

ИНТЕРНАУКА

ISSN 2686-9810

СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

научный журнал

номер 18(304) часть 3

г. Москва
www.internauka.org

ИНТЕРНАУКА
internauka.org

«СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК»

Научный журнал

№ 18(304)
Май 2024 г.

Часть 3

Издается с марта 2017 года

Москва
2024

Председатель редакционной коллегии:

Ходакова Нина Павловна – д-р пед. наук, проф. Московского городского педагогического университета, чл.-кор. Академии информатизации образования, проф. Европейской и международной Академии Естествознания, почетный профессор и почетный доктор наук Российской Академии Естествознания.

Редакционная коллегия:

Бабаева Фатима Адхамовна – канд. пед. наук;

Беляева Наталия Валерьевна – д-р с.-х. наук;

Беспалова Ольга Евгеньевна – канд. филол. наук;

Богданов Александр Васильевич – канд. физ.-мат. наук, доц.;

Большакова Галина Ивановна – д-р ист. наук;

Виштак Ольга Васильевна – д-р пед. наук, канд. тех. наук;

Голованов Роман Сергеевич – канд. полит. наук, канд. юрид. наук, МВА;

Дейкина Алевтина Дмитриевна – д-р пед. наук;

Добротин Дмитрий Юрьевич – канд. пед. наук;

Землякова Галина Михайловна – канд. пед. наук, доц.;

Каноква Фатима Юрьевна – канд. искусствоведения;

Кернесюк Николай Леонтьевич – д-р мед. наук;

Китиева Малика Ибрагимовна – канд. экон. наук;

Кобулов Хотамжон Абдукаримович – канд. экон. наук;

Коренева Марьям Рашидовна – канд. мед. наук, доц.;

Кадиров Умарали Дусткабилович – доктор психологических наук;

Напалков Сергей Васильевич – канд. пед. наук;

Понькина Антонина Михайловна – канд. искусствоведения;

Савин Валерий Викторович – канд. филос. наук;

Тагиев Урфан Тофиг оглы – канд. техн. наук;

Харчук Олег Андреевич – канд. биол. наук;

Хох Ирина Рудольфовна – канд. психол. наук, доц. ВАК;

Ходжибаев Илхомжан Исламжанович – доктор философии (PhD) по психолог. наукам

Шевцов Владимир Викторович – д-р экон. наук;

Щербаков Андрей Викторович – канд. культурологии.

С88 «Студенческий вестник»: научный журнал. – № 18(304). Часть 3. Москва, Изд. «Интернаука», 2024. – 72 с. – Электрон. версия. печ. публ. – <https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/304>

Содержание	
Статьи на русском языке	5
Гуманитарные науки	5
Рубрика 6. Психология	5
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ Грисько Елена Михайловна Бадалян Юлия Валерьевна	5
УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА Грицук Светлана Сергеевна Бадалян Юлия Валерьевна	8
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ Егорова Анна Владимировна Клемес Виктория Сергеевна	11
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ Жамалдинова Мехрибанум Асановна Тулитбаева Галина Фанилевна	14
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ Лебедь Анна Вячеславовна Бадалян Юлия Валерьевна	20
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ ВОЕННОГО УЧИЛИЩА И ФАКТОРЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ Левишко Татьяна Александровна Султанова Ирина Викторовна	23
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ Лысенко Елена Викторовна Худаева Майя Юрьевна	30
ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНОЙ СЕМЬИ Прудникова Елена Александровна	35
СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДИЗАЙНЕРОВ ТатаринOV Олег Алексеевич Клемес Виктория Сергеевна	37
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ДОБРОВОЛЬЦЕВ С РАЗЛИЧНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ СЛУЖБЫ Ткаченко Мария Андреевна	40
УРОВЕНЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Токарева Елизавета Константиновна Тулитбаева Галина Фанилевна	44

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПЕРСОНАЛУ Харитонов Яна Александровна Клемес Виктория Сергеевна	47
Рубрика 7. Физическая культура	50
ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА Ардашников Анна Сергеевна	50
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА: ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА Белокопытов Денис Николаевич	52
ИЗУЧЕНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 15 - 16 ЛЕТ Бузлуков Сергей Александрович	54
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ Гафарова Сабина Руслановна Скиба Игорь Александрович	56
ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН Гущина Ирина Михайловна Дазмаров Николай Михайлович	58
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА Дашян Артур Саркисович Агошков Владимир Васильевич	60
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА И РЕГУЛЯЦИЮ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ С НЕРЕГУЛЯРНЫМ РЕЖИМОМ Завгороднев Виталий Валерьевич	64
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ Ким Алина Романовна Власенко Светлана Юрьевна	66
РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ Клоков Даниил Евгеньевич Мокина Мария Алексеевна Арканов Юрий Макарович	68

СТАТЬИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ**ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ****РУБРИКА 6.****ПСИХОЛОГИЯ****ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**

Грисько Елена Михайловна

студент

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Бадалян Юлия Валерьевна

научный руководитель, доц.

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Процесс становления индивидуального стиля профессиональной деятельности является включенным в проблему изучения не только индивидуального стиля деятельности в целом (как психологического феномена), но и стиля жизни в целом (стиль деятельности, стиль мысли, стиль переживаний). Изучение индивидуального стиля профессиональной деятельности вносит весомый вклад в психологические исследования феномена стиля в самом общем смысле этого слова.

Обобщенной характеристикой индивидуально-психологических особенностей человека, складывающихся и проявляющихся в его работе, является индивидуальный стиль деятельности. Если нужно выявить индивидуальный стиль работы, то прежде всего необходимо изучить индивидуальную структуру личности. Современная психология уделяет много внимания изучению отдельных подструктур личности, которые определяют индивидуальность человека. Чаще всего выделяют две категории черт: биологически обусловленные, то есть те, с которыми человек рождается и которые прослеживаются на протяжении всей его жизни, и социально обусловленные, то есть те, которые он приобретает в процессе своего социального развития (общения, деятельности) [3].

В современной психологической науке индивидуальный стиль профессиональной деятельности понимается как целостное психическое образование, включающее сознательные и бессознательные механизмы адаптации человека к профессиональной среде и способы осуществления профессиональной деятельности (Ильин В.П., Климов Е.А., Мерлин В.С., Толочек В.А., Щукин М.Р.). Традиционно проблема индивидуального стиля профессиональной деятельности рассматривается в рамках психологии труда (Климов Е.А.), педагогической психологии (Митина А.М., Нечаев Н.Н., Талызина Н.Ф.). На важность выявления роли социально-психологической сферы в становлении стиля профессиональной деятельности указывает ряд авторов (Алешина Ю.Е., Егорова Л.С., Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Петровский А.В.).

Индивидуальный стиль деятельности – это устойчивая система приемов, способов и методов деятельности, обусловленная индивидуально-специфическими качествами человека и являющаяся средством эффективного приспособления к объективным обстоятельствам. Он позволяет людям с разными индивидуально-типологическими особенностями нервной системы, разной структурой способностей, характера добиваться равной эффективности при выполнении одной и той же деятельности разными способами [2].

К настоящему времени в психологии изучены и описаны различные виды стилей (когнитивные, эмоциональные, деятельности, руководства, общения, поведения, жизни, перцептивные, реактивные и многие другие). Познание проблемы стиля сопряжено с широким спектром исследований индивидуальности, личности и ее жизненного пути, разработкой понятий субъекта деятельности, общения, совместной деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности определяется природными, врожденными особенностями человека и прижизненно сложившимися качествами личности, возникшими в ходе взаимодействия человека с предметной и социальной средой. Эффективный индивидуальный стиль обеспечивает наибольший результат при минимальных затратах времени и сил. Главным аргументом в пользу найденных педагогом индивидуальных способов осуществления педагогической деятельности будет личностное и умственное развитие его воспитанников. Именно выработка своего стиля с учетом, прежде всего, свойств собственной личности, а также специфики требований деятельности ведет к тому, что учитель меньше напрягается и устает. Поскольку личностные свойства педагога представляют собой гибкую структуру, то и индивидуальный стиль деятельности может меняться [3].

Педагогическая деятельность, как и любая другая, характеризуется определенным стилем, который обеспечивается как спецификой самой деятельности, так и индивидуально-психологическими особенностями ее субъекта.

Индивидуальный стиль педагогической деятельности формируют три основных фактора:

- индивидуально-психологические особенности педагога;
- особенности педагогической деятельности;
- особенности обучающихся [1].

Индивидуально-психологические особенности педагога, формирующие стиль педагогической деятельности, включают индивидуально-типологические особенности, личностные и поведенческие особенности. Под особенностями педагогической деятельности понимаются как условия осуществления педагогом профессиональной деятельности, так и содержание дисциплины, курса, учебного материала. Особенности обучающихся, имеющих значение для стиля педагогической деятельности, определяются такими факторами, как возраст, пол, статус, уровень знаний и так далее.

Индивидуальность педагога – выражение неповторимости, самобытности личности человека в труде и его профессионального мировоззрения. Становление индивидуальности означает самоопределение способности к индивидуальному саморазвитию, самоотдаче своих способностей на благо других людей. Индивидуальность, целостность личности профессионала наиболее ярко проявляется тогда, когда она сочетается с высокой духовностью, гуманистической направленностью. Индивидуальный стиль педагога является основным фактором формирования его авторитета у воспитанников.

Классификация данных стилей следующая:

1. Эмоционально-импровизационный стиль. Ориентируясь преимущественно на процесс обучения, учитель недостаточно адекватно конечным результатам планирует свою работу: для урока он отбирает наиболее интересный материал, менее интересный (хотя и важный) часто оставляет для самостоятельной работы учащихся. При этом ориентируется в основном на сильных учеников. Его деятельность отличается высокой оперативностью: на уроке часто меняются виды работы, практикуются коллективные обсуждения. Однако богатый арсенал используемых методов обучения сочетается с низкой методичностью, в деятельности этого учителя недостаточно представлены закрепление и повторение учебного материала, контроль знаний учащихся. Данный стиль деятельности характеризуется интуитивностью.

2. Эмоционально-методичный стиль. Ориентируясь как на результаты, так и на процесс обучения, учитель адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, поэтапно отрабатывает весь учебный материал. В его деятельности постоянно представлены закрепление, повторение и контроль знаний учащихся. Данный стиль деятельности отличают высокая оперативность, некоторое преобладание интуитивности над рефлексивностью. Используя также богатый арсенал методических приемов при отработке учебного материала, работающий в таком стиле стремится активизировать детей не внешней развлекательностью, а особенностями самого предмета [4].

На уровне динамических характеристик учителей эмоциональных стилей деятельности отличает повышенная чувствительность, являющаяся, с одной стороны, причиной их выраженной зависимости от ситуации на уроке, частого проявления личностной тревожности, с другой стороны – чуткости, проницательности. Для них характерны гибкость, импульсивность. Учителя рассуждающих стилей отличаются от их эмоциональных коллег сниженной чувствительностью, обуславливающей их меньшую зависимость от ситуации на уроке, отсутствие демонстративности, самолюбования. Для них характерны осторожность, традиционность.

В большинстве случаев индивидуальный стиль деятельности формируется у субъекта деятельности стихийно. Однако варианты индивидуального стиля деятельности могут быть скорректированы в рамках специально организованных тренингов либо могут стать образцом для начинающих работников как примеры успешных форм профессиональной адаптации.

Индивидуальный стиль деятельности выполняет функцию приспособления человека к требованиям деятельности с учетом свойств его индивидуальности (Носкова О.Г.) и представляет собой систему индивидуально-своеобразных приемов, обеспечивающих успешное выполнение человеком определенной деятельности. Учет и формирование ИСД является важной задачей трудового обучения, так как оно теснейшим образом связано с развитием профессиональных способностей и профессиональной пригодности. Связь между индивидуальным стилем и профессиональной пригодностью необходимо учитывать уже при проведении профориентационной работы с молодежью. Проектирование трудового пути учащихся предполагает выявление их индивидуальных особенностей и прогнозирование на этой основе индивидуально-своеобразных способов деятельности в зависимости от требований профессий [1].

Таким образом, индивидуальный стиль любой деятельности, является средством эффективного приспособления к объективным требованиям деятельности. Основные пути формирования индивидуального стиля могут заключаться:

- а) в максимальном использовании профессионально важных качеств человека и их структур;
- б) в компенсации нежелательных с точки зрения профессиональной деятельности проявлений личностных факторов.

В заключении хотелось бы сказать, что благодаря индивидуальному стилю деятельности повышается эффективность деятельности. Посредством индивидуального стиля деятельности преодолевается и компенсируется отрицательное влияние некоторых особенностей. В результате его усвоения преодолевается рассогласование некоторых разноуровневых индивидуальных свойств. Хотелось отметить, что индивидуальный стиль деятельности – это некий инструмент, который использует человек для достижения успешных результатов своей деятельности.

Список литературы:

1. Александрии Г.Н. Проблемы формирования модели личности специалиста / Г.Н. Александрии [и др.]. – М., 2017. – 400 с.
2. Борисова Е.М. Индивидуальность и профессия / Е.М. Борисова, Г.П. Логинова. – М.: Знание, 2015. – 78 с.
3. Зотова О.Н. Направленность личности и социальная регуляция поведения / О.Н. Зотова // Психология личности и образ, жизни. – М.: Наука, 2023. – С. 30-34.
4. Капустина А.Н. Профессия и личность: Социально-психологические характеристики профессиональных качеств личности / А.Н. Капустина. – Л.: Знание, 2018. – 242 с.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**Грицук Светлана Сергеевна**

студент

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск***Бадалян Юлия Валерьевна**

научный руководитель, доц.

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Актуальность вопроса определяется современными, динамично изменяющимися условиями, в которых персонал является ключевым активом организации, обеспечивающим ее конкурентоспособность и устойчивое развитие. Понимание и удовлетворение текущих и будущих ожиданий и потребностей работников является залогом долгосрочного успеха и процветания организации.

Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом рассматриваются в качестве очень важных характеристик человеческих ресурсов в организации. Качественная оценка удовлетворенности персонала трудом способствует принятию руководством взвешенных, обоснованных решений, для чего необходимо обладать достоверной, своевременной, полной информацией о состоянии трудовых ресурсов в организации. Поэтому проблема удовлетворенности трудом персонала заслуживает особого внимания и изучения [2].

В научной литературе, удовлетворенность трудом чаще всего рассматривается в общем смысле в качестве важного показателя эффективности деятельности организации, как правило, в психологическом аспекте – представляет собой эмоционально-оценочное отношение персонала к выполняемой работе.

Удовлетворенность трудом является оценочным элементом отношения к труду и связана с внутренним состоянием работника в процессе выполняемой работы и с его субъективной оценкой собственной трудовой деятельности. Как показывают исследования трудовой деятельности, удовлетворенность трудом является важнейшим, но неоднозначным фактором повышения производительности и эффективности труда. Снижение удовлетворенности собственным трудом отрицательно влияет на эффективность работника, приводя к негативным последствиям в кадровом обеспечении системы: фактам текучести кадров, ухудшению трудовой и производственной дисциплины, прогулам и невыходам на работу, фактам небрежного отношения к имуществу [1].

Проблемами удовлетворенности трудом занимались такие известные ученые как: К. Замфир, Г.К. Уайт, М. Аргайл, У. Альберт, Ф. Герцберг, А.А. Реан, А.В. Георгиевский, П.А. Сорокин, а также многие другие ученые, которые посвятили свои труды решению данной проблемы.

Анализ литературы показал, что человек поступая на работу в организацию, на современном этапе развития общества, пытается удовлетворить ряд организационных потребностей, то есть тех, которые возникают в процессе его деятельности в организации. От степени их удовлетворенности и зависит так называемая удовлетворенность трудом.

Удовлетворенность профессией это эмоционально-оценочное отношение личности или группы к выполняемой работе и условиям ее протекания. От удовлетворенности профессией, совершенствования форм его организации, гуманизации содержания зависит экономическая эффективность труда. Согласно двухфакторной («мотивационно-гигиенической») теории, к «мотивационным» факторам относятся: содержание труда, достижения в работе, признание со стороны окружающих, возможность квалификационного роста [3].

Удовлетворенность трудом – это установка, гипотетический конструкт, такой как мотивация и потребности, удовлетворенность работой невозможно увидеть, однако считается, что присутствие или отсутствие этого психического явления связано с определенными

поведенческими паттернами. Попросту говоря, человек, удовлетворенный своей работой, находит в ней для себя больше приятного, чем неприятного.

Удовлетворенность своей профессией это аффективная или эмоциональная реакция на рабочую ситуацию. Наблюдаются некоторые разногласия относительно того, какие факторы вызывают удовлетворенность работой и как происходит этот процесс. Для практических целей удовлетворенность профессией можно понимать как результаты ее оценки, к которой существует несколько различных подходов. В исследованиях не было обнаружено, что удовлетворенность профессией является главным детерминантом трудового поведения.

Низкая удовлетворенность трудом или неудовлетворенность вообще, негативно отражается на организации: уменьшается включенность в работу, повышается риск профессионального выгорания, увеличивается текучесть кадров, ухудшается социально-психологический климат, прогрессируют неблагоприятные физические и эмоциональные симптомы, ухудшаются качественные и количественные показатели работы, увеличиваются компенсации на обеспечение здоровья работников [2].

Профессиональная мотивация оказывает значимое влияние на эффективность профессиональной деятельности. Важнейшим связанным с профессиональной мотивацией фактором эффективности профессиональной деятельности является сила актуальных мотивов в структуре мотивации. Общая закономерность влияния силы актуальных мотивов на эффективность профессиональной деятельности заключается в том, что качество деятельности «является наилучшим при среднем уровне мотивации и, как правило, ухудшается при слишком низком или слишком высоком» [3].

При слабой выраженности у человека соответствующих выполняемой деятельности способностей наличие мотивации «может компенсировать многие недостатки в уровне развития ряда профессионально важных качеств и в организации производительного процесса», но слабую мотивацию практически невозможно чем-либо компенсировать или восполнить.

Наиболее важным и сложным фактором эффективности деятельности со стороны профессиональной мотивации выступает удовлетворенность человека своим трудом: «чувство выполненной работы и удовлетворенность от этого способствуют повышению результативности труда». Следовательно, не только удовлетворенность трудом повышает эффективность деятельности, но и эффективность деятельности увеличивает степень удовлетворенности трудом, то есть существует взаимозависимость между перечисленными переменными [2].

Мотивы, связанные с профессиональной деятельностью человека, можно разделить на три группы: мотивы трудовой деятельности, мотивы выбора профессии и мотивы выбора места работы. Конкретная деятельность определяется в конечном итоге всеми этими мотивами (мотивы трудовой деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, а последние ведут к мотивам выбора места работы).

Мотивы трудовой деятельности. Рассмотрим те побудительные причины, которые заставляют человека заниматься трудом.

Первая группа причин – побуждения общественного характера. Это и осознание необходимости приносить пользу обществу, это и желание оказывать помощь другим людям (что может проявляться в обучении детей, в лечении больных, в защите своего отечества и т.д.), это и общественная установка на необходимость трудовой деятельности («кто не работает – тот не ест»), и нежелание прослыть тунеядцем.

Вторая группа – получение определенных материальных благ для себя и семьи: зарабатывание денег для удовлетворения материальных и духовных потребностей.

Третья группа – удовлетворение потребности в самоактуализации, самовыражении, самореализации: человек не может быть бездеятельным по своей природе, а природа его такова, что он – не только потребитель, но и созидатель. В процессе созидания он получает удовлетворение от творчества, оправдывает смысл своего существования. К этой же группе относится и мотив, связанный с удовлетворением потребности в общественном признании, в уважении со стороны других [4].

