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(91)

Январь 2022

Москва
2022

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:

Ахмедова Лайлохон Толибжоновна, д-р пед. наук;

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(91). М.,
Изд. «МЦНО», 2022. – 32 с. – Электрон. версия печ. публ. –
<http://7universum.com/ru/psy/archive/category/191>

ISSN : 2311-6099

DOI: 10.32743/UniPsy.2022.91.1

Учредитель и издатель: ООО «МЦНО»

ББК 74+88

© ООО «МЦНО», 2022 г.

Содержание	
Педагогические науки	4
Общая педагогика, история педагогики и образования	4
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ КАК НОВЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ	4
Куликов Александр Александрович	
Теория и методика обучения и воспитания	7
УСПЕШНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ УСПЕХА КАЖДОГО РЕБЕНКА	7
Кондик Тамара Владимировна	
Бруцкая Тамара Анатольевна	
ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	9
Тихонова Татьяна Сергеевна	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	12
Тихонова Татьяна Сергеевна	
Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	15
РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА	15
Крутиков Александр Константинович	
Подковырин Виталий Дмитриевич	
Рогожкин Роман Сергеевич	
Криницын Глеб Алексеевич	
Психологические науки	19
Медицинская психология	19
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА	19
Широчина Арина Игоревна	
Котова Марина Алексеевна	
Общая психология, психология личности, история психологии	22
К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ ВТОРИЧНОЙ АЛЕКСИТИМИИ КАК ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ ПСИХОТРАВМЫ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН	22
Сулова Татьяна Сергеевна	
ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕВОЖНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ	27
Ударцева Мария Евгеньевна	

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ****ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ КАК НОВЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ***Куликов Александр Александрович**студент,
ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы»,
РФ, г. Уфа
E-mail: kaa396@yandex.ru***ONLINE RESOURCES AS A NEW APPROACH TO LEARNING***Alexander Kulikov**Student,
BSPU named after M. Akmulla,
Russia, Ufa***АННОТАЦИЯ**

Настоящая статья призвана раскрыть суть процесса медиафикации в образовании. Цель работы заключается в характеристике медиафикации в качестве инновационной парадигмы обучения. В статье определяется образовательный потенциал современных медиаресурсов, активно внедряющихся в практику преподавания отдельных учебных дисциплин. В статье отдельно обращено внимание на реализацию воспитательной функции обучения в условиях использования интернет-коммуникаций в образовательных целях. Активное проникновение медиасредств в процесс обучения позволяет говорить о построении новой образовательной парадигмы.

ABSTRACT

This article is intended to reveal the essence of the process of mediation in education. The aim of the work is to characterize mediation as an innovative teaching paradigm. The article defines the educational potential of modern media resources, which are actively being introduced into the practice of teaching certain academic disciplines. The article separately pays attention to the implementation of the educational function of education in the context of the use of Internet communications for educational purposes. The active penetration of media into the learning process allows us to talk about the construction of a new educational paradigm.

Ключевые слова: интернет-ресурсы, интернет-обучение, информационные технологии, SMART-технологии, медиатизация, дистанционное обучение.

Keywords: internet resources, Internet training, information technologies, SMART technologies, mediatization, distance learning.

Социальные явления современности, неизбежно, накладывают отпечаток на все сферы человеческой деятельности. В том числе и на образование. Новые способы и формы работы с аудиторией обучающихся многие педагоги стремятся строить на основе связи с действительностью, а также при учёте личностных ориентаций современной молодёжи. Так, материалы социальных сетей, различных Интернет-ресурсов, видеоблоги, материалы электронных дневников, видеохостинги и пр., которые достаточно плотно вошли в повседневную жизнь практически каждого человека, оказываются тем источником информации, который может оказаться эффективным средством обучения.

Современные исследования в данной области [6; 7; 9] подчёркивают актуальность настоящей работы, имеющей своей целью проанализировать обучающий и воспитательный потенциал публикаций в социальных сетях, материалы сайтов, блогов, видеохостингов. А современные условия (распространение новой коронавирусной инфекции Covid-19) ещё более актуализировали получение образования за счёт средств дистанционных технологий.

Активное развитие методик, подходов и способов работы с аудиторией обучающихся посредством современных интернет ресурсов породило новое явление, названное процессом «медиафикация». В самом общем виде дефиницию данного термина

можно представить следующим образом: это процесс распространения интернет-коммуникаций (сайты, блоги, социальные сети, видеохостинги и т. д.) на различные сферы образования, который позволяет рассматривать интернет-сервисы, социальные сети, видеохостинги, блоги и как метод обучения и воспитания, и как современную форму воспитательной работы, и как средство организации целостного образовательного процесса.

Процесс стремительной медиафикации обучения по праву можно считать шагом к обновлению всей парадигмы образования, поскольку он предполагает широкое распространение инновационных методов работы с аудиторией слушателей. Данный процесс обновляет не только сами методы, но средства обучения, а также инструменты, используемые педагогом в практике как очного, так и дистанционного взаимодействия с учащимися, диктует неизбежное обращение к так называемым SMART-технологиям (использование виртуальных досок, специализированных платформ и приложений для различного рода гаджетов и т. д. [9]).

Обучающий потенциал медиасредств бесспорен и подтверждается практикой. Масштабность использования современных социальных сетей и блогов на образовательном поле обусловлен их расширенной тематикой. Преподаватель любой дисциплины может обнаружить на просторах всемирной паутины то, что перекликается с его предметом. Так, материалы публикаций в сети Интернет становятся базой для наблюдения над живой речью при изучении иностранных языков [1]. С их помощью инофоны могут быть ознакомлены с современными тенденциями, проявляющимися в разговорной речи носителей, а также особенностями письменной разговорной коммуникации как в непосредственном социально-бытовом общении, так и в области коммуникации в профессиональной сфере деятельности. Электронные дневники и видеоблоги любителей путешествий – пространство для профессионального творчества педагогов естественно-научного цикла дисциплин [2]. Существуют видеоблоги историков, спортсменов, специалистов в области точных наук [9]. Всё это осваивается современной методической наукой и эффективно внедряется в учебный процесс практикующими преподавателями. Симптоматично, что педагог должен очень требовательно и критически подходить к отбору материалов из социальных сетей, соотнося их содержание с образовательными целями уроков.

Особо отметим, что использование материалов публикаций социальных сетей и информации, размещённой в блогах, проникает и в воспитательный процесс. Современные блогеры поднимают очень актуальные темы, высказывают собственное мнение о происходящих событиях, а также транслируют различные модели общения и поведения в обществе. Данные материалы могут оказаться добротным полем для проведения различного рода обсуждений, дискуссий в рамках реализации воспитательной работы.

Главным преимуществом данного средства построения новой образовательной парадигмы является его доступность, поскольку на сегодняшний день информационно-коммуникационные технологии достаточно прочно вошли в практику преподавания на всех ступенях образования, от школы до вуза, и каждая образовательная организация имеет выход в сеть Интернет. Кроме того, как показывает практика, использование в образовательном процессе современных текстовых и аудиовизуальных средств обучения развивает познавательный интерес обучающихся и положительно влияет на уровень их учебной мотивации, что в сумме окажется мощным стимулом к достижению более высоких образовательных результатов.

Таким образом, существующие на сегодняшний день, находящиеся в открытом доступе публикации социальных сетей, блогов, видеодневников, персональных сайтов оказываются средствами обучения и воспитания. Посредством них строится образовательный процесс как в рамках одного урока, цикла тем, так и в комплексе. Широкое их применение обуславливает необходимость научного и методического описания их возможностей, преимуществ и недостатков в практике обучения и воспитания. А глубина их внедрения в учебный процесс позволяет говорить о построении новой образовательной парадигмы. Причём эти тенденции настолько глубоки в современном образовательном пространстве, что исследователи вполне справедливо отмечают, что образовательные организации в скором времени смогут полностью перейти на дистанционные способы обучения, создадут (этот процесс уже отчасти запущен) собственные образовательные продукты, «онлайн проекты» и выйдут с ними на Интернет-платформы, становясь тем самым «реселлерами» [3], услуги которых будут востребованы потенциальными потребителями. Но здесь уже приходится говорить о медиафикации в более широком смысле, как о процессе трансформации классического преподавания в пространство веб.

Список литературы:

1. Гольцова Т.А., Проценко Е.А. Использование блогов и социальных сетей в процессе обучения иностранному языку // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3. – С. 62–68.
2. Грязнов С.А. Цифровая революция в образовании [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-revolutsiya-v-obrazovanii> (дата обращения: 09.12.2021).
3. Захарова Т.Д., Иванова Е.Ю., Луговской А.М. Социальные сети как дополнительное средство обучения и формирования экологического сознания // Вестник ВГУ. Серия: География. Геоэкология. – 2021. – № 1. – С. 69–73.

4. Лебедева Л.В. Применение современных образовательных технологий в обучении иностранным языкам (на примере английского языка) [Текст] / Л.В. Лебедева, Л.А. Печищева // Вестник МГОУ. Сер. Педагогика. – 2016. – № 2. – С. 120-125.
5. Мартынов К. Дистанционная Coursera // Отечественные записки. – 2013. – № 4. [Электронный ресурс]. – URL: <https://strana-oz.ru/2013/4/distancionnaya-coursera> (дата обращения: 11.12.2021).
6. Рыбичева О.Ю. Перспективы внедрения смарт-технологий в учебный процесс // Вестник Вятского государственного университета. – 2019. – № 4 (134). – С. 76–84.
7. Тестов В.А. Переход к новой образовательной парадигме в условиях сетевого пространства // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2012. – № 4 (1). – С. 50–56.
8. Монахов В.М. К вопросу использования методологии нечеткого моделирования при информатизации педагогических объектов / В.М. Монахов // Математика. Образование: материалы XVII Междунар. конф. Чебоксары, 2009 С. 46–49.
9. Шубина И.В. Смарт и развитие современного образования // Статистика и экономика. Серия: Образование. – 2015. – № 3. – С. 15–17.
10. Чем отличается профессиональный блог от личного дневника [Электронный ресурс]. – URL: <https://pandia.ru/18830/> (дата обращения: 11.12.2021).

