7universum.com
UNIVERSUM:
ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

UNIVERSUM: ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

Научный журнал
Издается ежемесячно с ноября 2013 года
Является печатной версией сетевого журнала
Universum: психология и образование

Выпуск: 1(67)

Январь 2020

Москва
2020

УДК 159.9+37
ББК 74+88
U55

Главный редактор:

Ходакова Нина Павловна, д-р пед. наук, проф.;

Заместитель главного редактора:

Ле-ван Татьяна Николаевна, канд. пед. наук;

Члены редакционной коллегии:

Ахмерова Динара Фирзановна, канд. пед. наук, доцент,

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

Дмитриева Наталья Витальевна, д-р психол. наук, канд. мед. наук;

Иванова Светлана Юрьевна, канд. пед. наук;

Карапетян Владимир Севанович, д-р психол. наук;

Ларионов Максим Викторович, д-р биол. наук;

Сидячева Наталья Владимировна, канд. психол. наук;

Федосов Александр Юрьевич, д-р пед. наук;

Якушева Светлана Дмитриевна, канд. пед. наук.

U55 Universum: психология и образование: научный журнал. – № 1(67). М.,
Изд. «МЦНО», 2020. – 24 с. – Электрон. версия печ. публ. –
<http://7universum.com/ru/psy/archive/category/1-69>

ISSN : 2311-6099

DOI: 10.32743/UniPsy.2020.67.1

Учредитель и издатель: ООО «МЦНО»

ББК 74+88

© ООО «МЦНО», 2020 г.

Содержание	
Педагогические науки	4
Общая педагогика, история педагогики и образования	4
О ФАКТОРАХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ИННОВАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	4
Ахмедов Мухаммаджон Мамадалиевич	
Худойбердиев Абдукаххор Маматбокиевич	
Юнусов Нурзод	
Маматова Нулуфар	
О ПОКАЗАТЕЛЯХ КАЧЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ НА ЭТАПАХ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ	7
Ахмедов Мухаммаджон Мамадалиевич	
Ахмедов Турсунбой	
Усмоной Якуб Усмонович	
Рузиматова Сабохон Мухаммаджоновна	
Теория, методика и организация социально-культурной деятельности	10
ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МУЛЬТИМЕДИА В ПРОЦЕССЕ УРОКА	10
Хўжжиев Маъмуржон Янгибоевич	
Теория и методика профессионального образования	14
ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ	14
Аликина Екатерина Борисовна	
Жалко Михаил Евгеньевич	
Психологические науки	16
Общая психология, психология личности, история психологии	16
ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОПТИМАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	16
Йенер Озен	

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ****О ФАКТОРАХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ
НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ИННОВАЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

Ахмедов Мухаммаджон Мамадалиевич

доцент, Феганский государственный университет Республики Узбекистан,
Узбекистан, г. Фергана

Худойбердиев Абдукаххор Маматбокиевич

доцент, Феганский государственный университет Республики Узбекистан,
Узбекистан, г. Фергана

Юнусов Нурзод

научный сотрудник, Феганский государственный университет Республики Узбекистан,
Узбекистан, г. Фергана

Маматова Нулуфар

магистр, Феганский государственный университет Республики Узбекистан,
Узбекистан, г. Фергана

E-mail: ah_muhammadjon@mail.ru

**ON THE FACTORS OF INCREASING THE LEVEL OF STUDENTS' KNOWLEDGE BASED
ON THE REQUIREMENTS OF THE INNOVATIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Muhammadjon M. Axmedov

Associate Professor, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan,
Uzbekistan, Ferghana

Abdukakhhor M. Khudoyberdiev

Associate Professor, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan,
Uzbekistan, Ferghana

Nurzod Yunusov

Researcher, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan,
Uzbekistan, Ferghana

Nilufar Mamatova

Master degree, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan,
Uzbekistan, Ferghana

АННОТАЦИЯ

Эта статья исследует, как поднять знания студентов на более высокий уровень, основываясь на требованиях инновационной среды обучения. В процессе обучения и воспитания рекомендуется периодически модернизировать интерпретацию тем на основе инновационных подходов, разработать и внедрить механизм диагностического анализа педагогической готовности учителей в новой редакции.

ABSTRACT

This article explores how to raise students' knowledge to a higher level, based on the requirements of an innovative learning environment. In the process of training and education, it is recommended to periodically upgrade the interpretation of topics on the basis of innovative approaches, to develop and implement a new edition of the diagnostic analysis mechanism for teachers' educational readiness.

Ключевые слова: инновации, учебная среда, учебный процесс, обсуждение тем, инновационный подход, компетентностный подход, модернизация, электронное приложение, квалифицированная практика, диагностический анализ, педагогический потенциал, педагогическая компетентность, мастерство педагога, комплексный подход.

Keywords: innovations, learning environment, educational process, discussion of topics, innovative approach, competency-based approach, modernization, electronic application, qualified practice, diagnostic analysis, pedagogical potential, pedagogical competence, pedagogical competence, integrated approach.

«Государственный образовательный стандарт общего среднего образования». Этот DTS (государственный образовательный стандарт) вошел в систему образования с субстанцией DTS, основанной на компетентностном подходе / 1,2 /. Создание инновационной среды обучения имеет важное значение для реализации компетентностного подхода к выполнению требований государственного стандарта. Внедрение современных педагогических технологий в учебный процесс основано на компетентностном подходе к формированию педагогического потенциала студентов, использовании информационных и коммуникационных технологий на уроках, разработке и внедрении государственных образовательных стандартов на уровне развитых стран.

Использование различных образовательных технологий - одна из самых актуальных проблем современности. Для создания инновационной образовательной среды, основанной на компетентностном подходе, студентам, прежде всего, необходимо ознакомиться с новейшими научно-техническими инновациями и систематически изучать вопросы их реализации.

В результате создания инновационной учебной среды в учебном процессе, во-первых, будет ускорен процесс интеграции студентов в педагогический процесс, во-вторых, будут формироваться педагогические навыки студента и, в-третьих, энтузиазм студента в отношении педагогической профессии. Однако комплексный подход к педагогической деятельности, низкая профессиональная мотивация, неэффективная работа по обучению навыкам негативно сказываются на дальнейшем развитии системы образования, формировании образовательного процесса в качестве шаблона и создании инновационной учебной среды в образовательном учреждении. Обычным учителям плохо следить за уровнем их квалификации в образовательных учреждениях, чтобы создать инновационную среду обучения. Это требует дальнейшего развития процесса мониторинга и анализа регулярных открытых лекций, открытых интерактивных уроков.

Важно учитывать особенности каждого предмета, в том числе уровень профессиональной и педагогической подготовки учителя, компетентность учителя, а также наблюдение и всесторонний педаго-

гический, психологический и методологический анализ уроков, проводимых учителями. Обычным учителям плохо следить за уровнем их квалификации в образовательных учреждениях, чтобы создать инновационную среду обучения. Это требует дальнейшего развития процесса мониторинга и анализа регулярных открытых лекций, открытых интерактивных уроков.

Важно учитывать особенности каждого предмета, в том числе уровень профессиональной и педагогической подготовки учителя, компетентность учителя, а также наблюдение и всесторонний педагогический, психологический и методологический анализ уроков, проводимых учителями. Для интеграции вышеупомянутой инновационной среды обучения в учебный процесс необходимо развивать педагогическую компетентность учителя. Это требует правильного и эффективного использования компетенций студентов по основам и наукам, а также целостного подхода к процессу формирования педагогических компетенций.

В результате комплексного подхода учителя к процессу обучения он улучшит свой профессионализм, навыки и потенциал, а также качество и эффективность обучения, а также знания учащихся. Для этого учителям необходимо интегрировать инновации в процесс использования современных педагогических и информационно-коммуникационных технологий, ускорить процесс модернизации и повысить знания и компетентность учащихся посредством развития компетенции учителя. Основными факторами дальнейшего развития компетенции учителей и создания инновационной образовательной среды являются формирование квалификационных требований учителей во всех предметных областях на основе компетентностного подхода, разработка учебно-методических комплексов по предмету и профессиональный диагностический анализ. Необходимо разработать меры по устранению и выявлению пробелов в студентах. Это связано с тем, что преподаватель владеет современными знаниями, научными инновациями, развитием педагогической компетентности и воспитанием молодого поколения.

