическая проверка выбранного состояния.

Упражнение «Место покоя»

Вы можете это делать с закрытыми или открытыми глазами, держать спину прямо или принять любую удобную для вас позу. Обратите внимание на то, чтобы все части вашего тела чувствовали себя комфортно. Любые звуки будут напоминать вам то место, где вы испытывали безмятежный покой. У каждого человека есть свое место, где он чувствует себя в покое, безопасности, где его любит весь мир, и он любит его, где все помогают и поддерживают друг друга. И с каждым новым вдохом вы все глубже погружаетесь в звуки, запахи этого места. Вы уже видите себя в этом месте любви и безопасности. Вы снова там. Мир улыбается вам и внутри вас все улыбается в ответ.

Упражнение «Разотождествление»

Данное упражнение может рассматриваться как вводное к дальнейшему совершенствованию познания своего истинного «Я», к управлению психикой. Задача

очищения собственного я на практике реализуется при помощи осознания нетождественности «Я» с телом, мозгом, органами чувств, эмоциями, сознанием и т.д.: «У меня есть мое тело, но мое тело не мое «Я», мое «Я» имеет это тело. Мое тело рождается, стареет и умирает – мое «Я» вечно и бесконечно. У меня есть мои эмоции, но мои эмоции не мое «Я», мое «Я» имеет эмоции. Мои эмоции непостоянны и быстротечны – мое «Я» вечно и бесконечно. У меня есть мои мысли, но мои мысли не мое я, мое «я» имеет мысли. Мои мысли непостоянны и разнообразны – мое «я» вечно и бесконечно. Мое «я» вечно и бесконечно – это, то, что всегда было и всегда будет. Я – безоценочная категория.

Упражнение ««Я» – точка «света»»

«Я – это точка света, обитающая во лбу, излучающая силу света для всего тела... тело – лишь костюм, одежда для души... мой изначальный дом – далеко за пределами солнца и звезд, там, где свет... свет там, где есть мир и покой... мир и покой... все наполнено покоем... это изначальный дом моей души... я – мирный дом моей души... во вселенной мое я – сверкающая звездочка, наполненная миром и любовью.

Основы эффективного взаимодействия в процессе консультирования

Семинар на тему эффективного взаимодействия мог бы состоять всего из трех слов: *цель* (ради чего вы

начинаете это взаимодействие, какой должен быть результат взаимодействия, что вы хотите получить для себя лично в этом взаимодействии, что будет после того, как цель этого взаимодействия будет достигнута); *внимание* (фокус вашего внимания должен находиться на собеседнике, необходимо замечать мельчайшие нюансы в изменении его реакции на ваше воздействие); *гибкость* (изменения в тактике ведения беседы в зависимости от реакции собеседника).

Для того чтобы быть эффективным при взаимодействии и достичь поставленных целей, необходимо привести свое внутреннее состояние в соответствии с целями взаимодействия, то есть со-настроиться на процесс творческого взаимодействия с тьютором.

Со-настройка на процесс тьюторского консультирования включает следующие этапы:

- Релаксация (выравнивание своего внутреннего состояния). *Упражнение «Место покоя».*

- Развитие внутреннего чувства единения с миром. *Упражнение «Разотжествление», «Я» – точка «света».*

- Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу-делаю – могу – ожидаемый результат». С целью повышения эффективности взаимодействия тьютор планирует и проводит беседу в соответствии с диалектическими законами природы и бытия («перехода количества в качество», «сохранения энергии», «развития и пре-

емственности», «закон единства и борьбы противоположностей», «закон свободы выбора», «закон цикличности»); знания уровней отношения человека с миром (психофизический, психоэмоциональный, когнитивный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный) и постулатами психологической помощи. Необходимо так же четко сформулировать цель, ради которой выстраивается это взаимодействие.

- Визуализация результатов беседы в жизни. Коррекция построения модели беседы при необходимости.

Тьютор при встрече с тьюторантом осуществляет процесс раппорта – «подстройки и ведения».

Подстройка (повторение) отражает суть и форму поведения собеседника, но не является прямым его копированием.

Подстройка бывает:

- *телесная* (поза и ритм движения каких-либо частей тела консультанта повторяет ритм движения клиента – моргание, вращение кольца, ручки, покачивание ногой, рукой, головой);

- *словесная* (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз);

- *по тональности и тембру голоса;*

- *по движению глаз.*

Наиболее эффективна подстройка, включающая все вышеуказанные паттерны поведения.

Ведение: «Ведущий» – тьютор сначала подстраивается под «ведомого» – тьюторанта, а затем, изменяя

ритм, тональность, присоединяя неиспользуемые паттерны речи и т.д. Переводит «ведомого» в ресурсное состояние. Для этого необходимо определить заранее, какое состояние необходимо сформировать у «ведомого». Затем необходимо соотнести это состояние с невербальными проявлениями, которые ведущий будет постепенно демонстрировать.

Это нужно знать

Имидж – комплексная характеристика человека, которая помогает в утверждении профессионализма. Приводим основные руководящие принципы подбора цвета одежды, который подойдет для работы консультанта.

Выбирайте классический стиль! Он подойдет практически для любой ситуации, кроме того, при добавлении стильных аксессуаров он всегда будет смотреться современно.

Используйте базовые цвета. Для женщины (костюмы, платья, юбки и пиджаки) подойдут цвета: черный, синий, темно-синий, бордовый, коричневый, бежевый и серый. Для мужского делового гардероба (костюмы, брюки и пиджаки) будут повторяться темно-синий, синий, бежевый и серый. Более мелкие детали, такие как галстуки или блузки, могут быть более светлых тонов, но основные цвета те же.

◆ Ярких, кричащих оттенков чаще всего следует избегать.

◆ Человек в одежде темных тонов кажется выше и представительнее.

Если вы не хотите столь вызывающе излучать власть, надевайте вещи средних тонов. Более светлые оттенки вроде бежевого или синего хороши в том случае, если вы хотите казаться дружелюбными и доступными.

Ниже приведены некоторые соображения относительно того, что нужно иметь в виду при выборе цветов для вашего гардероба:

Черный – крайне сильный цвет интровертности, внутренней сосредоточенности и закрытости.

Синий – цвет всегда уместен, передает ощущение гармонии и последовательности.

Средне-синий – идеально отражает вашу открытость и доступность.

Темно-синий – это цвет искренности и финансовой успешности.

Серый – отражает силу и стабильность. Практически любой оттенок превосходно подходит для основных деталей гардероба. Угольно-серый – цвет власти для обоих полов.

Светло-серый – менее официален и более дружелюбный.

Бежевый – абсолютно универсальный цвет. Он излучает дружелюбие и деловитость, не подавляя при этом собеседника. Мужчинам бежевый костюм стоит надевать со светло-голубой рубашкой.

Бордовый – цвет власти, он выгодно смотрится и весьма универсален. Мужчинам следует ограничиться бордовым галстуком, ремнем, бумажником и портфелем. Женщины могут носить не только бордовые аксессуары, но и бордовые костюмы.

При общении с одними и теми же людьми, не одевайте одну и ту же одежду слишком часто. Различия в одежде должны быть видимыми, но минимальными.

2.1.2. Консультативная деятельность по вопросам субъективной составляющей здоровья

Учителя, которым дети обязаны воспитанием, почтеннее, чем родители: одни дарят нам только жизнь, а другие – добрую жизнь.

Аристотель

Психологическая помощь, направленная на сохранение и укрепление здоровья, является одним из основных факторов оздоровления и реализуется через *систему консультативной деятельности по вопросам субъективной составляющей здоровья.*

Консультативная деятельность по вопросам субъективной составляющей здоровья – это беседа, направленная на осознание и разрешение человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и

постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды. Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития.

Алгоритм консультативной деятельности тьютора

Первая стадия – диагностика

Со-настройка на процесс консультирования. Знакомство консультанта (тьютора) и консультируемого (тьюторанта). Раппорт.

Основная задача: создание консультативного контакта, в процессе которого один человек помогает другому использовать свои внутренние ресурсы для своего оздоровления (повышения целостности субъекта) на основе субъект-субъектных отношений. Условие развития этой стадии: создание «ситуация доверия» на основе субъект-субъектных отношений.

Затем происходит согласование ожиданий консультанта (тьютора) и консультируемого (тьюторанта) от оздоровительной деятельности вообще и от данного занятия, в частности, что позволяет развивать «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата.

Таблица 20

Методика согласования ожиданий

Ожидания	Количество участников, выбравших данное ожидание, %	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
		Тьюторанты (консультируемые)	Тьюторы (консультанты)
1			
Итого:			

Результатом психодиагностической стадии является «Конкретный ответ на запрос». Определение реального запроса, выраженного через конфликт между «хочу» и «могу» тьюторанта. Переориентация консультируемого из заложника определенного нездорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни.

Путь оздоровления личности начинается с принятия ответственности за свою проблему.

Вторая стадия – «Анализ субъективной составляющей здоровья»

«Анализ субъективной составляющей здоровья» опирается на положения, вытекающие из научных взглядов К. Роджерса: «Я» человек – безоценочная категория»; любые отклонения от нормы есть недостаток его опыта развития; знание особенностей своего «Я» позволяет определить путь устранения этого недостатка.

Целью анализа субъективной составляющей здоровья является развитие состояния потребностного

напряжения в направлении гармонизации субъекта оздоровительной деятельности, которое реализуется через оздоровительную деятельность.

Задача заключается в построении сценария возникновения проблемы (алгоритма существующего стиля жизни), *сценария нездорового образа жизни (не ЗОЖ)*.

Для проведения консультации «Анализ субъективной составляющей здоровья» необходимы навыки эффективного консультирования: разъяснение, подведение итогов, интерпретация, отражение чувств, поддержка, эмпатия, фасилитация, постановка целей, рефлексия, обратная связь, совет, предложение, защита.

Субъектный уровень бытия человека объединяет различные компоненты психики и формы ее организации. Поэтому консультирование на втором этапе начинается с выявления и анализа показателей субъективной составляющей здоровья. В результате диагностики определяются исходные показатели субъективной составляющей здоровья как состояния характеристик субъекта оздоровительной деятельности.

В ходе диагностики определяется психотип и дается характеристика его проявлений во всех сферах жизни, а также выявляется и затем интерпретируется интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия (суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный, определяющий пси-

хический статус личности); исследуется и интерпретируется целостность «субъекта оздоровительной деятельности» через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность; проводится анализ иерархии ценностей-целей и ценностей-средств, состояния потребностного напряжения в отношении оздоровления, осознаваемый путь развития и его устремления, сформированность представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни. При анализе субъективной составляющей здоровья мы используем интерпретацию состояний фрустрации, агрессивности, тревоги и напряжения по И.П. Ильину.

«Анализ субъективной составляющей здоровья» включает в себя диагностику, анализ, интерпретацию и систематизацию показателей субъективной составляющей здоровья, что позволяет выявить, в каких сферах жизнедеятельности локализованы нарушения (недостаток опыта), а значит, нарушена целостность внутренней структуры субъекта оздоровительной деятельности. Все это дает возможность наметить пути восстановления ее целостности, то есть достичь состояния комфорта.

Консультант (тьютор) проводит уточняющий опрос тьюторанта при помощи наводящих вопросов с целью: определить сценарий «не ЗОЖ», характеризующий состояние субъективной составляющей здоровья; установить приоритеты личности, определяющие ее развитие.

По результатам диагностики строится причинно-следственная цепочка, затрагивающая все уровни отношения человека с миром (психофизический, эмоционально-чувственный, ментальный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный). Жизнь человека формируется на всех уровнях системных отношений (психофизическом, эмоционально-чувственном, ментальном, межличностном, коллективном, ценностно-мотивационном, концептуальном). Поэтому анализ жизненных обстоятельств проводится по всем уровням отношений. При этом консультант понимает, что тьюторант рассказывает о своих проблемах в той очередности, которая соответствует степени их значимости для него. А затем строится причинно-следственная цепочка, в которой одна проблема влечет за собой другую. Эта цепочка представляет собой «клубок намотанных проблем», ведущих в результате к тому исходному состоянию, которое позволит устранить проблему (наиболее ресурсное состояние, наименее выраженная проблема), а берет начало с той проблемы, с которой тьюторант пришел к тьютору. Тьютору предстоит размотать этот «клубок» причинных факторов, повлиявших на субъективную составляющую здоровья.

Схема очередности указываемых проблем клиента при опросе по 7-и уровням системы отношений (по В.А. Полякову).

Модели системы отношений человека с Миром.
Уровень – человек и материальный мир.

Уровень – человек и эмоционально-чувственный мир.

Уровень – человек и информационный мир.

Уровень – межличностные отношения.

Уровень – человек и мир коллективных отношений.

Уровень – человек и мир общественных отношений.

Уровень – человек и мир общечеловеческих отношений.

Уровни системы отношений проявлены через сферы развития человека.

Сфера физического и физиологического развития.

Сфера эмоционально-чувственного развития.

Сфера интеллектуального развития.

Сфера межличностного развития человека.

Сфера социального развития.

Сфера общественного развития.

Сфера концептуального (мировоззренческого) развития.

Каждая сфера определяется целью развития, которая является системообразующим фактором новообразования (изменения). Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения. Эти сферы указывают на то, что именно развивается, то есть определяют ЦЕЛЬ (в том числе и результат) развития:

– хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;

- чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;
- интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;
- конструктивное межличностное общение;
- самоактуализация в определенной профессиональной сфере;
- общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и их признание;
- жизненная концепция, позволяющая осмыслить свою жизнь и назначение в общем мироустройстве.

Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;
- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;
- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;
- 4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;
- 5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;
- 6) ценностей культуры личности (мировоззрения): особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто являлся(-ется) учителем(-ями) в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания в жизни человека;

7) целеориентаций человека: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные).

Таким образом, консультант (тьютор) вместе с тьютором моделирует сценарий нового стиля жизни: альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

На этом этапе беседу можно начать со слов: «Расскажите, пожалуйста, в каких жизненных обстоятельствах вы также испытывали подобное состояние?»; «В отношениях с кем еще у Вас возникает подобное напряжение? (с друзьями, с коллегами по работе, родными, соседями и т.д.)?».

Примеры наводящих вопросов: «Как вы думаете, почему возникла эта проблема? С чем связана Ваша проблема? В чем (где еще) проявляется Ваша проблема? В каком возрасте это впервые началось, и с чем это было связано? Вы не могли бы назвать причины, которые вызвали эту ситуацию? Скажите, это могло бы случиться в других жизненных ситуациях? Не могли бы описать окружающую вас обстановку (описать отношения в семье, с родственниками, соседями, на работе, в коллективе, в обществе)?». Такие вопросы, как: «Кто?», «Что?» – вопросы, ориентированные на факты, дают возможность фактических ответов; «Как?» – вопрос ориентирован на внутренний мир человека, его поведение; «Почему?» – вопрос

ориентирован на установление причинных связей, однако, вопрос нередко провоцирует защитные реакции, так как человеку порой трудно объяснить причины своих поступков. Пока следует избегать интерпретаций, так как, чем они точнее, тем больше возникает сопротивления и механизмов защиты.