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**УСПЕШНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ УСПЕХА КАЖДОГО РЕБЕНКА****Кондик Тамара Владимировна**

директор

МБУ ДО «Дом детского творчества»,

РФ, Красноярский край, г. Норильск

E-mail: tamarakondik1@gmail.com**Бруцкая Тамара Анатольевна**

методист

МБУ ДО «Дом детского творчества»,

РФ, Красноярский край, г. Норильск

E-mail: temb-ru@yandex.ru**SUCCESSFUL EDUCATIONAL PRACTICES FOR EVERY CHILD'S SUCCESS****Tamara Kondik**

Director

of MBU DO "House of Children's Art",

Russia, Krasnoyarsk Territory, Norilsk

Tamara Bruskaya

Methodologist

of MBU DO "House of Children's Creativity",

Russia, Krasnoyarsk Territory, Norilsk city

АННОТАЦИЯ

Материал представлен в форме статьи, в которой поднимается вопрос об актуальности образовательных практик в целом и педагогических практик педагогов дополнительного образования, в частности. В статье раскрываются основные понятия, связанные с темой, демонстрируются примеры успешных педагогических практик, в реализации и описании которых авторы принимали личное участие, приводятся сайты, ориентированные на популяризацию педагогической деятельности, связанной с формированием базы успешных педагогических практик на разных уровнях, от муниципального до федерального.

ABSTRACT

The material is presented in the form of an article, which raises the question of the relevance of educational practices in general and pedagogical practices of teachers of additional education, in particular. The article reveals the basic concepts associated with the topic, demonstrates examples of successful pedagogical practices, in the implementation and description of which the author took personal part, provides sites focused on popularizing pedagogical activities associated with the formation of a base of successful pedagogical practices at different levels, from the local (level institutions) to federal.

Ключевые слова: педагог дополнительного образования, образовательные практики.**Keywords:** teacher of additional education, educational practices.

Практика (от др.-греч. Πράξις – деятельность) – разумная человеческая деятельность, основанная на сознательном целеполагании и направленная на преобразование действительности (в том числе и человека).

Практикой в частности называют деятельность, служащую для достижения необходимой опытности в каком-либо деле, а также индивидуальный опыт того или иного специалиста в своей области, в том числе его частную профессиональную деятельность [2].

Эффективный индивидуальный опыт педагога дополнительного образования, полученный в ходе профессиональной деятельности можно отнести к успешным образовательным практикам.

Образовательная практика – это совокупность материалов и документов, подтверждающих работу по реализации проекта, игры, соревнования, марафона, акции, программы, то есть практической деятельности, так или иначе связанную с реализацией ДООП [6].

Возникая в ответ на вызовы современности, на насущные проблемы системы образования, авторские образовательные практики как локальные феномены, несут в себе серьезный потенциал и служат ресурсом движения элементов новшеств снизу-вверх [3].

Актуализация успешных практик педагогов дополнительного образования связана с образовательными потребностями участников системы дополнительного образования (учащихся, родителей, педагогов), а также с целевыми установками государственной политики в данной сфере, многие из которых отражены в федеральном проекте «Успех каждого ребенка», национального проекта «Образование». Проект направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся [1].

Результаты данной работы анализируются, обобщаются и описываются в различных видах методической продукции, оформляются в методические кейсы, образовательные практики.

Востребованность образовательных практик подтверждается конкурсными мероприятиями, организованными на различных уровнях. На федеральном это – всероссийский конкурс лучших образовательных практик, направленных на обновления содержания и технологий в сфере дополнительного образования детей (инициатор – Министерство просвещения Российской Федерации) [6].

На уровне Красноярского края успешные образовательные практики размещаются на сайте Красноярского краевого института повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, в Региональном атласе образовательных практик (далее – Атлас) [7].

В итоговую версию Атласа входят те практики, которые: а) позволяют решить наиболее значимые

задачи краевого образования; б) могут быть освоены и продуктивно использованы максимальным количеством педагогов в Красноярском крае. Поэтому, прежде чем практика попадет в Региональный Атлас, она проходит экспертизу на муниципальном уровне.

Муниципальный уровень в городе Норильск представлен Интернет-ресурсом «Карта успешных образовательных практик Норильска», который реализуется с 2017 года. Его цель – предоставление лучшего опыта образовательных учреждений Норильска по организации образовательной деятельности [8]. Карта – это одновременно и площадка для трансляции, и презентационный проект, и система инновационных подходов.

В копилке МБУ ДО «ДДТ» несколько успешных образовательных практик: воспитательный проект «Грани совершенства», проект «Новая формация» и т.д. Одна из последних описанных практик, размещенных в Атласе – «Формирование гражданской идентичности обучающихся МБУ ДО «ДДТ». Авторским коллективом, в который вошли представители администрации, методической службы, педагогического коллектива был обобщен опыт эффективной деятельности по приобщению учащихся творческих объединений к социальной, общественно-значимой деятельности, по созданию проектов патриотической направленности, по развитию мотивации к проявлению активной гражданской позиции и т.д.

В структуру описания практики входят тип и направление практики, название и уровень реализации, целевая аудитория и ключевые слова. В одном из пунктов обозначается масштаб изменений и результаты, идея, цель, задачи и средства реализации практики (технологии, инструменты, методы). Обязательной составляющей описания педагогической практики являются активные ссылки на материалы практики (статьи, презентации, сценарии, планы-конспекты, информационно-аналитические и диагностические материалы, видео- и фотоматериалы и т.д.).

Список литературы:

1. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>
2. Сайт «Википедия». Материал «Практика». Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.
3. Сайт «Волгоградская государственная академия последипломного образования». Материал «Региональная инновационная разработка, направленная на развитие региональной системы образования «Современные технологии обобщения и распространения инновационных педагогических практик». Режим доступа: https://vgarkro.ru/reg_up_mehanizmy/rum2020/sistema-metodicheskoy-raboty/analiz-i-rekomendatsii/
4. Сайт «Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент». Материал «Системные аспекты образовательной политики и управления образованием». Авторы В.Ж. Куклин, С.А. Беляков. Режим доступа: <https://ecsocman.hse.ru/text/16483166>.
5. Сайт «Образовательная социальная сеть nsportal.ru». Материал «Успешные педагогические практики». Авторы Н.Н. Бяшарова. Режим доступа: <https://nsportal.ru/user/133265/page/uspeshnye-pedagogicheskie-praktiki>.
6. Сайт «Федеральное государственное бюджетное учреждение культуры «Всероссийский центр развития художественного творчества и гуманитарных технологий» (ФГБУК «ВЦХТ»). Материал «Реестр образовательных практик ДОД по приоритетным направлениям». Режим доступа: <https://praktiki.vcht.center/>
7. Сайт «Образовательный атлас». Режим доступа: <https://atlas-edu.kipk.ru/>
8. Интернет-ресурс «Карта успешных образовательных практик Норильска». Режим доступа: http://norduo.ucoz.ru/map_uo.htm.

**ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО РАЗРЕШЕНИЮ
КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

Тихонова Татьяна Сергеевна

*магистрант, Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет,*

РФ, г. Челябинск

E-mail: tat100186@yandex.ru

**COVERING THE PROBLEM OF THE WORK OF THE TEACHER ON RESOLVING
CONFLICT SITUATIONS IN THE COLLECTIVE OF YOUNGER SCHOOLERS
IN EXTRACTIONAL ACTIVITIES IN PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL LITERATURE**

Tatiana Tikhonova

*Master's student of South Ural State University of Humanities and Pedagogy,
Russia, Chelyabinsk*

АННОТАЦИЯ

В статье описаны сущность понятий «конфликт», «конфликтная ситуация», классификация конфликтов, структура, основные периоды и этапы развития. Также рассмотрены причины конфликтов и особенности их протекания, методы и средства работы педагога по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе младших школьников.

ABSTRACT

The article describes the essence of the concepts of "conflict", "conflict situation", classification of conflicts, structure, main periods and stages of development. Also considered are the causes of conflicts and the peculiarities of their course, methods and means of the teacher's work to resolve conflict situations in the team of junior schoolchildren.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, младший школьный возраст, коллектив.

Keywords: conflict, conflict situation, primary school age, collective.

В современном мире понятие «конфликт» нельзя закрепить за каким-либо определенным направлением в науке. Проблема конфликта носит выраженный междисциплинарный характер.

Под конфликтом понимается столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений, серьезное разногласие, спор, приводящий к борьбе и сопровождающийся сильными эмоциональными переживаниями.

Предпосылкой любого конфликта является ситуация, в результате которой проявляются противоречивые позиции сторон по какому-либо вопросу, напряженности, готовность к возникновению конфликта [1, с. 32]. Такая ситуация носит название «конфликтной».