Исходя из вышеизложенного, педагогическая компетентность учителей - это психологические аспекты профессиональной деятельности учителя, спо-

способность учителя организовывать учебные мероприятия, получать теоретические знания, развивать практические навыки и применять имеющиеся знания, навыки и умения, выразительные прилагательные. По этому помимо выполнения требований инновационной образовательной среды в образовательном процессе, периодической модернизации предметной интерпретации на основе инновационных подходов, создания электронных учебных

пособий по всем дисциплинам образовательных учреждений, подготовки презентаций по теме, качественной организации педагогической практики студентов.

Разработка и внедрение новой редакции - инновационная среда обучения сформировать на лабораторном уровне, и ученики перейдут на более высокий уровень знаний.

Список литературы:

1. Постановление Министерства образования и науки Республики Узбекистан от 6 апреля 2017 года № 187 «Об утверждении государственных образовательных стандартов общего среднего и среднего специального и профессионального образования».
2. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан [Электронный ресурс] Режим доступа – *school166.uz › 6-postanovleniya-kabineta-ministrov-respubliki-uzbekistan*

О ПОКАЗАТЕЛЯХ КАЧЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ НА ЭТАПАХ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

Ахмедов Мухаммаджон Мамадалиевич

*доцент, Ферганский государственный университет Республики Узбекистан,
Республика Узбекистан, г. Фергана*

Ахмедов Турсунбой

*доцент, Ферганский государственный университет Республики Узбекистан,
Республика Узбекистан, г. Фергана*

Усмоной Якуб Усмонович

*доцент, Ферганский государственный университет Республики Узбекистан,
Республика Узбекистан, г. Фергана*

Рузиматова Сабохон Мухаммаджоновна

*преподаватель Ферганский государственный университет Республики Узбекистан,
Республика Узбекистан, г. Фергана*

ABOUT INDICATORS OF QUALITY AND EFFICIENCY OF EDUCATION IN STAGES OF THEIR IMPLEMENTATION

Muhammadzhon Akhmedov

*Associate Professor, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan
Republic of Uzbekistan, Ferghana*

Tursunboy Akhmedov

*Associate Professor, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan
Republic of Uzbekistan, Ferghana*

Yakub Usmanov

*Associate Professor, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan
Republic of Uzbekistan, Ferghana*

Sabaxon Ruzimatova

*Teacher, Ferghana State University of the Republic of Uzbekistan
Republic of Uzbekistan, Ferghana*

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются вопросы повышения качества и эффективности образования. На основе информации «Группы внутреннего контроля» школы предложены пути организации учебного процесса и повышения эффективности обучения.

ABSTRACT

This article discusses issues of improving the quality and effectiveness of education. Based on information from the «Internal Control Group» of the school. The ways of organizing the educational process and increasing the effectiveness of training were suggested, and information sources were asked to organize the educational process and increase the effectiveness of education.

Ключевые слова: образовательный процесс, качество образования, внутренний контроль, источник информации, компетенция, уровень компетенции, квалификационные требования, педагогическая компетентность, педагогические навыки, педагогические инновации, интернет-образование, инновационная образовательная среда.

Keywords: educational process, quality of education, internal control, source of information, competence, level of competence, qualification requirements, pedagogical competence, pedagogical skills, pedagogical innovations, online education, innovative educational environment.

Целью повышения качества образования и обучения является повышение качества и эффективности образования, в том числе требований к общему среднему образованию, обязательному минимальному содержанию образования по общеобразовательным предметам, объему образовательной рабочей нагрузки и качеству образования. Способность запоминать, интерпретировать и применять в знакомых ситуациях полученные знания, умения, использовать в незнакомых ситуациях и повседневной деятельности студентами полученные новые знания и навыки способствует поднятию на более высокий уровень. С этой точки зрения целесообразно создание «Группы внутреннего контроля», которая будет контролировать учебно-воспитательный процесс в школе.

Целью команды внутреннего контроля является мониторинг качества проведения учебных, факультативных, лабораторных и практических занятий, использования информационных, коммуникационных технологий, знания педагогической технологии, использования информационных и коммуникационных технологий, а также уместного эффективного использования наглядных пособий и дидактических материалов.

В результате систематического надзора преподаватель стремится эффективно организовать учебный процесс и достичь определенных успехов, предотвратить некоторые недостатки во времени и устранить эти новые недостатки.

Деятельность «Группы внутреннего контроля» в школах также существенно влияет на деятельность администраторов, учителей, учащихся и вместе с этим служит источником информации для руководителей. Источниками информации являются:

- выявление и организация мероприятий по дальнейшему развитию качества и эффективности образовательного процесса;
- уровень педагогического мастерства, педагогические навыки, организационные способности, выявленные при анализе уроков учителей;
- степень, в которой классный руководитель взаимодействует с учениками в образовательной, воспитательной, духовной, правовой и нормативной областях, а также в процессе уроков и в общественной жизни коллектива, умение создавать дружественную обстановку;
- постоянно имеющаяся у руководителей школы достоверно-объективная информация о степени знания учеников и другие источники информации;
- исходя из вышеупомянутых источников, способность образовательного учреждения контролировать процесс обучения будет эффективной, и вместе с этим увеличивается количество факторов для повышения качества и эффективности знаний учащихся.

Как уже упоминалось выше, стоит отметить следующие факторы, повышающие эффективность внутреннего педагогического надзора.

Заместители директоров школ будут обеспечивать выполнение нижеследующих факторов в течение учебного года.

Первый фактор заключается в том, что члены внутреннего контроля хорошо осведомлены о требованиях и интерпретациях государственных образовательных стандартов, требованиях к учебной программе, учебникам, учебным пособиям, методическим указаниям и рекомендациям, а также об уровне отношения учеников к уроку и подготовке к нему; должны знать методики анализа уроков, иметь навыки для обработки, обобщения и интерпретации выбранных методов работы с методологической точки зрения.

Заместитель директора школы, как начальник отдела внутреннего контроля, должен постоянно повышать свой уровень и квалификацию, принимать активное участие в научно-методических семинарах, педагогических чтениях и научно-практических конференциях.

Второй фактор — процесс надзора должен организовываться систематически по плану и иметь точную своевременную информацию о ходе учебно-воспитательных и учебно-методических работ в школе.

Третий фактор заключается в том, что подготовленные учебные пособия, методические рекомендации и полученные сведения из средств массовой информации и интернета должны быть научно обоснованными.

Четвертый фактор — систематическая работа «Группы внутреннего контроля» должна быть влиятельной, нужно проводить мероприятия по оказанию помощи учителям, нуждающимся в методической поддержке в учебном процессе, а также делать достижения одного члена достоянием коллектива школы.

Задачи контроля следующие.

При определении цели контроля учитывается следующее:

- изучить уровень подготовки учителей и их деятельности;
- способность применять новые знания в повседневной жизни, то есть уровень компетенции, которую ученики получают от приобретенных знаний, навыков и умений;
- систематический мониторинг усвоения студентами методических рекомендаций по выполнению единых требований к устной и письменной речи учеников;
- контроль воспитательной ценности образования и т.д.

При подготовке к надзору рассматриваются соответствующие разделы программы, рассматриваются учебники, учебные пособия, методические материалы, журналы, составляется план проверки и определяется персонал для проверки.

Мониторинг включает в себя анализ классных и внеклассных занятий, просмотр журналов и сочинений учеников, а также интервью с учителями, учениками и родителями.

Обобщаются контрольные материалы, делаются выводы и рекомендации, анализируются данные, собранные в процессе контроля.

Определяются сроки устранения выявленных недостатков, внедрения передового опыта и мониторинга выполнения.