Условие развития этой стадии консультирования: «ситуация доверия»; субъект-субъектные отношения, рефлексия. Происходит снижение уровня эмоционального напряжения, появляется чувство защищенности, легкость контакта.

Поскольку причины нездорового образа жизни находятся в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, то человека необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях.

Затем устанавливается связь между проблемой тьютора и нарушением универсальных законов развития (закон «преемственности и подобия»; закон причинной обусловленности, закон цикличности; «закон единства и борьбы противоположностей»; закон альтернативности «свободы выбора») с учетом 7-и уровней развития человека в системе отношений.

Таким образом, в процессе беседы «собирается материал», который послужит фундаментом последующих этапов решения четырех основных задач консультирования:

- установление симптомов проблемы;
- установление причин проблемы;
- нахождение эффективных способов устранения этих симптомов;
- реализация модели нового стиля (отношения, контроля) жизни.

Результат второй стадии консультирования: осознание реальной проблемы, которая всегда связана с конфликтом «могу» – «хочу».

*Третья стадия – этапы и условия формирования
и развития сценария «не ЗОЖ»*

Технология личностного развития «Психология образа», применяемая на этой стадии, состоит из трех этапов: I этап – исследование «Я-концепции»; II этап – выявление смысла жизни; III этап – исследование технологии взаимодействия.

Условие: «ситуация доверия», субъект-субъектные отношения, рефлексия, прогнозирование и моделирование.

***I этап – «Я-концепция» как фактор
здорового образа жизни***

На этом этапе можно использовать технологию фрактального рисунка.

Для этого необходимо следующее оборудование:

- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;
- лист бумаги формата А4;
- шариковая ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае – черный тонкий фломастер.

Методика рисования. Лист расположить перед собой. Стержень ручки устанавливаем в любой точке листа. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую часть листа, в течение 60 секунд. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная.

Инструкция. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры. Закрашивая тестовый рисунок, карандаши (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами (приложение 1).

Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ, назовите свой рисунок, затем обменяйтесь рисунками с тем, кто также назвал свой рисунок, и назовите его рисунок. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые вам понравились, и «–» тем названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов.

Авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции». Название, которое вашему рисунку дают другие люди (при групповой работе) позволяет вам понять, как абстрактный «другой»

воспринимает вас (образ «я» в глазах «другого»). Сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу. Необходимо также учитывать актуальное состояние, выраженное через образ. Кроме того, прилагательные, которыми сам человек характеризует образ, отраженный в названии рисунка, также говорит о его восприятии самого себя. Синтез данных характеристик позволяет описать состояние человека на данный момент, его потенциал и выявить ограничения в развитии. Образ «Я», отраженный в названиях рисунка, может вызывать принятие (+) или непринятие (–) у автора рисунка, особенно важно, если это касается авторского названия. Непринятие автором своего названия говорит о глубоком внутреннем конфликте.

Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, с учетом отношения автора рисунка к этим названиям отражает сценарий его жизни. Анализ сказки как раз и позволяет понять, какой образ жизни будет здоровым именно для этого человека.

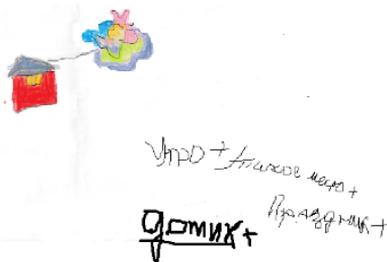
По рисунку от первого лица главного героя (авторское название рисунка) составляется произвольный рассказ или сказка по следующему плану: мечта главного героя, страх главного героя, сила главного героя.

Таблица 21

Формирование образа «Я» = образа «Здоровья»

Формирование образа «Я» = «Здоровья»	Вопросы для составления содержания сказки и ее анализа
«Я-идеальное» – представление человека об идеальном образе себя, о том, каким он хотел бы стать – программа развития, актуальная потребность, проблема	Мечта главного героя?
«Я-зеркальное» – согласование своего идеального образа возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие	Страх главного героя (ограничивающая установка)
«Я-реальное» – реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле по отношению к целям развития	Сила главного героя (ресурс)?
«Я-концепция» – итог процесса познания, включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни	

Пример 1. «Я-концепция – домик»
(сохранен авторский стиль)



Интерпретация: «Я-концепция – домик» – уверенный, твердый характер; целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполни-

тельность, обязательность (четко прочерченная линия), но в то же время противоречивость вплоть до внутреннего конфликта (конфигурация рисунка включает два центра различных по своей природе), отсутствие личной активности («домик» – это объект), адекватная самооценка, яркая индивидуальность, закрытость, выраженный эгоцентризм (маленький рисунок не более 1/3 площади листа, но в центре листа). Все вышеназванное приводит к эмоциональному напряжению, стрессовому состоянию (резкие, угловато прочерченные линии) и тревожности. Использование уменьшительно-ласкательных суффиксов в авторском названии рисунка и написание самого названия с маленькой буквы говорит об инфантильности автора и низком уровне осознания субъектности.

Сказка, составленная по рисунку.

«Я – домик. Я мечтаю о том, чтобы я был не пустой, была постоянная наполняемость, красивый внешний вид, чтобы люди шли за помощью, чтобы солнце всегда было

рядом и освещало, а облака находились рядом только иногда, для того чтобы прикрывать от знойного солнца.

Я боюсь, что за мной не будут ухаживать и заботиться, что люди уйдут.

Моя сила состоит в нежной и мягкой привлекательности, тишине внутри, чтобы люди хотели сюда идти. Во мне может находиться то, что может быть нужно людям.

А сейчас ко мне пришли несколько человек и постучались в дверь. Дверь открылась, они вошли внутрь. Им стало тепло и уютно в домике (переход на рассказ от «3-го» лица: сопротивление вторжению в личное пространство)».

II этап – выявление смысла жизни

Одна из функций «Я-концепции» – предвидение будущего индивида через его ожидания, вытекающие из его смысла жизни. Анализ сказки позволяет так же понять смысл жизни, который и определит тот образ жизни, который будет здоровым именно для этого человека.

Алгоритм *осознания смысла жизни* в процессе консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья опирается на следующие положения: смысл жизни связан с зоной внутреннего напряжения «Я-концепции», возникающего между «Я-идеальным», выраженным через мечту, программу развития, актуальную потребность развития, а, следовательно, и проблему развития и «Я-зеркальным» – страхом, выполняющим защит-

ную функцию и основанном на ограничивающей установке; зона напряжения между мечтой и страхом определяет развитие человека; смысл жизни – это безоценочная категория, проявленная как равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних ресурсов человека («Я-реальное»).

Осознание смысла жизни начинается с анализа авторского названия рисунка, которое является метафорическим выражением его «Я-концепции». Анализ авторской сказки позволяет определить зону напряжения между мечтой главного героя и его страхом. Напряжение, возникающее между потребностью быть нужным, (мечта) и страхом быть брошенным – источник развития автора. Ресурс (сила) тьютора – «нежная и мягкая привлекательность, тишина внутри» – является основой для сохранения динамического равновесия между мечтой и страхом. Сдвиг равновесия в одну сторону приведет к потере личности и прекращению развития (ресурс становится бесполезным).

Смысл жизни, заключающийся в удержании этой «точки равновесия», можно описать следующим образом: самопознание, самоосуществление.

III этап: исследование технологии взаимодействия

Продолжая анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+, –), рассмотрим возможные варианты отношений человека самим собой и другими людьми.

Варианты отношений человека

Авторское название	Название, полученное от «другого»	Интерпретация
Я «+» Я «-»	Он (Она) «-» Он (Она) «+»	Доминирование: господство, подавление;
Я «+» Я «-»	Он (Она) «+» Он (Она) «-»	Подчинение: ведомый; Гармония, партнерство; Отказ от взаимодействия

Интерпретация. Авторское название рисунка «Домик» (+), то есть наблюдается базовое принятие себя.

Проблема (нарушение здоровья) возникает из-за конфликтного взаимодействия между: мечтой (быть нужным) и результатом реализации мечты. Результат реализации мечты описан автором следующим образом: «им (людям) стало тепло и уютно в домике». Наблюдается переход на рассказ от «3-го» лица, что говорит о появлении внутреннего сопротивления вторжению в личное пространство без согласования с автором рисунка («Я-концепции – домик»); высокой интенсивностью внешних воздействий и инертностью «Я-концепции – домик».

Решение. Противоречивость и закрытость «Я-концепции – домик» стимулирует самопознание, но в то же время отсутствие личной активности, высокий уровень эгоцентризма затрудняют реализацию смысла жизни – самоосуществления. Необходимо изменить «Я-концепцию» для того, чтобы осуществлялся смысл жизни, стало

возможным самоосуществление. Необходимо формировать умение делать выбор в реагировании на воздействия (психологическую автономию) на основе смысла жизни, то есть переход из состояния объекта в состояние субъекта путем изменения «Я-концепции». Сформированная психологическая автономия формирует внутреннее ощущение своей уникальности и целостности, четкое представление своего «Я» и того, кто он есть, благодаря которому человек может реализоваться и чувствовать себя востребованным в обществе, а значит быть здоровым.

На этой стадии консультирования конфликт переходит в творчество. Происходит активизация причинно-системного мышления. Проявляется обоюдная активность в процессе консультирования. *Устанавливается доверие.* Происходит *поиск* новых смыслов в обстоятельствах жизни (не ЗОЖ). Таким образом, проблема рассматривается с разных точек зрения, осуществляется анализ взаимосвязи между событиями жизни мотивами и осознание их многоуровневости.

Результат третьей стадии консультирования: осознание смысла жизни, своей «Я-концепции» и жизненного сценария, а также возможности их изменения, что позволяет личности управлять своей жизнью и развиваться в гармонии с собой и своим предназначением, а это делает жизнь человека осмысленной, а его самого счастливым.

Четвертая стадия – определение и коррекция стиля взаимоотношений

На четвертой стадии консультирования человек, опираясь на смысл жизни, измененные «Я-концепцию» и жизненный сценарий, учиться технологии субъект-субъектного взаимодействия с Миром, что позволяет ему быть успешным по-настоящему.

Необходимо учитывать, что индивидуальный опыт взаимоотношений формируются в процессе развития человека. Исследование в области психосоматики показали влияние стиля отношения человека на возникновение соматических нарушений в организме, связанных с системой кровообращения.

Зависимость – это, прежде всего, вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание этих положительных переживаний. Зависимые отношения, как правило, характеризуются: 1) отсутствием психологической автономии; 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия; 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; 4) низкой самооценкой; 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть,

но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; 7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

Пассивная форма зависимости – подчинение. Подчиненный (ведомый) не принимает решения, не берет ответственность за свою жизнь. Он лишен независимости, возможности реализовать свои «хочу», он еще не рожден окончательно. Таким образом, «ведомый» не управляет своей жизнью, что и приводит к нарушению здоровья.

Активная форма зависимости – подавление. Оно ведет к попытке установить контроль над жизнью в целом и прежде всего над собой, исходя из своей модели жизни, а не объективных потребностей.

Зависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом строить свою жизнь.

В любом случае речь идет о внутреннем конфликте, отраженном в отношениях с окружающими и самим собой.

Партнерство – это отношения, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности каждого. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности на основе, которой формируются гармоничные отношения с

окружающим миром, полнота его познания и сотворчества в нем.

Если консультируемый не принимает цель развития актуальную для семьи, коллектива, общества, то происходит навязывание себя окружающим (доминирование), либо подавление себя (подчинение). Консультант (тьютор) исследует степень притяжения консультируемым нужд другого человека, и то, как консультируемый воздействует на другого человека (с эгоистическим интересом (зависимые отношения) или альтруистическим (субъект-субъектные отношения)). Аналогично консультант (тьютор) исследует степень принятия тьютором нужд коллектива, то, как он воздействует на коллектив (манипулируя им, то есть с эгоистическим интересом, или управляет с целью развития самого коллектива).

Четвертая стадия консультирования призвана сформировать у тьюторанта те поведенческие, коммуникативные навыки, которые позволят повысить уровень его социальной адаптации, сделают его более инициативным, открытым и доброжелательным в общении. Эта задача выполняется при взаимодействии с тьютором, когда тьюторант посредством тесного общения с ним, находясь в доброжелательной безопасной обстановке, может не только обнаружить у себя неадаптивные стереотипы поведения, но и попробовать другие способы общения в специально созданных ситуациях. Тьютор адаптирует тьюторанта к здоровому стилю жизнедеятельности, раскрывает ему возможности сотворчества с людьми.

Пятая стадия – прогнозирование и моделирование здорового образа жизни

Она начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления. Анализ реальных ежедневных временных затрат и новое планирование в соответствии с приоритетами и ожидаемыми результатами. Используется на этой стадии методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни». Активность консультируемого и развитие у него причинно-системного подхода к пониманию своей проблемы является показателем успешности консультирования.

Прогнозирование и моделирование здорового образа жизни основано на принципе индивидуализации. Этот этап консультирования начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия самоуправления.

Первый блок методики «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» – «Хочу» позволяет человеку осознать, как он хочет жить и живет ли он сейчас так как хочет. Несоответствие между желаемым и действительным приводит к внутреннему конфликту и соответственно нездоровому образу жизни. В этом случае человек не управляет своей жизнью.

Сначала необходимо записать указанные ниже неоконченные предложения. Стратегическое планирование: «я хочу через 28 лет...», «я хочу через 7 лет...», «я хочу через n-количество лет до следующего возрастного кризиса...». Тактическое планирование: «я хочу каждый год...», «я хочу каждые полгода...», «я хочу каждый месяц...», «я хочу каждую неделю...», «я хочу каждый день...». Затем каждое из них прорабатывается в медитации. Перед каждой из фраз повторяется текст основной медитации с указанием конкретного временного цикла. Критерием истинности желаний служат приятные ощущения в теле участников при формулировке своего желания, кроме того, желания должны быть окрашены в приятные для участника цвета.

Стратегическое планирование

«Я хочу через 28 лет...»