Современная психология анализирует конфликт не только в негативном, но и в позитивном значении – конфликт может быть способом становления и изменения организации, группы и отдельной личности. В частности, конфликт между учениками начальной школы играет положительную роль в процессе их социализации: понимание того, как можно и как нельзя поступать по отношению к одноклассникам,

приобретение навыков обсуждения проблемы, толерантность к точкам зрения, отличным от собственной, эмпатия в отношении к оппоненту и т. д.

Среди основных вопросов психологии конфликтов важное место занимает выделение оснований для их классификации.

Существуют различные классификации конфликтов, так как столкновение противоположных взглядов различного характера могут возникать между субъектами разных уровней.

Нельзя все конфликты представить в виде единой универсальной схемы.

Можно выделить следующие наиболее распространенные классификации конфликтов:

- Так как в конфликте всегда есть две или более противоборствующих сторон, наиболее всеохватывающей является классификация конфликтов по количеству участвующих сторон. В этом случае конфликт может быть внутриличностный, межличностный, между личностью и группой и межгрупповой конфликт;
- по проблемно-деятельностному признаку конфликты делятся на семейные, управленческие,

политические, педагогические, экономические, творческие;

- по времени протекания конфликта и степени интенсивности конфликты подразделяются на кратковременные или длительные острые конфликты, на слабовыраженные вялотекущие или быстротекущие;
- по содержанию конфликта они могут быть проблемные или содержательные и "коммунальные" или бессодержательные;
- по критерию результативности конфликты делятся на деструктивные и конструктивные;
- по уровню напряженности конфликта – основные и неосновные, реалистические и нереалистические и т. д.

Так как конфликт – это явление многогранное и психологически сложное, имеются и иные классификации конфликта, на основании различных критериев для их анализа.

Конфликт как явление имеет свою структуру. Одновременно с тем, что конфликт является системой, он представляет собой и процесс. Основными компонентами, входящие в структуру конфликта, являются:

- участники конфликта. Это непосредственные участники конфликта, группа поддержки и прочие участники (организаторы и подстрекатели);
- предмет конфликта. Предметом конфликта является противоречие, из-за которого и ради разрешения которого стороны вступили в противоборство;
- объект конфликта. Объект является ядром проблемы, центральным элементом конфликтной ситуации;
- микро- и макросреда. Под средой понимаются условия, в которых находятся и действуют участники конфликта.

Необходимо рассмотреть, в ходе развития конфликта, его периоды и этапы:

1. Латентный период (предконфликт) включает в себя такие этапы, как возникновение объективной проблемной ситуации, далее наступает ее осознание, следом попытки сторон разрешить данную ситуацию неконфликтными способами, латентный период завершается с возникновением конфликтной ситуации.

2. Открытый период (конфликт) включает в себя инцидент, это первое столкновение сторон. Следом наступает этап эскалации, он заключается в резкой интенсивной борьбе оппонентов. Затем наступает сбалансированное противодействие сторон – интенсивность борьбы снижается, наступает завершение конфликта, поиск решения проблемы.

3. Латентный период (послеконфликтный) он несет в себе этапы частичной нормализации отношений и, в большинстве случаев, полной нормализации отношений.

Специфика конфликтов между учениками младших классов определяется возрастной психологией. Возраст ученика оказывает сильное влияние не только на причины возникновения конфликтов, но и на особенности их развития и пути их завершения.

Основным фактором, влияющим на возникновение и развитие конфликтов в коллективе младших школьников, является процесс их социализации.

Социализация школьников происходит естественным образом в обычной жизни и деятельности, а также целенаправленно в ходе работы педагога с детьми в школе.

Конфликты между детьми обычно связаны с эмоционально-личностным отношением школьников к одноклассникам, их поступкам. При этом противоборство может быть скрытым и открытым, преднамеренным и спонтанно возникшим, заранее спланированным или случайно спровоцированным.

Причины, вызывающие конфликты между учащимися подразделяются на внутренние и внешние. К внешним причинам можно отнести учебные перегрузки, смена школьного коллектива, общую неблагоприятную морально-психологическую атмосферу в классе. К внутренним – не сформированная рефлексивность у младших школьников.

Факторы, лежащие в основе конфликтного поведения учащихся:

- восприятие школьника одноклассниками, принятие или непринятие его группой (социометрический статус);
- стремления учеников к лидерству в группе;
- конфликтность отдельных учеников. Она связана с их индивидуально-психологическими особенностями, с повышенной агрессивностью;
- отсутствие у школьников навыков бесконфликтного общения (хамство, грубость, жестокость, озлобленность, демонстрация личного превосходства, отсутствие сочувствия к другим).

Конфликтное поведение младших школьников имеет свои принципы, стратегии и тактики. Среди основных принципов конфликтного противоборства выделяют: концентрацию и координацию сил, нанесение удара по наиболее уязвимому месту в расположении противника; экономию сил и времени и др.

Стратегии поведения младших школьников в конфликте рассматривается, как ориентация личности (группы) по отношению к конфликту, установка на определенные формы поведения в конфликтной ситуации [2, с. 238].

Специалисты выделяют пять стратегий поведения младших школьников в конфликте.

1. «Противоборство». При использовании этой стратегии младший школьник старается настоять на своем, добиться желаемого любой ценой. Он идет на открытое соперничество, не учитывает потребности и интересы оппонента, готов к разрыву отношений с ним, действует напористо, целенаправленно, активно отстаивает собственную позицию.

2. «Компромисс». В данной стратегии оппоненты идут на взаимные уступки. Компромисс отличается двоякой направленностью на результат и на сохранение отношений. Обе конфликтующие стороны не останутся в проигрыше, но также не смогут удовлетворить в полной мере свои интересы и потребности. Это стратегия является высокопродуктивной.

3. «Избегание». Стратегия, при которой участники конфликта или кто-то один из них уходит от открытого противоборства, жертвуя интересами, как своими так и партнера; также страдают и их взаимоотношениями. Стратегия малопродуктивная, но при мелких разногласиях она допустима.

4. «Уступка». В данной стратегии поведения один из участников конфликта уходит от него, отказывается добиваться своего. Тем самым один приспосабливается к сложившемуся положению, а второй достигает нужного ему результата. Стратегия является очень вредной, если ребенок не может отстаивать свои интересы, он вынужден вследствие своей нерешительности принимать то, что ему неприятно. Но иногда ребенок осознанно ради каких-то высших интересов пренебрегает своими потребностями, проявляя благородную жертвенность.

5. «Сотрудничество». В этом случае оба участника действуют активно в целях наиболее полного удовлетворения интересов обеих сторон при сохранении взаимоуважения. Это самая продуктивная стратегия, приводящая к выигрышу обеих сторон. В отличие от компромисса, когда участники стараются свести к минимуму проигрыш, при реализации данной стратегии стороны стремятся добиться максимального взаимного выигрыша [3, с. 247].

Как правило, в конфликте ребенок использует комбинацию стратегий, при этом одна из них может доминировать [2, с. 239].

Выбор младшими школьниками стратегии поведения в конфликте определяется многими факторами, которые могут быть сведены в две группы: факторы ситуации и личностные факторы [2, с. 240-242].

Поведенческие стратегии в конфликте реализуются через различные тактики. Тактика – это набор приемов воздействия на других участников конфликта. Одна и та же тактика может применяться при реализации разных стратегий.

Можно отметить следующие виды тактик поведения: тактика захвата и удержания объекта конфликта, тактика давления, тактика физического или психологического насилия, тактика демонстративных действий, тактика коалиций, санкционирование, тактика дружелюбия, тактика фиксации своей позиции и тактика сделок.

Тактики бывают жесткие, нейтральные и мягкие. Также выделяют рациональные и иррациональные тактики. К рациональным относятся дружелюбие,

фиксация своей позиции, санкционирование, к иррациональным – психологическое насилие, подавление [2, с. 242-245].

При невозможности предотвращения конфликта и вступления его в открытую стадию возникает задача разрешения и конструктивного завершения конфликта.

В силу неоднозначности типологии конфликтов, их изменчивости и непохожести друг на друга трудно указывать на единые способы разрешения конфликтов в коллективе младших школьников и искать универсальные формы их разрешения.

Существует два подхода к разрешению конфликтов в коллективе младших школьников, это объектно-субъектный подход и субъект-субъектный подход.

В рамках объектно-субъектного подхода известны две модели разрешения конфликта: модель арбитража и посредническая. В первой модели педагог в роли арбитра изучает суть проблемы, обсуждает ее с участниками конфликта, а затем выносит окончательное и обязательное для выполнения решение.

В модели арбитража само решение типа «вы правы, а вы – нет» создает лишь видимость выхода из проблемной ситуации, но, в сущности, совсем не является разрешением конфликта.

При реализации второй модели, выступая в роли посредника, педагог организует диалог, в ходе которого участники конфликта сами принимают решение и несут за него ответственность, а главное – приобретают позитивный опыт совместного разрешения конфликтов. Разрешение конфликтов с участием посредника – это как пространство трех основных разнонаправленных «сил», влияющих на поведение каждого из участников.

Субъект-субъектный подход, где каждый участник ситуации является субъектом деятельности и ответственен за все, что происходит с ним в данный момент. Основной акцент в успешности разрешения конфликта переносится на личность, ее адаптивные возможности и ресурс.

В этом случае, со стороны педагога, речь идет только о психокоррекции поведения и общения младших школьников через различные виды внеурочной деятельности. Предполагается, что изучение закономерностей и правил общения, их отработка на практике объективно приведут к достижению относительной бесконфликтности общения.