Можно сделать вывод, что команда внутреннего педагогического контроля школы строго придерживается государственных образовательных стандартов

для повышения качества и эффективности образования, знает требования к навыкам, умеет анализировать процесс формирования компетенции учеников согласно требованиям инновационной технологии и на основе полученных сведений делать заключения применимости мероприятия по повышению качества и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Список литературы:

1. Постановление Министерства образования и науки Республики Узбекистан от 6 апреля 2017 года № 187 «Об утверждении государственных образовательных стандартов общего среднего и среднего специального и профессионального образования».
2. Ахмедов М., Салижонов И., Носиров Н. Роль компетенций в создании инновационной среды обучения // Мировая общественная наука. Научно-практический журнал. — М., 2018, март.
3. Ахмедов М., Ходжикаримова Г., Холматжонзода М. Инновационный подход к использованию образовательных технологий для повышения качества и эффективности обучения. Образование и Технологии : сборник научных и методических статей. KDPI. 2017. — С. 7–9.

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МУЛЬТИМЕДИА В ПРОЦЕССЕ УРОКА

Хўжжиев Маъмуржон Янгибоевич

преподаватель кафедры “Технология переработки нефти”

Бухарского инженерно-технологического института,

Узбекистан, г. Бухара

E-mail: mxojjiyev@bk.ru

OPPORTUNITIES FOR IMPROVING MULTIMEDIA EFFECTIVENESS IN THE LESSON PROCESS

Ma'mur Xo'jjiyev

Lecturer of the department “Technology of oil refining” Bukhara Engineering and Technology Institute

Uzbekistan, Bukhara

АННОТАЦИЯ

Основная методология построения компетенций основана на мультимедийных технологиях. Поскольку существует ряд проблем, которые студенты должны решить в своей области интересов и видения, перспектива мультимедийного образования и его реализация в высших учебных заведениях создает высокий уровень компетентности среди студентов. Мы используем мультимедийные технологии как оптимальный, методологический подход в формировании компетенций, преподавании специальных дисциплин.

ABSTRACT

The core competency building methodology is based on multimedia technologies. Since there are a number of problems that students must solve in their area of interest and vision, the prospect of multimedia education and its implementation in higher education creates a high level of competence among students.

Ключевые слова: мультимедиа, графика, аудио, видео, Adobe Flash, 3d max, SolidWorks, анимация, гипертекст.

Keywords: multimedia, graphics, audio, video, Adobe Flash, 3d max, SolidWorks, animation, hypertext.

Мультимедийные технологии и их внедрение в виде гипермедиа в сети являются одним из наиболее перспективных направлений развития информационных технологий. Роль визуализации в повышении эффективности учебного процесса при преподавании интерактивных уроков, мультимедийных курсов, электронных заданий, лабораторных занятий по специальным дисциплинам очень важна.

Роль компьютерных программ, таких как Adobe Flash, 3d max, SolidWorks, очень важна для творческого мышления учащихся и четкого визуального понимания области.

Согласно Jonassen (1989), мультимедиа включает в себя интерактивную интеграцию в более чем одной медиа среде. Мультимедиа, такие как слайды, презентации или видеопрезентации, интерактивное видео, видеопродукция, должны быть доступны в

течение длительного времени. Большинство исследователей сходятся во мнении, что термин «мультимедиа» связан с интеграцией мультимедийного, текстового, графического, звукового, анимационного, видео и космического моделирования в компьютерные системы (рисунок 1).

Мультимедиа становится все более популярной благодаря разработке мониторов, звуковых и видеокарт, а также распространению высокоскоростных процессоров CD-Writer для ПК.

В настоящее время мультимедийный компьютер способен записывать звук, видео, специальные эффекты и работать со звуком и видео, чтобы синтезировать и воспроизводить звук и видео, анимацию и объединять их все в одну мультимедийную презентацию.

Даже без большого опыта пользователь может создавать свои собственные презентации, видеопродукты и презентации. Мультимедийная

презентация может привлечь внимание и затронуть более одного органа чувств и удерживать его в течение длительного времени. Многие педагоги

сегодня считают, что влияние мультимедиа на процесс обучения плохо изучено, но это очень важно при работе с видеопродуктами.

Рисунок 1. Как мультимедийное приложение знаний

Ряд многоцентровых исследований на сегодняшний день показал, что эффективность преподавания увеличивается при использовании нескольких каналов информации. Но когда информация избыточна, улучшения не может быть. Если информация в различных каналах противоречива и разрушительна (нормальная структура нарушена), эффективность обучения будет

значительно снижена. Но вся эта информация должна быть проверена с использованием мультимедиа - продукта.

Результаты моего исследования показывают, что когда лабораторные занятия были яркими, интерес группы к обучению и усвоению значительно снижался, а неудовлетворенность учащихся уроком возрастала (рис. 2).

Рисунок 2. Схема результатов курса через визуализацию лабораторного урока

В этом случае я видел, что учебный процесс под руководством учителя может снизить интерес студента к науке.

Решение этой проблемы состоит в том, что учитель должен собирать актуальную, новаторскую и краткую информацию по теме, прежде чем начинать учебный процесс.

Наиболее эффективный способ передачи этой информации - визуальное обучение. Очевидно, что процесс анимации, созданный компьютерными программами, такими как Adobe Flash, 3d max, SolidWorks, чтобы привлечь интерес студента и интерес к предмету, мне удалось очень быстро привлечь внимание студентов.

В группе интерес и ассимиляция улучшились даже среди студентов с низкой успеваемостью.

Рисунок 3. Диаграмма роста развития лабораторных работ студентами

Результаты теста были получены на лабораторных занятиях. Стоит отметить, что каждый учитель должен иметь хорошее знание компьютерного программного обеспечения «Adobe Flash, 3d max, SolidWorks», если он хочет повысить эффективность учебного процесса. Из-за программ, упомянутых ниже, они не только могут передавать темы, которые являются интересными и понятными для студентов, но они также имеют возможность донести научные знания до людей с ограниченными возможностями.

Описывая программу 3d Max, лабораторное оборудование представляет собой идеальное приложение для визуализации оборудования по осям x, y, z и для имитации состояния процесса.

Исследуя темы, они могут добавлять или изменять большое количество информации, указав тему и используя пользовательскую тему, связанную с темой, предварительно запустив базу данных. Таким образом, мультимедиа

может быть динамической (трансформированной), расширенной базой знаний, представленной разными точками зрения (рисунок 4):

Рисунок 4. Типы текстовых структур

Мультимедийные программы организованы следующим образом: выделение, взаимосвязанные проблемы и их совместное решение.

Мультимедийная программа обычно используется для создания последовательности информации, для создания персональной базы данных знаний и для добавления соответствующей информации.

Мультимедийные информационные системы позволяют пользователю постоянно управлять информацией во время мониторинга информации в Интернете.

Организация или архитектура мультимедиа открыта.

- У большей части информации могут быть разные размеры;
- Комбинированные каналы передачи данных позволяют пользователю визуально переходить от одного процесса к другому;
- идея создания сетей поддерживается структурой ссылок;

• организационная структура отражает сетевую идею работы (может представлять разные модели или концептуальные структуры - системы идей);

• мультимедийная структура обладает способностью точно представлять информационную структуру;

• Динамическое управление пользовательской информацией - это высокий уровень интерактивности, когда пользователь решает, куда идти в программе;

• многопользовательский доступ к информации. Многие пользователи различных визуальных процессов могут одновременно получать к ней доступ.

Таким образом, высшие учебные заведения достигают большей эффективности в образовании посредством развития методологических компетенций учителей, способных быстро адаптироваться к последовательным и перспективным реформам в обществе, использовать инновационные методы в обучении и использовать информационные и коммуникационные технологии.