Медитация: сядьте удобно, уберите все, что вам мешает. Сделайте глубокий вдох, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого вы любите и кто любит вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте, чего бы вам хотелось на самом деле через 28 (7 лет), n-количество лет, до следующего возрастного кризиса и/или ожидаемого судьбоносного события в жизни (последовательность слов зависит от ведущих каналов вос-

приятия участников), когда вам будет (указать конкретный возраст). Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в вашем теле, постепенно осознаясь, встает перед вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для вас цвета. Когда вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу: «я хочу через...»

- 28 лет, когда мне будет...»;
- 7 лет, когда мне будет...»;
- N лет, когда мне будет...».

Тактическое планирование

«Я хочу каждый год...»

Медитация: сядьте удобно, уберите все, что вам мешает. Сделайте глубокий вдох так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого любите вы и кто любит вас, и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), чего бы вам хотелось на самом деле каждый год, и в этом году и в следующем (перечислить конкретные года). Чего бы вам хотелось на самом деле каждые полгода, весной, осенью, летом, зимой? Чего бы вам хотелось на самом деле каждый месяц (перечислить конкретные месяцы от исходного на момент тренинга)? Чего бы вам хотелось на самом деле каж-

дую неделю? Чего бы вам хотелось на самом деле каждый день...? Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в вашем теле, постепенно осознаваясь, встает перед вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для вас цвета. Когда вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу:

- «Я хочу каждый год...»;
- «Я хочу каждые полгода...»;
- «Я хочу каждый месяц...»;
- «Я хочу каждую неделю...»;
- «Я хочу каждый день...».

Затем все «хочу» согласовываются по «принципу матрешки»: каждое последующее желание должно опираться на предыдущее, предыдущее желание работать на последующее. Если данный принцип нарушается, то последующее желание не будет реализовано и превратится в проблему.

Второй блок «Делаю»: необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день.

Проанализируйте, какое количество времени вы уделяете тем или иным сферам вашей жизни. Возьмите за основу сутки (24 часа), определите свое время на сон и прогулку (по нормам ЗОЖ – соответственно 8 и 2 часа в день), питание и вычтите из 24 часов. Затем распределите время по другим сферам вашей деятельности в течение

дня с точным указанием временных границ. Проанализируйте, сколько времени вы тратите на реализацию ваших «хочу» каждый день? Если на свои желания вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, здоровье будет нарушено. Возможно, стоит подумать о перераспределении ваших жизненных приоритетов. Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни человека является одной из важных причин стресса и критерием нарушения здорового образа жизни.

Результатом анализа второго блока «делаю» обычно бывает осознание бесцельности и безрезультатности потраченного в течение дня времени, либо люди осознают свои приоритеты и тот факт, что их развитие идет в желаемом направлении.

Третий блок методики «Могу». На этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени.

На стадии «могу» решается вопрос «Что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?», и поэтому осознается необходимость изменения всей системы жизни.

Четвертый блок методики соответствует этапу «результат». На этом этапе происходит рациональное планирование своей жизни. Вновь осознанная и сформированная человеком система отношений с миром

– четвертый этап методики, который является переходом к моделированию здорового образа жизни.

На пятой стадии консультирования тьюторант, опираясь на новое понимание себя и своих возможностей в отношениях с Миром, учиться прогнозированию и моделированию здорового образа жизни через выстраивание иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления.

Завершается консультирование тем, что тьютор вместе с тьюторантом моделирует сценарий здорового стиля жизни: альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

Моделирование тьюторантом сценария здорового образа жизни, выявление ресурсов для его реализации и определение критериев успеха – показатель эффективности консультационной сессии.

Знаете ли вы?

Особенности тьюторского консультирования различных групп тьюторантов

Тревожные собеседники всегда чувствуют угрозу.

Признаки тревожного состояния:

1. Навязчивые действия различного характера: непрерывное говорение, неадекватная реакция.
2. Демонстративное социально-благожелательное поведение.

Методы работы с тьюторантами:

1. Необходимо дать почувствовать эмоциональную защищенность рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (подстройку), и в процессе беседы осуществлять «ведение» (см. «общие подходы к индивидуальной беседе с учащимися и родителями).

2. Дать возможность выговориться, используя приемы эмпатического («кивание головой», «угу-слушание», периодический взгляд в глаза и на лицо собеседника) и активного слушания (повторение слов собеседника или их перефразирование). Нельзя давить и спрашивать о причинах возникших ситуаций и давать интерпретацию (это у тебя от того, что...).

3. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, то есть всегда присоединяться и никогда не противопоставлять себя собеседнику.

4. Психологическая поддержка. Поддержать – это значит *придержать*, не дать упасть. Поддержка оказывается в ситуации, когда человек объективно неуспешен и основное требование – увидеть сильные стороны человека.

Необходимо учитывать три важных момента: отсутствует сравнение с кем-либо; учитывается ситуация (поддерживается тот, кто нуждается в помощи); обращение к личности собеседника независимо от ее успехов, ошибок, достижений.

Враждебные, агрессивные собеседники имеют убеждения: «сильный всегда прав», «люди враги друг другу», «либо ты, либо тебя».

Формы часто встречающейся ответной реакции:

1. *Раздражительность:* «я не позволю..., терпеть не буду...».

2. *Любезность:* «я с ней/ним по-хорошему».

3. *Игнорирование:* «я спокойна, как будто ничего не случилось...».

Повод для проявления агрессии: повелительный тон; нечеткие рекомендации; много личных вопросов.

Методы работы

1. Необходимо дать почувствовать выдержку и внутреннюю уверенность. Рядом с вами. Для этого необходимо провести со-настройку на творческий процесс, установить раппорт (отстройка диаметрально противоположное поведение) и в процессе беседы осуществлять «ведение».

2. Необходимо провести самоанализ: «почему вы не довольны этим родителем/учащимся?», «о каких моментах в вашей жизни он напомнил вам своим поведением?».

3. Четкое формирование целей встречи ожидаемого результата; правила, время встречи и места.

4. Согласование этих целей с собеседником и возможна их корректировка.

5. В случае скрытой агрессии необходимо тьютору через «я-сообщение» проговорить свои чувства и спросить, что происходит сейчас между вами. Проговаривание чувств: «я знаю, что вы злитесь (раздражаетесь) на меня, но я считаю это сделать важно, необходимо, потому что... . Есть ли какие-либо причины, которые, по вашему мнению, не позволят так сделать?».

Немотивированные собеседники

Методы работы

Главное создать и постоянно поддерживать ситуацию успеха. Для этого необходимо:

1. Совместная с собеседником со-настройка на творческий процесс.

2. Активно использовать в разговоре местоимения: мы, нас, вместе с вами, то есть всегда присоединяться и никогда не противопоставлять!

3. Психологическая поддержка. Слова объективного поощрения от учителя, передаваемые через дневник, записки родителям, благодарности.

4. Анализ сложившейся ситуации и моделирование будущих перспектив конструктивного развития по схеме «хочу–делаю–могу – ожидаемый результат» относительно всех сфер жизнедеятельности человека.

5. Изучение интересов семьи.

6. Разговор с родителями начинают не с проблем детей, а с того, что интересует, волнует родителя, или с того, как он может совместно с тьютором что-то сделать,

как-то проявить себя. Контакт лучше начинать по поводу какого-то дела.

«Виноватые» собеседники

Они избегают ситуаций, которые усиливают чувство их вины. В тоже время могут провоцировать эти ситуации не столько для того, чтобы их наказали, сколько для завершения этих ситуаций.

Методы работы с собственным чувством вины

1. Осознание экзистенциональной вины каждого человека и ее принятие.

– Недостаточная самореализация.

– Недостаточное понимание предназначения.

– Недостаточное реализация «Божественного Плана» не идеальность, так как мы только часть Мира.

Невротическая вина (комплекс вины) – хотят восхитения, но не готовы к критике, не берут ответственность.

Самоанализ своего чувства вины необходим для того, чтобы избежать переноса этого чувства на собеседника.

– Определить в чем «истинная вина» – наметить путь искупления-исправления.

– Определить в чем «невротическая вина» – определить, какие преимущества она дает вам. Наметить конструктивный путь достижения этих преимуществ.

Вопросы для самоанализа:

– Если вся ответственность – 100, то какова ваша доля и доля других участников ситуации?

– Как вы могли повести себя по-другому?

- Как сейчас вы можете исправить ситуацию?
- Ваши конкретные предложения для остальных участников ситуации.

2. Анализ сложившейся ситуации и моделирование будущих перспектив конструктивного развития по схеме «хочу–делаю–могу – ожидаемый результат» относительно проблемной сферы жизнедеятельности собеседника.

Плачущие собеседники

Причины такого поведения: злость, беспомощность.

Методы работы с тьютором аналогичные, как и с тревожными собеседниками, которые чувствуют угрозу.

Подумайте и ответьте

1. Объясните смысл тьюторского консультирования по вопросам здоровья.
2. Какие стадии консультирования вы знаете? Дайте их характеристики.
3. Назовите ожидаемый результат тьюторского консультирования.

Задания

Задание 1. Объясните значение следующих терминов: невербальное общение, консультативный контакт, подстройка, ведение, со-настройка, раппорт, кризисы

развития, ценности, иерархия, приоритеты, режим дня, самооценка, «Я-концепция», со-зависимые и партнерские отношения, интерпретация. Запишите в тетрадь.

Задание 2. Изучите методики подготовки к консультативному контакту друг с другом. Опишите, какие субъективные и объективные изменения происходят с вами в результате использования методик?

Задание 3. Отработайте методику подстройки и ведения друг с другом в форме ролевой игры в тройках со смежной ролей: тьюторант, тьютор, консультант, супервизор.

Проведите рефлексию в письменной форме по следующей схеме:

1. Тьюторант проводит рефлексию своего состояния, анализирует, какие действия тьютора помогли, а какие мешали установлению контакта.

2. Тьютор анализирует, как его действия и состояние влияли на тьюторанта.

3. Супервизор анализирует, как невербальное и вербальное поведение тьютора влияет на тьюторанта.

4. Используйте технологию личностного развития «Психология образа» в режиме самообследования в течение 21 дня. Сделайте письменную интерпретацию ваших выполненных рисунков (21 рисунок), сформулируйте смысл жизни.

5. Используя методику «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное плани-

рование жизни», составьте иерархию приоритетов личного развития, потом план своего обычного дня. Затем распределите время по другим сферам вашей деятельности в течение дня с точным указанием временных границ. Определите, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день. Составьте план своего *эффективного* обычного дня и список того, что вам необходимо для повышения *эффективности* обычного дня.

6. Интерпретируя результаты самообследования, сформулируйте проблему и составьте сценарий «не ЗОЖ». Составьте индивидуальный маршрут оздоровления на основе данного самообследования (сценарий ЗОЖ). Проведите экологическую проверку выбранного пути оздоровления. *Пример «экологической проверки».* Представьте себе, что вы выполняете полученные рекомендации в течение 1, 2, 3, ..., 7 дней, месяца, всей весны, года. Как изменится ваше состояние? Как будут на это реагировать значимые для вас люди? Обратите внимание на то, что вызвало у вас дискомфорт. Если такие упражнения есть, то необходимо наметить другой путь.

7. Проведите ролевую игру, последовательно проигрывая все типы тьюторантов со сменой ролей в тройках: тьюторант, тьютор, супервизор. Составьте отчет, в котором укажите, какие субъективные и объективные изменения происходят с вами в разной ролевой позиции.

2.2. ДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

*Я введу тебя в мир того, каким надо
быть, чтобы быть Человеком –
Умным, Красивым и Здоровым.*

Иммануил Кант

Субъективная составляющая здоровья определяется влиянием внутренней системы факторов («Я-концепция», смысл жизни, иерархия приоритетов развития, технология построения отношений с Миром) на сохранение динамического равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды. При этом *субъективная составляющая здоровья* выполняет интегрирующую и направляющую роль. Ядром этой системы факторов является: «Я-концепция». Здоровьеориентированная личностная позиция обеспечивается совокупностью субъективных факторов. Эта же система факторов определяет и ограничения, препятствующие развитию здоровьеориентированной личностной позиции, поэтому исследование этих факторов позволяет изучить причину сформированного отношения к здоровью.

Таблица 23

Факторы субъективной составляющей здоровья

Факторы	Характеристики	Методики диагностики
Я-концепция	Существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду	Технология личностного развития «Психология образа»
Смысл жизни	Безоценочная категория, проявленная как динамическое равновесие между мечтой и страхом основанная на внутренних ресурсах человека	Технология личностного развития «Психология образа»
Иерархия приоритетов развития	Определенный и ясный порядок своих настоящих стремлений, когда предыдущее стремление обеспечивает последующее стремление, возникающее на его основе	Методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни»
Отношения с Миром	Отношение тьюторанта к актуальным целям развития, к себе, другому человеку, коллективу	Технология личностного развития «Психология образа»

Психологическая готовность к оздоровительной деятельности является проявлением здоровьесориентированной личностной позиции.

Программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония», включающей следующие методики (З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Р.В. Колбин, А.В. Нагуманов):

– Модифицированный З.И. Тюмасевой опросник «Психосоматические типы» позволяет исследовать психофизическое и психоэмоциональное состояние респондентов в зависимости от особенностей их конституции, обменных и регуляторных процессов.

– Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге изучает зависимость заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий, так как психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу.

– «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева). 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 человек) и больных с невротическими и психосоматическими расстройствами (467 человек). По мнению авторов русскоязычного варианта методики, происходит постоянное взаимовлияние соматики и психики, физическое состояние человека влияет на эмоциональное состояние, а эмо-

циональное состояние накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний. Каждое физическое состояние сопровождается субъективным эмоциональным восприятием, а их сумма определяет выраженность субъективных недомоганий. Таким образом, человек всегда привносит в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон. В нашем исследовании «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева) используется для изучения психофизического компонента.

– «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)», позволяющая провести самоисследование субъекта оздоровительной деятельности через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность. Г.С. Никифоров рекомендует данную методику в качестве диагностики психологического уровня личности: психоэмоциональных состояний, входящих в психоэмоциональный компонент.

– Методика «Ценностные ориентации» (М. Роккич), направленная на выделение, терминальных ценностей – субъективно важных целей и инструментальных

ценностей – субъективно важные, предпочтительные средства или свойства личности.

– Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (анкета-1), разработанная З.И. Тюмаевой, А.А. Цыганковым, И.Л. Ореховой, используется постоянно, в течение многих лет для диагностики студентов гуманитарных и педагогических вузов России. С помощью данной анкеты определялось состояние потребностного напряжения в отношении оздоровления, которое входит в состав психофизического и когнитивного компонентов.

– Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» разработана Г.В. Валеевой, В.С. Мишариной для изучения когнитивного компонента: уровня сформированности представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни будущих учителей.

Расчетное время диагностического этапа с использованием программы «Гармония» составляет 30 мин.