Список литературы:

1. Дмитриев А.В. Конфликтология : терминологический словарь. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : СПбГУП, 2013. – 80 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология : Учебник для вузов. Москва : ЮНИТИ, 2012. – 551 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта – 2-е издание. – СПб. : Питер, 2008. – 544 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Тихонова Татьяна Сергеевна

*магистрант, Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет,*

РФ, г. Челябинск

E-mail: tat100186@yandex.ru

EXPERIMENTAL STUDY OF THE PROBLEM OF THE TEACHER'S WORK ON RESOLVING CONFLICT SITUATIONS IN A TEAM OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN DURING EXTRACURRICULAR TIME

Tatiana Tikhonova

Master's student

of South Ural State University of Humanities and Pedagogy,

Russia, Chelyabinsk

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены методы диагностики детей младшего школьного возраста, описаны результаты проведенного исследования, сделаны выводы на основании полученных результатов исследования о необходимости проектирования программы работы педагога по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе младших школьников во внеурочное время, описаны цели, задачи и предполагаемый положительный результат проектируемой программы педагога.

ABSTRACT

The article discusses the methods of diagnostics of primary school children, describes the results of the study, draws conclusions based on the results of the study on the need to design a teacher's work program to resolve conflict situations in a team of younger schoolchildren during extracurricular time, describes the goals, objectives and the expected positive result of the teacher's projected program.

Ключевые слова: конфликт, конфликтная ситуация, младший школьный возраст, коллектив.

Keywords: conflict, conflict situation, primary school age, collective.

Своевременная диагностика межличностных и межгрупповых конфликтов в школьных коллективах имеет важное значение, как для их профилактики, так и для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Исследование проводилось на базе МАОУ Образовательный центр г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 106 обучающихся четвертых классов.

Диагностику детей проводили с помощью методик «Социометрия», теста «Исследование стратегий поведения в конфликтной ситуации (К.Томаса)» и анкеты для учителя «Признаки конфликтности» (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница).

С помощью первой методики «Социометрия» мы смогли оценить (измерить) межличностные отношения неформального типа: симпатии и антипатии членов коллектива внутри этого коллектива, их привлекательности. На основании собранных данных и обработке результатов мы создали социоматрицу, таблицу, в которой отражены все положительные и отрицательные выборы учащихся, их взаимовыборы,

как положительные, так и отрицательные. На основе социоматрицы, для большей наглядности, мы смогли построить социограмму, представили ее в виде «мишени», в которой социально-психологические уровни представлены в виде кругов. Где центральный круг занимает зона лидерства, следом идет зона, это приближенные к лидерам, предпочитаемые. Следующая зона, это зона принятых, эти дети не так популярны, но их не обижают. Следом идет зона изолированных детей, они имеют низкий социально-психологический статус в коллективе, набрали большое количество отрицательных выборов. Последней зоной является зона изгоев, в этой зоне располагаются те дети, которые не получили от одноклассников ни одного выбора, с одноклассниками они не общаются, дети их не замечают.

На детей расположенных в зоне изолированных и изгоев, на них необходимо обратить особое внимание, они нуждаются в комплексном психолого-педагогическом сопровождении со стороны взрослых.

С помощью социограммы можно выявить группировки, взаимные симпатии и антипатии.

На основе полученных данных мы вычисляем персональные и групповые индексы. Персональные индексы описывают социально-психологические свойства отдельного участника, а групповые индексы – свойство группы.

Главным персональным индексом является индекс социометрического статуса каждого учащегося, он показывает положение учащегося в сфере неформальных межличностных отношений в коллективе. Так же рассчитывается индекс удовлетворенности, с помощью которого можно увидеть степень удовлетворенности учащегося своим положением в группе.

Для того что бы сделать оценку группе, необходимо вычислить индекс групповой сплоченности и индекс групповой конфликтности, на основе показателей этих индексов можно сделать заключение о благоприятности климата в коллективе в целом.

Социометрические индексы представляют собой сильное средство анализа собранной информации, так как позволяют использовать для ее обработки количественные методы математической статистики [1, с. 32].

Социометрия является самым удобным методом диагностики межличностных отношений участников коллектива.

По результатом проведенного исследования и обработки большого массива данных по каждому коллективу были получены данные о разделении учащихся внутри каждого коллектива на 5 условных уровней положения в коллективе в зависимости от межличностных связей между детьми. В каждом коллективе выделяются один или несколько лидеров. Их лидерские позиции выявлены в большей или меньшей степени, но данная группа имеется в каждом коллективе. Эта группа не многочисленна, всего 6 детей из 106, принявших участие в исследовании (5,66%). Большая часть детей в каждом коллективе имеют ту или иную степень приближения к лидерам (предпочитаемые и принятые). Эта группа учащихся наиболее многочисленная – 81 человек из 106 (76,42%). Но в каждом коллективе также имеются изолированные и вообще отвергаемые дети (за исключением одного класса, в котором нет отвергаемых детей, но сразу пять изолированных) и их количество довольно большое – 19 человек из 106 (17,92%). Этим детям наиболее сложно находиться в коллективе и им требуется психолого-педагогическая помощь.

С помощью второй методики, теста «Исследование стратегий поведения в конфликтной ситуации (К. Томаса)» оценивали стратегию и тактики поведения младших школьников во время конфликта. Рассмотрели стратегии поведения младших школьников в конфликтной ситуации. Это стратегия «партнерство», когда учитываются интересы и потребности обеих сторон. Эта стратегия согласия и поиска общих интересов. И вторая стратегия, это стратегия «напористости», когда в учет берутся только свои цели, достижение собственных интересов. Участники-противники. Победа или поражение.

На основе стратегий поведения младших школьников в конфликтной ситуации, можно выделить пять тактик регулирования конфликтов.

Это тактика противоборства – цель удовлетворение своих интересов, не учитывая интересы оппонента.

Тактика уступки – эта тактика противоположность противоборства, когда один жертвует своими интересами ради другого.

Тактика компромисса – это частичные, взаимные уступки, а, следовательно, только частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.

Тактика избегания – это тактика ухода, отсутствие стремления, когда полностью пренебрегают своими целями.

Тактика сотрудничества – это тактика поиска выхода из конфликтной ситуации альтернативными методами, целью которой является удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.

Оптимальной стратегией поведения в конфликте считается такая, при которой младший школьник применяет все 5 тактик поведения.

В результате проведенного исследования были получены процентные соотношения по использованию детьми тактик поведения, а также установлены отклонения от оптимальной стратегии поведения по разным критериям. Так оптимальной стратегией поведения в конфликте, использующей все пять тактик, пользуются только 2 учащихся из 106, принявших участие в исследовании, что составляет лишь **1,90%** учащихся. При этом количество учащихся, имеющих отклонения по всем пяти тактикам поведения, даже больше – 3 человека (**2,86%**). Наибольшее же количество учащихся имеют отклонения по двум и трем критериям (**36,19%** и **32,38%** соответственно). Также значительная доля детей имеет отклонения по четырем тактикам поведения – **19,05%**. Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что для полноценного и правильного использования всех тактик поведения в конфликтных ситуациях, то есть применения оптимальной стратегии, требуется психолого-педагогическая коррективная работа учащихся со стороны педагога.

Необходимо оценить возможности содержания образовательной области и форм образовательного процесса для способствования развития у младших школьников всех пяти тактик поведения в конфликтной ситуации [2, с. 149].

На основании третьей методики, анкеты для учителя «Признаки конфликтности» (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница) определяем уровень конфликтности каждого ученика в классе. Классный руководитель, работая с детьми и наблюдая за ними долгий промежуток времени, дает свою оценку уровня конфликтности каждого ребенка в классе.

В результате обработки данных анкетирования были получены следующие результаты: Высокий уровень конфликтности, со слов классных руководителей, можно наблюдать у 40% детей, средний уровень конфликтности присущ 30% учащихся, и низкий уровень конфликтности можно отметить лишь у 20 % младших школьников.

Анализ результатов полученных данных, по всем трем методикам, привел к пониманию того, что

проектирование программы работы педагога по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе младших школьников во внеурочное время является необходимой. Психолого-педагогическая коррекция поведения во время конфликтной ситуации необходима практически всем детям.

Цель программы работы педагога: научить младшего школьника конструктивным методам выхода из конфликтных ситуаций.

Основные задачи реализации программы:

1. Корректировать своё поведение в сторону снижения конфликтности.

2. Обучить методам нахождения выхода из конфликтных ситуаций.

3. Развивать умения поддерживать и устанавливать дружеские отношения, применять стратегию сотрудничества и компромисса.

4. Научить младшего школьника понимать чувства и позицию других людей. Научить ребенка умению слышать и слушать окружающих.

5. Развивать способности детей правильного реагирования на конфликтные ситуации, способствовать развитию умения предупреждать конфликты.

Предполагаемый положительный результат:

- осознание и принятие причин конфликта;

- умение выбирать правильный способ поведения в конфликтной ситуации;

- формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;

- освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах.

Необходимые направления работы с детьми по разрешению конфликтных ситуаций в коллективе младших школьников, а именно:

- работа с детьми по формированию личностных качеств, направленных на проявление дружелюбия и взаимопонимания к сверстникам;

- работа с родителями, включающая проведение родительских собраний, тренингов, информирование с использованием буклетов;

- работа педагога с детьми и родителями в области умения разрешения конфликтов конструктивным методом.

Программа должна включать в себя разнообразные формы работы с детьми.

После внедрения программы и работы с детьми делался повторный срез. По результатам второго среза (тестирования) делается итоговое заключение, как работа с детьми повлияла на их отношение к конфликтам, на их поведение в конфликтных ситуациях и на психологический микроклимат в классе.