Список литературы:

1. Смолянинова О.Г. Развитие методической системы формирования информационной и коммуникативной компетентности будущего учителя на основе мультимедиа –технологий. диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук Санкт-Петербург 2002.
2. Olimov Q.T., Sayidaxmedova M.S., Jalolova D.F., Bozorova M.Q., Boltayeva M.L., Alimov A.A. Pedagogik texnologiyalar o'quv qo'llanmasi. –T.: «Fan va texnologiya», 2012, 300 b.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ***Аликина Екатерина Борисовна**К.э.н., доцент, зав. кафедрой экономики Пермского Гуманитарно-педагогического университета,
РФ, г. Пермь**Жалко Михаил Евгеньевич**Магистрант Пермского Гуманитарно-педагогического университета
РФ, г. Пермь**E-mail: mihailz-49@mail.ru***FEATURES OF THE MANAGEMENT SYSTEM OF A PROFESSIONAL EDUCATIONAL
ORGANIZATION***Ekaterina Alikina**Ph.D., Associate Professor, Head. Department of Economics, Perm Humanitarian Pedagogic University,
614990. Perm, Sibirskaya st., 24**Mikhail Zhalko**Master student of Perm Humanitarian Pedagogic University***АННОТАЦИЯ**

В статье рассмотрены вопросы управления образовательной организацией в современных условиях. Определена специфика управления профессиональной организацией. Результатом работы является определение критериев для оценки эффективности работы организации.

ABSTRACT

The article deals with the management of an educational organization in modern conditions. The specifics of managing a professional organization are determined. The result of the work is the definition of criteria for assessing the effectiveness of the organization.

Ключевые слова: управление, образовательная организация, профессиональное образование, критерий эффективности.

Keywords: management, educational organization, professional education, performance criterion.

За прошедшие три года в Российской Федерации было ликвидировано 1097 Вузов и их филиалов, что явилось результатом реализации программы Министерства образования, подразумевающей сокращение количества Вузов на 40%, а филиалов на 80%. В 2017-2018 году Федеральной службой по контролю в сфере образования и науки были отозваны лицензии 35 организаций высшего образования. В 68 вузах и их филиалах был запрещен набор студентов на первый курс. В 125 профессиональных образовательных организациях действие государственной аккредитации было приостановлено. Данные цифры свидетельствуют о реформировании системы Высшего профессионального образования страны. Главной задачей этого процесса государство определяет обеспечение качества профессионального и общего образования на высоком уровне, соответствующем текущим и перспективным потребностям личности, государства и общества. [2]

Необходимые нормативные основы заложил Закон РФ «Об образовании» [1]. На данном этапе профессиональная школа развивается в посткризисном положении, что требует от руководства применения новых методов управления. Отличительной особенностью профессионального образования является необходимость постоянного развития материально-технической базы в целях приближения учебного процесса к производственному.

В условиях жесткой конкуренции на рынке образовательных услуг, а также с учетом нестабильности условий возрастает роль стратегического управления. В данном направлении руководитель должен корректно распределить кадровый ресурс, спланировать профиль образовательных программ, разработать концепцию и перечень оказания платных образовательных услуг, разработать систему развития научно-исследовательской и учебно-воспитательной работы. Результатом этой работы станет программа развития организации.

Предлагается определение следующих направлений, необходимых в данном документе:

1. Образовательная деятельность
2. Научная деятельность
3. Инновационная деятельность
4. Развитие материально-технической базы
5. Научно-педагогические кадры
6. Ожидаемые результаты.

Предложенная структура позволит в полной мере спланировать стратегию развития и отразить ключевые векторы.

Оценку эффективности предлагается вести по 19 критериям, разработанным с учётом требований Министерства Высшего образования и науки Российской Федерации:

1. Доля выпускников, трудоустроенных по окончании обучения по специальности, в общем числе выпускников выпускающей кафедры
2. Доля иностранных обучающихся в общем числе обучающихся выпускающей кафедры.
3. Доходы из всех источников от образовательной, научной и инновационной деятельности в расчете на одного научно-педагогического работника.
4. Доходы от исследований и разработок в рамках международных научных программ в расчете на одного научно-педагогического работника
5. Количество научно-исследовательских лабораторий.
6. Доля новых и модернизированных программ высшего, послевузовского и дополнительного профессионального образования в общем числе реализуемых образовательных программ.
7. Доля образовательных программ, реализуемых с использованием электронных образовательных ресурсов, в общем числе образовательных программ.
8. Доля образовательных программ, реализуемых с применением современных образовательных технологий и форм обучения, в общем числе образовательных программ.
9. Количество созданных новых и модернизированных учебно-исследовательских лабораторий, обеспечивающих единство образовательного процесса и научных исследований.
10. Количество модернизированных специализированных аудиторий, оснащенных мультимедиа устройствами.
11. Доля научно-педагогических работников, участвующих в научной деятельности, в общем числе научно-педагогических работников.
12. Количество сторонних организаций, пользующихся услугами лабораторий и центров коллективного пользования.
13. Количество заявок на регистрацию открытий, изобретений, полезных моделей и программных продуктов.

14. Количество полученных патентов и лицензий.
15. Количество малых инновационных предприятий, созданных с участием университета.

16. Количество ведущих российских и зарубежных университетов, совместно с которыми реализуются программы академической мобильности обучающихся и научно-педагогических работников.

17. Количество ученых из университетов и научных центров России и зарубежных стран, привлеченных для участия в образовательной и научной деятельности.

18. Количество вузовско-академических кафедр, учебно-производственных центров и других подразделений, созданных совместно с образовательными, научными и производственными организациями.

19. Средний балл ЕГЭ студентов, поступивших на первый курс.

Особенностью управления профессионально в условиях развития является усиление роли планирования работы.

Совершенствование целеполагания и планирования учебно-воспитательной работы диктуется необходимостью постоянного развития, движения педагогической системы.

Особенностью профессиональных образовательных организаций является постоянная потребность в развитии материально-технической базы. Обучение студентов на устаревшем оборудовании приводит к снижению качества подготовки, к сложностям при адаптации на рабочем месте. На данный момент профессиональные образовательные организации не снабжаются учебным оборудованием централизованно. Таким образом, становится необходимым вовлечение в процесс управления организацией представителей предприятий региона. В качестве одной из форм такого взаимодействия является создание попечительского совета.

Развитие данного направления позволит не только развить материальную базу лабораторий, но и привлечь к преподаванию ведущих специалистов предприятий, развить взаимодействие по линии научно-исследовательской работы и в целом установить партнерские отношения. В свою очередь члены попечительского совета получают возможность для ранней профессиональной ориентации и отбора наиболее перспективных студентов через организацию практик на своей базе.

Таким образом, можно сделать вывод о специфичности управления и развития профессиональных образовательных организаций в современной России, что накладывает дополнительные особенности на процесс управления.

Список литературы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» №273 от 29.12.2012 г. – М., 2012.
2. Панферова, Н.Н. Управление в системе образования / Н.Н. Панферова. – Ростов н/Д, 2010.
3. Педагогика профессионального образования / под ред. В.А. Сластенина. – М., 2004. – Разд. 2. – С. 146 – 312.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОПТИМАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Йенер Озен

PhD, доцент кафедры сопровождения и психологического консультирования педагогического факультета, Эрзинджанский университет Бинали Йылдырым (Турция) и Кыргызско-Турецкий Университет Манаса
E-mail: yenerozen@erzincan.edu.tr, yener.ozen@manas.edu.tr

PRINCIPLES AND TECHNIQUES OF OPTIMAL THERAPY

Yener Ozen

PhD, Associate Professor, Department of Support and Psychological Counseling, Faculty of Education, Erzincan University Binali Yildirim (Turkey) and Kyrgyz-Turkish University of Manas

АННОТАЦИЯ

Выявление и решение проблем фактически является эвристикой принятия решений. Сегодня в мире быстрых изменений в образовательных, социальных и политических сферах изменениям также подвергаются ценности, образ мышления и приоритеты людей. Такие изменения влияют на все организации в плане их структур, стратегий и внутренних процессов. В среде таких перемен люди сталкиваются со множеством различных проблем в достижении своих предопределенных целей. Само существование этих проблем заставляет их находить решения, иначе говоря, вынуждает принимать решения. С одной стороны — характер и скорость изменений, которые затрагивают человека, с другой стороны, желание и необходимость достижения предопределенных целей вырабатывают у человека необходимое поведение для принятия решений. Во время принятия решений люди получают опыт, на который могут влиять многие внутренние и внешние факторы, которые они разработали ранее. Оптимальная терапия предназначена для всех тех, кто хочет быть лучшим из того, кем может быть, и наслаждаться лучшим в жизни. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь, оптимизируя свое мышление, необходимо изучить методы оптимального мышления. Большинство людей желают иметь отношения по своему идеалу, но пытаются довольствоваться меньшим из зол. Удовлетворенность человека средой своего обитания, принятие своей группы, желание работать над тем, чтобы быть лучше, и мотивы реализовать самое лучшее, что есть в данных условиях, могут отойти от представлений, которые каждый человек на самом деле желает, и он не может быть счастливым или умиротворенным, когда все это не претворяется в жизнь.