В целом же на индивидуальном уровне удовлетворенность профессией каждого связана с удовлетворением уникального сочетания его актуальных потребностей. Достижение этой цели выдвигает в качестве одной из основных задач кадрового менеджмента изучение потребностей претендентов на вакантные должности и работников предприятия. Одним из практических и достаточно эффективных инструментов, которые можно использовать с этой целью, является методика изучения мотивационного профиля личности, которую разработали американские ученые Шейла Ричи и Питер Мартин. Эти ученые выделили двенадцать основных потребностей человека и предложили тест для изучения их относительной значимости (актуальности) для этого работника. Количественно выраженную значимость этих потребностей авторы методики называют мотивационным профилем. Особенности мотивационного профиля учитываются не только при решении вопроса о соответствии претендента на вакантную должность профессиональным требованиям, но и при осуществлении мероприятий, направленных на повышение удовлетворенности профессией. Мотивационный профиль позволяет реализовать принцип ведущего мотива, который побуждает работника оставаться преданным компании [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что под удовлетворенностью трудом понимается соотношение между мотивационно-ценностной сферой личности и возможностью успеха деятельности по реализации ведущих мотивов.

Список литературы:

1. Белова Н.Я. Удовлетворённость трудом и производственное поведение личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Я. Белова. – СПб., 2014. – 25 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И. Божович. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 2019. – 352 с.
3. Боровикова С.А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / С.А. Боровикова, Т.П. Водолазкова. – СПб.: Издательство СПб ун-та, 2013. – 151 с.
4. Ермолаева М.В. Удовлетворенность трудом как обобщенное переживание качества самореализации субъекта в пространстве его саморазвития / М.В. Ермолаева, Р.В. Охотенко // Московский психолого-социальный институт. – № 2. – 2020. – С. 249-256.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Егорова Анна Владимировна

*студент,
Амурский государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Клемес Виктория Сергеевна

*научный руководитель, ст. преподаватель,
Амурский государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Военная служба предъявляет человеку высокие физические и психологические требования, поскольку выполнение служебных обязанностей в экстремальных условиях сопряжено с выраженными психоэмоциональными нагрузками. В работах В. Кенона, Р. Лазаруса, Г. Селье дана исчерпывающая (на тот период развития науки) характеристика общего адаптационного синдрома, стресса и его разновидностей (физиологического и психоэмоционального). Психологический стресс расценивался, как ответный на специфические взаимодействия индивида с окружающим миром, как состояние временно нарушенного гомеостаза (постоянства внутренней среды организма).

Профессиональный стресс – это разнообразное явление, которое выражается в психических и соматических реакциях на стрессовые ситуации в трудовой деятельности человека [4].

По мнению большинства экспертов, профессиональный стресс вызван перегрузкой на работе, недостаточно четким разграничением полномочий и обязанностей, низким уровнем мотивации к профессиональной деятельности, непрерывной сверхсрочной работой, требующей затрат энергии, недостаточной оценкой и оплатой труда, монотонностью работы, а также отсутствие карьерных перспектив.

Анализ профессионального стресса определяется, прежде всего, спецификой проявления стресса в связи с профессиональной принадлежностью определенных контингентов сотрудников. Кроме того, термин «профессиональный стресс» всё чаще используется как некоторое общее, родовое понятие для всех перечисленных терминов (Бодров В.А., Леонова А.Б.). Согласно взглядам современных исследователей, профессиональный стресс является результатом дисбаланса между внутренними ресурсами человека и требованиями внешней среды, воплощенными в особенностях конкретной трудовой ситуации (Макмихаэл Э.Дж., Касл С.В., Лютенс Ф.) [2].

А.Ю. Фарафонова проанализировал комплекс стресс-факторов, встречающихся не только в служебной деятельности, но и личной жизни военнослужащих. Среди них выделяются:

а) стресс-факторы психосоциальной мотивации – охватывают стрессоры семейной жизни, стрессоры социальных условий, повседневной напряженной жизни, действиями в экстремальных условиях. В частности, к стрессорам семейной жизни относятся жилищно-бытовые условия, типичные проблемы в семье, связанные как с полоролевыми отношениями, конфликтами, так и с воспитанием и обучением детей. В качестве морально-нравственных стрессоров выступают угрызения совести, аутоагрессия, субъективные переживания за коллег, сослуживцев, ответственность за выполнение приказов.

б) физиологические стрессоры – охватывают специфические стресс-факторы, воздействующие на органы чувств. К ним относятся акустические стрессоры (стрельба, скрежет); визуальные (вид крови, иных анатомических особенностей); осязательно-обонятельные (запахи, температурные воздействия) [3].

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна военнослужащим. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных

и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

В экстремальных условиях нарушается привычный режим труда и отдыха человека. В тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, полнейший срыв деятельности, аффективные реакции, психогении. Это означает, что военнослужащие подвергаются не только физической угрозе, но и значительному риску возникновения особой группы нервно-психических расстройств, известной как посттравматические стрессовые состояния.

На сегодняшний день большинство психологов используют следующую классификацию стресс-факторов применительно к военно-профессиональной деятельности.

По характеру психосоциальной мотивации выделяются:

- стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности. Сюда входят особенности различных сфер деятельности, регламентируемые приказами, нормативными документами;
- стрессоры деятельности в экстремальных условиях. В данном случае речь идет о выполнении конкретных военно-профессиональных задач, связанных с риском, угрозой и т.п.;
- стрессоры семейной жизни. В качестве стрессогенных факторов могут выступать развод, потеря близких людей, супружеские конфликты;
- стрессоры морально-нравственного характера угрызения совести, ответственность за жизнь и здоровье людей, за выполнение задачи;
- стрессоры социальных условий смешанного происхождения. Это, прежде всего изоляция от привычного окружения, связанная с изменением (потерей) значимых социальных связей [1].

Вышеуказанные стрессоры могут отличаться между собой по времени действия и по характеру воздействия на психику военнослужащего. По времени действия могут быть:

- стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток): вызывающие тревогу и страх; неприятные физические ощущения; темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения); отвлечения внимания; неудачных действий;
- стрессоры с длительным действием (от нескольких месяцев до нескольких лет): длительные нагрузки, порождающие усталость (продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью, охрана ценностей, особых объектов, необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки и т.д.); изоляции (связанные с длительным отрывом от семьи и привычных условий, командировки в напряженных условиях и др.); ведение длительных боевых действий.

По характеру воздействия на органы чувств можно назвать:

- стрессоры визуально-психического ряда (смерть на глазах близких, сослуживцев, взрывы; вид трупов, крови и др.);
- стрессоры слухового ряда (стрельба);
- стрессоры осязательно-обонятельного ряда (запахи газа и трупов, холод, жара, электрический ток и др.) [2].

Так же очень важно научить военнослужащих управлять стрессом. При этом под управлением стрессом понимается совокупность стратегий, методов и приемов, позволяющих человеку предотвратить негативное воздействие стрессоров либо свести это воздействие к минимуму. Сам процесс управления можно представить несколькими вариантами:

- до появления стресса главные усилия необходимо сосредоточить на проблемах его профилактики;
- после появления стресса главное внимание уделяется мерам активного противодействия стрессу;
- в острой стрессовой ситуации осуществляются меры первоочередной самопомощи [1].

Реализация данных направлений позволит в значительной степени повысить стрессоустойчивость военнослужащих, военных руководителей, что, в свою очередь, неизбежно отразится на повышении качества выполнения ими обязанностей по должностному предназначению.

На основании анализа факторов профессионального стресса, а также особенностей протекания профессионального стресса военнослужащих, можно определить профессиональный стресс военнослужащих как состояние психического, психологического и духовного дискомфорта, проявляющегося в снижении внутреннего напряжения, на фоне этого сниженные состояния уровня стрессоустойчивости и саморегуляции психоэмоционального состояния.

Решение проблемы психологических факторов профессионального стресса военнослужащих в современных условиях возможно с привлечением достижений психологии, что в конечном итоге может быть значительным ресурсом повышения эффективности воинской деятельности, боеготовности и боеспособности частей и подразделений.

Список литературы:

1. Абрамов В.А. Роль личностной саморегуляции в формировании стратегий совладания в ситуации травматического стресса военного времени / В.А. Абрамов, Т.Л. Ряполова, О.Н. Голоденко // Актуальные проблемы психиатрии и психотерапии: материалы научно-практической конференции с международным участием, 2016. – С. 14-17.
2. Арпентьева М.Р. Военный стресс и реабилитация / М.Р. Арпентьева // Инвалиды и общество. – 2016. – № 1 (19). – С. 51-58.
3. Караяни А.Г. Социально-психологические факторы боевого поведения военнослужащих (на примере зарубежных армий) / А.Г. Караяни, В.П. Каширин // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2018. – № 1. – С. 6-14.
4. Никифоров И.Г. Исследование стресс-факторов, провоцирующих возникновение конфликтов у курсантов и офицеров военного ВУЗА / И.Г. Никифоров // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2019. – № 3. – С. 51-55.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

Жамалдинова Мехрибанум Асановна

*студент факультета психологии,
Уфимский университет науки и технологий,
РФ, г. Уфа*

Тулитбаева Галина Фанилевна

*научный руководитель, доц., канд. психол наук,
Уфимский университет науки и технологий,
РФ, г. Уфа*

Актуальность исследования. Юношеский возраст – является одним из важнейших этапов становления зрелой личности. Этот период связан с профессиональным самоопределением и усвоением норм отношений между людьми. Нынешний мир – это мир, который постоянно требует от молодых людей активной жизненной позиции, умения принимать смелые решения и брать ответственность за свои действия. Становление здоровой и творчески развивающейся личности возможно при наличии умения эффективно справляться с жизненными трудностями и кризисами. Опыт преодоления трудностей в юности является основой для формирования конструктивных стратегий преодоления стрессов и кризисных ситуаций в зрелом возрасте. Недостаточность теоретических и эмпирических исследований определяет объективную необходимость всестороннего исследования преодолевающего поведения у лиц юношеского возраста.

Цель исследования: целью данной курсовой работы является изучение копинг-стратегий у лиц юношеского возраста с разным уровнем самооценки.

Объект исследования: самооценка.

Предмет исследования: особенности копинг стратегий у лиц юношеского возраста с разным уровнем самооценки.

Гипотеза исследования: Существуют различия в применении копинг-стратегий подростками с разным уровнем самооценки: при низкой самооценке подростки в большей степени прибегают к неадаптивным вариантам копинг-стратегий поведения.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ по исследуемой работе.
2. Исследовать проявления и особенности самооценки.
3. Изучить различия представленности показателей качества жизни среди взрослых в группах с разным уровнем самооценки.
4. Изучить и подобрать методы и методики для эмпирического исследования показателей качества жизни личности с разным уровнем самооценки.

Теоретико-методологическую базу исследования составили: теория стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, В.А. Бодров); когнитивно-поведенческая концепция совладающего поведения (Р.С. Лазарус, С. Фолкман); многоосевая модель поведения преодоления С. Хобфолла; отечественный подход к психологическому преодолению трудных жизненных ситуаций (В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер); концепция жизнестойкости С. Мадди.

В методический инструментарий исследования вошли:

- методы исследования: метод теоретического анализа научных источников по проблеме исследования;
 - эмпирические методы: опросы, направленные на изучение показателей качества жизни и самооценки у лиц юношеского возраста; статистические методы обработки и анализа данных.
- методики исследования:
 1. Опросник «Health-Promoting Lifestyle Profile [HPLP-II]», разработанный S.N. Walker;
 2. Копинг-тест Лазаруса. Оценка поведения в трудной жизненной ситуации

Для статистической обработки и анализа эмпирических данных использовалась программа STATISTICA версии 11.0 для платформы Windows.

Практическая значимость

Практическая значимость работы обусловлена тем, что материалы, представленные в работе могут быть интересны как студентами высших учебных заведений, так и педагогам-психологам.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в 2024 г. На базе Уфа, Республика Башкортостан. Приняли участие 42 человек, где 22 женщин и 20 мужчин в возрасте 16-23.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 31 источников, а также приложения. Работа изложена на 38 страницах, содержит 2 таблицы и 1 рисунок.



Рисунок 2.1. Уровневое распределение показателя самооценки по методике среди юношеского возраста (в %)

Для подтверждения или опровержения гипотезы, заключающейся в том, что копинг-стратегии у людей с высоким и низким уровнями самооценки различаются, необходимо было разделить всю выборку респондентов на две части: с высоким и низким уровневых показателями СП. Для этого, по результатам проведенного опроса по методике S.N. Walker «Самооценка», респонденты были разделены на две группы: в первую группу (СПв) вошли испытуемые, имеющие высокий уровень самооценки; вторую группу (СПн) составили те респонденты, у кого уровень самооценки был низким.

Далее, чтобы выявить возможные качественные и количественные отличия копинг-стратегий у лиц юношеского возраста из групп с разным уровнем самооценки (СПв и СПн) мы провели методику «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Были получены следующие результаты (см. Табл. 2.1).

Таблица 2.1.

**Распределение выбора копинг-стратегий у респондентов групп
с высоким и низким уровнем СП (в %)**

	Группа СПв.	Группа СПн
Конфронтация	23%	27%
Дистанцирование	23%	18%
Самоконтроль	23%	18%
Поиск социальной поддержки	46%	40%
Принятие ответственности	15%	16%
Бегство-избегание	23%	20%
Планирование решения проблем	15%	10%
Положительная переоценка	23%	18%

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Конфронтация» по методике «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман) показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Конфронтация», составила 23% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 27% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, может наблюдаться импульсивность, враждебность в поведении, которая по большей части будет направлена на снижение эмоционального напряжения. У них возникают трудности планирования действий, прогнозирования их результата.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Дистанцирование» показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Дистанцирование», составила 23% испытуемых, от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 18% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, могут наблюдаться попытки преодоления негативных переживаний с помощью рационализации, юмора и других приемов для субъективного снижения ее значимости.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Самоконтроль» показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Самоконтроль», составила 23% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 18% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Это может быть свидетельством о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Поиск социальной поддержки» показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Поиск социальной поддержки», составила 46% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 40% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, может наблюдаться ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Принятие ответственности» показал, что у лиц в группе СПв, показавших предпочтение стратегии «Принятие ответственности», составила 15% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 16% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования,

отдающих данной стратегии, может наблюдаться признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Бегство-избегание» показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Бегство-избегание», составила 23% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 20%, от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности за решение возникших трудностей, пассивность, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения эмоционального напряжения.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Планирование решения проблем» показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Планирование решения проблем», составила 15% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 20% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, могут наблюдаться попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, проработки стратегии решения проблемы, планирования собственных действий с учетом всех обстоятельств.

Анализ представленности выборов стратегий по субшкале «Положительная переоценка» показал, что доля лиц в группе СПв, показавших выраженное предпочтение стратегии «Положительная переоценка», составила 23% испытуемых от общего числа данной группы, в то время количество респондентов группы СПн, показавших выраженное предпочтение данной стратегии, составило 18% от общего числа данной группы. Это говорит о том, что у участников исследования, отдающих предпочтение данной стратегии, могут наблюдаться попытки рассмотреть трудность как ресурс для личностного роста.

Полученные данные были подвергнуты статико-математическому анализу с применением статического U-критерия Манна–Уитни позволил оценить значимость различий полученных результатов (см. Табл. 2.2). Проведенный статистический анализ значений полученных данных показал, что в исследуемых группах эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни при $p < 0,05$ оказался больше критического значения, что не свидетельствует о нахождении полученного значения в зоне значимости.

Таблица 2.2.

Распределение выбора копинг стратегий у респондентов групп с высоким и низким уровнем самооценки (в %)

	Медиана выс	Медиана низ	U	p	Различия
Конфронтация	38.89	43.44	62.0000	0.89447	Отсутствуют
Дистанцирование	50.00	39.89	70.0000	0.55125	Отсутствуют
Самоконтроль	66.67	40.00	74.0000	0.35534	Отсутствуют
Поиск социальной поддержки	50.00	51.00	70.0000	0.55171	Отсутствуют
Принятие ответственности	44.44	27.77	72.0000	0.42809	Отсутствуют
Бегство-избегание	61.11	61.12	61.0000	0.94745	Отсутствуют
Планирование решения проблемы	61.11	55.54	70.0000	0.55194	Отсутствуют
Положительная переоценка	72.22	61.17	80.4000	0.19680	Отсутствуют

Таким образом, предположение о том, что имеются различия самооценки поведения лиц юношеского возраста, не подтверждается. У людей с высоким уровнем самооценки по сравнению с людьми с низким уровнем самооценки наблюдаются следующие характеристики: они выше оценивают состояние своего здоровья, в большей мере чувствуют себя полными сил и энергии, обладают более позитивным эмоциональным фоном.

При анализе показателей у лиц юношеского возраста с разным уровнем самооценки с высоким уровнем и низким уровнем самооценки, не выявились различия в показателях: «Конфронтация», «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка». Данный факт мы можем объяснить недостаточным количеством респондентов с высоким и низким уровнем распределением самооценки, которые приняли участие в исследовании.

Данное исследование было посвящено изучению особенностей копинг-стратегий у лиц юношеского возраста с разным уровнем самооценки. По результатам анализа литературы мы можем сказать, что у людей с высоким уровнем самооценки по сравнению с людьми с низким уровнем самооценки наблюдаются следующие характеристики: они выше оценивают состояние своего здоровья, в большей мере чувствуют себя полными сил и энергии, обладают более позитивным эмоциональным фоном.

Нами было исследовано и проанализировано подходы к пониманию копинг-стратегий у лиц юношеского возраста в гуманитарных науках, таких как философия, социология и психология. Самооценка влияет на многие аспекты нашей жизни, определяя наше поведение в настоящий момент. Чтобы справиться с этим, человек использует определенные копинг-стратегии.

Копинг – это непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Впервые этот термин был употреблен в работах Л. Мерфи, а большой вклад в последующем изучении был внесен Р. Лазарусом и С. Фолкман, создавшие классификацию копинг-стратегий, выделенных в 8 групп, которую берут в основу множество других исследований и некоторых классификаций.

Так как наша выборка состоит из юношеского возраста, мы рассмотрели студенческий возраст. В этот период происходят большие изменения во всех сферах развития человека: познавательной, эмоциональной мотивационной, волевой. До конца формируются элементы структуры личности, складывается независимая Я-концепция. Главным на этот период становится будущее, происходит профессиональное самоопределение, строятся жизненные планы.

На основе теоретического анализа нами было спланировано и проведено эмпирическое исследование. Основной гипотезой исследования являлось предположение, что существуют различия в копинг-стратегиях у лиц юношеского возраста с разным уровнем самооценки.

В ходе этого исследования нами были получены следующие результаты:

1. Выявились различия в уровне самооценки по половому признаку: у юношей она наблюдалась выше, чем у девушек. Мы предполагаем, что это может быть связано с тем, что для девушек более характерна высокая тревожность, чувствительность к происходящему вокруг, ранимость.

2. Не выявились достоверные различия в копинг-стратегиях у лиц юношеского возраста с разным уровнем самооценки.

Таким образом, наши гипотезы не подтвердились по итогу нашего исследования.

Список литературы:

1. Анцыферова Л.И. «Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита».
2. Бабаева Ю.Д., Битюцкая Е.В. «Сравнительный анализ опросников копинг-стратегий и методики видеосюжетов как методов диагностики совладающего поведения».

3. Битюцкая Е.В. «Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях».
4. Корнилова Т.В. «Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания».
5. Крюкова Т.Л. «Психология совладающего поведения».
6. Либина А.В., Либин А.В. «Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами?».
7. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности».
8. Соколова Е.Т. «Феномен психологической защиты».
9. Бардышевская М.К. Диагностика психического развития ребенка : учебное пособие для вузов / М.К. Бардышевская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 153 с.
10. Белкина В.Н. Психология раннего и дошкольного детства : учебное пособие для вузов / В.Н. Белкина. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 170 с.
11. Бурлакова Н.С. Детский психоанализ. Школа Анны Фрейд : учебник для вузов / Н.С. Бурлакова, В.И. Олешкевич. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 270 с.
12. Возрастная и педагогическая психология : учебник для вузов / Б.А. Сосновский [и др.] ; под редакцией Б.А. Сосновского. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 359 с.
13. Выготский Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 336 с.
14. Выготский Л.С. Психология развития. Избранные работы / Л.С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 281 с.
15. Геронтопсихология : учебное пособие: для студентов вуза, обучающихся по специальности 37.05.01 «Клиническая психология» / О.И. Дорогина, Ю.В. Лебедева, Л.В. Токарская, Е.В. Хлыстова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. – 131 с.
16. Гонина О.О. Психология общения в дошкольном возрасте / О.О. Гонина. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «КноРус», 2020. – 266 с.
17. Гонина О.О. Психология дошкольного возраста : учебник и практикум для вузов / О.О. Гонина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 425 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Лебедь Анна Вячеславовна

студент

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Бадалян Юлия Валерьевна

научный руководитель, доц.

