

Южно- Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет
Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

Г. В. Валеева

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ РАЗВИТИЯ

Учебно-методическое пособие

Челябинск
2022

УДК 152 (021)
ББК 88.3я73
В15

Рецензенты:

д-р психол. наук, доцент О. А. Шумакова;
канд. психол. наук, доцент Е. А. Василенко

Валеева, Галина Валерьевна

В15 Практические аспекты психологии развития : учебно-методическое пособие/
Г. В. Валеева; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. –
208 с. :
ISBN 978-5-907-538-77-1

В учебно-методическом пособии рассматриваются практические аспекты психологии развития. Обсуждаются основные понятия «психология развития», «принципы развития», «циклы развития». Особое внимание уделяется диагностическим методикам и методикам психокоррекции развития. Издание адресовано магистрантам-тьюторам по здоровьесбережению, нацеленных на самостоятельную работу и углубленное изучение курсов психолого-педагогического цикла.

УДК 152 (021)
ББК 88.3я73

ISBN 978-5-907-538-77-1

© Валеева Г. В., 2022

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2022

Содержание

Пояснительная записка	5
.....	
1 Теоретические основы психологии развития	8
.....	
1.1 Общее понятие о развитии	8
.....	
1.2 Принципы развития	9
.....	
1.3 Универсальные законы развития	15
.....	
2 Этапы развития личности	42
.....	
2.1 Возрастной период от рождения до семи лет	42
.....	
2.2 Возрастной период от семи до четырнадцати лет	49
.....	
2.3 Возрастной период с четырнадцати до двадцати одного года ...	62
.....	
2.4 Особенности возрастного развития взрослых	74
.....	
3 Практические аспекты психологии развития	93
.....	
3.1 Диагностика развития	93
.....	

3.2 Психокоррекция развития	118
.....	
3.3 Критерии эффективности коррекции развития.....	138
.....	
Заключение	144
.....	
Список литературы	145
.....	
Приложение А «Глоссарий»	147
.....	

Пояснительная записка

Сегодня большое внимание уделяется психологии развития личности. Психология развития личности рассматривает условия, этапы становления и процесс раскрытия индивидуального творческого потенциала личности. Положение о том, что развитие – это основной способ существования личности на всех этапах ее индивидуального пути, определяет одну из наиболее актуальных и наименее исследованных задач психологии развития личности.

Человек развивается от зачатия до смерти: пластичность, способность к изменению сохраняется (хотя и в разной степени) на всем протяжении жизненного пути. Развитие человека не ограничивается каким-либо одним периодом в жизни. Так, в каждом возрастном отрезке жизни человек создает определенную психологическую систему отношений с миром, которая, в том числе, влияет на развитие его психики.

Интегративный подход к развитию человека, рассматривает весь комплекс биологических, экологических, эволюционных, социальных, онтогенетических аспектов развития человека как организма и личности. В гуманистической психологии (А. Маслоу), так же рассматривают развитие как определенный уровень развития человека. В контексте системного подхода субъективный уровень бытия человека играет роль интегрирующего звена, объединяющего различные проявления (компоненты, модальности) психики и формы её организации. Проблемы развития личности широко представлены в психоаналитических теориях личности З. Фрейда, Э. Эриксона, К. Хорни.

Первое систематическое изучение закономерностей жизненного пути было предпринято Ш. Бюлер и ее сотрудниками в Венском психологическом институте в 20–30-е гг. На большом эмпирическом материале ею было установлено, что, несмотря на индивидуальное своеобразие, существуют закономерности («регулярности») в сроках наступления оптимумов жизни в зависимости от соотношения духовных, «ментальных», и биологических, «витальных», тенденций. Ш. Бюлер была разработана идеалистическая концепция развития человека как процесса постепенного становления и изменения духовных целевых структур самосознания.

Различные подходы к периодизации развития человека представлены в советской психологии: П.П. Блонский в основу своей периодизации заложил фактор появления зубов и выделял 3 стадии развития; Л. С. Выготский вводит понятие новообразования, которое помогает сформировать более совершенную периодизацию раннего развития человека, и представление о критических и стабильных периодах развития; Д. Б. Эльконин выделяет отдельные периоды жизни на основе ведущего типа деятельности; Б. Г. Ананьев обосновал проект науки о целостном развитии человека в едином жизненном цикле.

Процесс познания психики носит системный характер. Теория, эксперимент и практика образуют единый цикл развития психологического знания. Теория обеспечивает реконструкцию «идеального объекта», эксперимент — новые исследовательские технологии, практика — метод решения практической задачи. Курс психологии развития выстроен в этой системе. Актуализируются вопросы возрастного развития, которые с позиции причинно-системного подхода позволяют раскрыть взаимообусловленный характер проявления психики человека в фило- и онтогенезе в контексте его системы отношений. Изучаются вопросы

развития психологических явлений, их возрастная изменчивость; закономерности психического развития на протяжении всей жизни человека.

Следовательно, изучение психологии развития открывает возможность выявления механизмов развития здоровой личности.

1 Теоретические основы психологии развития

1.1 Общее понятие о развитии

Развитие, по мнению многих современных ученых философов, психологов, биологов и педагогов (В. П. Алексеев, Е. Н. Богданов, А. А. Деркач, З. И. Тюмасева), представляет собой полиморфный процесс, включающий прогрессивные и регрессивные качественные преобразования, возможность стагнации и тупиковых линий движения. Это не только рождение нового, но и трансформация или же разрушение неэффективных форм психической организации и поведения человека

Стимулом развития является единство противоположно направленных тенденций (развитие — гомеостаз), что проявляется в напряжении.

Индивидуальность психического развития обуславливается субъективными причинно-следственными связями, что обеспечивает избирательность в восприятии опыта развития.

Процесс развития предполагает преемственность: новый опыт формируется только на основе осознания и принятия своего прошлого опыта. Этот процесс выражен как рефлексия. Развитие всегда циклично. В процессе развития происходит постепенный переход количественных изменений в качественно новое образование, что связано с временными затратами.

Развитие человеческой психики имеет множество потенциальных направлений. Эти направления определяются в критических точках — точках бифуркации, где система делает выбор, касающийся пути своего

дальнейшего развития: прогресса или регресса. В точке бифуркации система находится в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние системы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психических и физических ресурсов и активный поиск новых путей развития. Полнота развития достигается за счет вариативности и многообразия конкретных путей развития. Индивидуальное развитие характеризуется целесообразностью и существует только в единстве с развитием мира, что и проявляется как реализация своего предназначения.

Следовательно, для развития личности необходим оптимальный уровень напряжения, активизация процессов рефлексии, временные затраты, что связано с прогнозированием и моделированием этого процесса с учетом циклов развития. Источником такого развития оказываются противоречия между разными измерениями, уровнями организации, свойствами или функциями одного и того же целого.

1.2 Принципы развития

1. *Принцип детерминизма* является одним из главных принципов познания, который отражает в себе закономерную зависимость явлений от порождающих их причин. Этот принцип позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики системы, выявляя их зависимости от условий, коренящихся в его бытии. Идея детерминизма

предполагает определенную закономерность хода событий. Они возникают и сменяют друг друга не хаотически и произвольно, но только под действием факторов, которые доступны системно-логическому объяснению и опытной проверке. А. В. Петровский и М. Г. Ярошевский определяют детерминизм как один из главных объяснительных принципов научного познания, объясняющий изучаемые феномены закономерным взаимодействием доступных эмпирическому контролю факторов.

2. *Принцип системности*, требующий исследовать явления в их зависимости от внутренне связанного целого, которое они образуют, приобретая благодаря этому присущие целому новые свойства. От системности требуется, чтобы знание было выстроено по определенной логике, и его различные фрагменты складывались в целостную картину. Активная «реставрация» этого принципа в современной науке предполагает выделение системообразующего фактора, который дает возможность описать внутреннее строение объектов, что приводит к конкретизации таких понятий, как элемент, связь, структура, функция, организация, управление, саморегуляция, стабильность, развитие, открытость, активность, среда.

3. Поскольку система, находясь в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим, разрушая одни материальные образования, создавая другие, то возникает необходимость опираться на *принцип развития*, который, в свою очередь, позволяет понять систему как развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи и эры становления ее существенных характеристик.

4. *Принцип преемственности*, который предполагает выделение и изучение качественно различных этапов и периодов (содержательно и логически связанных между собой) в динамике единого и непрерывного процесса. Преемственность состоит в том, что в качественно новом цикле

развития система повторяет в каждом последующем этапе весь опыт предыдущего развития. Далее система должна накопить новый опыт развития и синтезировать его с предыдущим для того, чтобы стал возможным переход на качественно новый уровень развития.

5. *Принцип декомпозиции* подчеркивает дуальность системы или наличие пары противоположностей, что является источником ее развития. Данный принцип наиболее рельефно представлен в трудах В. А. Ганзена, Л. С. Выготского, Ю. Н. Карандашева. *Принцип декомпозиции опирается на философский закон единства и борьбы противоположностей* и обусловлен наличием двух противоположных начал, которые есть основное условие возникновения жизни, а дуализм выступает, прежде всего, как основное противоречие, движущее развитие. Двойственность предполагает существование двух однородных, но разнонаправленных частей, где одна не может существовать без другой. Необходимо также учитывать, что она проявляется в иерархической и синергетической взаимообусловленности, определяющейся целевой установкой и критериями развития метасистемы.