ABSTRACT

Defining and solving the problems is actually a decision-making heuristic. In today's fast-paced change from educational, social and political perspectives, people's values, ways of thinking and priorities are also affected and changed. This change shows the effect in all organizations and affects them in terms of structure, strategy and process. Within this environment of change, individuals face many different challenges in reaching their pre-determined goals. The existence of these problems forces them to find solutions to these problems and make decisions in another way. On the one hand, the nature and speed of change in the individual, on the other hand, the desire and necessity to realize the pre-determined goals, leads to the emergence of decision-making behavior. During decision-making, individuals acquire experiences that have been influenced by many internal and external factors that they have already developed. Optimal Therapy is for anyone who wants to be the best that can be and enjoys the best with life. If you want to optimize your life by optimizing your thinking, it is necessary to learn optimal thinking methods. A lot of people want to live in the relationship of ideal, but they try to stay with the good of the bad. People can get away from the concepts of being happy from the environment they are in, embracing the group they belong to, feeling the desire to work for the better and the motivation to do the best in the conditions they are in, the concepts that each person basically desires and when they are not happier or peaceful.

Ключевые слова: решение проблем, оптимальная терапия, принципы и техника, оптимальное консультирование.

Keywords: Problem Solving, Optimal Therapy, Principles and Techniques, Optimal Counseling.

Введение

Это исследование является эклектичным методом терапии, основанным на «Психологии самости»

Кохута (Kohut), опирающемся на «Неврологическое изменение языка» Цейга (Zeig) в изменении ожиданий; «Эвристику решений» Ньюэлла (Newell) — в решении проблем; «Психологию ценностей» Гюнгора (Güngör) — в формировании ценностей; Довуджу (Dövücü) «Модель оптимума баланса» — в целеполагании; «Терапию решений проблем» Хейли (Haley) — в решении проблем, достижении целей и изменении поведения в краткие сроки; «Терапию реальностью» Глассера (Glasser) — в использовании систем внутреннего контроля; «Психологию оптимального мышления» Гликмана (Glickman) — в рассмотрении кейсов.

Оптимальная терапия предназначена для всех тех, кто хочет быть лучшим из того, каким может быть, и наслаждаться лучшим в жизни. Если вы хотите оптимизировать свою жизнь, оптимизируя свое мышление, необходимо изучить методы оптимального мышления. Большинство людей желают иметь отношения в своем идеале, но стараются довольствоваться меньшим из зол.

В повседневной жизни мы часто говорим о «личных проблемах», «проблемах молодежи», «общественных проблемах», «экономических проблемах», «проблемах здоровья», «проблемах образования», «проблемах коммуникации», «проблематичных людях», «проблемной молодежи» и т.п. Можем предположить, что слово «проблема», встречающееся в наших разговорах, всеми понимается одинаково. Однако, что подразумевается под словом «проблема», часто неясно. Проблему можно определить как разные социальные единицы.

Если определять успешную терапию как решение проблем консультируемого, то терапевт обязан знать, как сформулировать проблему и как решить эту проблему (Haley, 1991). Проблема определяется целями человека. Цель — то, что мы хотим сделать, или то, что мы хотели бы, случилось. Мы не можем думать над проблемами, пока не выясним, что мы хотим сделать. Ситуация означает текущие условия. Сама по себе ситуация ни хорошая, ни плохая. В процессе решения проблемы ситуация должна быть определена максимально объективно. **Проблема** — некоторые части ситуации, в которых мы не можем реализовать свои цели. Люди, которые пытаются решить проблему, не могут достичь реальной проблемы, потому что часто заботятся о различиях в целях. **Причина** — то, что приводит к проблеме. Люди часто путают причины с проблемами или не различают их между собой, в то время как проблемы охватывают лишь определенные части ситуации. Обнаружение конкретных явлений, вызывающих проблемы, является основным этапом решения проблем. **Решаемая проблема** обозначает некоторые из причин проблемы. Решая проблему, мы должны сосредоточиться на причинах, которые возможно решить. Поиск решаемых причин является следующим основным этапом решения проблемы. Некоторые люди не могут отличить решаемые причины от других. Они теряют время, пытаясь решить нерешаемые причины. **Выход** — обратное выражение проблемы.

Если проблема выражается отрицательным утверждением, то выходом является положительное утверждение. Тем не менее многие люди не видят такое различие и считают, что проблема и выход — одно и то же. Решение — это конкретное действие, направленное на решение проблемы. Это же означает конкретное действие, направленное на реализацию пути выхода (Shibata, 1998).

Понятие оптимальной терапии

Оптимальная терапия — это новая прикладная терапия, целью которой является помощь людям в достижении более эффективного и оптимального уровня удовлетворения. Лица, пользующиеся такой услугой, — это люди вне области охвата психиатрией и переживающие проблемы адаптации к жизни в своей повседневной жизни. Оптимальная терапия в целом является профессиональной помощью нормальным людям или людям с определенным уровнем тревожности и дисбаланса возбуждения. И она затрагивает все психологические функции индивида, такие как эмоции и мышление, личная жизнь, брак и сексуальная жизнь, работа и досуг (Özen, 2018a).

Оптимальная терапия предполагает, что человек способен выработать новое поведение, способен идти на изменения ради эффективной жизни, делая выбор и принимая решения, направленные на новые цели. Оптимальная терапия позволяет консультируемым оставаться «здесь и сейчас» или в настоящем времени и стремиться пробудить сознание или осознание того, что они несут ответственность за свое поведение. Таким образом, консультируемые увидят, что им необходимо измениться, и начнут сами ощущать свою жизнь на оптимальном уровне (Özen, 2018b).

Люди могут управлять и манипулировать своим окружением и самим собой, и поэтому должны нести ответственность за свое поведение. Если мысли, чувства и поведение не обеспечивают оптимальной прибыли (пользы) человеку, необходимо поменять мысли, чувства и поведение и научиться новым мыслям, чувствам и поведению с оптимальными характеристиками.

Основная идея оптимальной терапии опирается на «**оптимальный баланс**». Главный девиз «оптимального баланса»: человек в контексте самости может сохранять свои мысли, эмоции и поведение в оптимальном равновесии с социальной средой. Поэтому он сам несет ответственность за свои эмоции, мысли и поведение. Оптимальный баланс предполагает, что человеческие мысли, эмоции и поведение целенаправленно берут свое начало в самом человеке, а не из внешнего мира. Внешний мир влияет на определение жизни человеком. Тем не менее с перспективы самости индивид сам решает, как думать, как переживать чувства и как себя вести (Özen, 2018c).

Суть оптимальной терапии — это научить человека выбирать и обнаруживать данные, необходимые для принятия решений. Здесь терапевт не совершает никаких магических действий. Подобно учителю, те-

рапевт обучает человека знаниям и инструкциям, используемым в оптимальной терапии. Цель лечения — сделать каждого человека специалистом, анализирующим структуру самости.

Согласно оптимальной терапии, самость служит оптимальным балансом, помогающим человеку достичь желаемого. Когда психологические потребности выходят на первый план, люди не могут радоваться жизни, потому что демонстрируемые мысли, эмоции и поведение не могут быть в оптимальном равновесии. И наоборот, при регулярном удовлетворении психологических потребностей может быть выработана успешная модель самости, могут повыситься самоуверенность и самоуважение и могут стать более сбалансированными и здоровыми мысли, чувства и поведение человека (Özen, 2018d).