Список литературы:

1. Марковская И.М. Социометрические методы в психологии: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. – 46 с.
2. Шишкина К.И. Конфликтология: учебно-методическое пособие / К.И. Шишкина, М.В. Жукова, Е.В. Фролова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 209 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБА КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Крутиков Александр Константинович

аспирант,
Вятский государственный университет,
РФ, г. Киров
E-mail: yadrodisk@yandex.ru

Подковырин Виталий Дмитриевич

ст. преп.,
Вятский государственный университет,
РФ, г. Киров
E-mail: usr00321@vyatsu.ru

Рогожкин Роман Сергеевич

студент,
Вятский государственный университет,
РФ, г. Киров
E-mail: lsorbb2015@yandex.ru

Криницын Глеб Алексеевич

студент,
Вятский государственный университет,
РФ, г. Киров
E-mail: lsorbb2015@yandex.ru

DEVELOPMENT OF A STUDENT BASKETBALL CLUB AS AN ELEMENT OF TRAINING SPECIALISTS IN THE FIELD OF SPORTS MANAGEMENT

Alexander Krutikov

Graduate student,
Vyatka State University,
Russia, Kirov

Vitaly Podkovyrin

Senior Lecturer,
Vyatka State University,
Russia, Kirov

Roman Rogozhkin

Student,
Vyatka State University,
Russia, Kirov

Gleb Krinitsyn

Student,
Vyatka State University,
Russia, Kirov

АННОТАЦИЯ

В работе рассматривается развитие студенческого спортивного клуба, как часть подготовки специалистов физической культуры и спорта, в частности специалистов менеджмента и тренеров. Работа в студенческом баскетбольном клубе представлена как часть производственной практики, вне учебного плана и без отрыва от обучения. Описаны задачи представителей студенческого баскетбольного клуба, перспективы их выполнения и обучения специалистов на этих задачах, а также приведены реальные примеры, в качестве которых выступают представители СБК «Реакция-ВятГУ».

ABSTRACT

The paper considers the development of a student sports club as part of the training of physical culture and sports specialists, in particular management specialists and coaches. Work in a student basketball club is presented as part of an industrial practice, outside the curriculum and on-the-job training. The tasks of the representatives of the student basketball club are described, the prospects for their implementation and training of specialists on these tasks, as well as real examples are given, which are representatives of the SBK "Reaction-VyatSU".

Ключевые слова: баскетбол, спортивный менеджмент, студенческий баскетбольный клуб, практика, спортивная индустрия, тренер, студенческий спорт.

Keywords: basketball, sports management, student basketball club, practice, sports industry, coach, student sports.

Спортивная индустрия в Российской Федерации активно развивается и растет [1]. Образуются профессиональные спортивные лиги, профессиональные клубы, увеличиваются внешние спонсорские доходы клубов, снижая зависимость от бюджетного финансирования [2]. При этом, индустрия профессионального спорта на протяжении существования в нашей стране сталкивалась и сталкивается с определенными сложностями, к которым можно отнести частичную зависимость от бюджетного финансирования, нехватку специалистов в области спорта, спортивного менеджмента и маркетинга [3].

Важным аспектом обучения таких специалистов является практика работы в данной профессиональной области деятельности. Производственная практика — практическая часть учебного процесса подготовки квалифицированных рабочих и специалистов, проходящая, как правило, на различных предприятиях в условиях реального производства. Учебные заведения выделяют на производственную практику только то время, которое обусловлено учебным планом, как правило от двух до нескольких недель в год. Спортивный сезон занимает значительно более длительный промежуток времени и в силу специфики видов спорта, производственной практики может быть недостаточно для понимания будущими специалистами своей профессии.

Студенческий спорт имеет в РФ отдельное представительство [4], ведущее начало еще с советского периода [5]. Взаимодействие ВУЗов со спортивными организациями, создание на базе ВУЗов спортивных клубов (СК), спортивно-оздоровительных клубов (СОК) и студенческих спортивных клубов (ССК), позволяет решать не только задачу вовлечения в спорт студентов и преподавательского состава, но и подготовки специалистов всех областей спорта. В особенности, это касается тех ВУЗов, где есть отдельные институты, факультеты или кафедры физической культуры и спорта.

Студенческие баскетбольные клубы (СБК), как правило, не являются отдельными структурными подразделениями учебных заведений, однако, в соответствии с регламентом ассоциации студенческого баскетбола [6], должны иметь отдельную должность менеджера, медиа-менеджера, тренера.

Представителями ВятГУ и проекта «Спортивное общество «Реакция»» [7,8] в 2016 году создан мужской СБК «Реакция-ВятГУ» [8]. Клуб принимает участие в региональные первенства и чемпионатах, но основным турниром является чемпионат ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). В соответствии с регламентом АСБ, в клубе присутствуют менеджеры, медиа-менеджеры, тренерский состав, все функции при этом выполняют студенты высших учебных заведений г. Кирова, в частности ВятГУ [9]. Аналогичные действия были произведены в женском СБК «Реакция-ВятГУ» [9].

В спортивном сезоне, клуб выделяет четыре основные функции: медиа-менеджер, менеджер, тренер и главный тренер.

Все должности в течении сезона должны выполнять свои функции, для достижения максимального результата в сезоне. Сезон в АСБ, учитывая все стадии и этапы, продолжается в течении 7-8 месяцев, учебный год - в течении 10 месяцев, и работа в СБК производится во время учебного процесса, без отрыва от фактической учебы.

Главный тренер команды определяет составы на матчи, организывает тренировочный процесс, в соответствии с существующими и разработанными самостоятельно методиками тренировок [10]. Производит отбор спортсменов в команду, устанавливает критерии отбора и сроки просмотра. Анализирует спортивную статистику клуба (рис.1 статистика клуба сезон 2019-2020), статистику отдельных игроков (рис.2).

Рисунок 1. Статистика клуба с официального сайта АСБ

Рисунок 2. Индивидуальная статистика с официального сайта АСБ

Тренер команды занимается подготовкой спортсменов по ОФП, непосредственно взаимодействует со спортсменами и персоналом команды по организационным вопросам, составляет требования по спортивному инвентарю и тренировочной/игровой форме.

Медиа-менеджер(ы) обеспечивают информационную поддержку проекта в социальных сетях, формируют контент-планы, анализируют статистику (рис. 3) и пути повышения посещаемости. Медиа-менеджер является ответственным за участие клуба в маркетинговом чемпионате АСБ [12].

Отчёт	Посещаемость	Просмотры	Охват	Подписчики
22 ноября – 28 ноября	27 ↓	87 ↑	157 ↑	2 ↑
15 ноября – 21 ноября	28 ↑	69 ↑	107 ↑	0 ↓
8 ноября – 14 ноября	26 ↓	51 ↓	98 ↓	1 ↓
1 ноября – 7 ноября	31 ↓	86 ↓	221 ↓	2
25 октября – 31 октября	52 ↑	259 ↑	401 ↑	2 ↑
18 октября – 24 октября	41 ↑	118 ↑	171 ↓	1

Рисунок 3. Пример статистики СБК в социальной сети

Менеджер занимается вопросами подготовки залов для проведения игр и тренировочных мероприятий, подготовки домашних матчей, в соответствии с регламентом, формированием сезонных заявок, обеспечением команды спортивным инвентарем. В обязанности менеджера входит реализация требований команды по игровой/тренировочной форме, контроль за действиями медиа-менеджеров, решение организационных вопросов с руководством ВУЗа. Менеджер занимается поиском партнеров и спонсоров (на один или несколько сезонов), а также взаимодействует с партнерами исходя из заключенных соглашений.

Поэтапное выполнение задач, позволяет будущим специалистам фактически проходить производственную практику без отрыва от обучения, на реальных производственных вопросах, в данном случае спортивных и организационных вопросах студенческого баскетбольного клуба. При этом каждый год ассоциацией выделяются лучшие специалисты (тренеры, менеджеры), ассоциация взаимодействует с профессиональными лигами РФ, что может позволить студентам продолжить карьеру в профессиональных спортивных клубах и спортивных организациях. Дополнительно стоит отметить проводимую представителями клуба проектную деятельность на форумах и площадках АСБ и «Росмолодежь».