Таблица 24

**Рейтинг компонентов психологической готовности к оздоровительной деятельности
по результатам факторного анализа**

Компоненты готовности	Психологические характеристики	Характеристика уровней			Методики диагностики психологических характеристик
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
1	2	3	4	5	6
Психоземотиональный	Уровень выраженности тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости	Показатели психоэмоционального состояния в пределах нормы	Показатели психоэмоционального состояния находятся в зоне риска	Показатели психоэмоционального состояния находятся в зоне дезадаптации	Методика самооценки психического состояния (по Айзенку); «методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»

Продолжение табл. 24

Когнитивный	Уровень сформированности представления об оздоровительной деятельности. Уровень «Потребностное напряжение в отношении оздоровления»	Сформированное представление об оздоровительной деятельности на стадии «хочу», «могу», «делаю», «ожидаемый результат». Сформировано потребностное напряжение в отношении оздоровления	Невыраженное представление об оздоровительной деятельности. Не выражено потребностное напряжение в отношении оздоровления	Несформированное представление об оздоровительной деятельности. Потребностное напряжение в отношении оздоровления	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности». Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков, И.Л. Орехова)
Психический	Жалобы на костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, истощаемость	Удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Удовлетворены своей работоспособностью (норма) сформировано потребностное напряжение в	Умеренно не удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Легкое общее	Высокий уровень жалоб на физическое самочувствие. Глубоко не удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-	Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)».

Продолжение табл. 24

1	2	3	4	5	6
		отношении оздоровления	недомогание. Периодически чувствуют себя усталыми. Не выражено потребностное напряжение в отношении оздоровления	сосудистой системы, общее недомогание. Часто чувствуют себя усталыми. Не сформировано потребностное напряжение в отношении оздоровления	Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков, Л. Орехова)
Ценностно-мотивационный	Ценности-цели и ценности-средства; агрессии	Преобладают ценности, соответствующие ценностям сформированной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: развитие, творчество, уверенность в себе, счастье других, здоровье, любовь.	Преобладают ценности, соответствующие невыраженной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: активная деятельная жизнь, интересная работа, мудрость; общественное призвание; познание; продуктивная жизнь.	ценностям несформированной готовности к оздоровлению. Преобладают ценности, соответствующие Ценности-цели: материально обеспеченная жизнь, наличие верных друзей, красота природы и искусства, развлечения, свобода, счастливая семейная жизнь.	Методика ценностных ориентаций М. Роккича; «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»

Окончание табл. 24

1	2	3	4	5	6
		Ценности-средства: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других. Показатели агрессии в пределах нормы	Ценности-средства: образованность, эффективность в делах, самоконтроль, независимость, рационализм, твердая воля. Показатели агрессии в зоне риска	Ценности-средства: исполнительность, аккуратность, воспитанность, высокие запросы, непримиримость к недостаткам в себе и других, смелость в отстаивании своего мнения, показатели агрессии в зоне дезадаптации	

На социальном уровне не здоровьесориентированная личностная позиция студентов (средний и низкий уровень психологической готовности к оздоровительной деятельности) приводит к опасному стилю жизни.

Таблица 25

Критерии оценки качества безопасности личности

Критерии безопасной жизнедеятельности личности	Показатели	Характеристики критериев		Методики диагностики характеристик
		объективные	субъективные	
1	2	3	4	5
Физический	Физическое состояние	Динамика умственной работоспособности		Корректирующая проба «Кольца Ландольта»
			Удовлетворенность физическим состоянием	«Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
		Уровень здоровья		Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко)
		Динамика частоты обращения к врачу.		Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (З.И. Тюмаева, А.А. Цыганков, И.Л. Орехова)

Продолжение табл. 25

1	2	3	4	5
		Изменения в структуре заболеваемости (диагнозов). Группа здоровья		
Психический	Готовность к оздоровительной деятельности		Динамика уровня развития психологической готовности к оздоровительной деятельности	Программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» (З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Р.В. Колбин, А.В. Нагуманов)
		Динамика уровня развития оздоровительных компетенций		Оценка уровня сформированности компетенций (И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева)
Социальный	Коллективно-общественный статус субъектов образования		Динамика стрессоустойчивости	Оценка стрессоустойчивости по Холмсу и Раге
			Динамика изменения актуальных потребностей	Тест А. Маслоу «Актуальная потребность»

Окончание табл. 25

1	2	3	4	5
		Динамика разнообразия референтных групп, в которые включен субъект образования		Программа комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония». Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»)
		Динамика общего количества пропусков занятий. Динамика качественной успеваемости		Педагогический анализ

АНКЕТА

«ПОТРЕБНОСТНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ»
(для изучения когнитивного и психофизического компонентов психологической готовности к оздоровительной деятельности)
(З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков, И.Л. Орехова)

Используется постоянно, в течение 16 лет для диагностики студентов 1–3 курсов девяти факультетов. С помощью данной анкеты нами определялось состояние потребностного напряжения в отношении оздоровления, которое входит в состав психофизического и когнитивного компонентов психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Целью настоящего анкетирования является оказание помощи тебе (**если ты захочешь!**) в формировании рациональной индивидуальной системы оздоровления.

Поговори с собой, чтобы лучше понять и узнать себя, и **ответь на вопросы**:

1. Если бы всемогущий пообещал исполнить твою просьбу об улучшении материальных условий жизни или твоих духовных запросов, что ты бы **хотел у него попросить?**

2. Если бы ты мог изменить отношения в семье, **что бы ты сделал в первую очередь?**

3. **В чем** тебе необходима поддержка **близких и друзей?**

4. **Какую** поддержку **ты готов оказать** своим близким и друзьям?

5. Укажи **известные** тебе системы оздоровления?

6. Какие новые **привычки** ты хотел бы **иметь**: ... ?

7. От каких старых **привычек** ты хотел бы **отказаться**: ... ?

8. Охарактеризуй **активность своего образа жизни** (высокий, средний, низкий). Приведи аргументы, подтверждающие твой вывод.

9. Какими болезнями ты чаще всего болел за последний год?

10. Как часто ты обращался к врачам за последний год? (сколько раз?)

11. **Используешь** ли ты **средства** традиционной и нетрадиционной медицины для самолечения? Если «да», то укажи, какие: ... ?

12. Регулярно ли ты **пользуешься** медицинскими **препаратами**? (да, нет, какими?)

13. Какие навыки (системы) оздоровления **ты используешь**?

14. Какие знания и навыки оздоровления ты **хотел бы приобрести**?

15. К чему ты стремишься?

16. Что ожидаешь получить за период учебно-оздоровительной практики: душевный покой, помощь квалифицированного психолога, врача, педагога, участливость более мудрого человека, научиться физическому и духовному оздоровлению.

Ключ

Во-просы	Коли-чество бал-лов	Примечания
1–4	2	
4–7	1	
8	3	За ответ «высокий» – 3 балла, за другие от-веты – 0 баллов
9–10	3	За ответ более 3-х раз; за другие ответы – 0 баллов
11–12	3	Если аргументированные и развернутые от-веты
13–14	5	Если указывает системы и навыки
15–16	2	Если устремления и запрос связаны с какими-либо компонентами оздоровительной дея-тельности
	35–24	Сформированное потребностное напряжение
	24–13	Невыраженное потребностное напряжение
	13–0	Несформированное потребностное напряже-ние

АНКЕТА

«Изучение уровня сформированности представления об оздоровительной деятельности» (для изучения когнитивного компонента психологической готовности к оздоровительной деятельности)
(Г.В. Валеева, В.С. Мишарина)

Целью настоящего анкетирования является оказание помощи в прогнозировании и моделировании индивидуальной системы оздоровления.

Представьте, что вы занимаетесь оздоровлением себя и своих подопечных.

Вопросы:

1. Какого результата вы хотите добиться в процессе оздоровления?

2. Перечислите людей, признание которых вам важно получить в процессе оздоровительной работы.

3. Как могут измениться ваши привычки в результате вашей оздоровительной работы с собой и учениками?

4. Какие шаги вы можете предпринять в ближайшее время для того, чтобы начать заниматься оздоровлением?

5. Перечислите значимых для вас людей, которые поддерживают вас в том, что вы будете делать для своего оздоровления.

6. Какими знаниями, умениями и навыками вы уже обладаете, для того чтобы начать процесс оздоровления?

7. Какие вы выполняете конкретные действия, необходимые для оздоровления?

8. Какой подготовкой и самоподготовкой по оздоровлению вы занимаетесь?

9. Какие новые способы поведения, необходимые для реализации оздоровления вы осваиваете?

10. Какие перспективы откроются перед вами в результате оздоровительной работы?

11. Какую выгоду получит значимый для вас коллектив в результате того, что вы займетесь оздоровлением себя и своих учеников?

12. Как изменится ваша личная жизнь в процессе оздоровительной работы с собой и учениками?

Ключ

Человек, взаимодействуя с окружающим миром, формирует следующие уровни отношений:

1. Концептуальный.
2. Ценностный (иерархический).
3. Профессионально-коллективный.
4. Социально-творческий (межличностный).
5. Когнитивный.
6. Эмоционально-чувственный.
7. Психофизиологический.

С точки зрения формирования полноты представления об оздоровительной деятельности, вопросы блока несут следующую информацию:

1, 2, 3 вопрос «Я хочу» – 1 стадия: «Я-идеальное».

4, 5, 6 вопрос «Я могу» – 2 стадия: «Я-зеркальное».

7, 8, 9 вопрос «Что, я уже делаю?» – 3 стадия: «Я-реальное».

10, 11, 12 вопрос «Ожидаемый результат оздоровительной работы» – 4 стадия.

В идеальном варианте ответ на каждый вопрос блока должен включать 7 уровней отношений человека с окружающим миром. Наличие 7 уровней отношений в ответе на каждый вопрос соответствует максимальному баллу – 7 баллов.

6–7 баллов по каждому вопросу блока – **сформированная** готовность к оздоровительной работе.

3–5 баллов по каждому вопросу блока – **невыраженная** готовность к оздоровительной работе.

0–2 баллов по каждому вопросу блока – **несформированная** готовность к оздоровительной работе.

Общий бал по вопросам блока (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12):

15–21 – сформированная готовность;

8–14 – невыраженная готовность;

0–7 – несформированная готовность.

(диагностика стиля жизни)

(URL Тест: **Вы оптимист или пессимист?**)

: <http://www.psychologies.ru/tests/test/118/>)

Оцените 15 утверждений («да», «нет»), которые предлагает этот тест, не задумываясь надолго, но прислушиваясь к первому движению своей души. Затем подсчитайте набранные Вами баллы и выясните, что Вам более свойственно: светлый оптимизм, решительный пессимизм или... золотая середина.

Вопросы:

1. Чтобы чувствовать себя в безопасности, Вам нужно следовать общепринятым правилам.

Да Нет

2. На следующий день после террористической атаки на башни-близнецы в Нью-Йорке некая бульварная газета вышла с заголовком: «близнецов сбили дуплетом». Вы видите в этом неуважение к чужому горю?

Да Нет

3. Спокойный вечер, все в городе спят. Но Вас, как всегда, не оставляют мысли о грабителях, ураганах и всевозможных катастрофах.

Да Нет

4. Вы недавно вступили в брак и вошли в новую семью, но в ней Вам трудно добиться любви и признания.

Да Нет

5. Ваше прошлое кажется вам более интересным, чем Ваше будущее.

Да Нет

6. Если думать о другом человеке, приписывая ему какое-то качество, он от этого не станет таким, как Вам хочется?

Да Нет

7. Когда другой человек Вас ревнует, это повышает Вашу самооценку.

Да Нет

8. Для Вас подарить подарок – значит взять на себя определенную ответственность.

Да Нет

9. Вы пришли в дорогой ресторан; закуски Вас разочаровали, и Вы надеетесь, что, хотя бы основное блюдо будет сносным.

Да Нет

10. Залезать в долги – значит обрекать себя на психологическую несвободу.

Да Нет

11. Ваши сексуальные фантазии могут привести к тому, что Вы потеряете интерес к партнеру.

Да Нет

12. Деньги –двигатель всей Вашей жизни.

Да Нет

13. Если в обществе не будет разнообразия и противоречий (а значит, и столкновений, переворотов), то энергия, создавшая это общество, сойдет на нет.

Да Нет

14. Печаль для Вас – неременный спутник настоящей любви.

Да Нет

15. Чтобы сделать карьеру, надо иногда испытывать враждебные чувства.

Да Нет

Результаты:

Всего ответов: да, нет

За каждый ответ «да» начислите себе один балл, за «нет» – 3 балла. Сложите полученные баллы.

От 15 до 25 баллов. Деструктивный пессимизм. Вы пессимист в полном смысле слова; такое впечатление, что стоит ситуации превысить некий порог Вашей терпимости, и вот Вы уже видите все исключительно в черном цвете. Все, что ждет Вас впереди, представляется Вам похожим на самое плохое из того, что Вы уже пережили. Пессимизм часто говорит о недостатке отваги или воображения, связанное с ощущением собственной неполно-

ценности и со склонностью возвращаться к тяжелым воспоминаниям; у Вас есть вкус к неудачам, или Ваше посредственное окружение не оправдывает Ваших ожиданий. Вы подпитываете свою тоску, воображая психологическую кастрацию или небытие; Вы боитесь всего неизвестного и приписываете ему черты Ваших прежних страхов. Воображая драматическое развитие какой-нибудь ситуации, люди тем самым бессознательно его провоцируют; на самом деле они в силу разных причин (ревности, зависти, амбиций, сексуальной фрустрации и т.д.) Желают такого исхода, хотя это желание скрыто под маской опасений, угрызений или недостатка любви.

Если пессимизм выходит за рамки элементарной осторожности, которая ограждает нас от опасностей, он приводит к депрессии, освобождающей человека от обязанности развивать все стороны своей личности. Пессимизм часто бывает вызван стыдом – этой скрытой эмоцией, которая дает право на снисходительное отношение других людей и избавляет от чувства вины; сам он может вызывать печаль, может быть предлогом для того, чтобы уклоняться от действия, и защищает как от чужой собственной агрессивности.

Остерегайтесь «автоматического» пессимизма, который не вызван негативными эмоциями, а служит привычной реакцией в любых обстоятельствах.

Тогда Вы сможете открыть для себя мир, в котором возможность быть счастливым с другими или хотя бы

просто довольным собой не ставит под угрозу цельность Вашей личности.