Основная формула, на которую опирается оптимальная терапия, заключается в том, что люди с психологическими проблемами безуспешны в поддержании оптимального баланса и оптимального изменения своей самости и окружающей среды, чтобы достичь оптимального баланса жизни. Следовательно, пациентам следует оказывать помощь, чтобы они стали более успешными в поддержании эффективного оптимального баланса самости и окружения и оптимального баланса в своих мыслях, эмоциях и поведении. Для того чтобы поддерживать оптимальное равновесие среды обитания, индивид должен сначала почувствовать эту среду, понять, что является самостью в этой среде, и воспринять то, что является мыслью, эмоциями и поведением самости, и преобразовать эти восприятия в самость. Оптимальная терапия расценивает людей со здоровой самостью как людей, довольных своей самостью, ценящих свою и чужую самость, могущих завершить свою самость, не причиняя при этом вреда другим (Özen, 2018a).

Одной из важных концепций, которые подчеркивает оптимальная терапия, является концепция «самости». Самость есть потребность человека отличаться от других индивидов, которые существуют в этом мире, и быть особенным, т.е. быть отдельным индивидом, и поддерживать это в оптимальном балансе. Другая концепция, которую акцентирует оптимальная терапия, — это концепция «сосуществования». Человек на протяжении всей истории в тысячи лет разработал оптимальный баланс сосуществования с другими людьми, друзьями и сосуществования как личности. Согласно Озену (Özen), способ иметь здоровую самость основан на создании психологии ценностей самости и поддержании его в оптимальном равновесии. С этой точки зрения людям необходима психология ценностей. Для того чтобы сформировать психологию ценностей самости и поддерживать их в оптимальном равновесии, индивид должен сделать ценным как свой объект самости, так и объекты самости других находить ценными, а для формирования здоровой самости должен делать вещи, которые помогут ему чувствовать себя ценным как личность (Özen, 2018c).

Согласно Озену, индивиды с расстройством самости безуспешны в поддержании оптимального баланса при построении самости, потому что отрицают существующее. В таком случае в чем заключается цель оптимальной терапии? Заставить людей противостоять явлениям в их окружении и помочь им оптимально сбалансировать свои мысли, эмоции и поведение в условиях данных явлений (Özen, 2018b).

Одной из основных целей оптимальной терапии является научить человека брать от жизни желаемые вещи, не нарушая гармонии с собой и сохраняя оптимальный баланс. Если люди хотят иметь структуру объекта здоровой самости, будут прилагать необходимые для оптимального баланса усилия, то смогут измениться и жить жизнью с оптимально сбалансированными мыслями, чувствами и поведением.

Принципы 8-этапного формирования самости в оптимальной терапии

Самоисследование — задача позитивных и обучающих вопросов себе и окружающей среде для того, чтобы получить значимую информацию в структурировании самости и достичь оптимального баланса. Таким образом, обеспечивая полное завершение объекта самости и сохраняя желания оптимально сбалансированными, индивид добивается «определения самости».

Диагностика — сбор, классификация информации и фактов о структурировании самости и оптимальном балансе и адаптация оптимальных знаний к жизни.

Анализ несоответствий — информирование терапевтом-оптималистом консультируемого о семантических отклонениях, некачественных суждениях и ловушках противоречий на примерах жизненного опыта, в разъясняющей и обучающей форме.

Описание: терапевт-оптималист на основе своей самости описывает и разъясняет консультируемому то, какой смысл он вкладывает в глубокие следы, оставленные на самости консультируемого невротическими отклонениями и травматическими переживаниями. При этом действия терапевта имеют форму обучения консультируемого.

Сравнение — растолкование, сопоставление, сравнение сходств и различий относительно жизненных проблем консультируемого, выявленных в результате анализов несоответствий в оптимальной балансе и структурировании самости.

Повторный анализ несоответствий — информирование, разъяснение терапевтом-оптималистом консультируемому о семантических отклонениях, некачественных суждениях и ловушках противоречий в оптимальном балансе и структуре самости, возникших у него за время последней терапии, на примерах жизненного опыта с целью повторно закрепить конфронтацию. Форма речи терапевта при этом должна быть пояснительной и обучающей.

Прогнозирование — резюмирование влияния прошлых переживаний, возникших при структурировании объекта самости, на «здесь и сейчас», об их вреде оптимальному балансу и недостатках структу-

рирования здоровой самости. Также терапевт в педагогической форме поясняет искажения восприятия и тенденции девальвации при формировании среды обитания и изучает то, как это было воспринято.

Чистка: терапевт спрашивает у консультируемого, как бы он выразил свое состояние на новом языке, затем просит повторить его неправильные и неполные предложения на «Я»-языке короткими предложениями. Таким образом пациент учится пользоваться новым нейробиологическим языком и получает стимул пользоваться эффективной эвристикой при принятии решений. Пациент уже может строить новую самость и оптимальный баланс, разрабатывая подходящие для решения проблемы пути. Также учится выражать это состояние в коротких предложениях.

На этих восьми этапах терапевт помогает пациенту восстановить свои мысли, чувства и поведение и сформировать здоровую самость. Таким образом, пациент, формируя оптимальное мышление и оптимальную структуру эмоций, анализирует ситуации, которые ранее ограничивали его жизненную среду, его осознанность повышается, и он вступает в процесс принятия эффективных решений.

Восемь ступеней процесса оптимальной терапии

1. Осознанность

Самое распространенное определение осознанности звучит как внимательность и осознание событий, возникающих в текущий момент. Хан (Hanh, 1993) определял осознанность как «поддержание индивидом своего сознания активным в данной реальности». Хотя термин осознанности описывается как мыслительное упражнение, он также означает ментальное состояние, которое обнаруживается в результате этого упражнения. Это практика ума и тела. Эта практика основана на сосредоточении внимания на мгновенных переживаниях и наблюдении за этими переживаниями без предубеждений. Во время практики осознания мысли, чувства и телесные ощущения существуют в потоке того момента, когда они происходят. Осознанность — это есть прикосновение к глубинам жизни в каждый момент нашей повседневной жизни. Осознавать — значит быть по-настоящему живым, существовать в этой жизни, быть единым с окружающими вас людьми и тем, что вы делаете.

Человеческий разум оценивает, сравнивает и интерпретирует все переживания и события. Эти функции иногда полезны, а иногда становятся источником печали для человека. Осознанность — это инструмент, который возвращает вас к вашему настоящему моменту. Вот в этом и заключается значимость осознанности для душевного здоровья. За большинством психологических проблем можно разглядеть, как разум чрезмерно озабочен будущим или прошлым. Или, даже если ум занят текущими переживаниями, он смотрит на эти переживания через призму негатива и осуждения. Осознанность помогает вернуться к настоящему моменту и увидеть абсолютную

реальность момента. Осознанность — это фокусировка на настоящем моменте. Следовательно, осознанность — это способность, которая имеется внутри каждого. Каждый, кто может без предвзятых сосредоточить свое внимание на своих мыслях, чувствах и теле без суждений, имеет потенциал для развития осознанности (Özen, 2017).

Осознанность расширяет наши отношения с нашими мыслями и эмоциями. Лучшее, что мы можем сделать от своей тревожности, озабоченности, печали и страхов, — это оставить все как есть. Когда мы перестанем заботиться о них и отпустим их, негативное влияние этих эмоций на нас начнет исчезать. Попытка контролировать свои мысли и эмоции — это все равно что пытаться помешать попаданию на землю капель дождя в грозу, это невозможно сделать. Когда мы оставляем их плыть по течению, в конце мы увидим, что капли исчезают, вливаясь в океан (Ögel, 2016). Осознанность — это полное осознание того, что происходит сейчас, без фильтра или без призмы суждений (Stahl ve Goldstein, 2010).

Сказать, что причиной наших страданий являются наши сильные желания, — значит чрезмерно упростить. У каждой боли и страдания есть своя собственная причина, поэтому мы должны называть источники боли и страдания своими именами. Если у нас болит живот, мы должны называть это болью в животе. Если мы тщательно подойдем к факту боли, мы сможем понять и распознать наши страдания, нашу боль и настоящие причины, вызвавшие их, и сможем устранить эти причины и положить конец нашей боли (Hanh, 1993). Глубокое мышление — это буквально полный разрыв с тем, как обычно мы работаем, состояние отчуждения от всех страхов и тревог; в погруженном состоянии нет конкуренции, нет желания обладать чем-либо, нет интенсивных и беспокойных гонок и нет жажды успеха. Глубокое мышление — состояние, в котором нет амбиций, потому в нем нет ни принятия, ни отказа, ни надежды, ни страха. В таком состоянии мы постепенно начинаем избавляться от всех этих эмоций и понятий, которые держат нас в плену, до состояния естественной простоты (Rinpoche, 2006).