6. *Принцип альтернативности* в концепции К. Поппера представлен через описание человека, активно познающего мир, человека (в отличие от существующего пассивно-отражательного подхода), активно порождающего догадки об окружающем мире и перерабатывающего знания для доказательства этих догадок, человека, порождающего гипотезы и ведущего постоянный поиск для решения проблем. Так, С.Ю. Глазьев делает вывод о том, что «развитие систем в рамках каждого этапа определяется структурой и является детерминированным, в то время как период изменения структуры характеризуется высокой неопределенностью и неустойчивостью. Этот период формально моделируется как состояние бифуркации». Принцип выбора субъектом направленности развития

возникает в результате относительности познания системой критериев развития *метасистемы* (управляющего объекта, задающего стратегию развития системам и подсистемам), то есть, чем более полно познана цель *метасистемы*, тем более эффективно осуществляется развитие и самой системы.

7. *Принцип цикличности*, который подчеркивает цикличность накопления опыта в динамике непрерывного, единого цикла развития

Эти объяснительные принципы, позволяют:

1) раскрыть универсальные закономерности генезиса и развития системы;

2) анализировать состояние системы на разных этапах его становления и развития;

3) интерпретировать разноуровневые соотношения и взаимосвязи, возникающие развитии системы;

4) синтезировать полученные данные;

5) прогнозировать дальнейший тип путь развития и субъективного развития

Субъект оздоровления — открытая система, поддерживающая свое существование, функционирование и развитие благодаря обмену энергией и информацией с другими системами (в том числе и метасистемой) и внешней средой.

Ее характеризуют:

— *мультифакторность* — развитие системы объясняется воздействием тех или иных разноуровневых факторов, каждый из которых может рассматриваться как управляющее воздействие, способное изменять направленность развития системы;

— *взаимосвязанность компонентов*. В результате взаимосвязей подсистем возникает пространственно-временная структура. Следует

отметить, что непредсказуемость поведения открытых систем связана с неполнотой информации о состоянии взаимосвязей их многочисленных подсистем, что заставляет заниматься описанием ансамблей подсистем. В процессе взаимосвязей системы со средой проявляются свойства системы и формируются новые системы отношений.

3. *Субъект оздоровления - нелинейная система.* Для таких систем характерна непропорциональность причин и следствий. Процессы, протекающие в этих системах, неодинаковы при разных внешних воздействиях или взаимодействиях между элементами, что может привести к качественным изменениям.

4 *Субъект оздоровления — целенаправленная система. Ее характеризуют:*

– *целеустремленность* — сложные системы являются целенаправленными системами, поведение которых подчинено достижению определенных целей;

– *управленческое воздействие* — цель управления предполагает управленческое воздействие, которое должно исходить от субъекта управления (метасистемы) и должно быть направлено на объект управления (управляемую систему);

избирательность (стохастичность) — нелинейные системы в своем развитии приближаются к точкам бифуркации, в которых существует множество путей их дальнейшего развития. Выбор пути определяет дальнейший путь развития системы (прогресс системы или ее разрушение).

Субъект оздоровления — динамическая система, существующая в рамках пространства и времени и обладающими способностью изменять свое состояние. Поэтому они могут рассматриваться с позиций прошлого

(возникновение), настоящего (внутреннее строение, организация, множество состояний и др.) и будущего.

Развитие происходит в рамках системного комплекса подсистема–система–метасистема, где:

– *метасистема* — управляющий объект, задающий стратегию развития системам и подсистемам (методология на которой строиться консультирование; планируемый результат консультирования; желаемый человеком стиль жизни) ;

– *система* — множество связанных между собой элементов, обладающих в своей совокупности общей функцией по отношению к какому-либо постороннему объекту и *направленные на прогнозируемый результат*, выполняющий роль системообразующего фактора (структура консультирования; процесс консультирования);

– *подсистема* — элемент, направленный на выполнение общих целей развития системы (методики, используемые в консультировании; результаты, полученные в ходе применения методик).

Тест

Верно или неверно утверждение?

1. В современной науке понятие «система» включает исследования только систем физической природы.

2. Психологические системы характеризуются: простотой, замкнутостью, линейностью, статикой.

3. Каждой психологической системе присущи универсальные свойства и особенности, выражающие их содержание и определенность.

4. Выделяется три основных подхода к исследованию субъективного развития — исследование межсистемных связей, иерархии внутрисистемных связей и психосистемных связей.

5. Система обладает различными функциональными качествами: когнитивным, коммуникативным и регулятивным.

1.3 Универсальные законы развития

1. Закон полярности.
2. Закон преемственности и подобия.
3. Закон причинной обусловленности.
4. Закон цикличности.
5. Закон альтернативности.

Каждого человека можно рассматривать как систему и любую проблему можно рассматривать как систему, что предполагает наличие универсального фундамента и комплекса причин, порождающих ее. Диагностика заключается, прежде всего, в том, что система (человек) нарушает универсальные принципы системообразования (структуру, связи, процесс развития) и отклоняется от траектории своего развития (тип динамики: экстенсивное, интенсивное развитие, деградация, стагнация, распад и др.).

Понимание универсальных законов развития позволит человеку более полно раскрыть причины существующих жизненных трудностей и стоящие перед человеком задачи развития.

Закон полярности: дуальность системы (наличие пары противоположностей) является источником ее развития (принцип декомпозиции или закон единства и борьбы противоположностей). Данный

принцип позволяет выделить основные правила (детерминанты) развития психологических систем.

Правило 1.1. В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы, дающие опыт развития, стимулирующие человека к новому качеству жизни. Это, прежде всего, взгляд с новой стороны на проблему. Любая односторонность делает из человека либо пессимиста, предрасположенного к депрессии и стрессам, либо оптимиста, легко впадающего в легкомыслие. Золотая же середина — это путь в лоне творческого конфликта, с его уникальной неповторимо заманчивой красотой к познанию (Таблица 1).

Таблица 1

Это хорошо ...	Проблемная ситуация	Это плохо ...
<i>Это хорошо, потому что можно делать все, что хочется</i>	Мама всепрощающая ...	<i>Это плохо, потому что не знаешь, что можно а что нельзя</i>

1.2. Любая ситуация отражает как позитивные, так и негативные аспекты человеческой личности («Я») (Таблица 2).

Таблица 2

Человека, который...	Можно было бы назвать...	А можно...
Не любит спорить.	Себе на уме	Гибким
Выражает свою точку зрения.	уверенным	упрямым
Всегда спрашивает совета.	Не уверенным, сомневающимся	разумным
Избирателен в выборе	целеустремленный	капризный

партнера.		
Иногда впадает в депрессию.	импульсивный	эмоциональный

Правило 1.3. Проблема, связанная с затруднениями в реализации человеком какой-либо его потребности, указывает на ее несовместимость с установкой, блокирующей реализацию данной потребности

Как формируются негативные установки? Есть два предположения:

- во-первых, они формируются еще в детстве, когда ребенок не может оценить насколько они справедливы (попробуйте вспомнить, говорили ли вам когда-нибудь подобные вещи: «Ты вся в бабушку – она тоже была слаба в русском» или «Она наверняка будет сутулой – вся в отца»);
- во-вторых, возможно, определенный ярлык мог приклеиться, потому что он дает человеку право избегать рискованных, неприятных или кропотливых дел с себя ответственность (Таблица 4).

Таблица 4

Недостатки	Что (чего) этот недостаток позволяет избежать человеку(в чем его скрытая выгода)?
Застенчивость	критики
Полнота	Оправдание для нескладывающихся отношений с противоположным полом
Неуклюжесть	Избегание неприятной деятельности, привлечение внимания

Правило 1.4. В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

Эта сторона закона гласит, что в любой ситуации есть 50% личного вклада и пока все механизмы защиты человека будут работать на

отрицание этого факта, либо использовать выгодный арсенал оправданий – толку будет мало. Системная новизна данного подхода к восприятию проблемы состоит в том, что мы советуем сделать нечто с самим собой. Прежде, чем изменять мир и людей вокруг, нужно изменить себя (Таблица 3).

Таблица 3

Жалоба человека	В чем личный вклад человека в возникновение конфликтной ситуации
Он берет мои вещи без спроса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не убирает вещи на свои места 2. Нестабильное эмоциональное отношение 3. Не оговаривает условия пользования вещами 4. Отсутствие должного внимания 5. Отсутствие традиций 6. Система жестких запретов (без объяснений) 7. Использует вещи не по назначению

Правило 1.5. Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества.

Универсальная проблема человека – нарушение связей.

Доминирование. Односторонность взаимодействия, когда человек более предрасположен к личному проявлению – он ярок, динамичен, инициативен, предлагает везде и всем помощь, несет информацию и т.д., но в тоже время слабо слышит окружающий мир, истинный запрос людей вокруг. Жертвенность он понимает, как действие героя или помощь, где отдав – получаешь взамен «благодарность». В этом случае доминирование экстравертивной направленности автоматически активизирует другую сторону развития: создаются в жизни человека для познания опыта

интровертивной направленности и заведомо здесь, в этой паре противоположностей будут скрываться проблемы (взаимодействия) человека.