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет очень многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения: бытового, экономического, политического. Эти переживания выступают значимым фактором состояния общественного сознания, групповых настроений, ожиданий, отношений в обществе. Непосредственное влияние удовлетворенность жизнью оказывает на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности.

Интерес к проблеме психологического благополучия со стороны отечественных исследователей во многом обусловлен тенденциями, происходящими в современном обществе. В настоящее время активно изучается связь субъективного, психологического благополучия с различными особенностями личности и ее социальными характеристиками, происходит уточнение и операционализация самого понятия; а также исследуется влияние объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности (Бахарева Н.К., Бучацкая М.В., Воронина А.В., Гордеева Т.О., Леонтьев Д.А., Созонтов А.Е., Фесенко П.П., Шевеленкова Т.Д., Ширяева О.С. и др.).

Психологическое благополучие (душевный комфорт) личности имеет свою довольно сложную структуру. В нем, как и в других составляющих, целесообразно выделять когнитивный и эмоциональный компоненты. Кроме того, в психологическом благополучии обобщенно представлена актуальная успешность поведения и деятельности, удовлетворенность межличностными связями, общением.

Когнитивный компонент благополучия возникает при целостной относительно непротиворечивой картине мира у субъекта, понимании текущей жизненной ситуации. Диссонанс в когнитивную сферу вносит противоречивая информация, восприятие ситуации как неопределенной, информационная или сенсорная депривация.

Эмоциональный компонент благополучия предстает как переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием всей личности. Дисгармония в любой сфере личности вызывает одновременно и эмоциональный дискомфорт. Именно в нем достаточно полно отражено неблагополучие в разных сферах личности [3].

Благополучие зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Неблагополучие появляется в ситуации фрустрации, при монотонии исполнительного поведения и других подобных условиях. Благополучие создают удовлетворяющие межличностные отношения,

возможности общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряженность в значимых межличностных связях [1].

В последнее время внимание исследователей обращается на то, что субъективное благополучие обеспечивается не только внутренним физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды. По мнению Л.Я. Косалса, субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния индивидуального и общественного физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья [2].

Такое понимание также имеет свои основания в классической психологии, в частности в работах психологов-гуманистов (Маслоу А., Роджерс К.), утверждающих интегральное строение психологического здоровья человека, включающего оптимальное сочетание вышеназванных его показателей.

Профессиональная сфера для взрослого человека, несомненно, выступает одной из наиболее значимых сфер его жизни. Именно в профессии взрослый человек развивается, ставит перед собой цели, ищет пути их достижения, узнает новую информацию и выстраивает отношения с членами профессионального коллектива. Профессия влияет на интересы, направленность человека, вносит вклад в его повседневную личную жизнь и отношения с социумом. И, наоборот, общие установки, когнитивные особенности специалиста могут влиять на эффективность и продуктивность его профессиональной деятельности.

Профессия педагога уникальна тем, что личностные особенности детерминируют не только его собственный профессиональный путь и мироощущение, но также оказывают сильнейшее влияние на формирование личности обучающихся. Так, например, в ряде исследований показано, что педагог, ощущающий себя благополучно, знающий, к чему он стремится, принимающий себя, готовый совершенствоваться, умеющий организовать коллектив обучающихся и направить на общее дело, относящийся творчески к процессу обучения, сможет более эффективно общаться и оказывать позитивное влияние на подрастающее поколение, передавать ему не только теоретические знания, но и формировать жизненные навыки и умения, развивать самостоятельную, активную и гармоничную личность [4].

В связи с этим проблема психологического благополучия как одной из важнейших личностных характеристик педагога является актуальной для современной психологической науки и образовательной практики, но пока остается недостаточно изученной. В психологии существуют различные подходы и концепции, взгляды на природу данного феномена. В общем значении в определении психологического благополучия акцентируется внимание на оценке человеком собственной жизни в аспектах позитивного функционирования, то есть выбора способа действий по отношению к значимым объектам действительности [2].

Отмечая разнообразие подходов к определению понятия «психологическое благополучие педагога», Т.В. Валиева и И.В. Заусенко выделяют ряд значимых существенных характеристик данного феномена:

- выражение в виде дискретного состояния душевной гармонии на основе психического здоровья человека;
- детерминированность такими внутренними условиями, как осмысленность личностных ценностей и целей в жизни, позитивное отношение к себе и к окружающим, способность управлять событиями собственной жизни, личностный рост, обеспечивающий интеграцию опыта и личностную целостность;
- обеспечение психологической безопасности образовательной среды в процессе выполнения педагогом своих профессиональных функций.

Исследователями доказано, что отдельные составляющие психологического благополучия педагога положительно взаимосвязаны с эффективностью образовательного процесса, с профессиональным здоровьем педагога, с выбором успешных стратегий для разрешения проблемных ситуаций и профессиональной идентичностью. В то же время, по данным Л.Э. Семеновой, психологически благополучный педагог использует более демократичный стиль взаимодействия с обучающимися. Ученики такого педагога имеют более высокий уровень

психологического благополучия, и в группе учащихся снижается риск асоциального поведения. Доказано также, что благополучный педагог более успешен в работе с обучающимися, имеющими проблемы в развитии и со здоровьем.

Выявлены объективные факторы, которые оказывают влияние на уровень психологического благополучия педагогов: его взаимоотношения с обучающимися, рабочая обстановка и взаимоотношения с администрацией, психологическая безопасность образовательной среды, уровень образования педагога, его карьерные ориентации и пр. Изучается позитивная роль психологического благополучия педагогов в снижении уровня их эмоционального выгорания, депрессии и стресса [1].

Однако отечественные и зарубежные исследователи до сих пор недостаточно уделяют внимание психологическим особенностям, обеспечивающим и поддерживающим оптимальный уровень оценки педагогом собственной жизни. А между тем, результаты некоторых исследований показывают, что педагоги оценивают уровень своего благополучия ниже, чем представители других специализаций.

Список литературы:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2018. – 217 с.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М.: Время, 2018. – 192 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания в профессиях системы «человек – человек» / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. – СПб., 2015. – 390 с.
4. Данилова К.А. Детерминанты психологического благополучия педагогов, работающих с разными категориями обучающихся / К.А. Данилова // Молодой ученый. – 2021. – № 2 (344). – С. 165-168.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ ВОЕННОГО УЧИЛИЩА И ФАКТОРЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Левшико Татьяна Александровна

студент,

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,

РФ, г. Севастополь

Султанова Ирина Викторовна

канд. психол. наук, доц. кафедры «Психология»,

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,

РФ, г. Севастополь

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы, связанные с психологической готовностью к профессиональной мобильности студентов военных вузов. Изучаются компоненты, способствующие формированию профессиональной мобильности. В работе делается вывод о недостаточности развития показателя профессиональной мобильности только через деятельностный уровень и о необходимости развития данного компонента на всех уровнях его формирования.

ABSTRACT

The article discusses issues related to the psychological readiness for professional mobility of students at military universities. The components that contribute to the formation of professional mobility are studied. The paper concludes that the development of the indicator of professional mobility only through the activity level is insufficient and that it is necessary to develop this component at all levels of its formation.

Ключевые слова: профессиональная мобильность, студенты военных училищ, психологическая готовность, ригидность.

Keywords: professional mobility, military school students, psychological readiness, rigidity.

Введение

Высокие темпы развития современного общества диктуют динамичные изменения во всех областях жизни и деятельности человека. Так, объективно существующая реальность определяет развитие новых способностей и качеств личности.

Важнейшим в системе профессионализма интегративным качеством личности является профессиональная мобильность. По общепринятому определению, под мобильностью нужно понимать скорость и вид реакции человека на меняющиеся внешние и внутренние обстоятельства, это способность четко реагировать на жизненные трудности [2].

Актуальность: особенности профессиональной деятельности военного специалиста обуславливают актуальность исследования мобильности студентов старших курсов военного училища, так как после обучения учащимся предстоит смена места службы, а также в последующем это будет происходить ещё не раз. При этом, углубляясь в анализ литературы, которая была изучена, чаще профессиональную мобильность изучают в рамках обучения и подготовки специалистов, а после мониторинг этого аспекта происходит в меньшем количестве.

Для исследования профессиональной мобильности нами были использованы следующие методики:

1. Опросник ригидности А.Г. Шмелев (1984);
2. Методика оценки уровня общительности В.Ф. Ряховский;

3. Методика Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубнова (1995);
4. Методика Якоря карьеры Автор: Эдгар Шейн (Edgar Schein, 1976) Адаптация: В.А. Чикер, В.Э. Винокурова (2000);
5. Опросник когнитивной флексибельности Авторы: Дж. Деннис, Дж. Вандер Уол (2010) Адаптация: С.С. Кургинян, Е.Ю. Осаволук (2018)
6. Опросник волевого самоконтроля (ВСК) разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом Выборку составили юноши и девушки в возрасте 20-24 лет, в количестве 42 человека. Базой исследования выступили студенты военного училища и студенты государственного невоенного университета.

Изложение основного материала статьи

Психологическую готовность к профессиональной деятельности представляют, как устойчивую характеристику личности и важную предпосылку к целенаправленной деятельности, благодаря которой человек эффективно справляется со своими профессиональными задачами, опираясь при этом на имеющийся опыт, знания, личные качества, а также способность трансформировать свою деятельность в соответствии с новыми профессиональными ситуациями.

Психологическая готовность к профессиональной мобильности формируется на всех этапах обучения в военных образовательных учреждениях, что обуславливается спецификой их направленности.

Настоящее исследование было начато с определения уровня мобильности у студентов военных училищ и невоенных государственных университетов. Где «группа 1» – студенты военных училищ, а «группа 2» – студенты невоенных государственных университетов. Для проведения исследования был использован «Опросник ригидности» А.Г. Шмелева (1984) и были отображены в таблице 1.

Таблица 1.

Сводные данные исследования мобильности по методике диагностики «Опросник ригидности» А. Г. Шмелева

группа исследуемых	Студенты, в зависимости от уровня мобильности					
	Низкий уровень ригидности (мобильность)		Средний уровень ригидности/мобильности		Высокий уровень ригидности (ригидность)	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Группа 1	0	0	18	85,7	3	14,3
Группа 2	0	0	13	61,9	8	38,1

Для сравнения результатов студентов – военных училищ и государственного невоенного университета по параметру мобильность по методике «Опросник ригидности» А.Г. Шмелева был использован U–критерий Манна – Уитни.

После применения статистического критерия был сделан вывод, что достоверность различий в уровне мобильности между студентами военных училищ и студентами государственного невоенного университета существенна. Это можно объяснить тем, что студенты военных училищ проходят усиленную подготовку к профессиональной деятельности.

Далее исследование было нацелено на выявление взаимосвязи мобильности с такими характеристиками, как коммуникабельность, когнитивная флексибельность, волевой самоконтроль, а также со структурой ценностных ориентаций и якорями карьеры.

Для исследования коммуникабельности в группах студентов использовалась «Методика оценки уровня общительности» В.Ф. Ряховского.

Данная методика содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека, его способности устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми. Результаты отображены на рисунке 1.

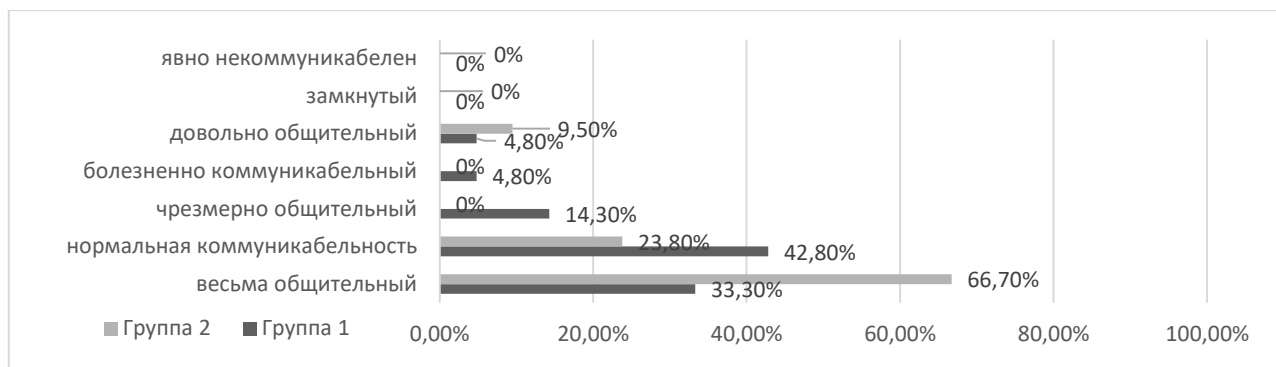


Рисунок 1. Распределение уровней общительности по методике оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского в выборке двух групп

Для исследования ценностной ориентации в группах студентов использовалась методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова.

Данная методика, предназначенная для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. И включает в себя такие категории ценностей: 1. Приятное времяпрепровождение, отдыха; 2. Высокое материальное благосостояние; 3. Поиск и наслаждение прекрасным; 4. Помощь и милосердие к другим людям; 5. Любовь; 6. Познание нового в мире, природе, человеке; 7. Высокий социальный статус и управление людьми; 8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих; 9. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе; 10. Общение; 11. Здоровье. Результаты в первой группе отображает рисунок 2.

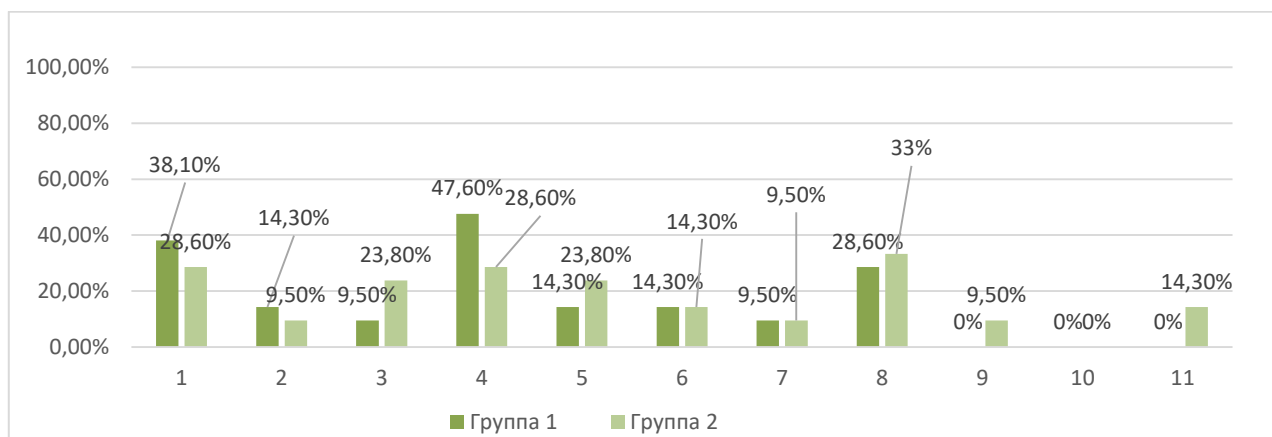


Рисунок 2. Распределение ценностей в выборке по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова

Для изучения побудительных мотивов к профессиональной деятельности, использовалась методика «Якоря карьеры» Эдгара Шейна в адаптации В.А. Чикер и В.Э. Винокурова.

Тест позволяет выявить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство. Результаты первой группы представлены на рисунке 3.

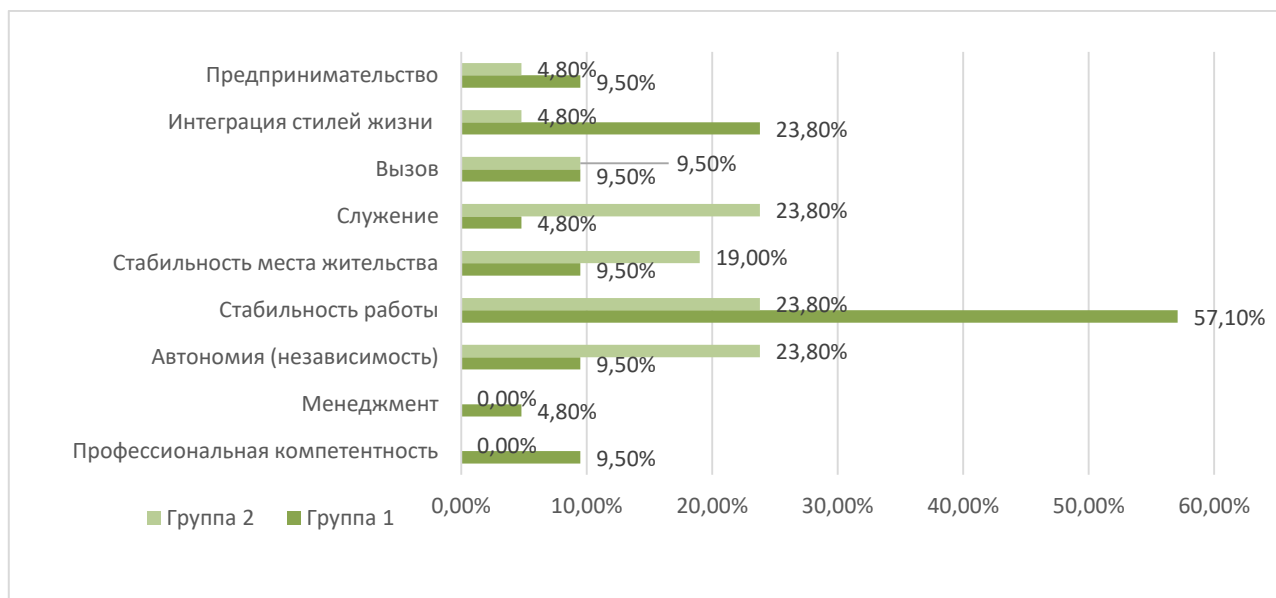


Рисунок 3. Распределение социально обусловленные побуждения к деятельности в выборке по методике «Якоря карьеры» Эдгара Шейна

Также исследовался тип когнитивной гибкости при помощи методики «Опросник когнитивной гибкости» авторов Дж. Деннис, Дж. Вандер Уол в адаптации С.С. Кургинян и Е.Ю. Осаволук (2018).

В методике когнитивная гибкость определяется как компонент исполнительного функционирования, характеризующий способность индивида к произвольному изменению когнитивных установок при восприятии ситуации или реагирования на неё разными способами и включает две субшкалы: «Альтернативы» (оценивает способность человека давать альтернативные объяснения сложившейся ситуации и создавать новые различные решения) и «Контроль» (оценивает способность человека воспринимать сложные ситуации как контролируемые). Характер распределения по уровню гибкости отображён на рисунке 4 и рисунке 5.