В чем может помочь развитие осознанности? Быть здесь и сейчас. В безопасной форме испытать неприятные мысли и эмоции и противостоять им. Осознать, от чего вы бежите. Еще больше вступать в контакт с самим собой, другими и окружающим миром. Быть менее осуждающим. Повысить осознание самости и сформировать самосознание. Меньше беспокоиться и меньше реагировать на неприятные события в жизни. Узнать разницу между вами самим и вашими мыслями. Непосредственно вступать в отношения с миром вместо того, чтобы жить мыслями. Понять, что все меняется. Иметь больше оптимального баланса, меньше эмоциональной изменчивости. Больше жить в мире, спокойствии и тишине. Повысить самопринятие и самопрощение (Özen, 2017).

2. Удар по хаосу

С развитием психологической гибкости достижение того состояния, когда человек становится увереннее в своей способности спонтанно реагировать на события, вместо того чтобы постоянно возиться «эх, если бы...» и «а что, если...». Удар по хаосу — это состояние ума, заключенное в сознании, концентрации и открытости, при котором вам дается возможность в любой момент отдать себя полностью тому, что вы делаете. Насильственные мысли и чувства начинают терять свое влияние над вами. Поэтому такое состояние может повлиять на широкий круг вопросов: от запущенных психических заболеваний до повседневных эмоциональных колебаний, проблем с работой или личностным развитием или физических жалоб (Neff, 2003a).

Ударить по хаосу — это возможность быть полностью живым и бодрым. Удар по хаосу — это умение быть менее пассивным по отношению к тому, что творится на данный момент. Он связан со всеми нашими позитивными, негативными, нейтральными переживаниями и влияет на снижение всех уровней страданий и повышение благополучия. Сознательный удар по хаосу — это есть пробуждение, и мы редко сознательно направляем свои мысли и идеи на то, что творится в данный момент. Удар по хаосу также включает в себе память, но это не значит жить воспоминаниями. Это означает всем сердцем и со смиренностью направлять наше внимание и осознанность на наши переживания, происходящие в данный момент, и это требует намерения проживать момент во всей его полноте. Таким образом, помогает нам сформировать новую самость и сохранять оптимальный баланс (Neff, 2003b).

Удар по хаосу: воспитывая сознание, мы открываем для себя то, как мы можем жить настоящим, вместо того чтобы застрять в прошлом или постоянно беспокоиться о будущем. Это сохранение единства ума и тела, что позволяет человеку изменить чувства и образ мышления, которые испытывают особенно перед лицом напряженных и неприятных переживаний. Концентрация на мыслях, эмоциях и телесных ощущениях, развитие самости позволяют справляться с проблемами намного лучше. Это гармоничное сочетание глубоких корней древней практики глубокого мышления и последних научных разработок. Правильное сопровождение ценностей, которые могут быть полезны формированию здоровой самости достижения оптимального баланса в нашем сложном и шумном мире (Özen, 2017).

3. Никогда не забывать о договоре об излечении (SATİ)

Слово «сати» на языке пали означает «помнить». В начале терапии необходимо всегда напоминать пациенту о желании поменять жизнь, о причинах этого желания и о том, как он должен поступать. Акт улучшения определяется как принятие и одобрение настоящего момента, не будучи под влиянием опыта и эмоций, пережитых в прошлом или возможных в будущем. Люди, помнящие об акте улучшения, не подвергают себя сильному осуждению и самокритике (Brown ve Ryan, 2003).

Второй компонент, о котором всегда следует напоминать, — помнить о том, что человек не одинок в переживании счастливых или трудных дней жизни, что другие тоже испытывают те же переживания. Человек, сохранивший оптимальный баланс, не гнетет себя самокритикой в минуты неудач, а принимает то, что каждый может потерпеть неудачу и неудача является неотъемлемой частью всего человечества.

Для того чтобы пациент мог реализовать более глубокое изменение самости, необходимо понять не только свою реальную самость, расстроенные аспекты самости, а также иметь желание изменить. Это достигается путем напоминания пациенту об акте улучшения. Имеет большое значение то, доверяет ли пациент терапевту, считает ли его компетентным, уточнил ли он для себя желание измениться, рассматривают ли пациент с терапевтом договор о практике терапии и корректируют ли его. Напоминание об акте исцеления всегда связано с желанием перемен, которое пациент и терапевт определяют вместе и конкретным образом: что будет изменено и что будет сделано в этом направлении. Постоянное напоминание об акте исцеления и пересмотр акта помогают пациенту стать более чувствительным по отношению к здоровой самости и усилить желание измениться в случае расстройной самости (Özen, 2017).

4. Самораскрытие и оптимальный баланс

Для улучшения может потребоваться как один, так и несколько сеансов оптимальной терапии. Защита, которую обеспечивает терапевт пациенту, имеет разные формы: преграждение путей побега, таких как нанесение вреда себе и окружающим, самоубийство, убийство и сумасшествие; избавление или конкретизация чувств отчаяния и одиночества. Для того чтобы пациент сформировал новую самость и структуру самости, необходимо прежде всего обеспечить изменение неврологического языка, поставить реальные диагнозы по проблеме и проследить за осуществлением этапов решения проблемы, и таким образом с помощью данных о состоянии самости, оптимального мышления обеспечить оптимальный баланс (Kohut ve Seitz, 1978).

Единомыслие терапевта и пациента, реакция терапевта способствуют выбору пациентом подходящих эвристик при принятии необходимых решений и повышению уровня оптимального баланса. Пациент таким образом осознает объект самости и способен решать различные конфликты. В результате пациент, постепенно формирующий структуру здоровой самости и оптимального баланса, с легкостью может рассказать терапевту о своих неудовлетворенных потребностях и чувствах.

Психотерапевт обязан обучить, как это делает учитель, пациента шаг за шагом структурировать неврологический язык для излечения его искаженной и загрязненной самости. Таким образом, пациент, переживший языковую трансформацию, осознает свои проблемы и исполнит все, что требуется для оптимального мышления (Özen, 2017).

5. Новые решения для новой жизни

С разрешением пациента загрязнений и конфликтов в структуре самости, терапия не заканчивается. Теперь пациенту предстоит решить, что он будет делать в дальнейших переживаниях и принимать новые решения. Терапевт должен предусмотреть наиболее подходящие для пациента эвристики принятия решений, от пациента требуется применение этих эвристик. Решения, принятые пациентом для изменения структуры самости и достижения оптимального баланса, обычно возникают при самоопределении и реорганизации среды обитания (Tversky ve Kahneman, 1973).

6. Обучение жизни

Пациент при структурировании самости и формировании оптимального баланса должен знать, что необходимо избегать оптимальных препятствий, должен знать о необходимости изменения языка и усвоить трансформацию неврологического языка. Пациент должен также сформировать навыки решения проблем, адаптировать их к своей самости и реализовать. Должен обучиться механизму принятия решений, выбору наиболее подходящей эвристики, определять решения в соответствии со своей психологией ценностей. При этом должен запускать внутренний контроль и быть способным брать на себя ответственность. А также для сохранения оптимального баланса должен внедрить философию оптимального мышления в свою жизнь (Özen, 2015).

На этапе новых решений для новой жизни решения, принятые относительно структурирования самости и оптимального баланса, позволяют пациенту обрести автономию и пользоваться тем или иным способом своей новой самостью. Это также помогает структуре здоровой самости достичь интегрированного объекта самости. Таким образом, уровень оптимального баланса человека повышается, и он становится способным более реалистически воспринимать и оценивать как себя, так и других. Для того чтобы полученный результат закрепился, пациенту необходимо реализовать свои новые знания и интегрировать их в свою жизнь и среду (Özen ve Gülaçtı, 2011).