Список литературы:

1. Леднев В.А. Индустрия спорта: разберемся в понятиях и терминах // СМ: все о спортивном менеджменте и маркетинге. Вып. 1. М.: Университет «Синергия», 2016.
2. Гореликов В.А. Спортивное спонсорство // СМ: все о спортивном менеджменте и маркетинге. Вып. 2 / под ред. В.А. Леднева. М.: Университет «Синергия», 2018.
3. Отчёт PWC. Российская премьер-лига. Комплексное исследование экономики российского футбола 2018/2019 URL: <https://www.pwc.ru/publications/rpl-research-season-1819.html> (дата обращения 01.12.2020).
4. Российский спортивный студенческий союз URL: <https://bigenc.ru/sport/text/4113852> (дата обращения 30.11.2021).
5. Спортивное общество «Буревестник» URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Буревестник_\(спортивное_общество\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Буревестник_(спортивное_общество)) (дата обращения 30.11.2021).
6. Регламент АСБ URL: https://asbasket.ru/Files/Documents/Reglament_ASB_2019-2020.pdf (дата обращения 30.11.2021).
7. Крутиков А.К., Подковырин В.Д., Мельцов В.Ю. Социальный проект спортивного общества «Реакция» на территории Кировской области. [Текст] – Олимп: Современные научные исследования и разработки №3(20) с. 316-318.
8. Крутиков А.К., Подковырин В.Д., Шалаев Д.А. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «РЕАКЦИЯ» НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДА КИРОВА И КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ - Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола. 2019. № 33. – 105-109 с.
9. Вахнина А.С. Женский баскетбольный клуб как инструмент дополнительной подготовки молодых специалистов сферы физической культуры и спорта КОНКУРС ЛУЧШИХ СТУДЕНЧЕСКИХ РАБОТ: сборник статей II Всероссийского научно-исследовательского конкурса. В 2 ч. Ч. 1. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2020.
10. Крутиков А.К., Каретников Д.С., Парфенов В.С. Разработка тренировочных программ в рамках социального проекта спортивного общества «Реакция» // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 30.11.2021)
11. Колбин Д.Ю., Крутиков А.К., Подковырин В.Д. РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, В РАМКАХ СПОРТИВНОГО ПРОЕКТА «РЕАКЦИЯ» сборник статей XXI Международного научноисследовательского конкурса. — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». — 2018. — 294-298 с.
12. Маркетинговый чемпионат АСБ URL: <https://asbasket.ru/market> (дата обращения 30.11.2021).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ****ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ,
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА****Широчина Арина Игоревна**

студент

Амурского государственного университета,

РФ, г. Благовещенск

E-mail: arinabhjlpou@mail.ru**Котова Марина Алексеевна**

студент

Амурского государственного университета,

РФ, г. Благовещенск

**FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WORK WITH FAMILIES RAISING CHILDREN
WITH DOWN SYNDROME****Arina Shirochina**

student of Amur State University,

Russia, Blagoveshchensk

Marina Kotova

student of Amur State University,

Russia, Blagoveshchensk

АННОТАЦИЯ

В статье продемонстрированы обоснования необходимости проведения психологической работы с семьями, где есть ребенок с синдромом Дауна. Цель исследования: обоснование программы психологической помощи семьям с детьми с синдромом Дауна в условиях организационного дефицита. Социальная и психологическая поддержка ребенка с синдромом Дауна – это целый комплекс проблем, связанных с его выживанием, лечением, образованием, социальной адаптацией и интеграцией в общество.

ABSTRACT

The article demonstrates the rationale for the need for psychological work with families where there is a child with Down syndrome. Objective of the study: substantiation of a program of psychological assistance to families with children with Down syndrome in conditions of organizational deficit. Social and psychological support for a child with Down syndrome is a whole range of problems related to his survival, treatment, education, social adaptation and integration into society.

Ключевые слова: синдром Дауна, психокоррекционная работа, психотерапия, групповая работа, развитие, ограниченные возможности здоровья.

Keywords: Down syndrome, psychocorrectional work, psychotherapy, group work, development, disabilities.

Проблемы семьи, имеющей ребенка с отклонениями в развитии, проявляются во всех сферах ее жизни. Синдром Дауна – это врожденная хромосомная аномалия (трисомия по 21-й паре хромосом), характеризующаяся особым внешним видом больного и заметным снижением его интеллекта [4, с. 67].

Другие изменения, включая врожденные пороки развития, встречаются редко, но они могут вызвать осложнения и потребовать специального лечения. Сложности у семьи возникают с момента рождения ребенка. В России имеются различные центры ранней психолого-педагогической помощи, однако

Амурская область испытывает дефицит в данных организациях.

По мнению Л.С. Выготского, сложна структура аномального развития ребенка, согласно которой наличие интеллектуального дефекта не вызывает выпадения одной функции, а приводит к целому ряду отклонений, в результате чего возникает целостная картина своеобразного атипичного развития [5, с. 113]. Поэтому большое значение играет комплексная работа с семьей.

В Амурской области достаточно качественно организована работа по обучению детей с синдромом Дауна. По данным ВОРДИ на данный момент в городе проживает более 35 детей с синдромом Дауна (возраст от 10 до 18 лет). Обучение детей-инвалидов и детей с ОВЗ организовано: в общеобразовательных организациях в отдельных коррекционных классах инклюзивно; в специальных (коррекционных) школах и школах-интернатах; на дому, в медицинских организациях, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий. Дети-инвалиды и дети с ОВЗ, которым не организовано обучение в общеобразовательных организациях Амурской области, отсутствуют.

Количество специальных коррекционных классов для обучающихся с ОВЗ в 2020 году составило 82 (в них обучающихся с ОВЗ - 790 (из них 580 обучающихся детей-инвалидов). По сравнению с 2019/20 учебным годом количество классов увеличилось на 11 %, а численность обучающихся с ОВЗ в них увеличилась на 13 %. Данные классы функционировали в г. Благовещенск, Белогорск, Зея, Свободный, Райчихинск, Шимановск, пгт. Прогресс, Архаринском, Магдагачинском, Михайловском, Тамбовском, Октябрьском районах.

Создание условий для получения детьми-инвалидами качественного образования (создание в образовательных организациях универсальной архитектурной безбарьерной среды, оснащение специальным оборудованием и автотранспортом) реализуется в рамках государственной программы Российской Федерации «Доступная среда», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 (далее – Программа «Доступная среда»). По итогам 2020 года в Амурской области количество общеобразовательных организаций, в которых созданы условия для обучения детей-инвалидов, составляет 56 организаций (18,9 % от их общего количества).

Также существуют негосударственные структуры, оказывающие помощь семьям, однако их очень мало. ВОРДИ – это организация родителей и законных представителей детей-инвалидов и взрослых с ментальной инвалидностью и другими нарушениями, которые не могут самостоятельно представлять свои интересы. С марта 2017 года в Малиновском доме интернета работает отделение краткосрочного пребывания комплексной реабилитации семей, воспитывающих особенных детей. Курс реабилитации семьи подбирается индивидуально с учётом особенностей ребёнка. За две недели реабилитации ребёнок получает комплексную помощь специалистов, однако таким семьям нужна постоянная поддержка.

Также Амурской области существует Амурская областная общественная организация социальной поддержки детей-инвалидов, инвалидов и их законных представителей «Дети солнца», но систематизированная психологическая работа с семьями, воспитывающими детей с синдромом Дауна, не ведется.

На данный момент зарегистрировано лишь несколько организаций, занимающихся работой с детьми с синдромом Дауна:

- 1) Организация «Дети солнца»;
- 2) Региональное отделение ВОРДИ в Амурской области (всероссийская организация родителей детей инвалидов);
- 3) «Синдром любви» благотворительный фонд поддержки людей с синдромом Дауна в России;
- 4) Специальная коррекционная школа № 7;
- 5) Центр развития ребенка – детский сад № 68 города Благовещенска;
- 6) Реабилитационный центр «Надежда»;
- 7) Психологический центр «Я есть».

Большая часть предоставляемых услуг в центрах осуществляются на платной основе, что затрудняет реабилитацию, а также накладывает дополнительные сложности на плечи родителей, которые сами редко обращаются за психологической поддержкой, и пытаются справиться своими силами. Отсутствуют программы, направленной на оказание психологической помощи родителям, а частные центры — это дорого, а профильные организации работают только с детьми.

Исключение ребенка из общественно-активной жизни отражается на качестве жизни всей семьи, нарушаются социальные связи семьи. Родители частично или полностью исключаются из общественной жизни, так как погружены в решение актуальных проблем, связанных с развитием ребенка. В связи с этим появляется целый ряд психологических проблем, что часто приводит к распаду семьи. Этим в значительной мере обуславливается значение психокоррекционной работы с детьми и всей семьей в целом.

Проекты часто строятся на догадках, поэтому на этапе реализации программы оценка необходимости также помогает удостовериться, что программа реализуется в соответствии с изначальным планом и определенными ранее целями и задачами. Оценка на этапе реализации проекта особенно полезна, поскольку работа на стадии выполнения, сталкиваясь с реалиями жизни, работают не совсем так, как было запланировано. Эта аналитическая работа направлена на вынесение суждений о возможной или фактической результативности, устойчивости и адекватности разработанной психологической программы для решения поставленных проблем внутри семьи.

Традиционно проблемы семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, рассматривались исключительно через призму проблем самого ребенка. С самого рождения каждый ребенок для своего нормального развития нуждается не в удовлетворении своих физических потребностей в еде, тепле, безопасности, но и в общении с близкими, любящими его людьми [1, с. 44].

Таким образом, организационные дефицит наблюдается в оказании помощи не только детям, но и родителям. Большая часть организаций оказывает лишь коррекционную работу. Поэтому в условиях организационного дефицита было принято решением организовать психологическую помощь не только детям, но и родителям.

Основные необходимые направления комплексной помощи семьям с детьми с синдромом Дауна:

1) Просветительская деятельность. Данное заболевание встречается нередко в нашем мире, однако отношение к детям, к сожалению, меняется дольше. У общества просто нет возможности более глубоко познакомиться с детьми и с их особенностями. Часто, семьи с детьми с синдромом Дауна подвержены социальной стигматизации. Из-за информационного дефицита у многих родителей есть страхи, связанные с общением их детей с детьми с синдромом Дауна. Также данная проблема и касается специалистов помогающих профессий, которые бояться не суметь помочь в сложной ситуации;

2) Работа, связанная с социальной адаптацией семьи. Развитие навыков альтернативной коммуникации, такие как жесты, обозначающие действия и др. Целью данной работы является избежание недопонимания со стороны других людей, включения ребенка в социальную деятельность;

3) Комплексная работа с ребенком. Работа должна производиться совместно с другими специалистами (дефектолог, невролог, психолог и др.). Все это способствует созданию наиболее эффективной программы психологической работы, которая будет построена на индивидуальных особенностях ребенка.