Подчинение. Существует другая односторонность, когда человек растворяется в других, слушает мир и ждет от него указаний, скромно выжидая «своего выхода на сцену жизни». Он не доверяет себе, своим силам, способностям, боится разрушить установленный кем-то порядок вещей, изменив их ритм, темп, динамику. Помогая и отдавая себя всего на служение даже самым прекрасным идеалам, он подсознательно слагает с себя ответственность – ответственность за всё, что происходит вокруг него. В этом случае всегда будет страдать другая сторона его личности – проявление яркой, инициативной индивидуальности. Внутренний «творец» будет находиться в тисках страхов, бытовых стереотипов и мнимых идеалов. Над этим «драконом» человек будет вынужден одержать победу, а преобразившись, получить вознаграждение – новое качество личности, а значит открыть новую дверь своей судьбы.

Таким образом всегда происходит компенсация односторонности (Таблица 5).

Таблица 5

Черта характера	Компенсация
Пассивность	может компенсироваться надежностью
Безответственность	может компенсироваться энергичностью

2. Закон преемственности и подобия (диалектический закон отрицания отрицания)-универсальность накопления опыта системой на качественно различных уровнях ее развития.

Эта закономерность в развитии психологических систем позволяет человеку быть уверенным в том, что проблема, на которую указал человек, существует на всех уровнях (7-ми уровнях) жизнедеятельности, только в разных формах, качествах и степени ее проявленности.

Правило 2.1. *«Преемственности и подобия».*

Данное правило гласит о том, что на разных уровнях взаимодействия с миром и разных возрастных циклах человек будет использовать определенный (индивидуальный) алгоритм поведения и отношения к ситуации. Указанное правило помогает в консультировании тем, что в ходе психологической беседы быстрее и точнее можно определить проблему и пути ее разрешения, создать условия для рождения инсайта. В народе говорят:” Сумасшедший” – это человек, который тысячу раз делает одно и тоже, и тысячу раз ожидает получить другой результат».

Правило «преемственности и подобия» предполагает наличие 7 уровней жизнедеятельности человека. Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, развития 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).

Правило 2.2. Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

Симптом – любое телесное, психологическое или психосоматическое нарушение, беспокоящее и являющееся знаком более глубокой проблемы (пример: «Помогите избавиться от вспышек ярости»). Когда человек использует определенный (индивидуальный) деструктивный алгоритм поведения и отношения к ситуации, то формируется симптом, как проявления этого стереотипного поведения. Симптом можно рассматривать как плохой способ адаптации, но лучший из всех возможных в данных условиях (Таблица 6).

Таблица 6

Симптом	Ассоциация на симптом	Аналогия в психологическом процессе
Ожирение	Мышечная броня	Вытеснение обид и страхов за счет формирования психологических механизмов защиты. «Защита» от воздействия внешнего мира

Существует взаимосвязь между разноуровневыми явлениями в жизни человека.

Например, еда – это весьма важная биологическая функция. Сосредоточьтесь на процессе принятия пищи. «Просмотрите» свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды, – на приеме пищи? Или на разговоре (так, что даже забываете о еде)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Что вы любите и

чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?

Можно провести аналогию между привычками человека, проявляющимися во время принятия пищи, и процессами, связанными с общением и информационным обменом, в межличностных отношениях. Привычки человека в процессе принятия пищи (Таблица 7):

Таблица 7

Привычки человека в процессе принятия пищи	Аналогия с «потреблением» информации	Аналогия в межличностных отношениях (в общении с другим человеком)
Ест торопливо, глотая крупными кусками	пытается "объять необъятное", принять и обработать большие объемы информации, что часто может быть не под силу	торопливость, неумение выслушать, подождать, почувствовать более глубоко, выяснить

3. Закон причинной обусловленности (принцип детерминизма или диалектический закон сохранения энергии)- подчеркивает закономерную зависимость явлений от порождающих их причин.

Всем явлениям и событиям есть объяснение, т.к. каждое из них (в том числе и проблемы) детерминировано (обусловлено) суммой причин. Чтобы изменить деструктивное воздействие на развитие личности, необходимо понять комплекс причин, обусловивших данное влияние.

Правило 3.1. Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

Причины - это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими признаки. Определение причин влечет за собой выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее «симптоматическое» состояние через непрерывную линейную последовательность действий и противодействий. Выяснить сумму факторов, поддерживающих симптом, можно по анализу результата. Результатом можно считать и конкретные цели, и состояние. Определение результата влечет за собой выяснение «причин». Выяснение результата является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

Упражнение «Цепочка причин»

Цель. Данное упражнение позволяет выделить системообразующий фактор (причину проблемы).

Инструкция. Выберите проблему. Задайте вопрос «В чем причина вашей проблемы? » После того, как пришел ответ, задайте этот вопрос снова. И так он повторяется на все пришедшие ответы до тех пор, пока не поймут суть проблемы. Это дает возможность описать внутреннее строение данной проблемы.

Правило 3.2. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека. Содержание закона причинной обусловленности позволяет человеку быть уверенным в том, что причины психологической проблемы, которая

беспокоит человека, существуют на всех 7-ми уровнях его жизнедеятельности, только проявляются они в разных формах и качествах.

Например, между матерью и сыном постоянно возникают разногласия по любому поводу. Данная проблема лежит в области межличностных отношений, как части субъективного развития. В этом случае, сумму причин, породивших проблему отношений, можно исследовать в системе отношений человека с окружающим миром: 1) мама не учитывает мнение сына в вопросах быта, интерьера, одежды и т.д.; 2) мама часто не доверяет сыну и пытается выяснить «правду» всевозможными способами; 3) мама не интересуется увлечениями сына, считая их несерьезными; 4) мама не доверяет друзьям сына, считая их недостойными его; 5) мама навязывает свое мнение сыну по поводу его будущей профессии; 6) мама часто использует прописные истины в стиле «родитель-компьютер»; 7) мама не учитывает мнение сына в видении им своего будущего, а также актуальных для данного возрастного периода задач развития.

Упражнение «Объяснение причин»

Цель. Научиться логически, объяснять причины жизненных ситуаций.

Процедура. Упражнение выполняется в малых группах по 4-5 человек в режиме мозгового штурма. Каждой группе раздается материал с описанием типичных ситуаций, в которых люди «странно» себя ведут.

Инструкция. Рассмотрите какую-нибудь ситуацию, в которой человек «странно» себя ведет, а потом предложите различные причины (7 версий), объясняющих его поведение. В работе над упражнением используйте модель «7 уровней системы отношений».

Например: девочка семи лет идет вместе с мамой в метро. Они едут в гости к бабушке. Вдруг у метро они встречают мамину подругу. Та

предлагает им пойти поесть мороженого. Девочка угрюмо отказывается идти за мороженым. Никакие уговоры, даже обещание купить самое вкусное и дорогое мороженное, не действуют. Почему девочка так себя ведет? Ответов на этот вопрос может быть множество, например: 1) эта встреча перевела внимание мамы с девочки на подругу; 2) девочка чувствует себя одинокой; 3) эта встреча перебила планы девочки: она хотела поговорить с мамой о чем-то важном; 4) девочке не нравится мамина подруга; 5) такая ситуация стоит дороже, чем мороженое – девочка чувствует, что может попросить еще что-нибудь (манипулирование); 6) эта ситуация похожа на другие, где мама не сдерживает своего слова и меняет планы; 7) эта встреча перебила планы девочки: она чувствует непредсказуемость жизни.

Правило 3.3. Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные периоды. Закон причинной обусловленности указывает на то, что в разных жизненных циклах закладывались причины, породившие ту или иную проблему или результат.

Например, человеку 33 года. Человек вынужден искать новое место работы, так как с прежней работы его увольняют из-за постоянных конфликтов с начальством. На основе закона причинной обусловленности, при помощи модели «Циклограмма» человек (на определенном этапе консультирования) уточняет события, происходившие с человеком каждые 7 лет назад. Например, в 26 лет он развелся, так как не нашел общий язык с родственниками супруги, в 19 лет он перешел учиться на другой факультет, а в 12 лет у него были сложности в школе из-за поведения на уроках и т.д.

4. Закон цикличности: цикличность накопления опыта в динамике единого и непрерывного процесса развития.

Поскольку система любой природы (в том числе и психологической) находится в постоянном движении, изменении, переходит от одних устойчивых состояний к другим – это, в свою очередь, обязывает рассматривать систему как развивающуюся: последовательно проходящую фазы, стадии и этапы своего становления и развития сущностных характеристик.

Правило 4.1. Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной (брать) фазами отношений – залог гармонии.

Действие этого правила рассматривается на примере одного из главных условий, формирующих гармоничные отношения - это баланс между «давать» и «брать». Баланс между «давать» и «брать» - это базовое условие для того, чтобы отношения сложились.

Взаимоотношения поддерживаются тем, что люди постоянно «дают» и «берут», а общая тенденция энергообмена регулирует этот процесс. Как только равновесие достигнуто, отношения могут обрести свое логическое (чаще всего гармоничное) завершение. Если человек от кого-то что-то получил, то, как бы хорошо это ни было, он теряет какую-то долю независимости. Отсюда люди часто чувствуют себя неудобно, когда им что-либо дарят или делают ради них. Тотчас дает о себе знать потребность в компенсации, и, чтобы избавиться от этого давления, человек пытается отдать что-то взамен. Из предосторожности он отдает чуть больше, и снова возникает неравновесие - так все и продолжается. Ни тот, кто берет ни тот, кто отдает - оба не находят покоя до тех пор, пока не наступит равновесие - когда и «берущий» что-то даст, и «дающий» что-то возьмет. И чем больше оборот, тем глубже отношения. Этот «большой оборот» наполняет жизнь

ощущением полноты и радости, неуспокоенности. Но это счастье никому не падает с неба, оно создается самоотверженным трудом. Иногда можно услышать: «Любовь - это когда ты все отдаешь». Вроде бы и правильно, даже гуманно, жертвенно. Но как бывает больно, когда ты хочешь «отдать» (например, через внимание,

прикосновение, общение, подарок), а другая сторона не берет. Рождается настоящая трагедия - твоя «чаша любви» переполнена и никому не нужна. Так вот, способность «брать» - это не меньший дар, чем «давать», и такое же необходимое условие для гармоничных отношений. Поэтому любовь - это сбалансированность двух противоположных качеств - «давать» и «брать».