От 26 до 35 баллов. Доверие к жизни. Вас вряд ли надолго выбьют из колеи мрачные картины будущего, но Вы не верите и в слишком радужные мечты; Вы обретаете внутреннее равновесие в точной оценке событий, которые происходят в Вашей повседневной жизни. Вас нельзя назвать ни отчетливым оптимистом, ни явным пессимистом: Вы доверяете своей логике и жизненному инстинкту. По опыту Вы знаете, как следует понимать Ваши эмоции и как отличать потребности от желаний. Вы избегаете напрасных сожалений и всевозможных «если бы да кабы», которые толкают к невероятным и нелогичным выводам, и рассуждаете на основе реальных фактов.

Таким образом, Вы избегаете любых размышлений, которые стремятся обесценить или переоценить факты, что позволяет Вам сохранять психологическую стабильность.

Вы мыслите здраво, не нарушаете социальных табу, Вам не знакомо немотивированное чувство вины, и, если нужно, Вы способны идентифицировать себя с теми, кто вызывает Вашу любовь или восхищение. Вы считаете, что пессимизм ведет к унынию, поскольку изолирует человека от внешнего мира со всеми его неизбежными проявлениями (проблемы, требующие решения, выбор, который надо сделать, ограничения, с которыми приходится смириться, борьба, которую приходится вести за самоутверждение), а оптимизм может

обернуться неправильной оценкой своей жизни. Вы с недоверием относитесь к любым крайним взглядам. Вы не стремитесь ни к оптимизму любой ценой, ни к пессимизму раз и навсегда. Значит, Вы сможете выстоять в главных жизненных испытаниях.

От 36 до 45 баллов. Энергичный оптимизм. Благодаря инстинкту самосохранения или просто в силу открытости характера Вы верите в себя и в свою способность адаптироваться к ситуации. Может быть, дело в жизненной неопытности или в умении забывать невзгоды, но в Вас нельзя не признать веру в добро и красоту. Вы избегаете посредственности и отвергаете все, что затягивает Вас в такую жизнь, которая не соответствует Вашему идеалу. Точно так же Вы отторгаете любые мысли о драмах, неудачах или ничтожности: им нет места в Вашем способе восприятия жизни. Не ограничиваясь ориентацией на признанные позитивные ценности и не ставя пределов своему воображению, когда речь идет о достижении целей, Вы в основном реагируете на происходящее как реалист, извлекая пользу из всех ситуаций и не давая препятствиям себя обескуражить. При этом Вы сохраняете благоразумие и не соглашаетесь попадать в зависимость от стремления к счастью, которое для Вас неотделимо от самой жизни. Страх Вас не сковывает, Вы не зацикливаетесь на бесплодных внутренних конфликтах и умение смягчить те, из которых не стоит делать драму. Прочная основа Вашей личности была заложена счастливым детством, или

же, напротив, Ваш характер был выкован в испытаниях – в любом случае Вы защищены от депрессии, которая другим казалась бы в аналогичных обстоятельствах неизбежной. Ваш оптимизм дает вам энергию. Несмотря на то, что оптимизм может стать причиной опрометчивых поступков, если Вы не подумаете о последствиях Ваших действий или решений, он тем не менее остается теми «дрожжами», на которых растет Ваше творческое начало.

Сказочный тест «Золотой ключик»

(по материалам курсов повышения квалификации «Искусство быть вместе», А.Ю. Меньшова, В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова)

Этот тест позволит выявить индивидуальную тактику изменений.

Герои сказок по-разному достигают успеха. Кто-то с помощью золотой рыбки или волшебной палочки, кто-то своим трудом и терпением, кто-то – ловкостью и хитростью. Мы же, читая в детстве сказки, невольно перенимаем модель поведения любимых персонажей. Так складываются жизненные сценарии. И вот некоторые из нас, несмотря на солидный возраст, по-прежнему ждут чуда и надеются на добрую фею. А другие наоборот, не принимают во внимание свой жизненный опыт и не верят в исполнение своей мечты. А третьи считают, что они-то и есть золотые рыбки и именно к ним все должны идти на

поклон. А как Вы добиваетесь желаемого? Ответьте на вопросы этого теста и узнаете, на каких персонажах Вы больше всего похожи.

Задания

Задание 1. Вам подарили аквариум с золотой рыбкой. Вечером, когда Вы остались одни, рыбка вдруг заговорила ...

Что она сказала Вам?

А) «Я готова исполнять все твои желания!»

Б) «Я исполню твое желание, но сначала ты мне создай условия: морская вода, свежий корм, грунт – мраморный песок, коралловое жилище и парочка для полного размножения. А иначе я работать не могу!»

В) «А хочешь, я расскажу все, что о тебе люди говорят, когда тебя нет?»

Г) Вы не поняли ни слова, так как она говорит на непонятном языке.

Д) Что умного может сказать рыба!

Задание 2. Идете Вы по улице, ничего не ждете, и тут сверху на Вас что-то падает ...

Что именно на Вас упало?

А) Кирпич или другие тяжелые предметы, и прямо на голову!

Б) Деньги, золото и драгоценности.

В) Птичий помет (не смертельно, но отвратительно).

Г) Снег (или другие осадки), а Вы к этому совершенно не готовы...

Д) Никаких неожиданностей со мной быть не может!

Задание 3. Гуляя по лесу, Вы вышли на опушку и увидели, что перед Вами три пути: торная дорога, лесная тропинка и шоссе.

Какой путь Вы выберете?

А) Брошу жребий!

Б) Шоссе, так более удобно.

В) Сверюсь с картой и пойду, туда куда нужно.

Г) Торную дорогу – и идти удобно, и машин меньше ездит.

Д) Тропинку, так интереснее.

Задание 4. Вы заблудились в лесу. Долго ли, коротко ли, но вышли к избушке, в которой живет старец. Дом у него необычный, кругом травы сушатся, артефакты разные и предметы странные. Он колдун или волшебник. Он сказал, что сможет удовлетворить всего лишь одну Вашу просьбу?

Что именно Вы попросите?

А) Я ни в чем не нуждаюсь!

Б) Бессмертия.

В) Удачи.

Г) Чтобы научил своему мастерству.

Д) Богатства.

Задание 5. Вы приходите домой, а там Вас поджидает сюрприз – сказочный герой.

Кто это?

А) Могущественный исполнитель любых желаний.

Б) Чудище ужасное.

В) Что-то мягкое, белое и пушистое, названия которого еще не придумали.

Г) Для мужчины – красна девица готовая на все! Для женщины – принц на белом коне!

Д) Я сюрпризов не люблю!

Подсчитайте сумму набранных вами баллов, узнайте Ваш результат и заполните таблицу.

	А	Б	В	Г	Д
1 задание	5	4	3	2	1
2 задание	4	5	3	2	1
3 задание	1	5	2	4	3
4 задание	1	4	2	3	5
5 задание	4	5	2	3	1

25–20 баллов. Выглядит все так, как будто обстоятельства складываются так, как нужно, а Вы просто меняетесь.

«Без труда не вытащишь рыбку из пруда» – это не про Вас. «По щучьему велению, по моему хотению!» – вот Ваш девиз, руководствуясь которым, Вы всегда получаете то, чего захотите. Вы умеете, как Емеля, лежа на печи, управлять пространством и людьми. Походя, можете поймать удачу, как говорящую щуку за хвост и узнать заветное слово, открывающее перед Вами любые возможности. При всем при этом Вы склонны к мечтательности, любите покой и умеете наслаждаться всеми

благами, которые могут упасть на Вашу голову. Но, не забывайте еще одну народную мудрость: «бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Постоянное бездействие может привести к иллюзиям, и Вы не заметите, как жизнь прошла мимо.

20–15 баллов. Нужен помощник, с которым Вы делаете первый шаг, который Вас будет поддерживать, Вашу решительность, готовность меняться в принципе. Сложно достичь стабильной удовлетворенности своим образом.

В жизни Вас не устраивает все, начиная с собственной внешности и заканчивая зарплатой. Однако, Вы не унываете, так как точно уверены в том, что нужно только немного потерпеть, проявить доброту и заботу к окружающим людям, дождаться нужных обстоятельств, и тогда сбудутся все Ваши мечты. Но в ожидании чуда проходят дни, а оно явно где-то заблудилось. А может быть не нужно дожидаться прихода капризной феи-фортуны, а сказать себе уже сейчас: «пусть я пока не настоящий волшебник, а только учусь им быть, но уже вполне могу делать настоящие чудеса!», и тогда, вполне возможно, мыши станут конями, тыква каретой, а крот-кучер увезет на бал, где Вы и встретите свое счастье! Главное верить, что все в Ваших руках!

15–10 баллов. Изменения будут приходить постепенно, мелкими шагами и через искусственно создаваемые трудности. Если какая-то неприятность может слу-

читься, то она непременно произойдет с Вами. «Крокодил не ловится, не растет кокос...», и тут даже бесполезно плакать и взывать к справедливости. Кажется, что весь мир против Вас. В Ваши силы не верят, свободу ограничивают. Но несмотря ни на что, Вы упрямо двигаетесь вперед к достижению собственной цели. Во всем ищите позитив: трудности закаляют характер, а неприятности развивают ум. И со временем, несмотря ни на что, Вы вдруг оказываетесь мэром острова буяна, служат вам 33 богатыря, а белка-затейница приумножает Ваше благополучие. Кажется, жизнь удалась! Но только Вы знаете, чего Вам это стоило!

10–5 баллов. Труднее всего изменяется реально. Вы это делаете только через уже внешний кризис. Вы уверенно шествуете по жизни, так как знаете себе цену. И сами себе обеспечиваете благополучие. Совершенство во всем: в одежде, образе жизни, словах и поступках. Именно поэтому имеете склонность предъявлять высокие требования к окружающим. Вам нелегко обрести друзей. Часто Ваш выбор падает на людей из другого социального слоя, на фоне которых Вы всегда смотрите более выигранно. Да еще при этом открывается большой простор для возможности опекать и критиковать. Остается только пожелать Вам сил на поддержание образа «звезды», ведь с возрастом соответствовать ему будет все труднее. И когда-нибудь вы можете услышать вслед мальчишеский звонкий возглас: «смотрите, а король-то голый!».

2.3. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

*Человек имеет веру
для получения исцеления.
Деяния, гл. 14–9, Новый Завет*

Рекомендации для работы с группой, нуждающихся в психоэмоциональной поддержке

1. Психологический тренинг – укрепляет психическое здоровье путем выработки навыков самопознания и самореализации в различных сферах жизнедеятельности. Тренинг «7 шагов к совершенству». Превращение недостатков в источник силы и процветания.

2. Физический тренинг – укрепляет физическое состояние студентов на основе гармонизации физических возможностей организма. Простые упражнения на растягивание помогут изменить ваше состояние, улучшат самочувствие независимо от того, как долго вы находились под гнетом печали. Некоторые виды дыхательной гимнастики способны улучшать психоэмоциональное состояние, снять напряжение, улучшить память и сон.

3. Релаксация – выравнивание психоэмоционального состояния. Основы фрактального метода. Суть метода базируется на использовании взаимосвязей между ручной «моторикой» человека и его психическими и пси-

хофизиологическими состояниями. Данный метод основывается также на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности.

4. Аутомануальный комплекс. Общий самомассаж, направленный на снятие общей усталости. Расслабляющий самомассаж – на расслабление. Тонизирующий самомассаж – активизирует состояние.

5. Фитооздоровление. Используется сироп шиповника для повышения вторичного иммунитета. Успокаивающие чаи. Настои черной смородины, малины.

6. Аромаоздоровление. Для отдыха и расслабления используются эфирные масла розы, лаванды, лотоса. Это позволит человеку познать свою собственную природу и природу своих желаний, поможет победить неведение и развить интуицию. Масло сандала, апельсина снижает стресс; против депрессии – эфирные масла апельсина, герани, розмарина, бергамота.

7. Рациональное питание: фрукты (бананы), рыбная диета, яйца.

8. Витаминотерапия: фолиевая кислота, лимонник и другие.

Это нужно знать

Рекомендации для работы с группой студентов, нуждающихся в профилактике простудных заболеваний.

1. Психологический тренинг: арт-терапия; группы психодрамы – познание человеком сферы межличностного и коллективного сотворчества, активизация процесса творческого поиска, раскрытие индивидуальности через коллектив.

2. Физический тренинг: аутомануальный комплекс – укрепляет физическое состояние студентов на основе гармонизации физических возможностей организма.

3. Релаксация – выравнивание внутреннего состояния. Метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания.

4. Дыхательная гимнастика – улучшает оксигенацию тканей.

5. Точечный массаж по Уманской – стимулирует нервную систему, повышает защитную силу организма.

6. Фитооздоровление: сироп шиповника, успокаивающие чаи. Механизм действия: иммуностимулирующее средство.

7. Аромаоздоровление: использование эфирных масел шалфея, герани, пихты, розы, сосны. Механизм действия – бактерицидное средство.

8. Рациональное питание: усиленное белковое питание.

Рекомендации для работы с группой студентов, нуждающихся в профилактике органических заболеваний.

1. Психологический тренинг (арт-тренинг, психодрама) укрепляют психическое здоровье путем самопознания, развития толерантного восприятия окружающего мира и формирования коллективного сотворчества. Позитивная психотерапия рассматривает болезни не просто как особенность отдельного человека, но и как отражение качества взаимоотношений в семье и в обществе.

2. Физический тренинг – укрепляет физическое состояние студентов на основе гармонизации физических возможностей организма. «Язык танца» – это не обучение танцу и не обязательно иметь танцевальную подготовку. Танец здесь – это инструмент познания самого себя, инструмент познания своей личности через язык тела. Танцем можно назвать любое естественное движение, которое выражает чувство или настроение. Получая, таким образом, доступ к своим чувствам и эмоциям, в том числе и неосознанным, мы устанавливаем контакт с подсознательным. При этом языком общения с ним служит язык собственного тела, язык телесного танца. Это можно назвать танцевально-двигательным анализом или обретением контакта с самим собой с помощью танцевального движения.

3. Релаксация – выравнивание внутреннего состояния.

4. Аутомануальный комплекс: самомассаж при вегетососудистой дистонии, направленный на восстановление работы сосудов.

5. Фитооздоровление: сироп шиповника, успокаивающий чай. Механизм действия: иммуностимулирующее.

6. Аромаоздоровление: используется эфирное масло лимонника. Механизм действия – тонизирующее, иммуностимулирующее средство, которое улучшает память, настроение.

7. Лечебное питание.

Рекомендации для работы с группой, нуждающихся в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата

1. Психофизиологический тренинг «Управление страхом» укрепляет психическое здоровье путем самопознания проработки чувства агрессии.

2. Физический тренинг – укрепляет физическое состояние студентов на основе физических в гармонизации возможностей организма. Зарядка-настрой «Я позвоночник берегу»: комплекс упражнения для позвоночника и суставов как профилактика заболеваний, связанных с болезнями позвоночника.