7. Независимость

Адаптация пациентов к окружающей среде возрастает в результате структурирования здоровой самости и оптимального баланса. У каждого человека внутри себя есть источник развития и совершенствования. Люди — существа, которые стремятся строить отношения сотрудничества и развиваться, движущиеся от зависимости к независимости и, по сути, надежные (Lachmann ve Beebe, 1995).

Человек способен нести ответственность за свою самость, компоненты оптимального баланса, среду обитания и мышление, чувства и поведение. Человек обладает потенциалом самопонимания и определения своего пути. Имеет способность осуществлять конструктивные изменения, жить эффективной и продуктивной жизнью. Следовательно, имеет волю независимой деятельности, принятия независимых решений. Пациенту лишь необходимо научиться подходящим к жизненным ситуациям эвристикам принятия решений и сопровождать свою жизнь фи-

лософией оптимального мышления. Терапевт должен научить пациента всему этому и до окончания терапии и на протяжении периода наблюдения за ним должен следить и проверять его (Özen, 2018c).

8. Реализация пережитого опыта

Это естественная наследственная свойство, служащая развитию всего потенциала для поддержания самости и оптимального баланса или их развитии. Этот процесс касается структуры мышления, чувств и поведения человека и протекает в биологическом, психологическом и социальном направлениях. Развитие направлено на обретение автономии для объекта самости и продвигается по направлению достижения высоких уровней сложности (Kohut, 1977).

Это естественная наследственная тенденция, которую имеет пациент, чтобы улучшить его или ее полную способность служить для поддержания или улучшения оптимального баланса. Этот процесс включает структурирование мыслей, эмоций и поведения человека и включает биологическое, психологическое и социальное развитие. Развитие направлено на обретение автономии для объекта самости и продвижение к достижению высоких уровней сложности.

Испытывать переживания есть стремление к жизни. Свидетельствует о свойстве человека формировать структуру здоровой самости и оптимального баланса. Это также может быть объяснено желанием людей быть оптимально завершенными, развивать независимое «Я», развивать автономию и наделять смыслом жизнь. Люди предпочитают развивать здоровую, а не искаженную и нечестную самость; предпочитают быть свободными в принятии собственных решений, а не то, чтоб кто-то другой принимал решения и делал выбор за них, и в целом предпочитают достижение своей собственной самости и оптимального баланса, являющегося результатом свободного оптимального мышления. Мы утверждаем, что человек обладает потенциалом для развития нового поведения, способностью делать выбор и принимать новые решения в пользу новых целей и осуществлять изменения для эффективной жизни. Теория оптимальной терапии — это теория о формировании пациентом структуры здоровой самости и оптимального баланса в процессе терапии (Özen, 2018c).

Заключение

В оптимальной терапии основная цель процесса — помощь людям в формировании структуры здоровой самости, а именно помощь в изменении структуры языка со старого, который ведет пациента в мир невротического мышления, на новый, неврологический; помощь в ориентации в ценностях, полученных в результате синтеза реальных фактов жизни и убеждений; помощь в формировании способности пользоваться самой эффективной эвристикой принятия решений на разных этапах решения задач, необходимой для постановки целей, помощь сохранить оптимальный баланс; также способности, реально оценивая ситуацию, брать на себя ответственность за свои действия.

Оптимальная терапия для всех тех, кто хочет быть лучшим, из того, кем может быть, и получать от жизни самое лучшее. Вам необходимо научиться методам оптимально терапии, если желаете максимально улучшить свою жизнь, путем оптимизации своего мышления. Оптимальная терапия — значит самая подходящая терапия. Говоря языком оптимальной мышления, сохранение баланса между идеальными воротами восьми учений. В процессе терапии выявляется, что осознает и чего не осознает пациент, т.е. оптимально уравновешен он или нет, и прилагаются усилия для повышения уровня осознанности.

Люди на оптимальной терапии, если осознают неэффективность мыслей, эмоций и поведения, которым они следуют при формировании своей самости, осознают и то, что им необходимо

научиться оптимальному мышлению, эмоциям и поведению, которые обеспечат оптимальный баланс. Следовательно, в процессе оптимальной терапии необходимо, чтобы пациенты научились оптимальному мышлению, эмоциям и поведению, которые обеспечат оптимальный баланс. Пациенты, оценивая адекватность своих потребностей реальной жизни, с помощью терапевта, практикующего оптимальную терапию, могут повысить уровень осознанности, определить необходимые для формирования желанной здоровой самости и поддержания оптимального баланса решения, эвристику решений, которыми будут пользоваться при принятии этих решений; с помощью терапевта сами примут решения и в дальнейшем составят план по изменению себя.

Список литературы:

1. Brown K.W., ve Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 2003. — № 84. — P. 822–848.
2. Haley J. Problem Solving-Therapy. John Wiley And Sons Inc. — New York, 1991.
3. Hanh T.N. The Blooming of a Lotus: Guided Meditation for Achieving The Miracle of Mindfulness. — Boston : Beacon Press, 1993.
4. Kohut H. ve Seitz P. Concepts and theories of psychoanalysis. In: Search for the Self. Vol 1, ed. P. Ornstein. — New York : International Universities Press, 1963, 1978. — P. 337–374.
5. Kohut H. Restoration of the Self. — New York : International Universities Press, 1977.
6. Neff K.D. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself // *Self and Identity*. — 2003a. — № 2. — P. 81–101.
7. Neff K.D. The Development and Validation of A Scale to Measure Self Compassion // *Self and Identity*. — 2003b. — № 2. — P. 223–250.
8. Ögel K. Yirmi Beş Farkındalık Dersi. Nobel Yayın Dağıtım. — Ankara, 2016.
9. Özen Y. In The Context of Values Psychology; Optimal Therapy // *The Journal of Social Science*. — 2018a. — Vol. 2. — № 4. — P. 183–194.
10. Özen Y. In The Context of Decision Heuristics; Optimal Therapy // *The Journal of Kesit Academy*. — 2018b. — Year 4. — № 16. — P. 83–98.
11. Özen Y. In The Context of Self Psychology; Optimal Therapy // *The Journal of Social Science*. — 2018c. — Year 5. — № 29. — P. 52–66.
12. Özen Y. In The Context of Neurological Language Change; Optimal Therapy // *The Journal of Academic Social Science*. — 2018d. — Year 6. — № 81. — P. 71–83.
13. Özen Y. Are We Aware? (Cognitive Awareness and Psychological Well-Being Internal Integration) // *The Journal of Kesit Academy*. — Year 3. — № 7. — P. 167–189.
14. Özen Y. Karar Heuristikleri Ölçeği. Eğitimde Kullanılan Eğitsel ve Deneysel Ölçekler Kitabı. Yason Yayınları. Ankara/Türkiye (Scale their heuristic decision. The educational and experimental scale Books used in education). — Turkey Ankara : Yason Publications, 2015.
15. Özen Y. ve Gülaçtı, F. Development of Internally and Externally Controlled Responsibility Scale: Validity, Reliability and Analysis // *World Applied Sciences Journal*. — 2011. — № 12 (2). — P. 139–144.
16. Rinpoche T.U. Repeating the Words of the Buddha. — Rangjung Yeshe Publications, 2006.
17. Shibata H. Problem Solving: Definition, Terminology and Patterns. 1998 / [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: www.mediafrontier.com/article/PS/PS.htm.
18. Stahl B., ve Goldstein E. A mindfulness-based stress reduction workbook. — Oakland : New Harbinger Publications, 2010.
19. Tversky A. ve Kahneman D. Availability: A Heuristic For Judging Frequency And Probability // *Cogn. Psychol.* — 1973. — № 5. — P. 207–32.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научный журнал

**UNIVERSUM:
ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ**

№ 1(67)
Январь 2020

Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 54438 от 17.06.2013

Подписано в печать 08.01.20. Формат бумаги 60х84/16.
Бумага офсет №1. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 1,5. Тираж 550 экз.

Издательство «МЦНО»
123098, г. Москва, улица Маршала Василевского, дом 5, корпус 1, к. 74
E-mail: mail@7universum.com
www.7universum.com

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в типографии «Allprint»
630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 3

16+