Рассмотрим некоторые сочетания этих качеств и их влияние на психологическое развитие человека. Люди, страдающие депрессией, в основном придерживаются позиции «давать, и при этом не брать». Девиз этих людей: «Пусть лучше ты будешь чувствовать себя обязанным, чем я». Такое часто происходит из лучших побуждений, но такая позиция очень вредит отношениям. Тот, кто стремится только давать, держится за свое превосходство и таким образом отказывает в равенстве другим. А тот, кто не может прийти к равновесию, всегда обозлен. Поэтому для отношений очень важно не давать больше, чем сам готов взять, а другой - способен отдать. Практически невозможно равновесие между родителями и детьми, отсюда и привязанность их друг к другу столь крепка и прочна. Выход здесь в том, чтобы дети передавали полученное от родителей дальше (своим детям - их внукам). Крайним вариантом компенсации «давать» и «брать» является благодарность. Однако, если слова благодарности звучат искренне, то это означает высокое признание другого человека. И этого бывает достаточно. В социальной среде часто возникает потребность в уравнивании справедливости. Архаическое «око за око, зуб за зуб»

побуждает человека испытывать потребность в компенсации зла, нанесенного обидчиком. Жертва испытывает претензии, чувствуя право на злость по отношению к другому, право на возмездие. И в одних случаях жертва действует сама, в иных - через других людей. Так между виновником и жертвой возникает непреодолимая жажда бесконечных компенсаций. Поэтому библейский принцип «ударившему по одной щеке - подставь другую» имеет серьезное значение для психологического развития человека. Мы понимаем этот принцип не в смысле «закрой глаза на зло», а как то, что злу нельзя отвечать аналогичными способами, его надо компенсировать противоположными действиями. Когда человек «не уподобляется злу», он прекращает бесконечный круговорот компенсаций. А как только равновесие достигнуто, отношения заканчиваются. Однако на такой стиль жизни способен лишь действительно сильный, мудрый человек, так как из круговорота «мести» выйти очень сложно

Правило 4.2. Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.

Развитие человека, как и системы циклично. Он накапливает опыт в основных 3-х жизненных циклах (и 4-м переходном), каждый из которых характеризуется целевой направленностью:

1-й цикл (от рождения до 28 лет) ~ формопостроительный (коллективно-бессознательный). Человек проходит ступени индивидуализации на 7-ми уровнях психологической структуры. Происходит психофизическая, эмоциональная, интеллектуальная, личностная, профессиональная, ценностная и мировоззренческая индивидуализация человека.

2-й цикл (с 28 до 56 лет) ~ взаимодействие. Человек формирует многоуровневую систему отношений с окружающим миром,

совершенствуя внутриличностные, межличностные и коллективные отношения.

3-й цикл (с 56 до 84 лет) - управление. Человек постигает искусство управления в системе общественных отношений.

4-й цикл (с 84 лет) - синтетический. Для человека это период синтеза, наставничества, передачи опыта другим поколениям и др.

Правило 4.3. Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.

Закон цикличности указывает на то, что причины, породившие ту или иную проблему или результат, формировались в 7-летних периодах жизненного цикла человека.

Например, если человеку 42 года, то проблема, с которой он пришел, формировалась, подобно системе, в течение 28 лет, где: в 35 лет - через разные жизненные события была ярко проявлена целевая характеристика данной проблемы, то есть та целевая ориентация человека, которая способствовала ее возникновению; в 28 лет - через разные жизненные события была ярко проявлена мотивационная характеристика проблемы, то есть тот мотив человека, который способствовал ее возникновению; в 21 год - через разные жизненные события была ярко проявлена установка (суждение) человека, которая способствовала возникновению данной проблемы; 14 лет - через разные жизненные события была ярко проявлена потребность (желание), которая способствовала возникновению данной проблемы.

Правило 4.4. Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»

Проблема:

1. Человеку сложно начинать дела - нарушение на 1-ой стадии («Я-идеальное» – установки, связанные с представлением человека об идеальном образе своего устремления, о том, каким он хотел бы стать; программа развития, актуальная потребность развития);

2. Сложно изменять свои установки, мотивы, корректировать направление поиска, слушать советы, анализировать свои недостатки и недочеты - нарушения на 2-ой стадии («Я-зеркальное» – установки, связанные с согласованием своего идеального образа с представлениями индивида о том, как его видят другие. Страх, выполняющий защитную функцию и основанный на ограничивающей установке);

3. У человека могут появляться сложности с последовательным овладением каким-либо навыком, движением к результату, удерживание цели и модели желаемого, дисциплинированностью или трудолюбием и постоянством на - нарушения на 3-ой стадии («Я-реальное» – установки, связанные с 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, т.е. с его представлениями о том, каков он на самом деле; внутренние ресурсы человека; мотив);

4. Сложно делать выводы и новую перспективу развития. - нарушения на 4-ой стадии («Я-концепция» – итог процесса, результат включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни).

Соединяя данное правило с правилом «преемственности и развития», человек получает психологический «материал» (в том числе ряд

наводящих вопросов), который поможет человеку самому увидеть проблему и прийти к осознанию (инсайту).

5. Закон альтернативности («свободы выбора») подчеркивает свободу выбора человеком направления развития. Любая проблема результат выбора человека; решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему; благополучие человека зависит от способности брать ответственность за себя.

Правило 5.1. Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

Упражнение «Знакомство с проблемой»

Цель. Помочь участникам осознать и сформулировать для себя свои профессиональные проблемы.

Процедура. Задание разделить лист бумаги на две части и написать на них продолжение формулировки:

- «в моем общении с (ребенком, мужем, другом, мамой, папой) мне нравится. . .»; «в моей работе мне нравится...»;

- «в моем общении с ребенком (мужем, другом, мамой, папой) мне особенно трудно и неприятно. . .»; «в моей работе мне особенно трудно...».

Инструкция. Ответьте на вопросы: Как появилась эта проблема? В чем мое личное участие в ее возникновении? Как можно было бы решить эту проблему? Что было бы со мной, если бы мне удалось избавиться от нее? Какие впечатления остаются у меня после общения с ребенком (мужем, другом, мамой, папой) - радость или огорчение? Почему именно так?

Правило 5.2. Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

Закон альтернативности определяет центральную проблему в развитии человека - проблему свободы выбора и ответственности. Выбор - это личный, волевой акт человека, а свобода выбора представляет собой альтернативу по отношению к трем вещам, а именно:

1) по отношению к наследственности (а также материальным факторам);

2) по отношению к влечениям (чувствам, эмоциям);

3) по отношению к среде.

В первом случае - это отношение к наследственности как к материалу (инструменту), из которого можно создавать уникальный «образ Я». Во втором случае человек вправе преобразовать сферу влечений под влиянием общечеловеческих ценностей и своих духовных установок. В третьем – свобода выбора человека по отношению к внешним обстоятельствам (судьбе) хотя и не беспредельна, но существует в виде возможности занять по отношению к ним ту или иную позицию.

Для того чтобы решить, что и как нужно изменить, важно провести границу между мыслями, чувствами и действиями. В ответ на сигналы, приходящие от органов чувств, у человека возникают мысли. Эти мысли определяют его восприятие (оценку) реальности, которое, в свою очередь, приводит к каким-либо действиям. Нам кажется, что все это происходит одновременно, но, тем не менее, такой процесс можно разбить на этапы. А теперь в обратную сторону: если изменится восприятие события, то и мысли о нем, тогда обязательно изменятся чувства и дальнейшие ответные действия. Чувства - плоды мыслей. Представьте такую ситуацию: уличная пробка, длинная вереница машин, выстроившихся друг за другом. Попробуем «подслушать» мысли нескольких водителей: Первый водитель думает:

«Я наверняка опоздаю, и мне здорово попадет». Второй водитель: «Это безнадежно - я застрял здесь навсегда». Третий водитель: «Надеюсь, она меня подождёт». Четвертый водитель: «Машина сзади стоит вплотную к моей - как бы не разбили мне подфарники». Пятый водитель: «Вот здорово, наконец-то я отдохну». Все эти водители находятся в одинаковом положении - застряли в пробке, но испытывают совершенно разные чувства, например, первый водитель покорился судьбе и испытывает только огорчение

Второй водитель боится опоздать. Третий водитель волнуется. Четвертый водитель ощущает угрозу безопасности своей машины. Пятый водитель совершенно спокоен и даже рад ситуации. Что бы они ни думали и ни чувствовали - ситуация от этого не изменится. Поэтому очень важно принять на себя ответственность за свои мысли и чувства, а не считать, что они вызваны какими-то внешними событиями или людьми. Бывает, что человеку кажется, будто кто-то заставляет его испытывать те или иные чувства, но на самом деле это не так. Хотя вы можете и даже должны требовать от окружающих, чтобы они отвечали за свои поступки по отношению к вам, но вы не можете возлагать на них ответственность за свои чувства.