Таблица 26

Воздействие музыки на человека

Воздействие на организм	Музыкальные произведения	Время воздействия
Вводная часть. Установка на состояние покоя и отдыха	И.С. Бах. Прелюдия № 1	2 мин
Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Прелюдия № 8	4 мин 30 сек
Расслабление мышц рук	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 сек
Расслабление мышц туловища	Ф. Шопен. Прелюдия № 4	1 мин 5 сек
Расслабление мышц ног	Ф. Шопен. Прелюдия № 13	4 мин 35 сек
Регуляция ритма дыхания	Ф. Шопен. Прелюдия № 15	1 мин 10 сек
Регуляция ритма сердечных сокращений	Ф. Шопен. Прелюдия № 15	1 мин 10 сек
Выход из состояния расслабленности	К. Глюк. «Мелодия»	4 мин 5 сек
Общая активизация	Ф. Шопен. Прелюдия № 17	3 мин 45 сек
Мобилизирующий вариант		
Вводная часть. Установка на состояние покоя и отдыха	И.С. Бах. Прелюдия № 1	2 мин
Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Прелюдия № 8	4 мин 30 сек
Расслабление мышц рук	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 сек
Расслабление мышц туловища	Ф. Шопен. Прелюдия № 4	1 мин 5 сек

3. Релаксация – выравнивание внутреннего состояния.

4. Точечный массаж – стимулирует нервную систему, повышает защитную силу организма.

5. Фитооздоровление: фиточай при заболевании опорно-двигательного аппарата.

6. Аромаоздоровление: используются эфирные масла розмарина, чайного дерева пихты, сосны. Механизм действия – разогревающий.

7. Рациональное питание: питание с ограничением щавелевой кислоты (щавель).

Это интересно

*Никогда не поздно стать тем,
кем тебе хочется быть.*

Элиот Джордж²

Как изменить свою жизнь?

(пошаговая инструкция для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему)

Ты снова просыпаешься серым унылым утром и в который раз понимаешь – что-то в этой жизни пора менять. Причем, не что-то, а очень многое! Но зачастую подобные планы так и остаются на уровне фантазий. Людям свойственно бояться перемен. Мы ждем их, мечтаем о

² Джордж Элиот – английская писательница.

них, но делаем все возможное, чтобы все оставалось как раньше. Потому что перемены – это сложно. Сложно признаться себе в том, что твоя жизнь совсем не такая, как хотелось бы, а «у меня все «О'КЕЙ»» – всего лишь маска. Сложно побороть страх неизвестного и отказаться от своей пусть несчастливой, но стабильности. И безумно сложно найти в себе силы, чтобы начать действовать и изменить свою жизнь коренным образом. Что же делать, если вы все-таки решились? Для начала – не откладывать на завтра!

Начинаем здесь и сейчас, пока не нашлись многочисленные отговорки.

Шаг 1.

Конкретизируем свои желания. Любая работа над собой начинается с постановки цели. Четко сформулированный результат – уже 50% успеха. Поэтому здесь необходимо как можно подробнее написать (да-да, именно написать!), чего вам не хватает для счастья. Пространство работает только с тем, чему дано имя. И это имя должно быть конкретным.

Шаг 2.

Фильтруем. Сформулировав свои желания, стоит поразмыслить над их «подлинностью». Мы редко задумываемся о том, что из поставленных целей действительно «наше», а что «чужое» (то есть навязано родителями, окружением и др.). Ложные желания всегда отнимают много сил: они достигаются с огромным трудом, так

как подсознание, в отличие от нашего разума, четко видит «чужое» и всячески препятствует исполнению. Но даже если подобная цель достигается, результат, как правило, разочаровывает. Истинные желания, напротив, встречают минимум препятствий на пути к исполнению, а их достижение приносит настоящую радость.

Шаг 3.

Оставляем в своем списке лишь подлинные желания и начинаем работать с каждым из них. Для каждого желания выписываем ресурсы, необходимые для осуществления в две колонки: то, что уже есть, и то, чего нам недостает (это могут быть определенные внутренние качества, деньги, энергия и многое другое). Далее анализируем, насколько реально для каждого желания получить недостающие ресурсы в ближайшем будущем и останавливаемся на той цели, к осуществлению которой вы можете приступить уже сейчас!

Шаг 4.

Планируем свои дальнейшие действия. Представляем результат, подключаем воображение. Визуализация желаний – очень эффективный метод. Чем ярче и четче будет мысленный образ, тем больше энергии вселенная подарит вам на его осуществление.

Шаг 5.

Работаем со страхами. Так уж устроен наш внутренний мир, что подсознание сопротивляется любым переменам, в том числе положительным. Ему так удобно, оно

так привыкло. На этом этапе очень важно увидеть истинную причину своих страхов и разобраться с ними. Порой сделать это в одиночку достаточно сложно, в таком случае не стесняйтесь обратиться к специалисту, он поможет расстаться со своими опасениями раз и навсегда. Удача улыбнется тому, кто поверит в свои силы, простится со своими страхами и почувствует себя хозяином собственной жизни!

Шаг 6.

«Заряжаемся!»! Любая внутренняя революция требует энергетических затрат. Не стоит этим пренебрегать! Выделяем время для того, чтобы набраться сил. Источник энергии всегда индивидуален: нравится танцевать, но «было как-то не до этого»? Отлично! Сегодня как раз тот самый день, танцуйте! Любите бывать на природе? Отправляйтесь как можно скорее! Главное, чтобы вы не делали, это должно приносить истинное удовольствие!

Шаг 7.

Приступаем к осуществлению желания. Действуем по плану, но не боимся экспериментировать! Сделайте что-то по-новому! *Известный способ иметь то, что никогда не имели – делать то, чего раньше никогда не делали.*

Только тогда, когда у нас входит в привычку проявлять должное внимание к себе, к своим желаниям, возможностям и уделять нужное количество времени для работы над собой, мы становимся настоящими хозяевами своей судьбы!

Помоги себе сам

Жизнь в условиях стресса

(методика работы со стрессом по материалам сайтов.

URL: <http://www.psychologies.ru>)

Мы не можем отменить кризис и его последствия, но есть факторы, которые находятся в сфере нашего влияния: в первую очередь отношение к кризису (и стрессу), а также различные способы адаптации к новым условиям.

Что важно знать о стрессе?

Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Любые изменения, заставляющие нас менять привычный образ и условия жизни, распорядок рабочего дня, поведение являются стрессовыми. Однако в наше время стресс все более стал приобретать социальную окраску и все чаще связывается с такими понятиями, как удовлетворенность собой, успех в обществе и необходимость отвечать ожиданиям других людей. Стресс стимулирует к действию, а значит, способствует развитию личности. Даже успешные люди часто подвержены «необъяснимому» накоплению стресса. Мелкие неприятности влияют на душевное здоровье сильнее, чем серьезные стрессовые события за счет накопления стрессовых переживаний.

Симптомы стресса

Подумайте, как часто за последнее время вы переживаете следующие состояния:

- рассеянность, забывчивость;
- усталость, опустошенность;
- плохой сон;
- болевые ощущения в области головы, спины, желудка;
- длительное давящее ощущение в области грудной клетки или солнечного сплетения повышенная возбудимость;
- потеря чувства юмора;
- учащение конфликтов с окружающими;
- жизнь перестала радовать;
- плохой аппетит или, наоборот, повышенный аппетит;
- резкая смена веса;
- возобновление или нарастание вредных привычек (курение, алкоголь);
- проблемы в сексе;
- к счастливым и успешным вы стали испытывать «черную» зависть гораздо чаще, чем «белую».

Наличие у вас более половины приведенных признаков свидетельствуют о наличии стресса.

Определите стрессовые факторы

Чтобы определить, что является источниками вашего стресса, допишите предлагаемые фразы.

Я испытываю стресс, когда:

Мне ...

У меня ...

Я ...
Они ...
Со мной ...
Меня ...
Не могу ...
Не знаю ...
Не хочу ...
Не получается ...
Получаю ...
Слышу ...
Вижу ...
Чувствую ...

Защитные стратегии

Существует несколько реакций на возникновение стресса. Каждая из них отражается в соответствующей установке.

- «Все бесполезно, все равно ничего нельзя изменить». Такая позиция тормозит человека, появляется апатия, чувства «затормаживаются», пропадает желание что-то делать.

- «Ничего страшного, у меня все в порядке. Со мной такого не произойдет». Эта позиция позволяет вытеснить нежелательные события, факты и переживания глубоко в подсознание, но это не решает проблему. Рано или поздно накопленный негатив может еще сильнее травмировать человека. Так же, как и в предыдущем варианте, защитные реакции позволяют выиграть время для того,

чтобы собраться с силами, разобраться в ситуации и начать действовать.

• «Все в моих руках», «не мытьем, так катаньем», «волков бояться – в лес не ходить». Третья позиция дает человеку возможность посмотреть на изменившиеся условия как на закономерные изменения развивающегося мира и начать меняться самому в соответствии с тем, что предлагает жизнь. Делается анализ ситуации, ставится задача, просчитываются различные способы ее разрешения, собираются ресурсы и ситуация решается, а человек получает важный для себя опыт, уверенность и новые перспективы развития. Об этой позиции мы и поговорим подробнее.

Задания

Задание 1. Перейдите из противников в союзники.

1. Убираем лишнее

Люди часто предъявляют к себе дополнительные требования, чтобы достигнуть чего-либо или быстрее сделать карьеру. Многие люди создают себе стрессы в результате нереалистичных ожиданий.

- Подумайте, какие выгоды вы получаете от стрессов?
- Что полезное и бесполезное есть в ваших стрессах?
- Откажитесь от работы, которая вам явно не по силам.
- Повремените занимать деньги, если долг очень трудно будет отдать.

- Не заводите поспешный роман, если не представляете всех его последствий.

Примечание. В крайнем случае, всегда можно сменить направление и начать новый путь.

Психологи описали комплекс личностных черт, названный «типом личности А», который связан большим количеством создаваемых самому себе стрессов. Люди этого типа высоко мотивированы и считают себя обязанными одерживать победы во всем, за что они берутся. Обычно такие люди являются трудоголиками и с головой вовлечены в профессиональную деятельность. Обычно они берутся сразу за многое и ставят себе жесткие сроки. Они постоянно следят за временем и нервничают из-за каждой задержки. Эти люди часто подвергают себя стрессам, которых можно было бы избежать. Возможно, именно поэтому у людей этого типа наблюдается повышенная склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Задание 2. Выявляем баланс распределения времени.

Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни человека является одной из важных причин стресса.

Проанализируйте, какое количество времени вы уделяете тем или иным сферам вашей жизни. Возьмите за основу сутки (24 часа) или неделю (168 часов).

Таблица 27

**Баланс распределения времени в различных сферах
в жизни человека**

Сферы деятельности	Кол-во времени (мин, часы) в сутки
Размышления о будущем	
Планирование деятельности	
Общественные обязанности	
Карьера/работа/учеба	
Общение с коллегами	
Общение с друзьями	
Общение с детьми	
Общение с родными	
Общение с супругом (партнером) в целом	
В том числе:	
О детях	
О бытовых проблемах	
О родственниках	
О работе	
О друзьях	
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	
Выполнение домашних обязанностей	
Саморазвитие	
Отдых	
Секс	
Здоровье	
Сон	

Проанализируйте данные таблицы и пропишите, что в вашей жизни занимает слишком много места, а где вашего присутствия явно недостаточно. Возможно, стоит подумать о перераспределении ваших жизненных приоритетов.

Задание 3. Управляем своим восприятием.

На субъективную оценку потенциально стрессовых событий влияют четыре фактора.

1. Степень знакомости проблемы. Как правило, чем менее знакомым для нас является потенциально стрессовое событие, тем больше оно воспринимается как угрожающее. Посмотрите в своем прошлом, бывали ли когда-нибудь похожие ситуации, как вы с ними справлялись? Если результат в прошлый раз был отрицательный, попробуйте изменить тактику, поступите по-другому.

2. Возможность управлять событиями. Как правило, люди склонны рассматривать события, которыми они могут управлять, как менее стрессовые.

Представьте свое будущее в виде множества различных вариантов развития событий. Начните с наиболее желаемого, затем более или менее устраивающих вас и, наконец, совсем нежелательных, негативных вариантов, вплоть до самого худшего. Проживите мысленно в течение некоторого времени худшие варианты. Не бойтесь взглянуть на них как на одно из вероятных ваших будущих: что с вами происходит, чем вы занимаетесь, кто с вами рядом, как изменилась ваша жизнь? Оцените свое состояние и наметьте свои действия в худших условиях. В завершение вернитесь к наиболее желательному варианту, возможно, вы сами увидите в нем некоторую идеализацию и примите для реализации промежуточный, самый оптимальный вариант. Любой из рассмотренных вами вариантов подготовит вас к активным действиям в любой ситуации.

3. Предсказуемость событий. Возможность предсказать событие по-разному влияет на человека. Если есть возможность подготовиться к стрессу, то предсказуемость помогает снизить негативный эффект, если же сделать ничего нельзя, то знание о предстоящем стрессе усилит существующие страхи. Разделите возможное стрессовое событие на две части: ту, на которую вы повлиять не можете, поэтому ее можно только принять как свою судьбу, и ту, которой вы можете управлять. Вторую часть проанализируйте указанным выше способом.

4. Близость угрозы. По мере того, как стрессовое событие или проблема приближаются во времени, беспокойство и напряжение, как правило, возрастают. В действительности, стресс может достигнуть пика интенсивности в период ожидания, а не во время самого события. Представляйте себе время после того, как нежелательное событие произойдет. Распланируйте, как вы распорядитесь освободившимся временем и другими ресурсами. Обязательно включите в план что-то приятное, что позволит вам получить удовольствие даже в случае нежелательного для вас результата.

Самостоятельная работа по преодолению стресса

Упражнение «Этапы решения проблемы»

Цель. Отработка навыков самостоятельного выхода из проблемных ситуаций.

Инструкция. Самостоятельно в письменном виде проработайте этапы решения проблемы по предложенной схеме.

1-й этап. Назовите и пропишите обозначенную проблему.

2-й этап. Задача: конкретизировать ожидаемый результат.

«Чего бы вы хотели достичь при решении этой проблемы?»

3-й этап. Задача: найти мотивацию для достижения цели.

«Почему вы хотите достичь этой цели?» – можно использовать лист «бланк решений», разделенный на 2 столбца: 1-й – «за достижение цели»; 2-й – «против достижения цели». Если по итогам в столбце «против» окажется больше записей – следует сменить поставленную проблему и обратить внимание на вопрос скрытой выгоды в существовании указанной ранее проблемы.

4-й этап. Задача: проанализировать успехи.