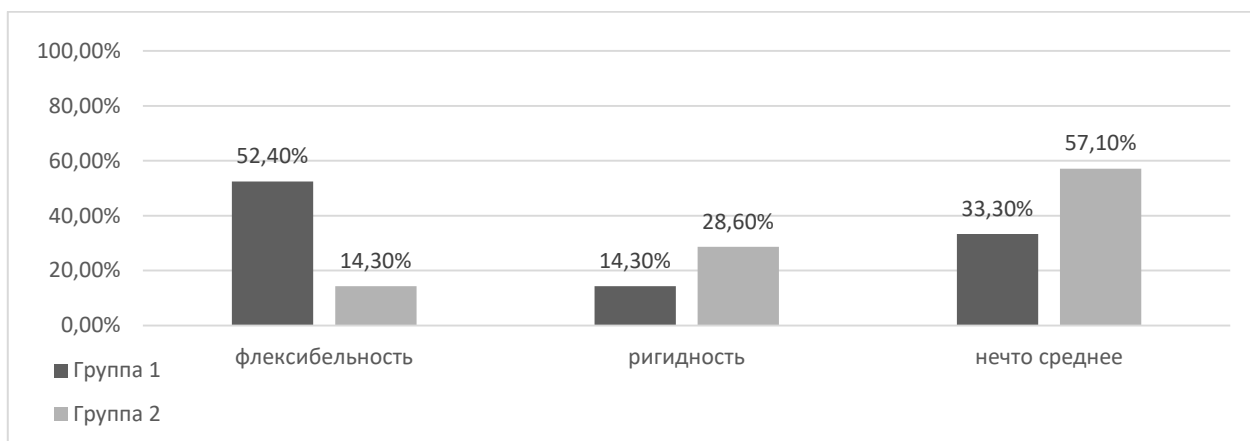


Рисунок 4. Распределение уровней когнитивной гибкости в выборке по методике «Опросник когнитивной гибкости» авторов Дж. Деннис, Дж. Вандер Уол

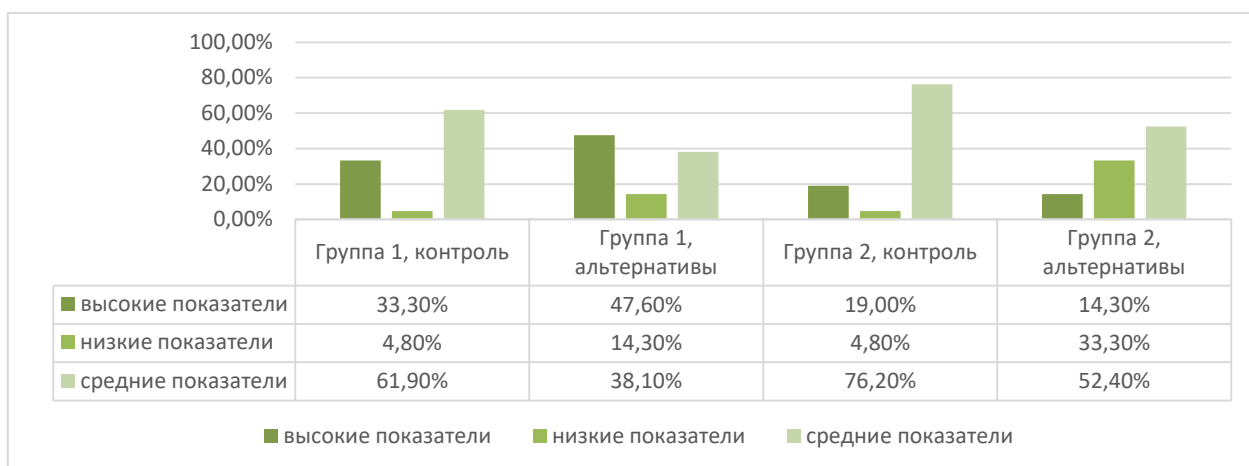


Рисунок 5. Распределение гибкости по субшкалам «Альтернативы» и «Контроль» в выборке по методике «Опросник когнитивной гибкости» авторов Дж. Деннис, Дж. Вандер Уол

Также исследовались такие компоненты мобильности как воля и саморегуляция при помощи методики «Опросник волевого самоконтроля (ВСК)» разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом.

В методике измеряется способность овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями, а уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Распределение результатов в двух группах можно увидеть на рисунке 6.



Рисунок 6. Распределение уровней волевого самоконтроля и его компонентов в выборке по методике «Опросник волевого самоконтроля (ВСК)» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана

Таким образом, по результатам анализа уровней мобильности в двух группах испытуемых, можно увидеть, что у большинства этот показатель находится на среднем уровне, говоря о актуальности его развития в данной выборке. А также было доказано достоверное различие в результатах групп студентов военных училищ и студентов государственного невоенного университета. После изучения компонентов мобильности можно обозначить такие закономерности, характерные для первой группы: большинство испытуемых обладают нормальной; преобладающими ценностями выступают «Помощь и милосердие к другим людям»

и «Приятное времяпрепровождение, отдых»; в качестве побуждения к деятельности, в большинстве случаев участники исследования выбрали фактор «стабильность работы»; когнитивная гибкость чаще выражена; волевой самоконтроль в большей мере находится на высоком уровне. А также характерные закономерности второй группы: большинство испытуемых весьма общительны; преобладающими ценностями выступают «Признание и уважение людей и влияние на окружающих», «Приятное времяпрепровождение, отдых» и «Помощь и милосердие к другим людям»; в качестве побуждения к деятельности, в большинстве случаев участники исследования выбрали фактор «стабильность работы», «автономия» и «служение»; когнитивная гибкость чаще выражена средне и может зависеть от ситуации; волевой самоконтроль в большей степени находится на высоком и среднем уровне.

Результаты, полученные при диагностике мобильности у студентов военных училищ и у студентов государственного невоенного училища, позволят выявить наличие взаимосвязи между интегральным показателем и его компонентами, которые были выделены таковыми в других исследованиях.

Для поиска взаимосвязи в результатах исследования у данной группы использовали корреляционный анализ Пирсона, после чего найденные связи были отображены в таблице 2.

Таблица 2.

Корреляционный анализ r–Пирсона

	Показатель мобильности 1 группа	Показатель мобильности 2 группа
10. Общение	-0,34*	-0,04
Профессиональная компетентность	-0,76**	0,13
Автономия (независимость)	0,35*	0,09
Стабильность работы	-0,31*	-0,17
Стабильность места жительства	-0,19	-0,31*
альтернативы	0,12	0,34*
Индекс настойчивости	-0,43**	-0,06

На основе данных результатов был сделан вывод, что готовность к профессиональной мобильности студентов военных училищ имеет значимую взаимосвязь с некоторыми показателями, которые мы ранее выделили, на основе теоретического анализа научных публикаций: с побудительными мотивами «профессиональная компетентность», «стабильность работы» и «автономия (независимость)», с индексом настойчивости, ценностью общения. А также данный показатель в группе студентов государственного невоенного университета связан с показателями «стабильность места жительства», как побудительный мотив в карьере, и с «альтернативами», как компонента когнитивной гибкости.

Выводы

Проанализировав теоретические аспекты проблемы психологической готовности к профессиональной мобильности студентов старших курсов военного училища и факторы её развития, мы пришли к таким выводам:

1. Психологическая готовность к профессиональной мобильности формируется на основе когнитивного, мотивационного и деятельностного компонентов.

2. Для развития психологической готовности к профессиональной деятельности основной метод – это воспитательная работа, включающая разнообразный спектр мероприятий, являющихся как общими для всех высших образовательных учреждений, так и специфическими, присущими только военным вузам и ориентированная в большей степени на развитие через деятельностный компонент.

Проведя сравнительное эмпирическое исследование психологической готовности к профессиональной мобильности у студентов военного училища и студентов невоенного государственного университета, можно сделать такие выводы:

1. У группы испытуемых был выявлен средний и низкий уровень мобильности, а высоких показателей, указывающих на развитую способность к мобильности, выявлено не было.

2. Были выявлены достоверные различия в уровне мобильности между студентами военных училищ и студентами государственного невоенного университета существенна. Это можно объяснить тем, что студенты военных училищ проходят усиленную подготовку к профессиональной деятельности, через развитие деятельностного компонента мобильности.

3. При поиске взаимосвязи мобильности и показателей его составляющих компонентов было выявлено, что готовность к профессиональной мобильности студентов военных училищ имеет значимую взаимосвязь с некоторыми показателями, а именно: с побудительными мотивами «профессиональная компетентность», «стабильность работы» и «автономия (независимость)», с индексом настойчивости, ценностью общения. А также данный показатель в группе студентов государственного невоенного университета связан с показателями «стабильность места жительства», как побудительный мотив в карьере, и с «альтернативами», как компонента когнитивной флексибельности.

Таким образом можно говорить о недостаточности развития показателя профессиональной мобильности только через деятельностный уровень и необходимости развития данного компонента на всех уровнях его формирования.

Список литературы:

1. Захарова Н.Л. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности в трудах отечественных ученых [Текст] / Н.Л. Захарова, И.Н. Гарифова // Социально-гуманитарные технологии. – 2021. – № 3(19). – С. 57-64.
2. Корсаков А.С. Моделирование профессиональной мобильности специалиста в условиях военного вуза [Текст] / А.С. Корсаков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2022. – Т. 16, № 3. – С. 79-89.
3. Пыханов Ю.В. Актуальные проблемы управления профессиональной карьерой офицерских кадров [Текст] / Ю.В. Пыханов, С.М. Кулешов // Армия и общество. – 2021. - № 4. – С. 118-121.
4. Сотволдиев А.Ю. Особенности учебно-воспитательного процесса на факультетах военного обучения [Текст]/ Абдулхошим Юлдашович Сотволдиев // Проблемы педагогики. – 2019. – №2 (34). – С. 49-53.
5. Чуковский А.М. Развитие профессиональной мобильности курсанта военного вуза в условиях пандемии [Текст] / Артемий Максимович Чуковский // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2021. – №3 (53). – С. 43-51.
6. Чуковский А.М. Состояние проблемы формирования профессиональной мобильности курсантов [Текст]/ Артемий Максимович Чуковский, Татьяна Игоревна Исакова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. – № 2 (48). – С. 22-29.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Лысенко Елена Викторовна

студент,

*ФГАУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»,
РФ, г. Белгород*

Худаева Майя Юрьевна

*научный руководитель, канд. психол. наук, доц.,
ФГАУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»,
РФ, г. Белгород*

Младший школьный возраст является новым этапом в жизни ребенка. В этом возрасте усваиваются моральные нормы и нормы поведения, происходит формирование направленности личности. Подобные изменения в жизни младших школьников могут вызвать у них тревожность.

Р.С. Немов понимает под тревожностью «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [3, с. 125].

По мнению Е.А. Савиной, одной из причин проявлений тревожности среди младших школьников является неправильное воспитание [1]. При этом именно детско-родительские отношения играют важную роль в формировании эмоциональной и личностной сфер ребенка.

А.В. Литвинова понимает под типом семейного воспитания «различные системы воздействия и способы обращения родителей с ребенком, виды отношения к нему, а также представления о нем» [2, с. 114]

Э.Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкий выделяют шесть дисгармоничных типов семейного воспитания: потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, гипопротекция, жестокое обращение, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность [5].

Цель нашего исследования – выявить особенности проявления тревожности у младших школьников, воспитывающихся в семьях с разными типами семейного воспитания.

Мы предположили, что младшие школьники, воспитывающиеся в семьях с разными типами семейного воспитания, отличаются следующими особенностями проявления тревожности, а именно: для младших школьников, воспитывающихся в семьях с дисгармоничными типами семейного воспитания, характерны более высокие значения общей школьной тревожности и ее отдельных факторов.

В исследовании приняли участие 32 ученика 3-4 классов МБОУ «Погромская СОШ» с. Погромец Волоконовского района Белгородской области, а также 32 родителя. Были использованы следующие методики: «Методика диагностики уровня школьной тревожности» (Л. Филипс), методика «Анализ семейных взаимоотношений» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис).

На рис. 1 представлены результаты диагностики уровня школьной тревожности.

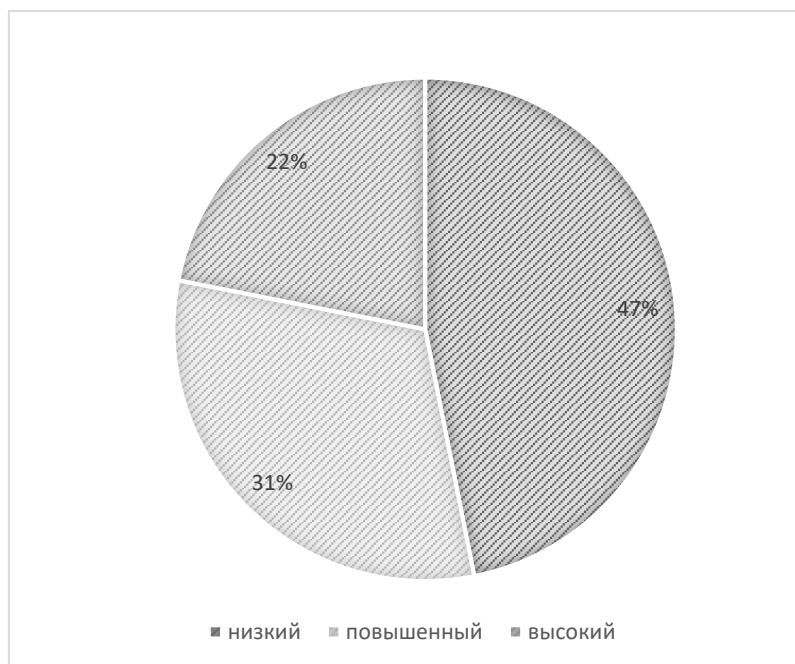


Рисунок 1. Распределение младших школьников в зависимости от уровня школьной тревожности (%)

У 22% младших школьников выявлен высокий уровень школьной тревожности. Им свойственны психологическое неблагополучие, неудовлетворенность учебой и коллективом, страх самовыражения и ситуации проверки знаний, проблемы в общении со сверстниками и учителями. У 31% – повышенный уровень школьной тревожности. Для таких детей характерно ситуативное проявление школьной тревожности. Низкий уровень тревожности у 47% опрошенных. Они удовлетворены собой и коллективом, у них отсутствует страх при выполнении контрольных работ и проверке домашних заданий. Им не свойственны проблемы и страхи в отношениях с учителями.

На рис. 2 показано распределение младших школьников в зависимости от степени выраженности факторов школьной тревожности.

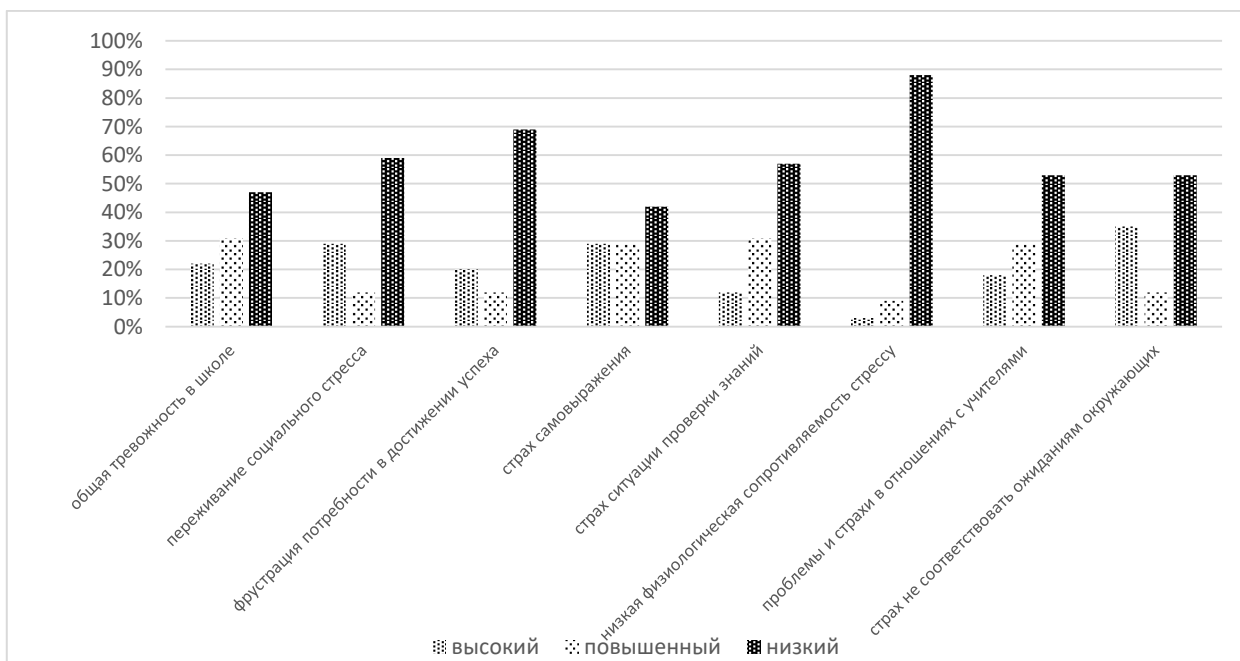


Рисунок 2. Распределение младших школьников в зависимости от степени выраженности факторов школьной тревожности (%)

59% младших школьников периодически переживают социальный стресс. У таких детей практически не возникает затруднений при установлении социальных контактов со сверстниками. 12% детей периодически испытывают затруднения при общении со сверстниками. У 29% респондентов выявлено негативное эмоциональное состояние, на фоне которого возникают затруднения при установлении эмоциональных контактов.

69% детей удовлетворяют свои потребности в успехе. У них благоприятный эмоциональный фон, позволяющий развивать свои потребности в успехе. 12% учащихся не всегда удается удовлетворять свои потребности в успехе, достижениях высокого результата. 20% детей не могут развивать свои потребности в успехе, достигать высоких результатов в учебе.

42% младших школьников не боятся самовыражаться. У 29% респондентов – повышенный уровень тревожности. Периодически у них возникает тревога в ситуациях, когда нужно продемонстрировать свои возможности. 29% детей боятся самовыражения. Они не предъявляют себя другим, не демонстрируют свои возможности из-за высокой тревожности.

57% опрошенных не боятся проверок домашних заданий, контрольных работ и т.д. У 31% – повышенный уровень тревожности по фактору «страх ситуации проверки знаний». Иногда у них возникает тревога в ситуации проверки знаний, достижений, возможностей. У 12% – высокий уровень. Они боятся ситуаций, в которых проверяют их знания.

Для 53% школьников не важны оценки окружающих. 12% обучающихся на значимость других в оценке своих результатов. 35% детей ожидают негативных оценок от других людей.

У 88% младшекласников отсутствуют психофизиологические особенности, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды. У 9% – повышенный уровень, у 3% – высокий уровень физиологической сопротивляемости стрессу. У детей с повышенным и высоким показателем присутствуют психофизиологические особенности, усиливающие вероятность деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

У 53% детей отсутствуют страхи из-за отношений с учителями. У 29% младших школьников есть проблемы во взаимоотношениях с учителями. У 18% обучающихся общий негативный фон отношений с педагогами.

Перейдем к результатам изучения типов семейного воспитания в семьях младших школьников (рис. 3).

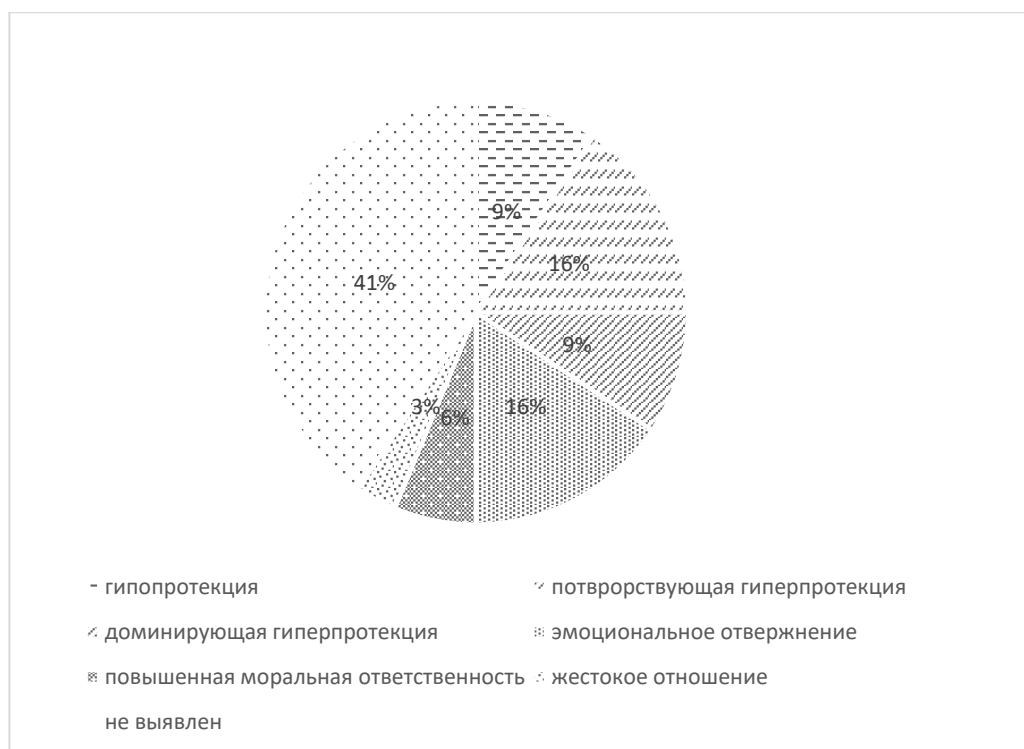


Рисунок 3. Распределение родителей младших школьников в зависимости от типа семейного воспитания (%)

По результатам методики АСВ, у 16% родителей выявлен такой тип дисгармоничного семейного воспитания, как потворствующая гиперпротекция. Они воспитывают своих детей по типу «ребенок-кумир семьи» и решают все проблемы ребенка вместо него самого, пытаются удовлетворить любую потребность ребенка. Данный тип воспитания приводит к усилению эгоцентризма ребенка и мешает развитию целеустремленности и произвольности ребенка.