Правило 5.3. Психическое развитие человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Свобода выражается в способности человека взять на себя ответственность за свою судьбу, принимать решения о своей судьбе. Ответственность - это способность человека изменяться: человек постоянно, каждую минуту решает, каким он будет в следующий момент. А так как жизнь постоянно призывает человека обогатить окружающий мир собственными деяниями и творчеством (чтобы выполнить свое

предназначение) - он обязательно должен действовать, принимать решения, совершать поступки, брать на себя ответственность...

Эффективное оздоровление – это процесс, который выполняется вместе с человеком, но не вместо человека. Человек несет ответственность только за сам процесс консультирования, но не настаивает на изменении человеком стиля жизни. Это сугубо личный выбор самого человека.

Принцип системности предполагает выделение системообразующего фактора (смысла жизни, идеи, идеала и др.), который дает возможность описать внутреннее строение системы отношений человека. Здесь можно использовать такие вопросы, как: зачем, для чего, какой смысл, почему так, а не иначе, к чему стремитесь, каков образ «Акме» и др.

Таким образом, причинно-системный подход предполагает сбор, анализ и интерпретацию информации о психологической системе на основе знания свойств и характеристик систем, закономерностей (принципов) их развития, статистических и динамических детерминант системообразования.

Тест.

1. Какие универсальные правила относятся к закону полярности

а) В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы

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

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

г) В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

д) Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества

ж) «Преемственности и подобия».

е) Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

з) Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

и) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.

й) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

к) Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной(брать) фазами отношений – залог гармонии.

л) Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.

м) Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.

н) Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»

о) Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

п) Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

р) Психическое развитие человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Ответы: а-д.

2. Какие универсальные правила относятся к закону преемственности и подобия

а) В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы.

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

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

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

д) Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества.

ж) «Преемственности и подобия».

е) Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

з) Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

и) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.

й) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

к) Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной(брать) фазами отношений – залог гармонии.

л). Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.

м) Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.

н) Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»

о) Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

п) Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

р) Психическое развитие человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Ответы: ж,е.

3. Какие универсальные правила относятся к закону причинной обусловленности.

а) В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы

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

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

г) В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

д) Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества

ж) «Преемственности и подобия».

е) Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

з) Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

и) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.

й) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

к). Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной(брать) фазами отношений – залог гармонии.

л). Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.

м) Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.

н) Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»

о) Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

л) Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

р). Психическое развитие человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Ответы: з,и,й.

4. Какие универсальные правила относятся к закону цикличности:

а) В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы.

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

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

г) В любом конфликте есть «50% личного вклада» каждого участника

д) Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества.

ж) «Преимущества и подобия».

Е) Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

з) Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

и) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.

й) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

к). Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной(брать) фазами отношений – залог гармонии.

л. Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.

м) Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.

н) Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»

о) Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

п) Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

р) Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

с). Психическое развитие человека зависит от способности человека брать ответственность за свои мысли, чувства, поступки.

Ответы: з,и,й.

5. Какие универсальные правила относятся к закону цикличности:

а) В любой ситуации есть не только отрицательные, но и положительные стороны и тенденции в развитии психологической системы.

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

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

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

д) Проблема, связанная с затруднениями человека в социальной адаптации, указывает на нарушения в его системе коллективного взаимодействия и со-творчества

ж) «Преимственности и подобия».

е) Любая проблема базируется на сформированном в процессе жизни стереотипном поведении человека (симптомов).

з) Сумма причин, поддерживающая симптоматическое состояние у человека, взаимосвязана с результатом (или разрывом между достигнутым результатом и желаемым).

и) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние, возникают на всех 7-ми уровнях жизнедеятельности человека.

й) Причины, поддерживающие симптоматическое состояние человека, возникали в разные возрастные циклы.

к). Баланс между активной и пассивной фазами в системе отношений - одно из главных условий, формирующих гармоничные взаимоотношения человека с окружающим миром. Баланс между активной (давать) и пассивной(брать) фазами отношений – залог гармонии.

л. Возрастные кризисы в жизни человека возникают в результате нарушения баланса между содержанием универсального и индивидуального возрастных циклов.

м) Психологическая проблема, подобно системе, поэтапно формируется в 7-летние периоды жизненного цикла человека.

н) Основная причина, блокирующая достижение результата соответствует содержанию одной из 4-х стадий формирования «Образа Я»

о) Любая проблема возникает в результате выбора человеком направленности развития.

п) Решение проблемы начинается с изменения отношения к происходящему.

2 Этапы развития личности

2.1 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 приятия 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 отстаивать 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 отношений 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 индульгенцию, разрешающую дальнейшую активность (Таблица 8).

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 8 - 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 или 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 и	<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: гордость за достижения, осознание позиции «Я сам»</i>	<i>Сомнение в себе: гипертрофированное чувство стыда: зависимость от значимого взрослого</i>
-------------	---	--	---	--

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.

2.2 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 друзьями, 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 (Таблица 9) .

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

Основные потребности возраста	Развитие мотивационной сферы
<p>Возраст 7–8 лет – потребность в двигательной активности и в исследовании запретных зон (овладение всеми доступными движениями, совершенствование двигательных способностей)</p>	<p>Мотив двигательной активности направлен на приобретение власти над собственным телом и над внешним физическим пространством</p>
<p>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)</p>	<p>Эмоциональный мотив подростковой сексуальности</p>
<p>Возраст 9–10 лет – потребность в познавательной активности</p>	<p>Познавательные мотивы – мотивы учения, обусловленные содержанием или самим процессом учения</p>

<p>Возраст 10–11 лет – потребность в признании сверстниками, значимыми взрослыми и обществом</p>	<p>Мотивация социального поведения (позитивного, конструктивного, социально-полезного поведения; в противоположность асоциальному поведению): моральные соображения, долг, альтруистические установки</p>
---	---

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 ориентация 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. Эльконина, 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 предпоздкового 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 занятием 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, отмирание прежней системы интересов, появляются первые сексуальные влечения. Отсюда внешне наблюдаемые отрицательные поведенческие особенности: снижение работоспособности, 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 10 - Характеристика кризисов развития личности в период от 7 до 14 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
7 лет	Кризис «готовности к школе»	Способность и потребность в социальном функционировании	<i>Активность:</i> активное изучение окружающего мира, инициатива, уверенность в	<i>Пассивность:</i> отсутствие инициативы, зависимость от других, подавленность,

			себе	чувство вины
11 лет	Кризис самооценки, «мотивационный вакуум»	Уверенность в себе или чувство неполноценности и	<i>Адекватная самооценка:</i> выраженное чувство долга, стремление к достижениям, развитые коммуникативные умения, ориентация на задачу	<i>Чувство неполноценности:</i> слаборазвитые трудовые навыки, избегание сложных заданий, трудных ситуаций, острое 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	<i>Путаница ролей:</i> сильно выраженное стремление разобраться в себе в ущерб отношений с

			гендерные позиции	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.

2.3 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 11).

Таблица 11 - Основные потребности и мотивы детей и подростков в период с 14 до 21 года

Основные потребности возраста	Развитие мотивационной сферы
15–16 лет. Потребность в усвоении мужской или женской роли	Приобретение внутренней позиции мужчины или женщины
16–17 лет. 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 противоположного пола (потребность в дружбе и любви)	Установление новых и более зрелых отношений со сверстниками, завоевание эмоциональной независимости от родителей
<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	Построение внутренней

<p>достижении целей своего развития для дальнейшего приобретения собственного жизненного опыта в мире общечеловеческих отношений</p>	<p>системы ценностей как руководства для социально-ответственного поведения и формирование гражданской активности</p>
--	---

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 (Таблица 12).

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

разрываются 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. Сексуальная поляризация или бисексуальная ориентация.

Чем успешнее индивид преодолевает 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 12 - 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) <i>или</i> 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 <i>или</i> «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

Это нужно знать

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 преображения «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.

2.4 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 (Таблицы 13-23).

Таблица 13 - Основные потребности и мотивы взрослых в период от 21 до 28 лет

Основные потребности возраста	Качественные характеристики возрастного периода
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
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 14 - 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	<i>Приспособление к среде:</i> выполняет программу значимых взрослых (родителей), оставляя реализацию

			и др.	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 15 -Характеристика кризисов развития личности в периодс 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 или конформизм	<i>Сформированность индивидуального стиля жизни: создание более</i>	<i>Приспособление к среде: выполняет программу значимых</i>

			упорядоченной структуры жизни: в профессиональной деятельности, в семье и др.	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 повышается эмоциональная неустойчивость, возникают различные страхи, соматические жалобы. Возникает чувство одиночества.

Таблица 16 - 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 или 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 17 - 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 деятельности	<i>Потребность во внутреннем развитии:</i> происходит переоценка результатов	<i>Потребность начать все сначала:</i> неудовлетворенность достижениями в семейных отношениях, профессиональной

			достижений и жизни в целом, корректировка сложившейся системы ценностей	карьере, в общественной жизни
49 лет	Кризис «корни и расширение»	Обновление или 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 синтезирующим этапом в 21–28 лет.

Таблица 18 - 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, 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>Ролевая переориентация:</i> нахождение для	<i>Абулия:</i> ослабление силы потребностей

		<i>или</i> утрата жизненных целей	себя новых ценностей, целей и программы развития	
--	--	--	---	--

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 – не успокоенность.