4) Работа с родителями ребенка. Родители ежедневно сталкиваются с трудностями, которые связаны с воспитанием ребенка, что часто приводит к тому, что отношения с ребенком похожи лишь на обучение и это мешает формированию адекватных родительских отношений внутри семьи, а также приводит к выгоранию родителей. Поэтому психологическая работа должна быть организованная в рамках всей семьи, что будет способствовать достижению более эффективных и глубоких результатов.

Наша задача начать просветительскую работу на территории Амурской области, а также оказать комплексную помощь семьям с ребенком с синдромом

Дауна, будет проведена объемная работа, как с детьми, так и с родителями. Работа будет организована при поддержке Амурского государственного университета.

Прежде чем начать работу с ребенком, важно провести диагностику его познавательных процессов, это поможет определить сильные и слабые стороны развития ребенка. Благодаря этому можно разработать индивидуальную программу коррекции, и в дальнейшем, строить работу, опираясь на сильные стороны ребенка.

Психологическая помощь осуществляется посредством различных методов, доказал свою эффективность в работе с детьми с синдромом Дауна такой метод как Арт-терапия. Данное направление в психотерапии дает возможность ребенку работать со своими проблемами опосредованно, при помощи различных рисунков, поделок и т.д. Во время работы важной составляющей является поощрение ребенка. Также, можно применять танце-двигательную, песочную, релаксационную терапию. Направленная творческая деятельность способствует развитию эмоциональной сферы, воображения, моторики, внимания и других познавательных процессов. В подростковом возрасте эффективной является сказкотерапия с демонстрацией зрительного материала.

Работа с родителями такого ребенка в большинстве случаев ограничивалась консультациями по вопросам его обучения и воспитания, но при этом упускался из внимания главный аспект – эмоциональное состояние самих родителей и его влияние на ребенка. Главная цель данной групповой работы с родителями: снижение психоэмоционального напряжения родителей, а также получение поддержки со стороны других людей, оказавшихся в похожей ситуации.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что в Амурской области имеется дефицит организаций занимающихся решением проблем, связанных с особенностями заболевания, поэтому нами было принято решение организовать психологическую работу на условиях общественной организации для того, чтобы способствовать решению имеющихся проблем у семей с детьми с синдромом Дауна.

Список литературы:

1. Жиянова П.Л. Социальная адаптация детей раннего возраста с синдромом Дауна: организация, содержание и методика работы адаптационных групп: методическое пособие / П.Л. Жиянова, М.Ф. Гимадеева. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: [б. и.], 2008. – 187.
2. Медведева Т.П. Комплексное развитие детей с синдромом Дауна: групповые и индивидуальные занятия: методическое пособие / Т.П. Медведева. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2004. – 368 с.
3. Нестерова Г.Ф. Психолого-социальная работа с инвалидами: абилитация при синдроме Дауна/ Г.Ф. Нестерова, С.М. Безух, Волкова А.Н. – СПб.: Речь, 2006. – 120 с.
4. Новиков П.В. Семиотика наследственных болезней у детей / П.В. Новиков – М.: Триада-Х, 2009. – 432 с.
5. Скугаревская Е.И. Клиническая психиатрия. Детский возраст : учеб. пособие / Е.И. Скугаревская, Ф.М. Гайдук, Н.К. Григорьева, С.А. Игумнов, О.В. Лисковский, В.Г. Объедков, О.А. Скугаревский, И.А. Хрущ, Т.Н. Алько-Минск: Выш. шк., 2006. – 463 с.
6. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта/ Л.М. Шипицина. – СПб.: Речь, 2005. – 477 с.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

DOI - 10.32743/UniPsy.2022.91.1.12903

К ВОПРОСУ О ДИАГНОСТИКЕ ВТОРИЧНОЙ АЛЕКСИТИМИИ
КАК ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОЙ ПСИХОТРАВМЫ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Сулова Татьяна Сергеевна

аспирант,
ГБОУ ВО «Нижегородский государственный
инженерно-экономический университет»,
РФ, Нижегородская область, г. Княгинино
E-mail: surova-82@list.ru

ON THE DIAGNOSIS OF SECONDARY ALEXITHYMIA AS A CONSEQUENCE
OF CHILD PSYCHOTRAUMA: A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Tatyana Surova

postgraduate student,
Nizhny Novgorod State engineering-economic University,
Russia, Nizhny Novgorod Region, Knyaginino

АННОТАЦИЯ

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в работе рассматривается психологический феномен возникновения вторичной посттравматической алекситимии и способы ее диагностики.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанный автором скрининг-тест содержит глубоко-осмысленные вопросы, направленные не только на диагностику проблематики затрудняющей описание и выражение своего эмоционального состояния, а, равно как и чужих эмоций и чувств, но и на выявление посттравматических факторов, возникших на базе неблагоприятного родительского стиля воспитания, для дальнейшей их проработки с целью снятия негативных установок на выражение и понимание эмоций, а также улучшения качества жизни людей с подобными психологическими проблемами.

ABSTRACT

The relevance of the chosen topic lies in the fact that the work examines the psychological phenomenon of the emergence of secondary post-traumatic alexithymia and methods of its diagnosis.

The practical significance of the study lies in the fact that the screening test developed by the author contains deeply meaningful questions aimed not only at diagnosing problems that complicate the description and expression of one's emotional state, as well as other people's emotions and feelings, but also at identifying post-traumatic factors that have arisen on the basis of an unfavorable parental style of upbringing, for their further study in order to remove negative attitudes towards the expression and understanding of emotions, as well as improve the quality of life of people with similar psychological problems.

Ключевые слова: алекситимия, посттравматическая алекситимия, вторичная алекситимия, психологический феномен, скрининг-тест, Торонтская алекситимическая шкала TAS-26, подавление эмоций, детская психологическая травма, психоэмоциональное состояние, профилактика психосоматических заболеваний, руминации, булимия, регуляция эмоций, адаптация алекситимиков, улучшение качества жизни.

Keywords: alexithymia, post-traumatic alexithymia, secondary alexithymia, psychological phenomenon, screening test, Toronto alexithymic scale TAS-26, suppression of emotions, childhood psychological trauma, psychoemotional state, prevention of psychosomatic diseases, rumination, bulimia, regulation of emotions, adaptation of alexithymics, improvement of the quality of life.

В данном исследовании речь пойдет о психологическом феномене посттравматической алекситимии и частном случае ее возникновения на основе последствий перенесенной детской психологической травмы, а также проведении диагностики с целью определения причин негативных установок и блоков

на выражение и понимание эмоций посттравматического характера и улучшения качества жизни людей, переживающих эмоциональные кризисы на фоне полученных психотравм.

В настоящее время само понятие алекситимии, как совокупности причин, затрудняющих описание

и выражение своего эмоционального состояния (чувств, эмоций, мыслей, переживаний), как вербального, так и телесно-контактного, представляет интерес для изучения в контексте психологического феномена.

Шувалов А.В., Голодова О.А. [1, с. 140], Николаева В.В. [2, с. 84-93] в своем исследовании раскрывают понятие алекситимии, которая представляет собой затруднение в распознавании чужих и собственных чувств и эмоций, с последующими проблемами в выражении эмоций, установлении и поддержании межличностных контактов.

По мнению Полинякиной А.Э. [3, с. 311] тема проблемы эмоциональности и способности выражать и переживать свои чувства, актуальна для исследования как психологического феномена.

Суть феномена в том, что трудности возникают не только в понимании, определении и выражении собственных чувств и эмоционального состояния, но и в понимании чувств и эмоций других людей. При этом сознательно происходит ограничение межличностного взаимодействия либо полное отсутствие интереса к установлению контактов, а также в нарушении некоторых когнитивных процессов и сложности в адаптации в условиях социума.

У алекситимии есть несколько основ происхождения: первичная или врожденная (биологический патогенез и генетические патологии), вторичная или травматическая (развивается на основе психологической травмы как защитная реакция в целях подавления эмоций) и приобретенная в силу источника «научения» (поведенческие паттерны или запреты на выражение эмоций внутри определенной группы людей, коллектива, круга общения, семьи).

Также Полинякина А.Э. [3, с.311-312] в своем исследовании говорит о травматическом происхождении феномена алекситимии на основе тяжелой психологической травмы, а также о скрытом механизме посттравматической защиты через подавление и торможении эмоций. При этом автором приводятся данные об исследовании первичной, вторичной и «социально-наученной» алекситимии, последние из которых поддаются коррекции, в отличие от врожденной.

В контексте психологического исследования вторичная алекситимия, возникающая вследствие психотравматизации, в том числе на основе детской психологической травмы, представляет особый интерес для изучения, так как способствует пролонгированному внутреннему дискомфорту в связи с невысказанностью и несвоевременным эмоциональным откликом на завершённую, но эмоционально не пережитую в прошлом, стрессовую ситуацию.

Непроработанная и не нашедшая эмоционального выхода детская психотравма преследует взрослого человека, реагируя на памятные факторы: людей, предметы, схожие ситуации, визуальные и аудиальные ассоциации, как характерный паттерн восприятия реальности. Психотравма накладывает отпечаток на поведение, влечет за собой внутреннее напряжение и невозможность организма полноценно отдыхать,

искажение мышления и руминации, постоянно поддерживаемую тревожность, депрессии, фобии, личностные расстройства и развитие психосоматики. При этом отмечается эмоциональная и тактильная ригидность, а также отсутствие интереса к социальному взаимодействию.