У 16% опрошенных выявлен такой тип семейного воспитания, как эмоциональное отвержение. При таком типе дисгармоничного воспитания ребенок ощущает, что им тяготятся.

Гипопротекция характерна для 9% родителей. Для данного типа воспитания свойственно достаточно редко проявлять родительскую заботу и внимание, не интересоваться жизнью своего ребенка.

Доминирующая гиперпротекция встречается у 9% респондентов. Такие родители чрезмерно опекают своих детей, контролируют каждый шаг своего ребенка. Решения вместо ребенка принимают его родители, поэтому дети, воспитанные в семье с таким типом семейного воспитания, нерешительны и несамостоятельны.

Повышенная моральная ответственность обнаружена у 6% родителей. Они предъявляют к своим детям чрезмерно высокие требования, несоответствующие возрасту.

Жестокое отношение к ребенку выявлено у 3% опрошенных. Такие родители многое запрещают для своих детей и часто наказывают их за нарушения запретов. Этот тип семейного воспитания часто сочетается с эмоциональным отвержением.

С помощью Н- критерия Краскелла-Уоллиса мы выявили особенности проявления тревожности у младших школьников, воспитывающихся в семьях с разными типами семейного воспитания (табл. 1).

Таблица 1.

Выраженность факторов школьной тревожности у младших школьников, воспитывающихся в семьях с разными типами семейного воспитания

Факторы школьной тревожности	Тип семейного воспитания							Н _{эмп}
	Гипопротекция	Потворствующая гиперпротекция	Доминирующая гиперпротекция	Эмоциональное отвержение	Повышенная моральная ответственность	Жестокое отношение	Не выявлен	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая тревожность в школе	5,3	12	19	13,4	16	21	8	22,857 **
Переживание социального стресса	4	5,6	10,3	7,4	8,5	9	3,4	24,037 **
Фрустрация потребности в достижении успеха	3	5	11	8,4	8	11	3,8	16,144 **
Страх самовыражения	1,6	3,4	4,3	4,8	5	4	1,8	18,454 *
Страх ситуации проверки знаний	1,6	3,6	4	4,2	5	4	1,9	13,218 *
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	1,6	2	4,3	4,6	3	4	1,4	18,022 *

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	1	1,4	2	2,6	2	7	0,8	17,385*
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2	3	5,3	6,4	5	3	2,6	17,057*

Примечание: **- $p \leq 0,01$ *- $p \leq 0,05$.

Мы видим, что по таким факторам проявления школьной тревожности, как общая тревожность в школе ($N_{эмп}=22,857$), переживание социального стресса ($N_{эмп}=24,037$), фрустрация потребности в достижении успеха ($N_{эмп}=16,144$), были обнаружены статически значимые различия на уровне $p \leq 0,01$. По таким факторам школьной тревожности, как страх самовыражения ($N_{эмп}=18,454$), страх ситуации проверки знаний ($N_{эмп}=13,218$), страх не соответствовать ожиданиям окружающих ($N_{эмп}=18,022$), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу ($N_{эмп}=17,385$), проблемы и страхи в отношениях с учителями ($N_{эмп}=17,057$) были обнаружены статистически значимые различия на уровне $p \leq 0,05$. Из этого следует, что для младших школьников, воспитывающихся в семьях с дисгармоничными типами семейного воспитания свойственна высокая общая тревожность в школе. Для таких детей характерно негативное эмоциональное состояние, связанное с различными формами их включения в жизнь школы, переживание социального стресса, неблагоприятный психический фон, мешающий ребенку достигать успехов, страхи, связанные с необходимостью демонстрации своих возможностей. Дети, воспитывающиеся в семьях с дисгармоничными типами семейного воспитания, боятся ситуации проверки знаний. Им важны позитивные оценки со стороны окружающих, у них негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми и сверстниками.

Таким образом, младшие школьники, воспитывающиеся в семьях с разными типами семейного воспитания, отличаются особенностями проявления школьной тревожности и ее отдельных факторов.

Список литературы:

1. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018 – 66 с.
2. Литвинова А.В. Психология семейных отношений [Текст] / А.В. Литвина. – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2020 – 262 с.
3. Немов Р.С. Психология: учебник для бакалавров [Текст] / Р.С. Немов – М.: Юрайт, 2014. – 639 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009 – 304 с.
5. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008 – 672 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ НЕПОЛНОЙ СЕМЬИ

Прудникова Елена Александровна

студент,

*Севастопольский государственный университет,
РФ, г. Севастополь*

АННОТАЦИЯ

Данная статья исследует проявление тревожности у детей младшего школьного возраста, проживающих в неполных семьях. Объектом анализа являются дети, испытывающие недостаток в семейной поддержке из-за отсутствия одного из родителей или других факторов, характерных для неполных семей. Статья основывается на обзоре литературы и результатов эмпирических исследований в данной области. Автор рассматривает влияние отсутствия полноценной семейной структуры на психологическое благополучие детей и выявляют основные факторы, способствующие возникновению тревожности у данной категории детей.

Ключевые слова: тревожность, неполная семья, детско-родительские отношения, младший школьный возраст, психологическое благополучие.

Дети младшего школьного возраста находятся в периоде активного формирования своей психологической структуры. Окружение и поддержка семьи играют важную роль в их психологическом благополучии. Однако, неполные семьи, где отсутствует один из родителей или другие факторы изменяют семейную динамику, могут оказывать дополнительное влияние на эмоциональное состояние и тревожность детей.

Ряд исследований показывает, что дети из неполных семей часто имеют повышенный уровень тревожности по сравнению с детьми из полных семей. Отсутствие одного из родителей или наличие других факторов, характерных для неполных семей, может создавать у детей ощущение утраты и нестабильности. Это в свою очередь может привести к повышенной тревожности, проявляющейся в беспокойстве, страхах, нервозности и других эмоциональных и поведенческих реакциях [3, с. 69].

Такие исследователи, как Л.С. Алексеева, А.В. Глузман, И.Ф. Дементьева, А.А. Кусумова, П.А. Пономарев, Л.К. Рашитова, Е.Е. Русякова, Е.О. Смирнова, посвятившие внимание проблеме изучения особенностей воспитания в неполной семье, приходят к выводу о том, что условия воспитания в неполной семье специфичны. Это проявляется в том числе в проблемах детско-родительских отношений, малообеспеченности, недостаточности времени, уделяемом родителями воспитанию ребенка. Все это приводит к тому, что воспитывающиеся в неполных семьях дети часто более замкнуты, агрессивны, тревожны, капризны, у них отмечается заниженная самооценка, склонность к невротическим нарушениям [2, с. 108].

С.С. Данилова приходит к выводу о том, что воспитывающиеся в неполных семьях дети младшего школьного возраста отличаются более низкими показателями развития эмоционально-личностной сферы в сравнении со своими сверстниками из полных семей [1, с. 901].

По данным А.А. Кусумовой, дети, выросшие в неполных семьях, чаще, чем сталкиваются с возникновением нервных, психических расстройств, имеют ряд трудностей психологического характера. В частности для них характерен более низкий уровень притязаний, повышенная тревожность, более ярко выраженные невротические симптомы, трудности в общении со сверстниками [4, с. 207].

Многие исследователи в области психологии обращают внимание на повышение тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в неполных семьях. Ввиду отсутствия мужского эталона идентификации, мать стремится компенсировать данный недостаток, изменяя собственную родительскую роль. Однако полноценно совмещать материнскую и отцовскую функции не удается [5, с. 191].

Таким образом, многочисленные исследования показывают, что неполные семьи могут оказывать значительное влияние на эмоциональное состояние и тревожность детей младшего школьного возраста. Понимание этого влияния важно для разработки эффективных программ поддержки и помощи как для самих детей, так и для их родителей и специалистов, работающих в области психологии и социальной работы. Акцент на создании стабильности и эмоциональной поддержке в семейной среде может способствовать снижению тревожности у детей из неполных семей и их успешной адаптации в обществе.

Список литературы:

1. Данилова М.В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия / М.В. Данилова, В.В. Трофимова // Молодой ученый. – 2021. – № 3. – С. 901-904.
2. Дементьева И.Ф. Негативные факторы воспитания детей в неполной семье / И.Ф. Дементьева // Социологические исследования. М., 2021. – № 11. – С. 108-113.
3. Иванченко В.А. Социально-психологические особенности детей из неполных семей // Известия Саратовского университета. / В.А. Иванченко – 2010.- № 2. – С. 69-72.
4. Кусумова А.А. Проблемы и потребности младших школьников из неполных семей [Электронный ресурс] / А.А. Кусумова. // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). - Санкт-Петербург: Реноме, 2012. - С. 207-208. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2931/> (дата обращения: 16.05.2024).
5. Пономарев П.А. Особенности психического развития детей в неполных семьях [Электронный ресурс]/ П.А. Пономарев, Д.Е. Штильников. // Молодой ученый. - 2017. - № 14 (148). - С. 191-194. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/148/41660/> (дата обращения: 16.05.2024)

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДИЗАЙНЕРОВ

Татаринов Олег Алексеевич

*студент,
Амурский государственный университет,
РФ, г. Благовещенск*

Клемес Виктория Сергеевна

*научный руководитель, ст. преподаватель,
Амурский государственный университет,
РФ, г. Благовещенск*

Стремление к благополучию и положительному функционированию является одной из основных движущих сил человеческого сообщества, а его субъективное ощущение является важным условием полноценной жизни личности, возможно, поэтому проблема его получения и поддержки занимает важное место в психологических исследованиях.

Ощущение субъективного благополучия определяется влиянием различных факторов: объективных и субъективных. Однако степень их влияния различна. Так, многие исследования показывают незначительное влияние объективных факторов (например, экономических показателей благосостояния населения) на переживание субъективного благополучия личностью. В то же время более влиятельными оказываются субъективные факторы, такие как отношения личности к себе и окружающему миру, самоактуализация, самореализация и т.п. [3]

Разработкой основных подходов к определению благополучия занимались Е. Бенко, А.В. Воронина, Т.В. Данильченко, Л.В. Куликов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, А.С. Ширяева и др.

По Р.М. Шамионову основными факторами субъективного благополучия являются:

- мотивационные: достижение, признание, качество жизни;
- содержательные: содержание жизнедеятельности, взаимоотношения с окружающими;
- гигиенические: условия жизнедеятельности;
- когнитивные: знания о себе, жизнедеятельности, о мире в целом;
- эмоциональные: локус между такими валентностями как отношение к себе, миру и жизнедеятельности, отражение внешней оценки [1].

Перечисленные выше факторы определяют уровень субъективного благополучия и то, насколько личность удовлетворена. Эмоциональный же фактор является внутренним фактором личности, и определяет стремление человека к познанию самоотношения, взаимоотношению с субъектом различных видов деятельности, и свое отношение к себе.

На формирование и реализацию личности большое влияние оказывает профессиональная среда. По мере адаптации человека к конкретной профессиональной среде возникают новые или трансформируются ранее существовавшие ценности, происходят изменения в мировоззрении, преобразуются структуры связей и отношений. Совокупность этих аспектов играет важную роль в развитии субъективного благополучия личности, характеризующее позитивное эмоциональное состояние удовлетворенности собой, своей профессиональной деятельностью и своей жизнью.

Подробнее рассмотрим специфику субъективного благополучия субъектов в отдельно взятой области профессиональной деятельности – дизайн. Одна из главных составляющих данной специфики – удовлетворение трудом. Состояние «удовлетворения трудом» здесь является наиболее важным и ярко выраженным фактором качества работы, так как данная область деятельности является полностью творческим процессом. Пиковое эмоциональное переживание наблюдается в заключительной стадии работы дизайнера, когда виден сформированный продукт труда.

По мнению специалистов, в не меньшей степени на уровень субъективного благополучия оказывает влияние и система отношений в процессе реализации труда, где можно обозначить

и психологические, и социально-психологические, в своей совокупности и системе, которые в немалой степени влияют на переживание удовлетворенности трудом.

Так же при дальнейшем анализе стоит учитывать, что индивиду в меньшей степени требуется задействовать социальные навыки в процессе работы. Как правило, в рамках профессиональной деятельности на субъективное благополучие дизайнера оказывают влияние социально-психологические отношения во время общения с заказчиком, а именно: получение заказа; обсуждение деталей заказа; консультация; предварительная демонстрация работы; сдача готовой работы заказчику [2].

Последний пункт играет значительную роль в формировании позитивного эмоционального состояния субъекта, так как удовлетворение потребностей заказчика является основной целью профессиональной творческой деятельности.

Дизайнерам различных фирм приходится уделять большее внимание социальным процессам, в отличие от одиночных работников. Неотъемлемой частью их работы является общение с коллегами и администрацией. Если в штате фирмы есть менеджер, то в его обязанности входит обращать первостепенное внимание на факторы, вызывающие неудовлетворённость работника трудом, и делать все возможное для того, чтобы эту неудовлетворенность устранить. После того, как достигнуто состояние отсутствия неудовлетворенности менеджеру следует сконцентрировать внимание на приведение в действие мотивирующих факторов, обеспечивающих удовлетворенность трудом, и уже через них добиваться высоких результатов труда.

Теоретический анализ литературы позволил определить субъективное благополучие как субъективное отношение к своему текущему физическому, эмоциональному состоянию, уровню материального благополучия, реализации жизненных целей, которое переживается как субъективное ощущение удовлетворенности собственной жизнью.

Эти теоретические положения позволили определить задачи и цель исследования, подобрать необходимый психодиагностический инструментарий.

Цель исследования состояла в изучении факторов субъективного благополучия дизайнеров.

Результаты исследования по методике «Шкала субъективного благополучия» Н.В. Соколовой в таблице 1. В таблице отражено процентное соотношение уровней показателей по шкалам методики. Преобразование в проценты позволило обобщить результаты исследования по каждой шкале и осуществить их психологический анализ.

Таблица 1.

Уровень выраженности компонентов субъективного благополучия

Шкала	Высокий	Средний	Низкий
Напряженность и чувствительность	40	40	20
Признаки, сопровождающие основную психо-эмоциональную симптоматику	13,3	66,6	20
Изменения настроения	26,6	33,3	40
Значимость социального окружения	13,3	26,6	60
Самооценка здоровья	26,6	73,3	0
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	20	46,6	33,3

Из таблицы 1 видим, что 40 % испытуемых имеют частые приступы рассеянности и ощущение дискомфорта. Склонны к таким проявлениям, но не часто также 40 % испытуемых. А 20 % не признают подобных проявлений. Они ощущают свою жизнь как комфортную, не испытывают напряженности. Уровень их чувствительности, восприимчивости не мешает им наслаждаться своей жизнью.

По шкале «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» высокий уровень показали 13,3 % испытуемых. Они отмечают у себя беспричинное беспокойство, неадекватную реакцию на незначительные препятствия и неудачи, рассеянность. Отмечают в своем поведении нечастое проявление таких признаков 66,6 % испытуемых.

Частая смена настроения свойственна 26,6 % испытуемых. С такими людьми в общении бывает достаточно сложно, т.к. настроение быстро меняется, а контролировать эмоциональные проявления им сложно.

Большая часть группы относит себя к категории людей с частой сменой настроения (40 %). Они как правило с оптимизмом смотрят в будущее.

Высокую значимость социального окружения продемонстрировали только 13,3 % испытуемых. Эти люди, как правило, ощущают свою включенность в общественную жизнь, отмечают у себя наличие друзей и близких к которым они всегда могут обратиться за помощью. Им вполне достаточно поддержки близких.

Большинство испытуемых (60 %) отмечает низкую значимость их социального окружения. Ощущают себя одинокими, и им не хватает поддержки друзей и семьи.

Большая часть испытуемых также чувствует себя бодрыми и здоровыми только время от времени (73,3 %). И 26,6 % испытуемых ощущают бодрость и прилив сил крайне редко.

Что касается удовлетворенности повседневной деятельностью, то только незначительную часть испытуемых можно назвать вполне довольными, той деятельностью, которую они осуществляют (20 %). Данные испытуемые с радостью идут на работу, редко скучают в процессе деятельности, и в целом получают от нее удовольствие.

Большинство испытуемых обеих групп (46,6 %) демонстрируют средний уровень удовлетворенности повседневной деятельностью. Их удовлетворенность повседневной деятельностью зависит от успехов, достижений испытуемых. Когда они знают, что с чем то справились, то испытывают эмоциональный подъем. Однако, неудачи переживаются ими достаточно тяжело. Таким испытуемым приходится прикладывать усилия, чтобы замечать свои достижения и сохранять оптимистичный настрой.

Часть испытуемых своей деятельностью не удовлетворена (33,3 %). Они подвержены высокому риску профессионального выгорания и соответственно уровень их субъективного благополучия снижен.

Таким образом, уровень субъективного благополучия испытуемых средний с тенденцией к низкому. Он характеризуется нестабильностью, частым появлением ощущения дискомфорта. Не склонны к частым сменам настроения, часто ощущают себя одинокими, и им не хватает поддержки друзей и семьи. Большая часть испытуемых также чувствует себя бодрыми и здоровыми только время от времени и демонстрируют средний уровень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Список литературы:

1. Ахмеджанова У.Б. Особенности профессии дизайнера [Электронный ресурс] / У.Б. Ахмеджанова // Наука, образование и культура. – 2019. – № 6 (40). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professii-dizaynera>. (дата обращения: 02.05.2024).
2. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы / Б.Е. Пахоль // Украинский психологический журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 80-104.
3. Скачкова Л.С. Зарубежный опыт исследования субъективного благополучия / Л.С. Скачкова, Е.А. Серегина // Экономика: вчера, сегодня, завтра. – 2018. – № 10А. – С. 384-389.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ДОБРОВОЛЬЦЕВ С РАЗЛИЧНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ СЛУЖБЫ

Ткаченко Мария Андреевна

студент

*Севастопольского государственного университета,
РФ, г. Севастополь*

RESEARCH OF MOTIVATIONAL AND VALUE FEATURES OF THE PERSONALITY OF VOLUNTEER MILITARY SERVANTS WITH DIFFERENT LEGAL FORMS OF SERVICE

Maria Tkachenko

Student,

*Sevastopol State University,
Russia, Sevastopol*

АННОТАЦИЯ

Предложено определение добровольчества. Обозначена проблема изучения мотивационно-ценностных особенностей личности военнослужащих-добровольцев. Проведено экспериментальное исследование особенностей личности военнослужащих-добровольцев. Выделены и проанализированы качественные различия особенностей личности военнослужащих-добровольцев с различными юридическими формами службы.

ABSTRACT

A definition of volunteering is proposed. The problem of studying the motivational and value characteristics of the personality of military volunteers is outlined. An experimental study of the personality traits of military volunteers was conducted. Qualitative differences in the personality traits of volunteer military personnel with various legal forms of service are identified and analyzed.

Ключевые слова: добровольчество, мотивационно-ценностная сфера личности, военнослужащие-добровольцы.

Keywords: volunteerism, motivational and value sphere of the individual, volunteer military personnel.