Таблица 19 -Характеристика кризисов развития личности в период с 56 до 63 лет

Возраст	Название кризиса	Результат развития	Линия развития здоровой личности	Линия развития нездоровой личности
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 психологические 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 счастливым 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 20- 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	<i>Догматизм:</i> потеря смысла жизни, обеднение личной жизни, регрессия

			преображению	
--	--	--	--------------	--

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 21 - 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	<i>Поддержание физического здоровья:</i> замыкание на себе и своем физическом

			человеку	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 22 - 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;	<i>Страх смерти:</i> озабоченность поддержанием здоровья, распределением материальных благ, ощущение

			продление собственной жизни через участие в делах молодого поколения	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 23 - 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	<i>Ощущение</i>	<i>Принятие</i>

		бытия или отчаяние	<i>целостности бытия:</i> поиски путей удовлетворения метапотребностей – быть неотъемлемой частью мира, ощущать свою принадлежность к нему	<i>неизбежного конца:</i> смирение, невозможность свести свои поступки в единое целое, ощущение безысходности, отчаяние
	Кризис перехода (подведение нравственного итога)	Осознанное принятие или страх смети	<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.эОхарактеризуйте 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.

3 Практические аспекты психологии развития

3.1 Диагностика развития

Субъективная составляющая развития 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 развития выполняет интегрирующую и направляющую роль. Ядром этой системы факторов является: «Я-концепция». Ориентированная на развитие личностная позиция обеспечивается совокупностью субъективных факторов. Эта же система факторов определяет и ограничения, препятствующие развитию ориентированной на развитие личностной позиции, поэтому исследование этих факторов позволяет изучить причину сформированного отношения к здоровью (Таблица 24).

Таблица 24 - Факторы субъективной составляющей развития.

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	Без оценочная категория, проявленная как динамическое равновесие между мечтой и страхом основанное на внутренних	Технология личностного развития «Психология образа»

	ресурсах человека	
Иерархия приоритетов развития	Определённый и самому себе 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 тьютурируемого к актуальным целям развития, к себе, другому человеку, коллективу	Технология личностного развития «Психология образа»

Психологическая готовность к оздоровительной деятельности является проявлением ориентированной на развитие личностной позиции (Таблица 20).

Программа комплексной диагностики субъективной составляющей развития «Гармония», включающей следующие методики:

- 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 эмоциональное 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 в 2003 году, совместно с А.А. Цыганковым, З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Г.В. Валеевой используется постоянно, в течение 11 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.

= Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности», использовалась нами с 2006 года (постоянно в течение 8 лет) для диагностики студентов 1–3 курсов девяти факультетов 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 25 - Рейтинг компонентов психологической готовности к оздоровительной деятельности по результатам факторного анализа

Компоненты готовности	Психологические характеристики	Характеристика уровней			Методики диагностик и Психологических характеристик
		Высокий Уровень	Средний Уровень	Низкий Уровень	
Психоэмоциональный	Уровень выраженности тревожности	Показатель и психоэмоционального	Показатели психоэмоционального состояния	Показатели психоэмоционального состояния	Методика самооценки психического

	и, фрустрации, ригидности, истощаемости	состояния в пределах нормы	находятся в зоне риска	находятся в зоне дезадаптации	состояния (по айзенку)); «методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника «Гессенско, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.м. Бехтерева)»
Когнитивный	Уровень сформированности представления об оздоровительной деятельности и	Сформированное представление об оздоровительной деятельности на стадии	Невыраженное представление об оздоровительной деятельности Не выражено	Несформированное представление об оздоровительной деятельности Потребность	Анкета «уровень развития представления об оздоровительной деятельности»;

	уровень «потребного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности и	«хочу», «могу», «делаю», «ожидаемый результат» Сформировано потребное напряжение в отношении оздоровительной деятельности	потребное напряжение в отношении оздоровительной Деятельности	ное напряженное в отношении оздоровительной деятельности	Анкета «Уровень «потребного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности»
Психофизический	Жалобы на костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, истощаемость	Удовлетворены состояние костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Удовлетворены своей работоспо	Умеренно удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Легкое общее	Высокий уровень жалоб на физическое самочувствие. Глубоко не удовлетворены состоянием костно-мышечной	Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника гессенского, адаптированного в

		<p>способностью (норма) сформировано потребности напряженности в отношении оздоровительной деятельности</p>	<p>недомогание. Периодически чувствуют себя усталыми. Не выражено потребности напряженности в отношении оздоровительной Деятельности</p>	<p>и сердечно-сосудистой системы, общее недомогание. Часто чувствуют себя усталыми. Несформировано потребности напряженности в отношении оздоровительной деятельности</p>	<p>психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева); Анкета «уровень «потребности напряженности» в отношении оздоровительной деятельности»</p>
<p>ценности о-мотивационный</p>	<p>Ценности-цели и ценности-средства.;агрессии</p>	<p>Преобладают ценности, соответствующие ценностям сформированной готовности</p>	<p>Преобладают ценности, соответствующие невыраженной готовности к</p>	<p>Преобладают ценности, соответствующие ценностям несформированной готовности</p>	<p>Методика ценностных ориентаций М. Роккича; «методика самооценки психического состояния</p>

		<p>к оздоровле нию.</p> <p>Ценности-цели:</p> <p>Развитие, творчество , увереннос ть в себе, счастье других, развитие, любовь.</p> <p>Ценности-средства:</p> <p>Чуткость, жизнерадо стность, ответствен ность, широта взглядов, честность, терпимост ь к недостатка м других.</p> <p>Показател</p>	<p>оздоровлен ию.</p> <p>Ценности-цели:</p> <p>Активная деятельная жизнь, Интересная работа, мудрость, Обществен ное призвание, Познание, Продуктив ная жизнь.</p> <p>Ценности-средства:</p> <p>Образованн ость, эффективн ость в делах, самоконтро ль, независимо сть, рационализ м, твердая</p>	<p>к оздоровлен ию.</p> <p>Ценности-цели:</p> <p>Материаль но обеспеченн ая жизнь, наличие верных друзей, красота природы и искусства, развлечения, свобода; счастливая семейная жизнь.</p> <p>Ценности-средства:</p> <p>Исполните льность, аккуратнос ть, Воспитанн ость, Высокие</p>	<p>(по Айзенку)»</p>
--	--	--	---	--	----------------------

		и агрессии в пределах нормы	воля. Деятельнос ти Показатели агрессии я в зоне риска	запросы, непримири мость к недостатка м в себе и других, смелость в отстаивани яи своего мнения. Показатели агрессии в зоне дезадаптац ии	
--	--	-----------------------------------	--	---	--

Анализ стратегии развития личности основана критериях ее безопасности (Таблица 26).

Таблица 26 - Критерии оценки стратегии безопасности личности

Критерии безопасной жизнедеятель ности личности	Показатели	Характеристики критериев		Методики диагностики Характеристик
		объективные	субъективные	
Физический	Физическое состояние	Динамика умственной работоспособ ности		Корректируная проба «Кольца Ландольта»
			Удовлетворенно	«Методика

		сть Физическим состоянием	оценки удовлетворенно сти физическим состоянием (модификация вопросника Гессенского, адаптированног о в психоневрологи ческом институте им. В.М. Бехтерева) »
	Уровень развития		Экспресс-оценка уровня физического развития (по Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко)
	Динамика частоты Обращения к врачу. Изменения в структуре заболеваемос ти		Анкета «Уровень потребностного напряжения в отношении оздоровительно й деятельности» (З.И. Тюмасева,

		(диагнозов). Группа развития		И.Л. Орехова, Г.В. Валеева)
Психический	Готовность к оздоровитель ной деятельност и		Динамика уровня развития психологическ ой готовности к оздоровительн ой деятельности	Программа комплексной диагностики субъективной составляющей развития «Гармония»
		Динамика уровня развития оздоровитель ных компетенций		Оценка уровня сформированнос ти компетенций (И.Л. Ореховой, З.И. Тюмасевой)
Социальный	Коллективн о- общественн ый статус субъектов образования		Динамика стрессоустойч ивости	Оценка стрессоустойчив ости по Холмсу и Раге.
			Динамика изменения актуальных	Тест А. Маслоу «Актуальная потребность»

			потребностей	
		Динамика разнообразия референтных групп, в которые включен субъект образования		Программа комплексной диагностики субъективной составляющей развития «Гармония (Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»)
		Динамика общего Количества пропусков занятий. Динамика качественной успеваемости		Педагогический анализ

Диагностические методики

Ценностно-мотивационный компонент психологической готовности к оздоровительной деятельности.

Методика «ценностные ориентации» (М. Роккич)

Модифицированный ключ к методике

«Ценностные ориентации» М. Роккич.

(Монография Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева «Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности»)

Сформированная готовность: ценности-цели (список а): № 16, 17, 18, 12, 3, 6 – 3 балла за каждый ответ; ценности-средства (список б): № 14, 18, 9, 16, 4, 15 – 3 балла за каждый ответ. Максимальный балл: $18 + 18 = 36$ баллов.

Невыраженная готовность к оздоровительной работе

Ценности-цели (а): № 1, 2, 4, 9, 10, 11 – 2 балла за каждый ответ.

Ценности-средства (б): № 6, 8, 10, 11, 12, 17 – 2 балла за каждый ответ.

Максимальный балл = $12 + 12 = 24$ балла.