Можно использовать технику «лучи солнышка», где предлагается каждым лучиком отметить успехи в решении поставленной цели.

5-й этап. Задача: определить ресурсы для достижения цели (к ресурсам относятся не только материальные, но и, в первую очередь, психологические ресурсы, такие как терпеливость, настойчивость, целеустремленность и т.п.).

Также можно использовать технику «лучи солнышка».

6-й этап. Задача: прогнозирование успеха.

«Если в лесу упало дерево, и никто не услышал этого, упало ли оно?» (японская поговорка).

Можно использовать методику «лестница прогресса». Ответьте на следующие вопросы:

Как вы узнаете завтра, что достигли успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через неделю, что достигли успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через месяц, что достигли успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через год, что достигли успеха в достижении цели?

Как вы узнаете через три года, что достигли успеха в достижении цели?

Следующую «лестницу прогресса» можно составить из таких вопросов: «*как завтра другие узнают, что вы сделали прогресс?*» и т.д. При этой работе консультант несколько раз подвергает сомнению «прогресс» клиента, с целью научить клиента отстаивать свои позиции в жизни. Для этой цели можно задать такие вопросы: «*как вы докажете скептику, что достигли успеха? Как узнает муха, сидящая на потолке, что вы достигли успеха?*»

7-й этап. Задача: определить возможность социальной и личной поддержки (поддержка может быть: 1) институциональная – когда поддерживают в обществе и государственных структурах; 2) межличностная – от конкретных людей).

Представьте себе, что вы уже достигли цели: «кто вам в этом помог?» (можно на рисунке «лучи солнышка»).

Упражнение «Пересмотр убеждений и ценностей»

Цель: методика может использоваться, когда убеждения сдерживают или ограничивают чье-либо развитие.

Инструкция. Устройтесь поудобнее и насладитесь возможностью проверить себя. Человек постоянно пересматривает свои убеждения о себе самом и окружающих.

1-е задание – заметить то, чего «я не умею» или каким «я не могу быть» (когда что-то не получается, человек пытается вспомнить, как это не получалось в прошлом, – так подтверждается негативное убеждение).

2-е задание – прийти в то состояние, когда «я могу изменить это негативное убеждение» (вспомнить другие (позитивные) примеры из прошлого).

Проверка убеждений о себе самом:

1. Какие качества человека, преуспевающего в области, значимой для вас, вы бы перечислили: каков он, что делает?

2. Пройдитесь по списку и отметьте те качества, которые у вас, по вашему мнению, есть.

3. Просмотрите те качества, которые вы не отметили. Поверьте, в то, что вы отчасти обладаете этими качествами, даже если вы в этом не так уверены, как хотелось бы.

4. Припомните примеры из своего прошлого, когда вы демонстрировали качества, все еще не отмеченные в вашем списке. Это могут быть примеры из любой сферы вашей деятельности и любого периода жизни.

5. Теперь отмеченные качества переделайте в утверждения, начинающиеся словами «Я могу...». Медленно прочитайте их про себя.

Проверка убеждений о других людях:

1. Что, по-вашему, думают о вас как о человеке другие люди? Составьте список.

2. Пройдитесь по списку и отметьте те убеждения, которые у вас, по вашему мнению, есть.

3. Просмотрите те убеждения, которые вы не отметили, найдите примеры, подтверждающие, что вы ими обладаете (неважно, откуда будет этот пример).

Проверка убеждений о том, как устроен мир:

1. Составьте список основных убеждений о том, как устроен мир. Пройдитесь по списку, отмечая галочкой те из них, которые есть у вас.

2. Просмотрите те убеждения, которые вы не отметили, найдите примеры, подтверждающие, что вы ими обладаете.

3. Приведите примеры поговорок на каждое убеждение, например, «не гордись, сглазишь» или «без труда не вытащишь и рыбку из пруда».

4. Проанализируйте, как они влияют на вашу уверенность в собственных возможностях.

Задание. Сформулируйте для себя позитивные убеждения и напишите в виде «я хочу верить, что...»; проговаривая их вслух, добавляйте «и с сегодняшнего дня я буду искать этому подтверждение».

Упражнения для людей с позицией доминирования (по материалам курсов повышения «Психосистемное консультирование» В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова)

Упражнение «Мир музыки»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

Процедура. Прослушайте отрывок из музыкального произведения.

Инструкция: 1) попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента; 2) обратите внимание на ритм; 3) обратите внимание на тембр музыки; 4) расскажите о чувствах композитора.

Упражнение «Мир образов»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства.

Процедура. Поэкспериментируйте с картиной.

Инструкция: 1) отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали; 2) рассмотрите пустоты между контурами основных объектов; 3) рассмотрите цветовую гамму; 4) проследите игру света и тени; 5) только после этого посмотрите, что изображено – сцена, портрет, пейзаж.

Упражнение «Мир интонаций»

Цель. Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса.

Процедура. Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов).

Инструкция: проанализируйте, как звучит этот голос (например, монотонно; на высоких тонах; резко; скрипуче; мелодично; слишком тихо; речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.)?

Вариант 1. Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса (раздражает ли вас то, что он слишком тихий; или наоборот, он очень громкий, и т.д.). Опишите эмоциональное состояние говорящего (соответствует ли тон речи содержанию разговора).

Вариант 2. Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прислушайтесь к своему голосу в аудиозаписи.

*Упражнения для людей с позицией подчинения
(по материалам курсов повышения «Психосистемное
консультирование» В.А. Поляков, И.Ю. Полякова,
О.И. Панова, А.Ю. Меньшова)*

Упражнение «Танец "Кто Я?"»

Цели. Провести самопрезентацию участников.

Инструкция. Группа садится в круг. Ведущий дает инструкцию: «мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «как ты танцуешь?». Ваша за-

дача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Материалы. Музыкальное сопровождение по выбору ведущего. Время проведения: 1–1,5 часа.

Обсуждение. Что чувствовали участники – наблюдатели и сами танцующие? Какие образы, ассоциации возникали в связи с танцем центрального участника? Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы? Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

Упражнение «Ты мне поможешь»

Цель. Закрепить навыки диалогового стиля общения.

Процедура. Упражнение выполняется индивидуально в домашних условиях. Продумайте, в каком виде деятельности вы будете нуждаться в ближайшее время. Перечислите, к кому вы можете обратиться за помощью в этом деле, и как будет развиваться сцена-диалог.

Инструкция. В течение 3-х дней обратитесь за помощью к тем людям, которые вошли в ваш список. Например, начиная со слов «мне необходима помощь...». Запишите, как отреагировали люди на вашу просьбу.

Упражнение «Что для вас в этом важно?»

Цель. Данное упражнение позволяет выделить системообразующий фактор (смысл жизни, идею, идеал).

Инструкция. Разбейтесь на пары. По очереди один человек называет свою проблему, другой человек спрашивает у него: «а что в этом для вас важно?»; после того как пришел ответ, задает этот вопрос снова. Повторять этот вопрос на все пришедшие ответы до тех пор, пока клиент и тьютор не поймут основной сути проблемы. Это дает возможность описать внутреннее строение данной проблемы.

Это интересно

Пять способов противостоять пессимизму

(по материалам сайта: URL:

<http://www.zabaykal.net/ulan-ude/pyat-sposobov-protivostoyat-okruzhayushchemu-pessimizmu>)

«Бог умер, Маркс умер, и я тоже неважно себя чувствую...» – заявил однажды Вуди Аллен. А как вы себя обычно ощущаете? Что вам более свойственно: верить в лучшее, ждать неприятностей или трезво оценивать ситуацию? Наши представления о будущем влияют на само будущее: мы начинаем действовать в соответствии со своими ожиданиями и тем самым реализуем «пророчество». Заразительность пессимизма связана и с нашей склонностью видеть в первую очередь негативное. Не будем забывать, что у каждого кризиса объективно есть и

положительная сторона. Это пересмотр отношения к избыточному потреблению; гонке за все более высокими результатами, воцарившемся повсюду индивидуализму.

1 способ: рационализировать свой подход к сложившейся ситуации. Вместо того, чтобы давать волю страху или гневу, спросим себя: что меня на самом деле беспокоит? Уверен ли я, что эта тревога обоснована? В какой мере затронут конкретно я? Цель состоит в том, чтобы «отметить различие между реальными рисками, которые представляет для нас кризис, и рисками воображаемыми». Эта работа по рационализации может также дать возможность определить, в какой мере нынешняя ситуация нестабильности кристаллизует и обостряет более глубокие страхи человека. Страх, что нам будет не хватать необходимого, что нас бросят. Осознать это – значит уже немного отделиться, дистанцироваться от своих страхов.

2 способ: представить себе самое худшее. Вообразим, что кризис будет иметь для вас катастрофические последствия; что вы тогда станете делать? Пример: я представляю себе, что меня отчислили, уволили, что мой партнер меня покидает, что мне больше нечем платить за квартиру, что родственники не могут пустить меня пожить у них... «это помогает осознать, что на самом деле мы преувеличиваем, что для реализации самого худшего варианта нужно, чтобы осуществился целый ряд негативных (и маловероятных) предложений... и что в любом случае есть какое-то решение». Любой кризис нас пугает тем, что он может нарушить наши привычки. Но можно воспринимать

кризис и как шанс пересмотреть свои приоритеты и заново утвердить свои принципы, «задавшись вопросом о том, что же для нас действительно важно». Запишем, начиная с самого важного, то, к чему мы стремимся в личном, семейном и социальном плане, и станем это осуществлять. Я не мыслю своей жизни без профессиональной самореализации? Тогда я решаю обновить свое резюме, разослать его в максимально возможное количество интересных мне адресов, записаться на курсы, чтобы овладеть новыми умениями и повысить свою квалификацию...

Самое главное для меня – семья? Тогда я устанавливаю ритуал: еженедельное совместное приготовление воскресного обеда, обсуждение событий прошедшего дня, разговоры по душам после ужина... Сейчас самый подходящей момент для того, чтобы вернуться к главному для каждого из нас.

3 способ: альтруизм. «В кризисные времена мы склонны замыкаться в себе, а ведь именно в контакте с другими мы можем заново придать смысл и ощущение легкости своей жизни». Подвезти на машине соседа или коллегу по работе, посидеть с ребенком одинокой подруги, для дальнего родственника найти хорошего врача, принять участие в благотворительной акции... очень важно, чтобы у нас было больше возможностей и поводов делиться, завязывать новые связи, быть полезными. И культивировать радость: смех – мощный антидепрессант, благодаря этому мозг вырабатывает большое коли-

чество эндорфинов, смех способствует физической разрядке благодаря воздействию на вегетативную нервную систему. Смех намного заразительнее, чем пессимизм.

4 способ: делать для себя приятные вещи. Верный способ улучшить свое отношение к себе и происходящему вокруг. Позволить себе провести денек в постели с книгой, которую давно хотелось перечитать; повидаться с друзьями без особого на то повода; купить домой букет цветов по дороге с работы; заглянуть в парикмахерскую или в кино на утренний сеанс... на такую заботу о себе мы откликаемся повышением самооценки (заботятся обычно о том, кто важен, дорог, представляет для нас ценность), больше себе доверяем, а потому становимся устойчивее к пессимизму и начинаем воспринимать мир в более светлых тонах.

5 способ: возвращение к собственному телу. Эффективное средство для восстановления самоконтроля – глубокое дыхание. Концентрируясь на прохождении воздуха по нашим дыхательным путям, мы отвлекаемся от негативных мыслей. Можно также помассировать себе голову – от лба к затылку, всеми десятью пальцами, или на тридцать секунд прижать кулак к солнечному сплетению и совершить несколько мягких вращательных движений. А еще – танцевать, плавать, бегать... цель состоит в том, чтобы вернуться к своим телесным ощущениям, источникам удовольствия, чтобы вновь обрести в себе покой.

2.4. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

*Здоровье нужно не только тебе,
но и людям, которым ты обязан
помогать, защищать.*

В.П. Петленко

Моделирование консультируемым сценария здорового образа жизни, выявление ресурсов для его реализации и определение критериев успеха оздоровления – показатель эффективности консультационной сессии по вопросам здоровья. Однако важно отслеживать эффективность каждого этапа тьюторского консультирования, в процессе которого меняется отношение к здоровью.

Объективные критерии эффективности:

1. Конкретный ответ тьютора на запрос.
2. Снижение уровня эмоционального напряжения.
3. Формирование причинно-системного мышления (мышление, которое позволяет устанавливать взаимосвязи между предметами, явлениями и обстоятельствами субъективной и объективной действительности, выявлять закономерности протекания процессов их взаимодействия и развития, прогнозировать это развитие и эффективно решать возникающие при этом проблемы).
4. Переход конфликта в творчество. Конфликт начинает пониматься как источник творчества, а не проблемы.

5. Создание индивидуальной программы оздоровления.

6. Расширение мотивационной сферы тьюторируемого.

7. Моделирование тьюторируемым своей программы здорового образа жизни.

Субъективные критерии эффективности:

1. Удовлетворенность результатом.

2. Чувство защищенности, легкость контакта.

3. Обоюдная активность в процессе тьюторского консультирования.

4. Доверие.

5. Адаптивность тьюторанта к новой информации.

6. Осмысленность информации тьютурируемым.

7. Готовность тьюторанта к изменениям.

Знание критериев эффективности консультирования позволяет оказывать адекватную помощь тьюторантам.

Виды помощи:

1. *Переориентирующая:* диалогическая стратегия позволяет переориентировать тьюторируемого из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни (ЗОЖ).

2. *Эмоциональная поддержка:* причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддерживать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях.

3. *Устремляющая*: развитие причинно-системного мышления тьюторанта, приводящего к установлению новых смыслов и причинно-следственных связей в обстоятельствах его жизни (не ЗОЖ).

4. *Объединяющая*. Причины проблем здоровья человека лежат в его неадекватном отношении к Миру. Поэтому помощь эффективна, если человек способен взглянуть на проблему с разных точек зрения, проанализировать взаимосвязи между событиями жизни, мотивами, осознать их многоуровневость.

5. *Развивающая*: помощь в самоактуализации ресурсов тьюторизируемым и направление их на самостоятельное решение текущих проблем его здоровья, формирование новых стереотипов поведения, соответствующих ЗОЖ.

6. *Экзистенциальная*: причины проблем здоровья лежат в замкнутости человека и односторонности его взгляда на Мир, поэтому преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей приводит к оздоровлению личности.

7. *Целеориентирующая*: тьютор помогает тьюторанту ориентироваться в его целях, предлагает максимально возможное число вариантов поведения с учетом особенностей тьюторанта, помощь в определении различных новых перспектив здорового образа жизни.