Участники боевых действий регулярно сталкиваются с ценностно-моральными дилеммами во время выполнения боевых и повседневных задач, начиная от проблем, связанных с их командной деятельностью, с взаимодействием с местным населением, заканчивая личными проблемами, обусловленными противоречиями между ценностями, потребностями и мотивами самого участника, и требованиями устава, к примеру. Проблемы, с которыми сталкиваются военнослужащие при выполнении военно-профессиональных задач, могут разрушить личные представления о базовых ценностях и представлениях о самой жизни, как следствие могут возникать внутренние конфликты, вызывающие психологические, эмоциональные и духовные проблемы. Профессионально обученные военные проходят должную физическую, тактическую и психологическую подготовку, которая влияет на уклад и специфику мотивационно-ценностной сферы личности военнослужащего. На сегодняшний день мы наблюдаем приток добровольцев в ряды армии РФ. И безусловно, подготовка добровольцев отличается от подготовки профессионалов военного ремесла. Целью данного исследования является как раз изучение особенностей мотивационно-ценностной сферы личности добровольца СВО.

Добровольчество — явление бескорыстного и добровольного служения людям и обществу, а также любой бескорыстной и добровольной поддержки подобного служения. Как системное явление добровольчество имеет сложную структуру и проявляется в разнообразных формах. Феномен добровольчества (волонтерства) в исследованиях психологической

парадигмы рассматривается через понятия «просоциального поведения», «нормативного и сверхнормативного поведения», «помогающего поведения».

Мотивационно-ценностная сфера личности человека представляет собой систему соотношения различных мотивов и ценностей, которые находятся в тесной взаимосвязи между собой и оказывают влияние друг на друга, их динамика которой зависит от социальных обстоятельств, возрастных и индивидуальных особенностей личности, а также субъективной активности человека. Формирование ценностей военнослужащих протекает под воздействием разветвленной системы противоречий, основным из которых является несоответствие между содержанием сложившейся ранее системы духовных ценностей и необходимостью их обновления, формирования новых. Изучение мотивационно-ценностных особенностей личности военнослужащих-добровольцев подразумевает расширение представлений о мотивационно-ценностной сфере личности военнослужащих как таковых, с помощью пополнения этих представлений особенностями добровольческой природы мотивации к деятельности военнослужащих. Хоть доброволец по своей сути и юридическому статусу не является военнослужащим, он полностью погружается в военную среду и испытывает еще большие противоречия в ценностных ориентациях, нежели военнослужащие по контракту, которые так или иначе имеют за плечами определенную физическую и психологическую подготовку.

Экспериментальная выборка состоит из военнослужащих, которые определяют свое участие в СВО как добровольное и относят себя к категории добровольно отправившихся в зону боевых действий или добровольцев. Однако юридически, в силу различных причин, в том числе: более лучших условий службы, профессиональной деятельности и прочего, часть испытуемых имеют статус военнослужащих по контракту или мобилизованных. Объем выборки составляет 40 человек. Обобщенные данные, характеризующие выборку представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Обобщенные биографические сведения об испытуемых

Статус военнослужащего			Возраст		Семейное положение	
Военнослужащий по контракту	Мобилизованный	Доброволец	До 28	29+	Женат	Не женат
21	5	14	21	19	17	23

База проведения исследования – Фонд «Защитники Отечества» в г.Севастополе, волонтерская организация «Мы вместе – Севастополь», исследование в гугл-формах в сети Интернет.

Несмотря на то, что все респонденты определяют себя как добровольно отправившихся в зону боевых действий, юридический статус у них отличен. И нами было принято решение выделить и сравнить между собой две группы с целью определения наличия или отсутствия существенных различий мотивационно-ценностной сферы личности военнослужащих, определяющих себя как добровольцев, однако имеющих различный юридический статус. Мы выделили следующие две группы:

Первая группа – военнослужащие по контракту и мобилизованные, что составляет 65% выборки;

Вторая группа – добровольцы, что составляет 35 % выборки.

Был подобран U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, использующийся для сравнения выраженности показателей в двух несвязных выборках. С первичными результатами можно ознакомиться в приложении В.

Между двумя выделенными нами ранее группами сравнения в результате сравнения были обнаружены значимые различия по 9 показателям. Также были рассчитаны средние по группам. Результаты анализа отражены в таблице 2.

Таблица 2.

Таблица значимых различий между группами 1 и 2.

Параметр сравнения	Зона по Уэмперицкому	Среднее арифметическое	
		1 группа	2 группа
Высокая зарплата	Относительной значимости	44	23
Хорошие условия	Относительной значимости	26	12
Сложность цели	Относительной значимости	30	40
Разнообразиие	Относительной значимости	31	44
Физическая активность	Относительной значимости	6	8
Гедонизм	Абсолютной значимости	7	10
Безопасность	Абсолютной значимости	11	15
Универсализм	Относительной значимости	16	18
Уровень рефлексивности	Относительной значимости	4	3

В результате сравнения двух групп испытуемых по непараметрическому статистическому U-критерию Манна-Уитни, у военнослужащих, определяющих свое участие в военных действиях как добровольное, однако имеющих различный юридический статус, были выявлены следующие различия:

1) потребность в высокой заработной плате у первой группы выражена более значимо, чем у второй;

2) как и потребность в хороших условиях деятельности у первой группы выражена более значимо, чем у второй, что в свою очередь является подтверждением слов испытуемых, о том, что их юридический выбор формы службы продиктован более лучшими условиями для службы;

3) потребность в сложности цели или другими словами, потребность следовать поставленным целям и быть самомотивированным у второй группы выражена более значимо, чем у первой, следовательно, добровольцам достаточно внутренней мотивации для эффективной деятельности;

4) потребность в разнообразии, переменах и стимуляции, стремление избегать рутины, тенденция всегда находиться в состоянии приподнятости, готовности к действиям, любви к переменам и стимуляции у второй группы выражена более значимо, чем у первой, что может характеризовать добровольцев как толерантных к переменам и готовых к действиям, несмотря на обстоятельства, отметим, что 36% добровольцев указали свой семейный статус «женат»;

5) выбор сферы жизни – физическая активность для реализации терминальных целей у второй группы выражена более значимо, чем у первой, что говорит о совпадении реализации способа осуществления ценностей личности в сфере жизни, именуемой физической активностью, которую и подразумевает военная служба;

6) ценность гедонизма (в теории Ш. Шварца мотивационная цель этого типа определяется как удовольствие или чувственное удовольствие (удовольствия, наслаждение жизнью)) у второй группы выражена более значимо, чем у первой, это может быть описано, как внутренняя согласованность личности добровольца с ценностными ориентирами личности и способом их реализации, от чего индивид испытывает чувственное удовольствие от жизни, ведь он буквально живет согласно своему внутреннему экзистенциальному ориентиру;

7) ценность безопасность, мотивационная цель которой – безопасность, гармония, стабильность общества, взаимоотношений, самого человека – у второй группы выражена более значимо, чем у первой;

8) ценность универсализм, мотивационная цель которой – понимание, терпимость, защита благополучия всех людей и природы у второй группы выражена более значимо, чем у первой;

9) уровень рефлексивности у первой группы соответствует среднему уровню, а у второй группы – низкому, что может быть обусловлено большей спонтанностью и порывом души добровольцев, и более прагматично настроенных добровольцев с иными юридическими формами службы.

Резюмируя вышеописанное, можно с уверенностью заявить, что в настоящее время, феномен воинского добровольчества – крайне актуальная и требующая дальнейшего междисциплинарного изучения тема, исследования по которой сегодня крайне дефицитны. Знание структуры и специфики составляющих мотивационно-ценностной сферы личности военнослужащего-добровольца, расширяется возможность для составления более эффективной, специфичной для данной группы военнослужащих, программы психологического сопровождения. Это, в свою очередь, делает возможным сохранение, лечение, коррекцию и профилактику нежелательных последствий в сфере психического здоровья, а также полноценную самореализацию личности военнослужащих-добровольцев.

Список литературы:

1. Ермолаева А.В. Психологические особенности личности военнослужащего – участника боевых действий [Текст] / А.В. Ермолаева // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 71-80.
2. Кретьова У.П., Психологические особенности мотивационно-смысловой сферы лиц, включенных в волонтерскую деятельность / У.П. Кретьова // Гуманитарные науки. – 2015. – № 1. – С. 24-29.
3. Носова Е.С. Формирование психологической готовности к добровольческой деятельности // СПЖ. 2007. №25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskoy-gotovnosti-k-dobrovolcheskoj-deyatelnosti> (дата обращения: 12.03.2024).
4. Перевозкин С.Б., Мотивационно-ценностная структура военнослужащих / Перевозкин Сергей Борисович. - Текст: разные средства доступа // Смальта. – 2021. – № 3. – С. 77-8.

УРОВЕНЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Токарева Елизавета Константиновна

*студент,
Уфимский университет науки и технологий,
РФ, г. Уфа*

Тулитбаева Галина Фанилевна

*руководитель высшей школы психологии и педагогики,
зав. кафедрой психологического сопровождения и клинической психологии,
Уфимский университет науки и технологий,
РФ, г. Уфа*

THE LEVEL OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Elizaveta Tokareva

*Student,
Ufa University of Science and Technology,
Russia, Ufa*

Galina Tulitbaeva

*Head of the Higher School of Psychology and Pedagogy,
Head of the Department of Psychological Support and Clinical Psychology,
Ufa University of Science and Technology,
Russia, Ufa*

АННОТАЦИЯ

Развитие личности в старшем дошкольном возрасте характеризуется освоением новых знаний, появлением новых качеств, потребностей. Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Между тем опыт первых отношений со сверстниками является тем фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности ребенка. Этот первый опыт во многом определяет характер отношения человека к себе, к другим, к миру в целом. Далеко не всегда он складывается удачно. У многих детей уже в дошкольном возрасте формируется и закрепляется негативное отношение к другим, которое может иметь весьма печальные отдаленные последствия. Вовремя определить проблемные формы отношения ребенка к сверстникам и помочь преодолеть их - важнейшая задача родителей. Для этого необходимо знать возрастные особенности общения детей, нормальный ход развития общения со сверстниками.

ABSTRACT

Personality development in the senior preschool age is characterized by the development of new knowledge, the emergence of new qualities and needs. The increasing need of older preschoolers to communicate with their peers, in joint games and activities leads to the emergence of a children's community. Meanwhile, the experience of the first relationships with peers is the foundation on which the further development of the child's personality is built. This first experience largely determines the nature of a person's attitude to himself, to others, to the world as a whole. It does not always work out well. Many children already have a negative attitude towards others at preschool age, which can have very sad long-term consequences. It is the most important task of parents to identify problematic forms of a child's attitude towards peers in time and help overcome them.

To do this, it is necessary to know the age characteristics of children's communication, the normal course of development of communication with peers.

Ключевые слова: дошкольный возраст, застенчивость, замкнутость, личность, самооценка, общение, трудности в общении.

Keywords: preschool age, shyness, isolation, personality, self-esteem, communication, communication difficulties.

Подростковый возраст – это фаза, полная перемен. Это этап нашего развития, когда мы постоянно ищем свое место в мире. Мы чувствуем необходимость попробовать себя в разных ролях и экспериментировать [1; с. 10]. В раннем подростковом возрасте происходят физические изменения, которые включают в себя скачки роста, развитие репродуктивной системы, появление вторичных половых признаков, увеличение мышечной силы и перераспределение массы тела.

Известно, что подростковый возраст является одним из значимых этапов в жизни людей. Каждый человек проходит этот период сомнений и значимых перемен, когда, принятые случайно или же намеренные, решения влияют на дальнейшую судьбу [2; с. 140]. Это сложный переход от беззаботного детства к серьезной взрослой жизни, когда подросток начинает сам выстраивать свою жизненную модель. И что важнее всего, это сенситивный период для развития самосознания и формирования адекватной самооценки.

В старшем дошкольном возрасте общение с взрослыми и сверстниками предоставляет ребенку возможность осознания собственного «Я». Взаимодействие с другими людьми является ключевым фактором в формировании образа «Я». В благоприятных условиях воспитания, когда взрослые и сверстники проявляют доброжелательность по отношению к ребенку, удовлетворяется его потребность в одобрении, положительной оценке и признании [3; с. 85].

Общение дошкольников со сверстниками в основном происходит в процессе совместной игры. Вместе играя, дети учатся учитывать желания и действия друг друга, отстаивать свою точку зрения, а также составлять и реализовывать совместные планы. Таким образом, игра играет важную роль в развитии общения детей в этот период

Гипотеза исследования: больше половины детей дошкольного возраста, испытывают трудности в общении со сверстниками.

Исследование общения детей проводилось в МБУ ДО «Центр клубов Мегаполис» клуб «Высота-18», г. Ижевска среди детей 5-6 лет. Место проведения занимается организацией досуга детей и ведёт многопрофильную кружковую работу в рамках творческих направлений. Исследование по выявлению уровня развития навыков общения детей старшего дошкольного возраста проводилось с помощью методики «Картинки» (Е.О. Смирнова, Е.А. Калягина). Целью методики является выявление коммуникативной компетентности в общении со сверстниками. Стимульный материал данной методики представляет собой картинки с изображением знакомых дошкольнику конфликтных проблемных ситуаций. Ребёнку предлагается рассказать, что он видит на каждой картинке и найти выход из сложившейся ситуации. Понимание изображённых событий и характер предложенного решения проблемы являются показателями социальной компетентности. Полученные результаты подвергаются качественной и количественной оценке. Наиболее благоприятным является последний вариант ответа. Если все ответы ребёнка относятся к этому типу, он получает 20 баллов, что составляет максимальный результат по данной методике. Если более половины ответов ребёнка (3 и более) относятся ко второму типу, можно констатировать склонность ребёнка к агрессивным формам поведения. В случае если преобладают ответы первого типа, свидетельствующие о коммуникативной беспомощности и несамостоятельности, фиксируется низкий уровень коммуникативной компетентности. Результаты исследования уровня коммуникативной компетенции представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты методики «Картинки» (Е.О. Смирнова, Е.А. Калягина)

Испытуемые	Уровни коммуникативной компетенции		
	высокий	средний	низкий
Кол-во человек	3	21	5
Доля из общего числа, %	10,34%	72,41%	17,24%

5-6 лет – возраст, который характеризуется наиболее интенсивным общением: закладываются основы межличностных отношений и сотрудничества, дети приобретают основные коммуникативные способности. Именно они позволяют налаживать отношения со сверстниками и самостоятельно решать возникающие проблемы. Однако достаточно высокая коммуникативная компетентность обнаружилась лишь у 10,34% обследуемых дошкольников, т. е. только эти дети могли конструктивно и самостоятельно находить решения в предложенных проблемных ситуациях. Детей с низким уровнем коммуникативной компетентности оказалось больше (17,24%), что свидетельствует о беспомощности, несамостоятельности или агрессивности некоторой группы детей.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты, можно сделать вывод, что среди дошкольников преобладает средний уровень коммуникативных способностей (72,41%). Дети со средним уровнем коммуникативных способностей избирательны в общении, недостаточно инициативны, принимают предложения более активных сверстников, при этом могут выражать свое мнение и свои интересы.

Рассматривая полученные данные в сопоставлении с возрастными нормативными показателями, следует отметить, что в целом направленность реакции соответствует возрастным нормам.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что среди дошкольников преобладает средний уровень коммуникативных способностей. Следует отметить достаточно высокий процент детей с низким уровнем коммуникативных способностей. В то же время испытуемых, обладающих высокими коммуникативными способностями оказалось меньшинство. Гипотеза исследования не подтвердилась.

Список литературы:

1. Арушанова А.Г. К проблеме определения уровня речевого развития дошкольника [Текст] // в сб. научных статей: Проблемы речевого развития дошкольников и младших школьников; отв. ред.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте /Л.И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 400 с.
3. Особенности адаптивного поведения детей в ситуации школьных и коммуникативных трудностей [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПЕРСОНАЛУ

Харитоновна Яна Александровна

студент

*Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

Клемес Виктория Сергеевна

*научный руководитель, ст. преподаватель
Амурского государственного университета,
РФ, г. Благовещенск*

К настоящему времени к функциональным обязанностям менеджера по персоналу отнесено формирование кадровой политики компании и создание системы документов, отражающих кадровую политику и ее отдельные составляющие; проектирование должностей, определение структуры персонала и требований к работникам; подбор персонала; оценка, аттестация персонала и перемещение работников; обучение и профессиональное развитие работников; работа с кадровым резервом, планирование карьеры работников; совершенствование оплаты и стимулирование труда; формирование корпоративной культуры компании и управление внутрифирменным климатом; обеспечение в работе с кадрами требований действующего трудового законодательства; кадровое делопроизводство [2]. Таким образом, необходимость обеспечения устойчивой работы с кадрами, включая процедуру их найма, привела к введению в руководящую структуру деятельности организаций и предприятий должности менеджера по персоналу (Деркач А.А., Бизюкова И.В., Зазыкин В.Г., Дроздов И.Н., Дьячкова В.М., Могилевкин Е.А., Синягин Ю.В., Ситник С.Н. и др.).

В содержание понятия «психологическая компетентность» различные авторы вкладывают далеко не однозначный смысл, начиная с суммы психологических знаний, умений и навыков, заканчивая универсальной личностной системой, включающей смысловой, мотивационный, эмоциональный, личностный и поведенческий уровни.

Сегодня нет однозначного понимания феноменологического содержания, структуры, способов операционализации и средств диагностики психологической компетентности как психологического феномена. Вместе с тем появляется все больше и больше работ, описывающих частные виды психологической компетентности в контексте исследования других проблем. В большинстве исследований указывается на наличие в структуре профессиональной психологической компетентности трех уровней: теоретического, практического и личностного.

В одном из первых исследований психологической компетентности, выполненном Н.В. Яковлевой, она трактуется как «подсистема профессиональной компетентности, определяющая уровень успешности психической саморегуляции субъекта деятельности, психологического воздействия в соответствии с профессиональными целями, а также организация ситуации профессионального воздействия в целом» [3].

Анализ исследовательских работ, направленных на изучение индивидуально-психологических характеристик менеджера (Гладилина О.В., Журавлев А.Л., Зеер Э.Ф., Климов Е.А., Маркова А.К., Поваренков Ю.П., Молл Е.Г., Милькина Е.В., Рубахин В.Ф., Филиппов А.В., Шеломова Т.В. и др.), показывает, что интересы авторов сосредоточены, в основном, на установлении особенностей проявленности его управленческих качеств или же предлагаются очень обобщенные профессиограммы деятельности менеджера, не заостряющие внимания на отдельных областях ее приложения. Подобные ограничения требуют проведения отдельного рассмотрения психологических особенностей менеджера по персоналу, занятого наймом сотрудников на работу.

Изучение личности менеджера по персоналу в рамках реализации им задач профессионального найма сотрудников на работу требует сосредоточения внимания на таких его

характеристиках, которые позволяют ему качественно проводить все этапы соответствующего вида профессиональной деятельности, начиная с определения качеств, наиболее важных для будущего работника, и заканчивая вынесением окончательного решения о принятии на работу сотрудника как наиболее соответствующего его личностным и деловым характеристикам вакантному месту работы. В качестве такой характеристики может рассматриваться психологическая компетентность [4].

По мнению Е.С. Масловой профессиональная психологическая компетентность менеджера по персоналу может быть представлена в виде совокупности трех блоков:

а) «Я – пространство профессии». Данный блок психологической компетентности менеджера по персоналу связан с освоением им психологической информации, позволяющей психологически грамотно «проживать» себя в профессиональной сфере:

- 1) позиционировать себя как профессионала;
- 2) наиболее эффективно преподнести свою персону окружающим (клиентам, коллегам и вышестоящему руководству);
- 3) конструктивно выстраивать с коллегами, клиентами и руководством коммуникативные контакты;
- 4) на позитивном уровне отстаивать свою точку зрения;
- 5) использовать профессию для удовлетворения потребностей личностного роста и развития и т.д.

Данный блок психологической компетентности переходит на личностный уровень за счет развития у менеджера умений и навыков самодиагностики, самопознания, самотворчества, расширения индивидуального опыта построения межличностного взаимодействия [1].