Несформированная готовность:

Ценности-цели (а): № 5, 7, 8, 13, 14, 15 – 1 балл за каждый ответ.

Ценности-средства (б): № 1, 2, 3, 5, 7, 13 – 1 балл за каждый ответ.

Максимальный балл: $6 + 6 = 12$ баллов.

13–18 баллов – сформированная готовность;

7–12 баллов – невыраженная готовность;

0–6 баллов – несформированная готовность.

Баллы выставляются отдельно по списку а и списку б.

Основным параметром при определении уровня сформированности готовности к оздоровительной деятельности является количественное соответствие сформированности ценностей-целей и ценностей-средств.

Несоответствие ценностей-средств и ценностей-целей приводит к невозможности достижения цели, что приводит к дезадаптации.

Анкета «Потребностное напряжение в отношении развития»

(когнитивный и психофизический компоненты

психологической готовности к оздоровительной деятельности)

(по материалам монографии Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева

«Психологическая готовность будущих учителей 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 к анкете

Вопросы	Количество баллов	Примечания
1–4	2	
4–7	1	
8	3	За ответ «высокий» – 3 балла, за другие ответы – 0 баллов
9–10	3	За ответ более 3-х раз; за другие ответы – 0 баллов
11–12	3	Если аргументированные и развернутые ответы
13–14	5	Если указывает системы и навыки
15–16	2	Если устремления и запрос связаны с какими-либо компонентами оздоровительной деятельности
	35–24	Сформированное потребностное напряжение
	24–13	Невыраженное потребностное напряжение
	13–0	Несформированное потребностное напряжение

Анкета «изучение уровня сформированности представления об оздоровительной деятельности»

(когнитивный компонент психологической готовности к оздоровительной деятельности)

(по монографии Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева «Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности»)

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 к анкете

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 i 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 i 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 i – **сформированная** готовность к оздоровительной работе.

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

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

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

15–21 – сформированная готовность;

8–14 – невыраженная готовность;

0–7 – несформированная готовность.

Тест вы оптимист или пессимист?

(диагностика стиля жизни)

[\(http://www.psychologies.ru/tests/test/118/\)](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 наше 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.

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 неполноценности 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 обрываете 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 незнакомо 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 заикливайтесь 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»

(тест показывает индивидуальную тактику изменений)

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

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 добываетесь желаемого?** Ответьте на вопросы этого теста, и узнаете, на каких персонажей вы больше всего похожи.

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 которому еще не придумали.
- Г) для мужчины - красна девица готовая на все! Для женщины – принц на белом коне!
- Д) я сюрпризов не люблю!

Результаты. Подсчитайте с помощью таблицы сумму набранных вами баллов и узнайте ваш результат:

	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 вытацишь рыбку из пруда» - это не про вас. «по щучьему велению, по моему хотению!» - вот ваш девиз, руководствуясь которым, вы всегда получаете, чего захотите. Вы умеете, как емеля, лежа на печи, управлять

пространством и людьми. Походя, можете поймать удачу, как говорящую щуку за хвост и обрести 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». Почивая на халыве можно оказаться в плену собственных иллюзий и не заметить, как жизнь прошла мимо.

20 – 15 баллов. Нужен помощник, с которым вы сделаете 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 походять постепенно мелкими шагами и через искусственно создаваемые трудности. Если какая-то неприятность может случиться, то она непременно произойдет с вами. «крокодил не ловится, не растет кокос», и тут даже бесполезно плакать и взывать к справедливости. Кажется, 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, ни смотря, 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 выигрышно. 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!»

3.2 Психокоррекция развития.

Рекомендации для работы с группой, нуждающихся в психоэмоциональной поддержке.

Психологический тренинг – укрепляет психическое развитие путем выработки навыков самопознания и самореализации в различных сферах жизнедеятельности. Тренинг «7 шагов к совершенству» Превращение недостатков в источник силы и процветания..

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.

Релаксация—выравнивание психоэмоционального состояния. Основы фрактального метода. Суть метода базируется на использовании взаимосвязей между ручной «моторикой» человека и его психическими и психофизиологическими состояниями. Данный метод основывается также на учете рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности.

Аутомануальный комплекс. Общий самомассаж- направленный на снятие общей усталости. Расслабляющий самомассаж- направленный на расслабление. Тонизирующий саммомассаж- направленный на активизацию состояния.

Фитооздоровление: сироп шиповника для повышения вторичного иммунитета. Успокаивающие чаи. Настои черной смородины, малины.

Аромаоздоровление: для отдыха и расслабления используется масло розы, лаванды, лотоса. Снижает стресс - масло апельсина, сандала; депрессию – апельсин, герань, розмарин, бергамот

Рациональное питание: фрукты (бананы), рыбная диета, яйца,

Витаминотерапия: фолиевая кислота, лимонтар.

Рекомендации для работы с группой, нуждающихся в профилактике простудных заболеваний.

Психологический тренинг: арт-терапия; группы психодрамы. Познание человеком сферы межличностного и коллективного сотворчества, активизация процесса творческого поиска, раскрытие индивидуальности через коллектив.

Физический тренинг: аутомануальный комплекс. – укрепляет физическое состояние студентов на основе гармонизации физических возможностей организма.

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 (Таблица 27).

Дыхательная гимнастика – улучшает оксигенацию тканей.

Точечный массаж по Уманской – стимулирует нервную систему, повышает защитную силу организма.

Фитооздоровление: сироп шиповника, успокаивающие чаи. Механизм действия: иммуностимулирующее средство.

Аромаоздоровление: используются масло шалфея, герани, пихты, розы, сосны. Механизм действия – бактерицидное средство.

Рациональное питание: усиленное белковое питание.

Рекомендации для работы с группой студентов, нуждающихся в профилактике органических заболеваний.

Психологический тренинг (Арт-тренинг, психодрамма) укрепляют психическое развитие путем самопознания, развития толерантного восприятия окружающего мира и формированию коллективного сотворчества.

Позитивная психотерапия рассматривает болезни не просто как особенность отдельного человека, но и как отражение качества взаимоотношений в семье и в обществе.

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. И танцем здесь называется любое естественное движение, а любое естественное движение выражает чувство или настроение. Получая таким образом доступ к своим чувствам и эмоциям, в том числе и неосознанным, мы устанавливаем контакт с подсознательным. И 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.

Релаксация - выравнивание внутреннего состояния.

Аутомануальный комплекс: самомассаж при вегето-сосудистой дистонии, направленный на восстановление работы сосудов.

Фитооздоровление: сироп шиповника, успокаивающий чай. Механизм действия: иммуностимулирующее.

Аромаоздоровление: используется масло лимонника. Механизм действия – тонизирующее, иммуностимулирующее средство, которое улучшает память, настроение.

Лечебное питание.

Рекомендации для работы с группой, нуждающихся в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Психофизиологический тренинг «Управление страхом» укрепляет психическое развитие путем самопознания проработки чувства агрессии.

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 и оздоравливающая процедура.

Таблица 27

Успокаивающий вариант	Музыкальный фон	Время
Вводная часть. Установка на состояние	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 со-	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

1. Релаксация – выравнивание внутреннего состояния.

2. Точечный массаж – стимулирует нервную систему, повышает защитную силу организма.

3. Фитооздоровление: Фиточай при заболевании опорнодвигательного аппарата.

4. Аромаоздоровление: используется масло розмарина, чайного дерева пихты, сосны . Механизм действия – разогревающий .

5. Рациональное питание: Питание с ограничением щавелевой кислоты (щавель)

Как изменить свою жизнь?

(Пошаговая инструкция для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему)

«Никогда не поздно стать тем, кем тебе хочется быть».
(Джордж Элиот)

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 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» (т.е. навязано родителями, окружением и др.). Ложные желания всегда отнимают много сил: они достигаются с огромным трудом, т.к. 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 не хватает (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: нравиться 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, что бы 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, что 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!

Жизнь в условиях стресса

(методика работы со стрессом по материалам сайта

<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 развитие 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. Также, 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.

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.

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 нарушениям.

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 28).

Таблица 28

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	
Развитие	
Сон	

По результатам таблицы вы можете судить о том, что в вашей жизни занимает слишком много места, а где вашего присутствия явно недостаточно. Возможно стоит подумать о перераспределении ваших жизненных приоритетов.

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 2 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.

Управляемая 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 человек несколько раз подвергает сомнению «прогресс» человека, с целью научить человека 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 он 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.

2. Пройдитесь по списку, отмечая галочкой те из них, которые есть у вас.

3. Просмотрите те убеждения, которые вы не отметили, найдите примеры, подтверждающие, что вы ими обладаете.

4. Приведите примеры поговорок на каждое убеждение, например, «не гордись, сглазишь» или «без труда не вытащишь и рыбку из пруда».

5. 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.*)?

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. Прослушайте свой голос 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 задача – 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 важного?»

Цель. Данное упражнение позволяет выделить системообразующий фактор (смысл жизни, идею, идеал).

Инструкция. Разбейтесь по парам. По очереди один человек называет свою проблему, другой человек спрашивает у него: «а что в этом для вас важного?»; после того как пришел ответ, задает этот вопрос снова. Повторять этот вопрос на все пришедшие ответы до тех пор, пока человек и тьютор не поймут основной сути проблемы. Это дает возможность описать внутреннее строение данной проблемы.

Пять способов противостоять пессимизму

(по материалам сайта <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 обоснованна? 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 глубинные 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 то 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 количество 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 светлые 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.