Таблица 28

**Критерии эффективности коррекции отношения
к здоровью**

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
1	2	3
Конкретный ответ на запрос	Удовлетворенность результатом	<i>Переориентирующая:</i> переориентирует тьюторируемого (клиента) из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни
Снижение уровня эмоционального напряжения	Чувство защищенности, легкость контакта	<i>Эмоциональная поддержка:</i> причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддерживать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях
Формирование причинно-системного мышления	Обоюдная активность в процессе консультирования	<i>Устремляющая:</i> поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни (не ЗОЖ)
Переход конфликта в творчество	Доверие	<i>Объединяющая:</i> взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи между событиями жизни мотивами, осознание их многоуровневости
Создание индивидуальной программы оздоровления	Адаптивность тьютора (клиента) к новой информации	<i>Развивающая:</i> актуализация ресурсов тьюторируемого и направление их самостоятельное решение текущих проблем его здоровья, новые стереотипы поведения, соответствующие ЗОЖ

Окончание табл. 28

1	2	3
Расширение мотивационной сферы тьютора (клиента)	Осмысленность информации тьютора (клиентом)	<i>Экзистенциальная:</i> преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей
Моделирование тьютора (клиентом) программы здорового образа жизни	Готовность тьютора (клиента) к изменениям	<i>Целеориентирующая:</i> помощь в определении различных новых перспектив здорового образа жизни

Задание

Восстановите правильное соответствие объективных, субъективных критериев эффективности консультирования и видов помощи.

Таблица 29

Критерии эффективности коррекции отношения к здоровью

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
1	2	3
Снижение уровня эмоционального напряжения	Обоюдная активность в процессе консультирования	<i>Целеориентирующая:</i> помощь в определении различных новых перспектив в развитии межличностных отношений

Продолжение табл. 29

1	2	3
Переход конфликта в творчество	Чувство защищенности, легкость контакта. Осмысленность информации клиентом	<i>Экзистенциальная:</i> преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей
Формирование причинно-системного мышления	Удовлетворенность результатом	<i>Устремляющая:</i> поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни и отношениях
Устранение симптома (конкретный ответ на запрос)	Готовность клиента к изменениям	<i>Объединяющая:</i> взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ взаимосвязи между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости
Расширение мотивационной сферы клиента	Адаптивность клиента к новой информации	<i>Эмоциональная поддержка:</i> причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддерживать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях
Создание индивидуальной программы оздоровления	Чувство защищенности, легкость контакта	<i>Развивающая:</i> актуализация ресурсов и направление их самостоятельное решение текущих проблем отношений, новые стереотипы поведения, соответствующие ЗОЖ

Продолжение табл. 29

1	2	3
Моделирование клиентом программы здорового образа жизни	Доверие	<i>Переориентирующая:</i> переориентирует клиента из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебное пособие «Практические аспекты психологии здоровья» содержит материал, который поможет сформировать у студентов потребность в здоровье, в здоровом и безопасном образе жизни, благополучие социально-природной, психолого-социальной среды, раскрывает возможности психологического обеспечения здоровья на основных этапах жизненного пути человека.

Данное учебное пособие необходимо для дальнейшего изучения курсов психолого-педагогического цикла (психологической безопасности, психолого-педагогических технологий БЖД, психологической безопасности личности, психологии здоровья, психологии развития): 97% студентов отмечают переосмысление своих знаний, опыта, профессиональных установок. Они считают, что опыт, получаемый во время изучения тьюторского консультирования способствует развитию их профессиональных умений, навыков, саморазвитию, в том числе и решению личных проблем.

Оздоровительный эффект обучения с использованием технологий, представленных в данном пособии, проявляется в том, что статистически значимо повышается уровень адаптации, выраженный в психоэмоциональных, когнитивных, психофизических и ценностно-мотивационных показателях.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 384 с. – URL: <https://studfiles.net/preview/3995120/>

2. Арпентьева, М.Р. Академическое психологическое консультирование: психологическое сопровождение образования: коллективная монография / М.Р. Арпентьева, Г.В. Валеева, С.В. Гриднева, И.С. Ключевская, Е.В. Малышева, Е.В. Максакова, А.А. Прусова, Е.С. Ромашенкова // Сер. Актуальные проблемы практической психологии. – Торонто: Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2019. – Вып. 12. – 230 с. – ISBN 978-0-35990-908-7.

3. Аксенова, Т.А. Сказкотерапия: грани и технологии: коллективная монография / Т.А. Аксенова, М.Р. Арпентьева, М.В. Аршанский, Г.В. Валеева, И.В. Вачков, А.В. Головашкина, О.И. Каяшева, М.В. Клементьева, С.Э. Ковалев, А.Н. Костров, А.Ю. Меньшова, Л.В. Реджебова, М.И. Серебринская, Е.А. Старкова, А.А. Терентьев, Л.В. Яновская // Сер. Актуальные проблемы практической психологии. – Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство «Альтасфера», 2019. – Вып. 14. – 684 с. – ISBN 978-0-35990-909-4.

4. Валеева, Г.В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 140 с. – ISBN 978-5-91283-504-9.

5. Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений: учеб.-практ. пособие / Г.В. Валеева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 250 с. – ISBN 978-5-906777-94-2.

6. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 950 с. – ISBN 978-5-9268-1162-6.

7. Здоровая личность / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 406 с. – ISBN 978-5-9268-1425-2

8. Полуяхтова, Т.З. Родник фрактальной мудрости, или свежий взгляд на наши возможности / Т.З. Полуяхтова, А.Е. Комов. – 1999. – 160 с. – ISBN 5-93211-014-7.

9. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз–школа» как условия профессионального становления студентов: коллективная монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая; под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 265 с. – ISBN 978-5-906777-64-5.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ключ для РАСШИФРОВКИ ФРАКТАЛЬНЫХ РИСУНКОВ

Как показывает практика работы с фрактальным рисунком, человеку, особенно начинающему, довольно тяжело сразу вспомнить и освоить всю информацию о линиях, ячейках и функциях цвета, которая приведена выше. Для того чтобы упростить задачу анализа ваших первых фрактальных рисунков, и чтобы освоение фрактального метода шло более динамично, предлагаем краткое описание фрактального «ключа».

Анализ линий, ячеек и цветовой гаммы рекомендуется проводить в такой последовательности:

1. Черты характера человека.
2. Различные качества человека.
3. Физическое и эмоциональное состояния человека.

Необходимо строго ориентироваться на логические выводы при анализе фрактального рисунка.

Если рисунок содержит характерные особенности, которые занимают до 60–75% его площади, это указывает на то, что качества и черты автора, а также его состояние ярко выражены.

Особенности, занимающие 30–35% площади рисунка, указывают на средний уровень показателя качеств и черт характера.

Особенностями являются:

- линии;
- размер и конфигурация рисунка;
- цветовая гамма рисунка, отдельные доминирующие цвета и оттенки.

Они обозначают ярко выраженные черты характера, индивидуальные качества и особенности поведения и состояния автора рисунка.

Правила по расшифровке фрактального рисунка

1. Выписать из книги краткий «ключ» на отдельный лист.

2. Отметить карандашом пункты, которые наиболее характерны для вашего рисунка.

3. Отмеченные позиции-пояснения выпишите в отдельную тетрадь (в нее вы будете переписывать текстовые расшифровки тех, с кем будете работать, используя «ключ», в дальнейшем).

Совокупность расшифровок ключевых позиций, выписанных в тетради, и будет являться отражением удивительной неповторимой, глубоко индивидуальной структуры ваших характеристик.

Не забудьте, самым первым текстовым рисунком, который вы расшифровываете, должен быть ваш собственный рисунок.

1. Линии

Четко прочерченная линия – уверенный, твердый характер, целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность.

Нажим при проведении линии не везде одинаковый – чаще всего это творческий человек с гибким характером, мечтатель, с не всегда устойчивыми эмоциями, иногда проявляющий неуверенность в себе.

Слабо прочерченные линии – болезненное состояние, комплексы, заметная неуверенность в себе.

Резкие, угловато прочерченные линии – эмоциональное напряжение, стрессовое состояние.

Линии с плавными переходами – гармоничное, стабильное состояние.

Расположение линий по концентрическому кругу, кругообразный повтор в рисунке – склонность к навязчивым состояниям, неврозам.

2. Размер и конфигурация рисунка

Маленький рисунок (не более 1/3 площади листа) – с одной стороны, комплексы и заниженная самооценка, с другой – склонность к эгоцентризму.

Средний размер (около 2/3 листа) и овальный периметр рисунка – чаще всего, это показатель уравновешенного характера.

Большой рисунок (значительно больше 2/3 площади листа) с линиями, выходящими за пределы листа – нестабильное эмоциональное состояние, в некоторых случаях неспособность к концентрации внимания.

Прямоугольная форма периметра рисунка – прямолинейный, зачастую сложный характер.

Конфигурация рисунка с причудливо выраженными «хвостиками» по его периметру – яркая индивидуальность, неординарность, в некоторых случаях нестабильность характера.

3. Ячейки. Конфигурация и размеры

Гармоническое сочетание размеров ячейки на всей площади рисунка (1/3 крупных, 1/3 средних, 1/3 маленьких) – говорит о неуверенности в себе, целеустремленности, нестабильности.

Большое количество крупных ячеек – добрая, открытая натура.

Большое количество средних ячеек – исполнительность, аккуратность, педантизм, наличие аналитических способностей, склонность к точным наукам.

Большое количество мелких ячеек – закомплексованность, стремление к детализации, в некоторых случаях – неуверенность в себе, но не всегда аккуратность и старательность.

Плавные, округлые ячейки с небольшим числом геометрических форм – рассудительный, спокойный характер, склонность к творчеству.

Большое количество геометрических форм – ярко выраженная склонность к анализу, скептицизм в оценках, прямолинейный, авторитарный характер.

Резко прочерченные, угловатые ячейки – эмоциональная нестабильность, раздражение, стресс.

Примечание. Внимательно проанализируйте геометрические формы ячеек:

а) заметное количество ячеек геометрической формы, полученных просто пересечением линий, показывает наличие твердого характера и присутствие деловых качеств. Но при этом отмечается некоторый комплекс зависимости от настроения;

б) геометрические формы ячеек, прорисованные соответствующими движениями руки и заполняющие весь или большую часть рисунка, свидетельствуют о прямолинейном, консервативном типе характера, также этому человеку могут быть присущи такие черты, как целеустремленность бескомпромиссность.

4. Пятна

Маленькие черные (точечными пятнами) ячейки – наличие качества «формирователя» событий (о чем человек думает, то и происходит).

Любое небольшое черное пятно – свидетельство начала изменений событий в настоящем времени.

Заметное количество средних пятен или большое пятно черного цвета – энергетический голод, обессточенность (нежелательный труд, работа вхолостую).

Большое локальное темное пятно – острая проблема личного характера.

5. Характерные цветовые акценты

Большие ячейки красного цвета – предрасположенность к навязчивым состояниям, тревожность.

Заметное количество красных пятен среднего размера – напряженность, неустойчивые эмоции.

Одна или несколько больших ячеек коричневого цвета – долго не решаемые проблемы межличностных отношений.

Большое количество оттенков зеленого цвета – природная способность организма к саморегуляции.

Одна или несколько крупных ячеек лилового цвета – тревожное состояние, агрессия, острый стресс.

6. Цвет

Чистый без пятен и помарок белый фон рисунка – высокая концентрация внимания, исполнительность, пунктуальность.

Случайно или намеренно не закрашенные ячейки белого цвета – говорят о значительной невостребованности природных особенностей.

О других цветах можно сказать следующее:

– лимонно-желтый – цвет педагога, учителя;

– цыпляче-желтый – цвет «ретранслятора», передатчика информации, комментатора.

Зеленый цвет всех оттенков – цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, способности к целительству.

Синий цвет (оттенки):

Голубой – цвет спокойной энергии.

Синий и темно-синий – цвет холодной равнодушной энергии.

Сиреневый – цвет сильной энергии.

Фиолетовый – цвет фонтанирующей энергии.

Лиловый – цвет мощной, неуправляемой энергии.

Красный цвет (оттенки):

Розовый – цвет теплой энергии.

Алый, малиновый – цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги.

Густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый – цвет силы, агрессивной энергии.

Оранжевый цвет – цвет жизненной, сексуальной энергии.

Светлые оттенки (золотистый, бежевый, охра, песочный) коричневого цвета – цвет чистой энергии, святой энергии.

Коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими цветами и оттенками).

Темно-коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими темными цветами и оттенками).

Серый цвет – цвет, определяющий наличие нестабильных энергий, в сочетании с другими темными цветами – пороговое состояние. В малом количестве этот цвет означает скорое изменение происходящих событий.

Черный цвет – цвет энергетической ямы, вакуума, пустоты, энергетического обесточивания.

Примечание. В целом, говоря о цвете, необходимо отметить следующее:

а) темные оттенки цветов показывают наличие чрезмерных (порой приобретающих отрицательное значение) качеств энергетических функций цвета;

б) средняя насыщенность цвета – оптимальные качества по энергетическим качествам цвета;

в) светлые, прозрачные тона каждого цвета – резервные или мало проявленные качества по энергетическим функциям цвета.

В заключение хотелось бы отметить, что анализ может быть объективным лишь в том случае, когда он сопровождается четко построенными и логически выверенными понятиями. А субъективные размышления, которые являются непременным условием процесса анализа, должны соответствовать строгой логике фрактального «ключа».

Учебное пособие

Валеева Галина Валерьевна
Тюмасева Зоя Ивановна

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ
Учебное пособие

ISBN 978-5-907284-07-4

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 20 от 2020 г.

Редактор Е.М. Сапегина
Компьютерный набор А.С. Шкитова
Технический редактор Н.А. Усова

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Объем 7,6 уч.-изд. л. (16,75 усл. п. л.)

Тираж 100 экз.

Подписано в печать 05.05.2020 г.

Формат 60x84 1/16

Заказ № _____

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69



Валеева Галина Валерьевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета».

Автор ряда программ «Сказкотерапия», «Психосистемное консультирование», «Искусство быть вместе: психология отношений».

Имеет 44 научных и научно-методических работы в области психологии, валеологии, здоровьесберегающего образования.



Тюмасева Зоя Ивановна

Доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, академик Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности, Петровской академии наук и искусств, Международной академии наук педагогического образования, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заслуженный деятель науки, награждена Звездой Ученого.

На протяжении многих лет ведет авторскую научно-исследовательскую школу эколога-валеологического образования, которое направлено прежде всего на формирование здоровья человека в окружающей среде и культуры природолюбия.

Сфера интересов: валеология, экология, педагогическая психология, биология животных, здоровьесберегающее образование, природолюбие.

Автор более 500 научных работ.