б) «Я – профессиональный найм на работу». Данный блок психологической компетентности менеджера по персоналу состоит в овладении им наиболее качественным выполнением всех содержательных шагов профессионального найма сотрудника на работу. В соответствии с содержанием данного блока, развитие психологической компетентности менеджера происходит на основе овладения им навыками составления наиболее точного психологического портрета специалиста, востребованного для деятельности на конкретном рабочем месте, а также грамотного проведения процедуры психологического отбора, включая подбор психологического инструментария, проведение психологического обследования, обработку и интерпретацию результатов психодиагностики, вынесение решения о приеме либо неприеме кандидата на работу.

в) «Я – кандидат на вакантное место работы». Данный блок психологической компетентности менеджера по персоналу связан:

- 1) с овладением им комплексом знаний об индивидуально-психологическом своеобразии людей, о законах и закономерностях социального и профессионально-делового поведения, знаний о потенциале коммуникативного, интерактивного и социально-перцептивного уровня взаимодействия с кандидатом на работу;
- 2) развитием умений и навыков привлечения подходящих для занятия вакантного места работы кандидатов и убеждения их в привлекательности предлагаемой вакансии [4].

Данный блок психологической компетентности формируется не только за счет расширения менеджером объема своих психологических знаний в обозначенных предметных областях, но также посредством освоения соответствующего круга умений и навыков на основе участия в психологических тренингах коммуникативности.

Д.А. Барченков считает, что емкость содержательных блоков психологической компетентности менеджера по персоналу, реализующего деятельность профессионального найма, позволяет выделить в составе данной компетентности следующие компоненты:

- объективный;
- субъективный;
- интересубъективные компоненты.

Таким образом, основными составляющими психологической компетентности менеджера по персоналу, определяющими стратегии его поведения при найме сотрудников на работу,

выступают: коммуникативная и аутопсихологическая компетенции и способность менеджера к саморегуляции психического состояния. При найме сотрудников на работу ведущую роль в коммуникативной компетенции принадлежит подготовленности менеджера к выполнению соответствующего типа взаимодействия, гибкости в общении, уровню общительности, открытости, контактности и способности к нейтрализации застенчивости. В составе аутопсихологической компетенции главным является самопонимание, аутосимпатия, спонтанность, вера в людей, креативность. В способности к саморегуляции ведущая роль принадлежит эмоциональной лабильности, уравновешенности, организаторским склонностям, купированности спонтанной агрессии и раздражительности.

Таким образом, изучение профессиональной психологической компетентности менеджера по персоналу в процессе найма им сотрудников на работе должно рассматриваться разносторонне, в единстве образующих ее компонентов.

Список литературы:

1. Белоновская И.Д. Инженерная компетентность специалиста: теория практика формирования: монография / И.Д. Белоновская. – М.: ЗАО «Дом педагогики», 2015. – 241 с.
2. Бучек А.А. Акмеологические инварианты профессионализма: к постановке проблемы [Электронный ресурс] / А.А. Бучек, А.В. Ермоленко // Вестник КемГУ. – 2016. – № 2 (66). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologicheskie-invarianty-professionalizma-k-postanovke-problemy>. – 11.05.2024.
3. Герасимов Б.Н. Исследование содержания деятельности менеджера по персоналу [Электронный ресурс] / Б.Н. Герасимов // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2019. – № 5-1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-soderzhaniya-deyatelnosti-menedzhera-po-personalu>. – 29.12.2023.
4. Егорова И.А. Выявление общих параметров психологической компетентности педагогов / И.А. Егорова, И.Ф. Демидова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 12 (54). – С. 129-133.

РУБРИКА 7.**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА****ПОЛЬЗА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА***Ардашникова Анна Сергеевна**студент,**Самарский государственный технический университет,**РФ, г. Самара***АННОТАЦИЯ**

В статье рассматривается влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека, особенности спорта и показания к нему.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровье, нагрузка.

В последнее время все больше набирает популярность такой вид активности как скандинавская ходьба. Это неспроста: такой вид спорта действительно полезен по ряду причин, а также менее травматичен, по сравнению с другими занятиями.

Скандинавская ходьба, также известная как Nordic walking, – это физическая активность, которая комбинирует ходьбу с использованием специальных палок, напоминающих лыжные палки.

Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний [1]. Это обуславливается тем, что при такой активности используются специальные палки, за счет которых нагрузка может дозироваться, следовательно, идет минимальная нагрузка на суставы, в отличие от бега или обычной ходьбы.

Этот вид активности приносит много пользы здоровью:

1. Улучшение кардио-сосудистого здоровья: Скандинавская ходьба – отличная аэробная тренировка, которая укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Укрепление мышц: Этот вид активности задействует большой спектр мышц, включая руки, плечи, спину и ягодицы, что способствует укреплению мышечного корсета и повышает общую силу тела.

3. Улучшение осанки и баланса: Использование палок помогает поддерживать правильную осанку и улучшает баланс, что особенно важно для людей с проблемами спины или для предотвращения падений у пожилых людей.

4. Улучшение настроения и снижение стресса: Как и любая другая физическая активность, скандинавская ходьба способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, что помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и снять депрессию.

5. Доступность и удобство: Этот вид активности легко освоить, не требует особых навыков или дорогого оборудования. Палки можно использовать везде - на тропинках в парке, в городской среде или на тропах в горах.

Также стоит отметить, что данная активность является лучшим способом похудения для людей с лишним весом, так как их суставы будут в безопасности. Полезно будет и для людей с сидячим образом жизни (офисные работники, студенты), так как в процессе скандинавской ходьбы улучшается кровоток и деятельность мозга.

Детям всех возрастов показана скандинавская ходьба, потому что она способствует правильному формированию позвоночника, развитию мышц и укреплению иммунитета [2].

Для взрослых также есть польза от активности: прогулки помогают продлить молодость, занятия помогают держать вес в норме, а тело – в форме [2].

Особенностью скандинавской ходьбы является ритмичное передвижение палок. В этот момент начинают задействоваться те мышцы, которые при обычном шаге практически не активизируются. В момент занятия данным спортом происходит укрепление шейного отдела, спинного и грудного.

Также стоит отметить, что при скандинавской ходьбе снижаются боли в спине, укрепляется позвоночник.

Заключение. Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что скандинавская ходьба действительно полезная активность. Благодаря ей можно не только привести свою фигуру в порядок, но и укрепить здоровье и повысить иммунитет.

Список литературы:

1. Полетаева Анастасия. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. Питер, 2020. - 144 с.
2. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. — Москва: Эксмо, 2021 — 128 с.

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА: ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Белокопытов Денис Николаевич

*аспирант, БГУ,
преподаватель физической культуры,
Саянский медицинский колледж,
РФ, г. Саянск*

Современный фитнес – это не просто модное увлечение, а комплексный подход к развитию и поддержанию здоровья. Среди множества направлений, методов и средств, интервальные тренировки занимают особое место. Ключевое преимущество интервальных тренировок является их эффективность в улучшении здоровья сердечно-сосудистой системы. Их эффективность, универсальность и доступность делают их идеальным выбором для студентов колледжа, стремящихся улучшить свою физическую форму. Интервальные тренировки превосходно повышают выносливость. Нагружая тело до предела во время интервальных рывков, мышцы тренируются, более эффективно используя кислород.

Преимущества интервальных тренировок:

- **Эффективность:** за короткий промежуток времени (20–30 минут) интервальные тренировки позволяют сжечь больше калорий, чем традиционные тренировки, за счет чередования высокоинтенсивных и низкоинтенсивных интервалов.
- **Разнообразие:** Интервальные тренировки можно выполнять с использованием различных упражнений, оборудования и тренажеров, что делает их интересными и нескучными.
- **Доступность:** для выполнения интервальных тренировок не требуется специальное оборудование, их можно проводить в любом месте, даже дома.
- **Универсальность:** Интервальные тренировки подходят для людей с любым уровнем подготовки, от новичков до опытных спортсменов.

Структура интервальной тренировки:

- **Разминка:** 5–10 минут, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к работе.
- **Основная часть:** Чередование высокоинтенсивных (ВИ) и низкоинтенсивных (НИ) интервалов.

- **Заминка:** 5–10 минут, чтобы восстановить дыхание и пульс.

Продолжительность и соотношение ВИ и НИ:

Продолжительность ВИ и НИ может варьироваться в зависимости от целей тренировки, уровня подготовки и индивидуальных особенностей.

В данном комплексе используется соотношение 45 секунд ВИ: 15 секунд НИ.

Примеры упражнений для интервальных тренировок:

- **Бег:** Чередование спринтерского бега (ВИ) и медленного бега (НИ).
- **Прыжки:** Чередование прыжков со скакалкой (ВИ) и ходьбы на месте (НИ).
- **Упражнения с собственным весом:** Чередование таких упражнений, как отжимания, приседания, выпады (ВИ) и отдых (НИ).
- **Силовые упражнения с тренажерами:** Чередование упражнений с максимальной нагрузкой (ВИ) и упражнениями с меньшей нагрузкой (НИ).

Комплексы интервальных тренировок:

Комплекс 1:

Разминка: 5 минут бега на месте и вращение суставов.

Основная часть:

45 секунд: Спринтерский бег на месте.

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Прыжки со скакалкой.

15 секунд: Отдых.
45 секунд: Отжимания.
15 секунд: Отдых.
45 секунд: Приседания.
15 секунд: Отдых.
45 секунд: Выпады.
15 секунд: Отдых.
Заминка: 5 минут ходьбы на месте и растяжка.
Комплекс 2:
Разминка: 10 минут круговой тренировки на тренажерах.
Основная часть:
45 секунд: Жим штанги лежа (максимальный вес).
15 секунд: Отдых.
45 секунд: Подтягивания (максимальное количество).
15 секунд: Отдых.
45 секунд: Приседания со штангой (максимальный вес).
15 секунд: Отдых.
45 секунд: Тяга штанги в наклоне (максимальный вес).
15 секунд: Отдых.
Заминка: 5 минут кардио на велотренажере и растяжка.

Интервальные тренировки предлагают убедительный подход к улучшению здоровья и физической формы. Благодаря своей адаптивности и эффективности по сравнению с другими методами тренировок, интервальные тренировки могут стать инструментом для улучшения своих результатов.

Интервальные тренировки представляют собой эффективный метод улучшения здоровья и физической формы.

Список литературы:

1. Гибала М.Дж., Литтл Дж.П., и Макдональд М.Г. (2010). Физиологическая польза и польза для здоровья высокоинтенсивных прерывистых упражнений. Журнал физиологической физиологии, 99 (4), 281–292
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 40 с.

ИЗУЧЕНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 15 - 16 ЛЕТ

Бузлуков Сергей Александрович

студент,

Курганский государственный университет,

РФ, г. Курган

АННОТАЦИЯ

Силовые качества играют важнейшую роль в подготовке пауэрлифтеров 15 - 16 лет. В статье подробно описан алгоритм подготовки пауэрлифтеров 15 - 16 лет, направленный на развитие силовых качеств.

Ключевые слова: силовые качества, пауэрлифтеры, спорт, подростки.

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц [4].

По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные массивы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального от 1/3 до 2/3, локального менее 1/3 всех мышц [1].

Основным методом развития силовых показателей в пауэрлифтинге является метод максимальных усилий (или метод кратковременных усилий), он наиболее эффективен для развития силы. Это означает, что атлет должен поднимать отягощения, близкие к максимальным. Метод максимальных усилий заключается в выполнении серий из 5-8 подходов к отягощению, с которым спортсмен способен выполнить 1-3 движения. Данный метод направлен на увеличение «пускового» числа двигательных единиц и повышение синхронности работы двигательных единиц, однако он оказывает незначительное воздействие на пластический обмен и метаболические процессы в мышцах, так как длительность воздействия этого метода на мышцы очень короткая. Как правило приросту мышечной массы не способствует. Однако он может быть полезным при выходе атлета на новый уровень нагрузки. Увеличив с помощью метода максимальных усилий, становится возможным, выполнять традиционное количество повторений в подходе уже с большим весом, чем обычно. Таким образом исключается привыкание к неизменным весам, увеличивается напряженность тренировки, способствующая гипертрофии участвующих в работе мышц [2].

Основным методом развития силы является повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями околопредельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений [4].

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз. Ведущим тренирующим стимулом является не столько величина, сколько длительность мышечного напряжения. Изометрическая тренировка создает возможность локального воздействия на отдельные мышцы и мышечные группы при заданных углах в суставах, развивает двигательную память (что особенно важно для запоминания граничных поз при обучении и совершенствовании техники плавания). Вместе с тем изометрический метод имеет ряд недостатков. Прирост силы быстро прекращается и может сопровождаться снижением быстроты движений и ухудшением их координации.

Кроме того, сила проявляется только в тех положениях, в которых проводилась изометрическая тренировка [3].

Метод «шокирования мышц» (разнообразности, вариативности). Непременным условием роста результатов является постоянное разнообразие упражнений. Нельзя давать организму адаптироваться к какому-либо одному типу упражнений. Чтобы результаты и мышцы росли, их нужно заставлять работать в разных условиях. Поэтому необходимо менять упражнения, подходы, повторения, углы нагрузки, т.е. как бы запутать мышцы, чтобы они никогда не смогли адаптироваться к тренировке. Такой подход помогает выводить психику и мышцы из состояния адаптационного равновесия. Поскольку нагрузки, последовательность упражнений хаотически меняются, механизмы привыкания не включаются и мышцы вынуждены увеличить свою массу [2].

Таким образом, занятия пауэрлифтингом развивают мышечную силу у юношей, упрочивают их связки и суставы, развивают выносливость, гибкость, воспитывают волю, уверенность в своих силах, увеличивают работоспособность всего организма.

Список литературы:

1. Аксенов М.О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпеданского анализа / М.О. Аксенов, А.В. Аксенова // Теория и практика физической культуры. – 2019. - №12. – С.74-77.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Издательство «Советский Спорт», 2023. – 216 с.
3. Ворожейкин О.В. Обоснование методики применения индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров / О.В. Ворожейкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022. - № 2. - С. 28-32.
4. Хорунжий К.А. Повышение силовых способностей спортсменов на этапе начальной подготовки в силовом троеборье / К.А. Хорунжий // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 12. - С. 45.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Гафарова Сабина Руслановна

студент,

*Казанский государственный медицинский университет,
РФ, г. Казань*

Скиба Игорь Александрович

научный руководитель, ст. преподаватель,

*Казанский государственный медицинский университет,
РФ, г. Казань*

АННОТАЦИЯ

Актуальность данной темы заключается во влиянии физических упражнений на иммунную систему, особенно в контексте современных вызовов, таких как пандемия COVID-19. Время, проведенное в замкнутых помещениях, и ограниченная активность могут негативно сказаться на иммунной системе. Исследования показывают, что физическая активность может улучшить иммунную функцию, повысить устойчивость к инфекциям и снизить риск развития хронических заболеваний. В свете текущей ситуации, когда поддержание сильной иммунной системы крайне важно, исследование влияния физической активности на иммунную систему становится особенно актуальным и может привести к разработке эффективных стратегий для укрепления здоровья и предотвращения заболеваний.

Ключевые слова: иммунная система, физическая активность, заболевания.

Сильная и эффективная иммунная система играет невероятно важную роль в нашей жизни. Она является защитой от внешних факторов, которые могут подорвать здоровье. Стресс, изменение времен года, неправильное питание и нездоровый образ жизни — все эти элементы, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, могут оказать огромное влияние на нашу иммунную систему.

Когда наша защитная система подвергается негативным воздействиям, она становится уязвимой и менее способной бороться с инфекциями и болезнями. Это может привести к серьезным последствиям для нашего здоровья. Поэтому, чтобы поддерживать нашу иммунную систему в оптимальном состоянии, необходимо принять меры.

Сидячий образ жизни отрицательно влияет на здоровье и связан с развитием хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет 2 типа и метаболический синдром.

Регулярные тренировки — это основа здорового образа жизни. Они улучшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют снижению давления, помогают контролировать вес и защищают организм от множества заболеваний.

Физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и поддерживают иммунную систему благодаря улучшению кровообращения. Это обеспечивает эффективную доставку необходимых веществ клеткам иммунитета для правильного функционирования. Важно определить оптимальную интенсивность тренировок. Исследования, в основном среди профессиональных спортсменов, показывают, что излишне интенсивные упражнения могут увеличить риск инфекций после тренировок или соревнований.

Рекомендации ученых гласят, что тренировки следует проводить с умеренной интенсивностью, избегая чрезмерных нагрузок, которые могут оказаться вредными. Умеренные физические упражнения оказывают благотворное воздействие на иммунную систему и снижают вероятность заболеваний дыхательных путей. Во время каждой такой тренировки наблюдается повышение циркуляции иммуноглобулинов, нейтрофилов и естественных

клеток-убийц, которое сохраняется в течение 3 часов после упражнений. Это временное увеличение иммунных клеток, вызванное физической активностью, способствует общему контролю организма над патогенными микроорганизмами.

Согласно статистике, взрослый человек в течение года в среднем переносит простудные заболевания около двух с половиной раз. Однако те, кто постоянно уделяет время спорту и физическим упражнениям, статистически заболевают на 45% реже.

Заключение. Исходя из данной информации, можно сделать вывод, что занятия спортом и физическими упражнениями могут значительно снизить риск простудных заболеваний. Статистика показывает, что люди, ведущие активный образ жизни, болеют простудой гораздо реже. Таким образом, регулярные занятия спортом могут быть важным фактором для поддержания иммунитета и общего здоровья.

Список литературы:

1. Положительное влияние физической активности на иммунитет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.technogym.ru/newsroom/immune-system-exercise/>
2. Влияние физической культуры и спорта на организм человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.informio.ru/publications/id7830/Vlijanie-fizicheskoi-kultury-i-sportana-organizm-cheloveka>
3. Physical Activity and Nutritional Influence on Immune Function: An Important Strategy to Improve Immunity and Health Status [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.4aaf3210-6648a781-f5b2e734-74722d776562/https/www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2021.751374/full

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Гущина Ирина Михайловна

студент

Института Академии ФСИН России,

РФ, г. Рязань

Дазмаров Николай Михайлович

научный руководитель, ст. преподаватель

Института Академии ФСИН России

по кафедре физической подготовки и спорта,

РФ, г. Рязань

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются особенности самостоятельных занятий для женщин, учитывая их физиологические особенности и потребности. Даются рекомендации по составлению программы тренировок, включающей разминку, кардиотренировку, силовые упражнения и растяжку. Подчеркивается важность регулярности занятий и правильного питания для достижения желаемых результатов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, женщины, программа тренировок, разминка, силовые упражнения, растяжка, регулярность, питание.

Занятия спортом важны для поддержания здоровья и красоты тела. Но у женщин есть свои особенности, которые необходимо учитывать при составлении программы тренировок.

Первое, что нужно понимать – женский организм отличается от мужского. Женщины имеют более высокий процент жира в организме, который необходим для нормального функционирования репродуктивной системы. Поэтому при составлении программы тренировок следует обращать внимание на то, чтобы не перегружать организм и не нарушать гормональный баланс.

Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», приседания.

Второе – женщины часто сталкиваются с проблемой недостатка времени на занятия спортом. Это может быть связано с работой, семьей или другими обязательствами. Однако даже короткие ежедневные тренировки могут дать хороший результат при правильном подходе.

Третье – важно помнить о безопасности. Женщины подвержены риску травм больше, чем мужчины, поэтому необходимо выбирать упражнения, соответствующие уровню физической подготовки и состоянию здоровья.

При составлении программы тренировок следует учитывать следующие аспекты:

1. Разминка перед началом тренировки поможет подготовить мышцы к нагрузке и снизить риск получения травмы. Она состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (6-8 мин.), общеразвивающих упражнений в обычной методической последовательности: «сверху-вниз», т.е. сначала разминаются мышцы шеи и верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на силу и гибкость [1].

2. Кардиотренировка является основой любой программы тренировок для женщин. Она помогает улучшить работу сердца, легких и кровообращение, а также способствует сжиганию калорий.

Для улучшения работы сердца комплекс тренировок проводится 2-3 раза в неделю с чередованием отдыха для организма от напряжения. Для борьбы с лишним весом следует увеличить частоту занятий до 4-5 раз в неделю. Средний период тренировки по времени должен занимать до часа.