3.3 Критерии эффективности коррекции развития

Моделирование сценария здорового образа жизни, выявление ресурсов для его реализации и определение критериев успеха оздоровления- показатель эффективности развития. Однако важно отслеживать эффективность каждого этапа тьюторского консультирования, в процессе которого меняется отношение к развитию.

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).

1. Переход конфликта в творчество. Конфликт начинает пониматься как источник творчества, а не проблемы.
2. Создание индивидуальной программы оздоровления.
3. Расширение мотивационной сферы тьютурируемого.
4. Моделирование тьютурируемым 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 тьютурируемого к новой информации.
6. Осмысленность информации тьютурируемым.
7. Готовность тьютурируемого к изменениям.

Знание критериев эффективности консультирования позволяет оказывать адекватную помощь тьюторантам (Таблица 29).

Виды помощи:

Переориентирующая: диалогическая стратегия позволяет переориентировать тьютурируемого из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни (ЗОЖ).

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.

Устремляющая: развитие причинно-системного мышления тьютора, приводящего к установлению новых смыслов и причинно- следственных связей в обстоятельствах его жизни (не ЗОЖ).

Объединяющая. Причины проблем развития 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.

Развивающая: помощь в самоактуализации ресурсов тьютурируемым и направление их на самостоятельное решение текущих проблем его развития, формирование новых стереотипов поведения, соответствующих ЗОЖ.

Экзистенциальная: причины проблем развития 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.

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 29 - Критерии эффективности коррекции развития

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
Конкретный ответ на запрос.	Удовлетворенность результатом.	<i>Переориентирующая:</i> переориентирует тьютурируемого (человека) 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 тьютурируемого (человека) к новой информации.	<i>Развивающая:</i> актуализация ресурсов тьютурируемого и направление их самостоятельное решение текущих проблем его развития, новые стереотипы поведения соответствующие ЗОЖ.
Расширение мотивационной сферы тьютурируемого	Осмысленность информации тьютурируемым (человеком).	<i>Экзистенциальная:</i> преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание

(человека).		метапотребностей.
Моделирование тьютурируемым (человеком) программы здорового образа жизни.	Готовность тьютурируемого (человека) 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.

Критерии эффективности		Виды помощи
Объективные	Субъективные	
Снижение уровня эмоционального напряжения	Обоюдная активность в процессе консультирования.	<i>Целеориентирующая:</i> помощь в определении различных новых перспектив в развитии межличностных отношений
Переход конфликта в творчество	Чувство защищенности, легкость контакта. Осмысленность информации человеком.	<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	Готовность человека к изменениям	<i>Объединяющая:</i> взгляд на проблему с разных точек зрения, анализ

(конкретный ответ на запрос).		взаимосвязи между событиями жизни, мотивами и отношениями, осознание их многоуровневости.
Расширение мотивационной сферы человека.	Адаптивность человека к новой информации.	<i>Эмоциональная поддержка:</i> причины не ЗОЖ в неадекватном взаимодействии с самим собой, в личностных особенностях, поэтому человека необходимо поддержать 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.
Моделирование человеком программы здорового образа жизни.	Доверие.	<i>Переориентирующая:</i> переориентирует человека из заложника определенного не здорового поведенческого алгоритма (не ЗОЖ) в со-творца своей жизни

Заключение

Учебное пособие «Практические аспекты психологии развития» формирует у студентов потребность в развитии, благополучии социально-природной, психолого-социальной среды, в здоровом и безопасном образе жизни, раскрывает возможности психологического обеспечения развития на основных этапах жизненного пути человека.

Данное учебное пособие повышает эффективность изучения курсов психолого-педагогического цикла (психологической безопасности, психолого-педагогические технологии БЖД, психологической безопасности личности, психологии развития, психологии развития): 97 % студентов отмечают переосмысления 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 (исследование проводилось по методике Меркуловой О.П., 2009).

Оздоровительный эффект обучения с использованием технологий коррекции развития, описанных в данном пособии следующий: дезадаптация по *психоэмоциональному, когнитивному, психофизическому компонентам* и показателю «агрессия», (ценностно-мотивационный компонент) статистически значимо снижается ($p < 0,03(0,025)$; $p < 0,02(0,011)$; $p < 0,01(0,002)$ (0,000);

(0,000;0,001) (0,002)); а сформированность «ценностей-средств», соответствующих сформированной готовности к деятельности, статистически значимо повышается ($p < 0,03(0,025)$).

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 384 с. – Библиогр.: с. 377–379 (186 назв.). – ISBN 5-9268-0486-8. – Текст: непосредственный.

2. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – Москва: Смысл, ИЦ «Академия», 2002. – 416 с. – Библиогр.: с. 400–416 (200 назв.). – ISBN 978-5-7695-3062-3. – Текст: непосредственный.

3. Баттерворт, Дж. Принципы психологии развития / Дж. Баттерворт, М. Харрис. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 341 с. — ISBN 5-89353-015-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88414.html> (дата обращения: 31.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Валеева, Г. В. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова – Текст: непосредственный // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: сборник статей. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, 2015. – Т. 23. – Вып. 1. – С. 53–59. – Библиогр.: с. 59 (8 назв.).

5. Валеева, Г. В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с. – Библиогр.: с. 255–256 (9 назв.). – ISBN 978-5-907284-07-4. – Текст: непосредственный.

6. Валеева, Г. В., Тюмасева, З. И. Технология консультирования в области субъективного здоровья: монография. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 238 с

7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 950 с. – Библиогр.: в конце частей и в подстроч. примеч. – ISBN 978-5-9268-1162-6. – Текст: непосредственный.

8. **Князева, Т. Н.** Психология развития: учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — Саратов: Вузовское образование, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4487-0429-1. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79671.html> (дата обращения: 31.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. **Кулагина, И. Ю.** Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — Москва: Академический проект, 2020. — 420 с. — ISBN 978-5-8291-2748-0. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110032.html> (дата обращения: 31.10.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. **Слободчиков, В. И.** Книга 2: Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е.И. Исаев. — Москва: Школьная пресса, 2000. — 416 с. — Библиогр.: с. 410–417 (65 назв.). — ISBN 5-921900-31-1. — Текст: непосредственный.

Приложение А (обязательное)

Глоссарий

Ведущий тип деятельности – это тот тип деятельности, который в основном определяет развитие в данном возрасте.

Возрастная психология изучает развитие психологических явлений, их возрастную изменчивость; изучает закономерности психического развития на протяжении всей жизни человека. Позволяет раскрыть причинный характер проявления психики человека, фило- и онтогенез развития личности в системе субъект-объектных многофакторных взаимосвязей с окружающим миром, помочь человеку осознать собственный путь развития, определить возможности устранения искажений в образе жизни, что способствует эволюционному совершенствованию человека.

Возраст – это длительность существования и определенность фазы становления, периода развития индивида. Кроме того, возраст человека следует рассматривать как функцию биологического и исторического времени.

Генезис (генез), происхождение, возникновение, история зарождения. В широком смысле – момент зарождения и последующий процесс развития, приведший к определенному состоянию, виду, явлению.

Жизненный путь – это история формирования и развития личности в определенном обществе, как современника определенной эпохи, сверстника определенного поколения. Понятие объединяет в себе такие явления, как характер, жизненная направленность (смысл жизни, жизненная философия, «линия жизни»), талант и жизненный опыт. Строится по социальным проектам в историческом времени, датируется историческими и биографическими событиями.

Интегральный подход позволяет объединить отдельные фазы развития в единый жизненный цикл с учетом данных, получаемых в различных отделах психологической науки и в других науках о человеке, где рассматриваются возрастные аспекты, индивидуальные различия, проблемы генеза и развития.

Комплексный (биосоциальный) подход рассматривает объект возрастной психологии в плане соотношения биологического и социального в индивидуальном развитии человека.

Кризис (от греч. krisis — решение, поворотный пункт, исход) – резкий, крутой перелом в чем-либо, тяжелое переходное состояние (напр., духовный кризис).

Новообразование – это тот новый тип строения личности и ее деятельности, это те психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени развития и которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь и весь ход его развития в данный период.

Онтогенез – развитие индивида и его мозга, психофизиологических функций. Онтогенез программируется генетически, протекает в биологическом времени жизни. Онтогенез с последовательностью фаз (рождение, зрелость и созревание, старение и смерть) выступает как объективный фактор жизненного пути.

Периодизация жизненного пути - деление процессов развития на отличающиеся друг от друга периоды на основе определенных признаков или принципов.

Психология развития личности рассматривает условия, этапы проявления и пути раскрытия индивидуального творческого потенциала личности в психосистемных отношениях.

Структурно-динамический подход позволяет определить возрастную динамику психологических явлений с точки зрения степени их дифференцированности и интегрированности.

Системный подход соотносит между собой различные характеристики индивидуального развития, которые выявляются при рассмотрении объекта возрастной психологии, что позволяет подойти к более глубокому пониманию сущности возрастной изменчивости психики человека, выявить специфику психологического развития.

Хронологический подход позволяет выделить и описать разные временные аспекты психологического развития на основе использования комплекса показателей (скорость и темп, длительность, направленность изменений).

Учебное издание

Валеева Галина Валерьевна

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ РАЗВИТИЯ

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 12.07.2022. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 25,25. Тираж 500 экз.
Заказ _____

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.

ISBN 978-5-907538-77-1



9 7 8 5 9 0 7 5 3 8 7 7 1 >