3. Силовые упражнения помогут укрепить мышцы и повысить их тонус. Важно выбирать упражнения, которые соответствуют вашему уровню физической подготовки и не вызывают болевых ощущений.

4. Растяжка после окончания тренировки поможет снять напряжение с мышц и предотвратить возможные боли на следующий день. Стретчинг налаживает менструальный цикл, помогает легче переносить симптомы ПМС, снижает остроту и частоту болей во время менструации.

5. Регулярность – ключевой фактор успеха. Для достижения результатов необходимо заниматься спортом регулярно.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности женщин – восемь часов. Надо помнить; занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни [2].

6. Питание играет важную роль в достижении целей по снижению веса или набору мышечной массы. Необходимо следить за своим рационом и употреблять достаточное количество белков, углеводов и жиров [3].

Самостоятельные занятия для женщин могут быть очень эффективными, если правильно подойти к их организации. Главное – слушать свое тело и не перегружать его. Помните, что здоровье – это самое главное!

При составлении программы тренировок необходимо учитывать физиологические особенности женского организма и его потребности. Основными принципами самостоятельных занятий для женщин являются регулярность, правильный выбор упражнений, учет уровня физической подготовки и состояния здоровья, а также правильное питание. Соблюдение этих принципов поможет достичь желаемых результатов и поддерживать здоровье и красоту тела на долгие годы.

Список литературы:

1. Харламов Е.В. // Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями // Электронный ресурс: <https://thepresentation.ru/sport/osnovy-metodiki-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-3>
2. Реферат // Женщины и самостоятельные занятия физкультурой // Электронный ресурс: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=111960>
3. Лойтра С., Голубев М.А. // Женский фитнес: силовые тренировки и правильное питание // Фитнес и упражнения // Электронный ресурс: https://medaboutme.ru/articles/zhenskiy_fitnes_silovye_trenirovki.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Дашян Артур Саркисович

*студент юридического института,
НИУ БелГУ «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»,
РФ, г. Белгород*

Агошков Владимир Васильевич

*ст. преподаватель
кафедры физического воспитания,
НИУ БелГУ «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»,
РФ, г. Белгород*

АННОТАЦИЯ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни человека, оказывая положительное влияние на его физическое и психическое здоровье, социальные отношения, а также профессиональные достижения. В данной статье рассматривается влияние физической активности на организм человека, психологические аспекты занятий спортом, а также социальные и экономические выгоды от занятий физической культурой.

1. Физическое здоровье:

Спорт – это не просто занятие, это образ жизни, который оказывает огромное влияние на форму человека. Особенно значимым аспектом спорта является его воздействие на физическое здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и общего тонуса организма. Это снижает риск развития многих хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, болезни сердца и сосудов.

Вот несколько ключевых аспектов, которые демонстрируют важность спорта для физического здоровья человека:

1. Укрепление мышц и костей

Спорт стимулирует работу мышц и укрепляет кости, что способствует поддержанию оптимального тонуса и предотвращает различные заболевания, связанные с ослаблением мышц и костей.

2. Улучшение сердечно-сосудистой системы

Физические упражнения улучшают кровообращение, повышают выносливость сердца и сосудов, снижают уровень холестерина и артериальное давление. Это снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Поддержание оптимального веса

Активные тренировки способствуют сжиганию лишних калорий, что помогает поддерживать здоровый вес и предотвращает ожирение, которое является фактором риска для многих заболеваний.

4. Улучшение общего самочувствия

Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, что улучшает настроение, снимает стресс и усталость, повышает уровень энергии и жизненного тонуса.

5. Предотвращение хронических заболеваний

Спорт помогает снизить риск развития многих хронических заболеваний, таких как диабет, артрит, ожирение, болезни сердца и сосудов.

2. Психическое здоровье:

Спорт не только благоприятно влияет на физическое здоровье человека, но также имеет значительное воздействие на его психическое благополучие. Физические нагрузки улучшают настроение, снимают стресс и усталость. Занятия спортом помогают повысить самооценку, уверенность в себе и развивают дисциплину.

Вот несколько ключевых аспектов, которые демонстрируют важность спорта для психического здоровья человека:

1. Выработка эндорфинов

Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности, а также повышению уровня энергии и жизненного тонуса.

2. Улучшение самооценки и уверенности

Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму, достичь поставленных целей и преодолеть собственные пределы, что способствует повышению самооценки, уверенности в себе и укреплению психологической стойкости.

3. Снижение уровня тревожности и депрессии

Физическая активность имеет доказанное антидепрессивное действие, поскольку способствует выделению нейротрансмиттеров, которые помогают справляться с тревожностью, депрессией и другими психологическими проблемами.

4. Улучшение качества сна

Регулярные тренировки способствуют более качественному сну, что является ключевым фактором для поддержания психического здоровья. Хороший сон помогает восстановиться после умственных и физических нагрузок.

5. Создание социальных связей

Участие в спортивных мероприятиях и командных играх способствует созданию новых социальных связей, расширению круга общения и поддержанию позитивного социального окружения, что также благоприятно влияет на психическое здоровье.

3. Социальные отношения:

Спорт играет важную роль не только в поддержании физического здоровья и психического благополучия, но также имеет значительное влияние на социальные отношения человека. Участие в спортивных мероприятиях, тренировках и соревнованиях способствует формированию и развитию различных социальных связей, созданию командного духа, укреплению коллективного сознания и расширению круга общения. Спорт влияет на социальные отношения человека, он является мощным инструментом для формирования позитивных взаимодействий и связей.

1. Создание командного духа и сотрудничества

Участие в командных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол и другие, способствует формированию командного духа и развитию навыков сотрудничества. Спортсмены учатся работать вместе, поддерживать друг друга, принимать общие решения и действовать в интересах команды. Это помогает развивать навыки коммуникации, лидерства, адаптации к различным ситуациям и управлению конфликтами.

2. Расширение круга общения

Спортивные мероприятия, тренировки и соревнования предоставляют отличную возможность для расширения круга общения и знакомства с новыми людьми. В спорте люди объединяются общей целью, что способствует быстрому установлению контактов и созданию дружеских связей. Общение на тренировках, обмен опытом, поддержка во время соревнований – все это способствует формированию качественных и позитивных социальных отношений.

3. Повышение самооценки и уверенности

Успехи в спорте, достижения поставленных целей и преодоление трудностей способствуют повышению самооценки, уверенности в себе и укреплению психологической стойкости. Эти качества помогают человеку лучше взаимодействовать с окружающими, быть более открытым к новым знакомствам и уверенно проявлять себя в социальных ситуациях.

4. Формирование позитивного социального окружения

Участие в спортивных мероприятиях способствует формированию позитивного социального окружения, где ценятся здоровый образ жизни, активность, дружба и взаимопомощь. Люди, занимающиеся спортом, часто находят общий язык, делятся интересами и ценностями, что способствует созданию поддерживающей и вдохновляющей атмосферы.

5. Развитие навыков эмпатии и толерантности

Спорт учит человека эмпатии, пониманию чувств и потребностей других людей, а также толерантности к различиям. Взаимодействие с партнерами по команде, тренерами, соперниками и болельщиками помогает развивать уважение к другим мнениям, культурам и точкам зрения.

3. Профессиональные достижения:

Спорт имеет огромное влияние на профессиональные достижения человека, поскольку заниматься спортом требует определенных качеств и навыков, которые могут быть полезными и в профессиональной деятельности. Физическая активность улучшает концентрацию внимания, способствует развитию стратегического мышления и усидчивости – качеств, которые необходимы для достижения успеха в профессиональной деятельности.

1. Дисциплина и управление временем

Участие в спорте требует строгой дисциплины и умения эффективно управлять своим временем. Регулярные тренировки, соблюдение расписания соревнований, правильное питание и отдых – все это помогает спортсмену развивать навыки планирования и организации, которые также необходимы для успешной работы.

2. Управление стрессом и устойчивость к нагрузкам

Спорт требует от человека высокой устойчивости к стрессу, способности сохранять спокойствие и концентрацию в сложных ситуациях. Эти навыки также являются важными для успешной работы, особенно в условиях повышенной ответственности и давления.

3. Командная работа и лидерство

Участие в командных видах спорта помогает развивать навыки командной работы, сотрудничества и лидерства. Умение эффективно взаимодействовать с партнерами по команде, поддерживать друг друга и принимать общие решения полезно не только на поле, но и в рабочей среде.

4. Целеустремленность и настойчивость

Достижение успехов в спорте требует целеустремленности, настойчивости и готовности к постоянному самосовершенствованию. Эти качества помогают спортсмену преодолевать трудности, ставить новые цели и добиваться результатов – что также является ключевыми факторами успеха в профессиональной деятельности.

5. Здоровый образ жизни и энергия

Занятия спортом способствуют поддержанию здорового образа жизни, физическому и психическому благополучию человека. Благодаря здоровому образу жизни спортсмен обладает большей энергией, выносливостью и продуктивностью, что положительно сказывается на его профессиональной деятельности.

Заключение

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в жизни человека, оказывая положительное влияние на все аспекты его бытия. Дисциплина, управление временем, устойчивость к стрессу, командная работа, настойчивость, здоровый образ жизни – все это помогает человеку не только быть успешным спортсменом, но и достигать высоких результатов в своей карьере. Регулярные тренировки не только улучшают физическую форму, но и способствуют общему благополучию и качеству жизни. Поэтому рекомендуется включать физическую активность в повседневную жизнь для поддержания здоровья и общего благополучия.

Список литературы:

1. Электронный ресурс: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/>
2. Электронный ресурс: <https://www.who.int/ru>

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО СНА И РЕГУЛЯЦИЮ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ С НЕРЕГУЛЯРНЫМ РЕЖИМОМ

Завгороднев Виталий Валерьевич

студент,

Самарский государственный технический университет,

РФ, г. Самара

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается влияние физической активности на качество сна и регуляцию циркадных ритмов у спортсменов и людей с нерегулярным режимом. Обсуждаются механизмы воздействия физической активности на сон и циркадные ритмы, а также представлены результаты последних исследований в этой области.

Физическая активность является важным фактором, влияющим на здоровье человека. Одним из аспектов, который может быть затронут, является качество сна и регуляция циркадных ритмов. В данном исследовании рассматривается влияние физической активности на эти параметры у спортсменов и людей с нерегулярным режимом.

Влияние физической активности на структуру и качество сна: Регулярные физические упражнения способствуют улучшению качества сна, сокращают время засыпания, уменьшают частоту пробуждений и улучшают общее самочувствие. Механизмы воздействия физической активности на сон: Эффекты физической активности на сон связаны с увеличением продукции мелатонина, улучшением расслабления и снижением уровня стресса. Роль регулярной физической активности в профилактике бессонницы: Регулярные занятия физической активностью могут быть эффективным средством профилактики и лечения бессонницы.

Циркадные ритмы и их роль в регуляции сна и бодрствования: Циркадные ритмы, особенно циркадные ритмы сна и бодрствования, играют ключевую роль в регуляции биологических процессов человеческого организма. Влияние физической активности на циркадные ритмы: Физическая активность может оказывать влияние на циркадные ритмы через регуляцию выделения мелатонина и кортизола, а также стимуляцию циркадных часов в гипоталамусе. Механизмы воздействия физической активности на циркадные ритмы: Механизмы этого воздействия пока не полностью поняты, однако считается, что регулярные физические упражнения могут синхронизировать циркадные ритмы и улучшать их регуляцию.

Описание методов измерения качества сна и циркадных ритмов: Для измерения качества сна использовались стандартные методы, такие как анкеты самооценки и полисомнография. Для оценки циркадных ритмов использовались методы мониторинга активности мелатонина и кортизола. Характеристика выборки исследования: В исследовании участвовали 50 человек: 25 спортсменов и 25 людей с нерегулярным режимом. Протокол исследования: Участники были случайным образом разделены на две группы: группу с регулярной физической активностью и группу с нерегулярным режимом. Им были предложены специально разработанные программы тренировок.

Влияние физической активности на качество сна у спортсменов: Результаты исследования показали, что спортсмены, ведущие активный образ жизни, имели более высокое качество сна по сравнению с людьми с нерегулярным режимом. Влияние физической активности на циркадные ритмы у спортсменов: У спортсменов также наблюдалась более эффективная регуляция циркадных ритмов. Сравнение влияния физической активности на качество сна и циркадные ритмы у спортсменов и людей с нерегулярным режимом: Сравнение показало, что регулярная физическая активность оказывает более выраженное влияние на качество сна и циркадные ритмы у спортсменов. Обсуждение полученных результатов: Полученные результаты подтверждают важность регулярной физической активности для поддержания здорового сна и нормальной регуляции циркадных ритмов у спортсменов и людей с нерегулярным режимом.

В ходе исследования было установлено, что регулярная физическая активность способствует улучшению качества сна и эффективной регуляции циркадных ритмов у спортсменов и людей с нерегулярным режимом. Эти результаты подтверждают важность физической активности для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**Ким Алина Романовна***студент**Тихоокеанского государственного университета,
РФ, г. Хабаровск***Власенко Светлана Юрьевна***научный руководитель,**преподаватель-тренер по легкой атлетике**Тихоокеанского государственного университета,
РФ, г. Хабаровск*

Результаты исследования показывают, что активная двигательная деятельность благоприятно влияет на здоровье, психосоциальное и личностное развитие. Физкультура и спорт играют все более важную роль в студенческом обществе, помогая предотвращать негативные психологические состояния, тревогу и стресс.

Участие в физкультуре и спорте не только помогает снизить стресс, но и способствует укреплению взаимоотношений и развитию навыков работы в команде. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – природных «гормонов счастья», снижает уровень кортизола – «гормона стресса».

Тренировки по спорту требуют постановки целей, координации действий с партнерами и работу над их достижением. Это способствует повышению самооценки и уверенности в себе, так как каждый успех приносит удовлетворение и укрепляет чувство собственного достоинства.

Физкультура и спорт не только способствуют улучшению физической формы, но и тренируют когнитивные навыки, такие как критическое мышление и способность концентрироваться. Ведь участие в активных командных видах спорта требует быстрой реакции и умения предвидеть события во время игры.

Физические упражнения и занятия физическими видами спорта могут играть роль естественных антидепрессантов. Это происходит из-за высвобождения эндорфинов, которые снижают уровень кортизола, тем самым уменьшая стресс и тревогу.

Студенческие виды спорта, а также другие мероприятия на свежем воздухе, «выводят» молодых людей на свежий воздух, чтобы они могли ощутить преимущества времени, проведенного на открытом пространстве. Исследования показывают, что спорт и другие виды физической активности могут быть столь же эффективными, как и лекарства, для улучшения психического здоровья и уровня счастья студенческой молодежи.

Обнаружена прямая связь между спортом и психическим здоровьем. Более того, исследования показывают, что командные виды могут быть более полезными для психологического здоровья, чем индивидуальные виды спорта

Вне зависимости от социального статуса, зрители собираются вместе, чтобы насладиться спортивными состязаниями. Спорт и физическая активность оказывают значительное влияние на укрепление общественных связей, где профессионалы и любители спорта объединяют усилия, чтобы помочь тем, кто нуждается.

Спорт имеет значительное влияние на психологическое здоровье студентов. Участие в спортивных мероприятиях может значительно улучшить настроение, уменьшить стресс и помочь справиться с депрессией. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, гормонов радости, которые повышают уровень счастья и улучшают общее самочувствие.

Важно отметить, что занятия спортом способствуют также развитию социальных навыков и умению работать в команде. Это помогает студентам лучше адаптироваться в обществе, улучшить коммуникацию с окружающими и научиться решать конфликты.

Таким образом, спорт играет важную роль в психологическом здоровье студентов, помогая им решать проблемы, улучшать настроение, развивать навыки и быть успешными в различных аспектах жизни.

Список литературы:

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.
2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 50 с.
3. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с.
4. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки / С.Г. Александров // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. – С. 280–282.
5. Александров С.Г. К вопросу о влиянии пандемии COVID-19 на физкультурно-спортивную деятельность российского студенчества / С.Г. Александров, К.Ю. Балаян, Ш.Г. Шария // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 23–30.
6. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ**Клоков Даниил Евгеньевич**

студент,
направление “Психология служебной деятельности”,
программа специалитет,
Институт Академии ФСИН России,
РФ, г. Рязань

Мокина Мария Алексеевна

студент,
направление “Психология служебной деятельности”,
программа специалитет,
Институт Академии ФСИН России,
РФ, г. Рязань

Арканов Юрий Макарович

научный руководитель, доцент,
ст. преподаватель по кафедре физической подготовки и спорта,
Института Академии ФСИН России,
РФ, г. Рязань

DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN RUSSIA**АННОТАЦИЯ**

Статья посвящена проблеме развития легкой атлетики в России, которая имеет свои этапы, вносящие свой вклад в настоящие и может оказать влияние на будущее развитие легкой атлетики.

ABSTRACT

The article is devoted to the problem of the development of athletics in Russia, which has its own stages that contribute to the present and may influence the future development of athletics.

Ключевые слова: атлетика, чемпионат, легкая атлетика, спорт, Олимпийские игры, спортивный клуб.

Keywords: athletics, championship, athletics, sport, Olympic Games, sports club.

Начало развития легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 году спортивного клуба в деревне Тярлево под Петербургом. Ее участники первыми в России начали систематически бегать, а затем прыгать и метать.

Кружок быстро развивался, и это было связано не только с тем, что вид спорта становился все более популярным, но и с тем, что сама легкая атлетика считалась весьма универсальным и разнообразным видом спорта. Так, в круг могли войти любители активного образа жизни, профессиональные бегуны, спортсмены, умеющие бросать предметы на большие расстояния, ловкие прыгуны, владеющие телом.

В 1908 году состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике. Это послужило стимулом для создания и развития новых спортивных клубов, которые начали формироваться по всей России.

В 1911 году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных клубов из разных городов.

В 1912 году команда русских спортсменов впервые приняла участие в V Олимпийских играх, проходивших в Стокгольме. Из-за плохой подготовки спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов сложилось неудачно – никто из них не занял призового места.

К 1927 году легкая атлетика стала одним из самых массовых направлений. Регулярно организуются и проводятся праздники спорта и физкультуры, в которых принимают участие люди разного пола, возраста, социального статуса и имеющие разный уровень подготовки.

В 1931 году был введён Всесоюзный комплекс ГТО, в котором из всех видов спорта наиболее широко была представлена лёгкая атлетика.

В годы Великой Отечественной войны развитие легкоатлетического движения не прекратилось, даже несмотря на очень сложную ситуацию в стране и соответственные настроения населения.

Развитие легкой атлетики продолжалось и в послевоенный период. В 70-е годы были изданы различные учебники по легкой атлетике, что еще раз доказало важность этого направления. После выпуска методических пособий приток молодежи в спортивные команды и секции только усилился.

Легкая атлетика привела к объединению населения вокруг общей цели: вырастить здоровую, сильную и талантливую нацию, которая будет принимать участие в международных турнирах, представлять СССР на международных соревнованиях и устанавливать новые рекорды. В дальнейшем легкоатлеты СССР регулярно принимали участие в Олимпийских играх и добивались замечательных побед, что актуально и по сей день.

Список литературы:

1. Короткова Е.В., Кафтанова Н.В. Легкая атлетика: этапы развития // Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции «XX Юбилейные царскосельские чтения». Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2016. С. 299-302.
2. Жаров А.А. История становления легкой атлетики // Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции «XIX Царскосельские чтения» Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2015. С. 212-215.
3. Бреева Ю.Д., Кочергин В.А., Давыдов А.С., Королева Л.А. Реализация постановления ЦК ВКП(б) «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов» в СССР // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 4. Ч. 2 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2015/04/50450> (дата обращения 18.05.2024).

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

«СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК»

Научный журнал

№ 18(304)

Май 2024

Часть 3

В авторской редакции

Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции

Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 68051 от 13.12.2016 г.

Издательство «Интернаука»

123182, г. Москва, ул. Академика Бочвара, д. 5, корпус. 2, к. 115

E-mail: mail@internauka.org

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного

оригинал-макета в типографии «Allprint»

630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 1