По мнению Цымбал А.В. [4, с. 54] алекситимики в большей степени склонны к руминативному мышлению, чем люди без алекситимии.

В основе руминативного мышления лежат психотравмирующие события, чаще уже не подлежащие изменению и не нашедшие эмоционального выхода, которые в реальности еще вызывают обеспокоенность и чувство тревоги. Руминации приводят к эпизодически или постоянно поддерживаемой тревожности, беспомощности, самокритике и обвинению, фобиям, недовольству, длительному стрессу и депрессии.

Гаус Э.В., Проненко Е.А., Васильева О.С. [5, с. 56] в своей работе отмечают, что у алекситимиков существует ряд проблем, которые затрудняют их адаптацию, в том числе сложности в выстраивании межличностных отношений, личностные проблемы различного плана и трудности в понимании своего тела. Так же авторы [5, с. 57-58] указывают на гиперопеку в качестве негативного фактора развития вторичной алекситимии.

О негативном влиянии гиперопеки и гипопеки на возникновение трудностей у взрослых при описании своих эмоций говорят в своем исследовании Проворотов В.М., Чернов Ю.Н., Лышова О.В., Будневский А.В. [6, с.66-70]

По мнению Есина Р.Г., Горобец Е.А., Галиуллина К.Р., Есина О.Р. [7, с.148] алекситимия снижает качество жизни, являясь основой для развития психосоматических заболеваний. Также авторами обращается внимание на неудовлетворенность своей жизнью алекситимиков в различных сферах в диапазоне от дружеских отношений до сексуальной жизни, а также корреляционная связь алекситимии с проявлениями расстройств пищевого поведения [7, с. 149].

В коррекционной работе с посттравматической алекситимией необходимо выявить причины ее возникновения и проработать глубинное психотравмирование для снятия блоков и установок на выражение эмоций в целях улучшения коммуникации и установления межличностных отношений, адаптации в условиях сообщества и улучшения качества жизни.

Важной задачей является в этом случае именно выявление негативных «наученных» установок и блоков, послуживших основой для возникновения эмоциональной ригидности, затруднения описания и выражения своего эмоционального состояния, негативно влияющих на установление межличностных отношений.

В исследовании приводятся данные выявления и диагностики отдельных признаков вторичной алекситимии у женщины на базе неоднозначного родительского стиля воспитания в неполной семье, где приоритет во внимании и воспитании отдавался второму ребенку мужского пола.

При консультации выявлены первичные проблемы эмоционального кризиса: проблемы общения с отцом, руминации по поводу невозможности высказать свои истинные чувства и поделиться проблемами с отцом, внутреннее напряжение от периодически возникающих руминаций, подавление слез и негативных эмоций, отсутствие эмпатии, дистанционирование и трудности в установлении межличностных

отношений с противоположным полом, и вербальном выражении, понимании эмоций и чувств, приступы булимии при нервном перенапряжении.

Для уточнения проблем эмоционального характера был предложен разработанный автором исследования скрининг-тест «ЭЧ-Суровой-Суслова» (рисунок 1) на определение проблем в распознавании и выражении эмоций и чувств.

Скрининг-тест «ЭЧ-Суровой-Суслова»

1. Иногда я боюсь высказать то, что чувствую на самом деле		
Да ✓	Нет	5
2. Я точно знаю, что я чувствую, но не могу это сказать		
Да ✓	Нет	5
3. В моем воображении я могу говорить о том, что ощущаю в реальной жизни		
Да ✓	Нет	5
4. В моих мыслях и воображении эмоции и чувства мне больше доступны		
Да ✓	Нет	5
5. Чаще эти эмоции и чувства связаны с мыслями о прошлом		
Да	Нет ✓	2
6. В такие моменты в мыслях и воображении я более эмоционален (на), чем в реальной жизни		
Да ✓	Нет	5
7. Я часто об этом думаю		
Да	Нет ✓	2
8. Иногда мне хочется выразить эти эмоции и чувства в реальной жизни так же, как в мыслях и воображении		
Да ✓	Нет	5
9. Общаться с родителями в мыслях и воображении намного проще		
Да ✓	Нет	5
10. Иногда мне хотелось поговорить с ними и рассказать, что я чувствую на самом деле		
Да ✓	Нет	5
Ключ по ответам в баллах		
Ответ «1-10»	Ответ «1-10»	«Да» – 5 баллов. «Нет» – 2 балла.
«Признаки посттравматической алекситимии» – 40 и более баллов.		
«Признаки посттравматической алекситимии отсутствуют» – до 26 баллов, ответ «Да» может ставиться в ответах №3 и №10.		

Источник: данные, полученные в результате исследования скрининг-тестом «ЭЧ».

Рисунок 1. Результаты тестирования скрининг-тестом «ЭЧ» при первичной диагностике выявленных отдельных признаков алекситимии

По результатам теста выявлены отдельные признаки алекситимии, связанные с полученной детской психологической травмой на базе неблагоприятного родительского стиля воспитания, что отражалось в выше описанных проблемах эмоционального характера. Полученные результаты «признаки посттравматической алекситимии» – 44 балла.

Также был предложен тест «Торонтская алекситимическая шкала TAS-26», по результатам которой выявлена «явно выраженная алекситимия» – 96 баллов (рисунок 2). Научно-практическая ценность «Торонтской алекситимической шкалы TAS-26» доказана исследованиями валидности результатов и методики TAS-26 для диагностики алекситимии.

Источник: данные, полученные в результате исследования TAS-26.

Рисунок 2. Результаты тестирования TAS-26 при повторной диагностике выявленных отдельных признаков алекситимии

Проработка посттравматических блоков на распознавание и выражение эмоций на базе неблагоприятного родительского стиля воспитания на повторном тесте TAS-26 показала снижение шкалы алекситимии до 74 баллов (рисунок 3). Впоследствии отмечается улучшение психоэмоционального

состояния, понимание причин возникновения эмоциональной ригидности, негативно влияющей на установление межличностных отношений с противоположным полом.

Источник: данные, полученные в результате исследования TAS-26.

Рисунок 3. Динамика изменения шкалы TAS-26 до и после консультирования (баллы)

Практическая значимость и научная новизна проведенного исследования состоит в том, что разработанный автором исследования скрининг-тест «ЭЧ-Суровой-Сулова» содержит глубоко-осмысленные вопросы, направленные не только на диагностику проблематики затрудняющей описание и выражение своего эмоционального состояния, равно как и чужих

эмоций и чувств, но и на выявление посттравматических факторов, возникших на базе неблагоприятного родительского стиля воспитания, для дальнейшей их проработки с целью снятия негативных установок на выражение и понимание эмоций, а также улучшения качества жизни людей с подобными психологическими проблемами и переживающих семейные эмоциональные кризисы.

Список литературы:

1. Шувалов А.В., Голодова О.А. Изучение феномена алекситимия зарубежными учеными // Международная научно-практическая конференция «Проблемы преподавания профессионально-ориентированного иностранного языка в ВУЗЕ» – Сборник научных трудов конференции, сайт Elibrary.ru. (Рязань, 25 апреля 2019г.). – Рязань, 2019. – С.140-141. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37608316> (дата обращения: 18.08.2021).
2. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии // Телесность человека: междисциплинарные исследования. – Москва. – 1993. – С. 84-93.
3. Поляникина А.Э. Алекситимия как психологический феномен // XVII Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Проблемы теории и практики современной психологии» – Сборник научных трудов конференции, сайт Elibrary.ru. (Иркутск, 26-27 апреля 2018г.). – Иркутск, 2018. – С. 311-314. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41097759> (дата обращения: 18.08.2021).
4. Цымбал А.В. Специфика способов эмоциональной регуляции у женщин с алекситимией // 58-я Международная научная студенческая конференция «МНСК-2020. Психология» – Сборник научных трудов конференции, сайт Elibrary.ru. (Новосибирск, 10-13 апреля 2020г.). – Новосибирск, 2020. – С.53-54. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42855695> (дата обращения: 28.11.2021).
5. Гаус Э.В., Проненко Е.А., Васильева О.С. Мишени психологической работы с людьми, имеющими высокий уровень алекситимии // Вестник российского университета дружбы народов: Психология и педагогика, сайт Elibrary.ru. – 2019. – № 1. – Том 16. – С.55-70. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37198099> (дата обращения: 04.12.2021).
6. Проворотов В.М., Чернов Ю.Н., Лышова О.В., Будневский А.В. Алекситимия // Журнал неврологии и психиатрии. – 2000. – №6. – С. 66-70.
7. Есин Р.Г., Горобец Е.А., Галиуллин К.Р., Есин О.Р. Алекситимия – основные направления изучения // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – № 12. – С. 148-150.

ВЛИЯНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕВОЖНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Ударцева Мария Евгеньевна

студент кафедры Психологии и Общей Педагогики
Кузбасского гуманитарно-педагогического института
«Кемеровский государственный университет»,
РФ, Кемеровская область, г. Новокузнецк
E-mail: udarceva99@bk.ru

THE EFFECT OF AUTOGENIC TRAINING ON ANXIETY IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Maria Udartseva

Student of the Department of Psychology and General Pedagogy
of the Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute
"Kemerovo State University",
Russia, Kemerovo region, Novokuznetsk

АННОТАЦИЯ

В статье описаны результаты одного из исследований влияния аутогенной тренировки на тревожность у студентов, описаны этапы проведения эксперимента и результаты психологической диагностики.

ABSTRACT

The article describes the results of one of the studies of the effect of autogenic training on anxiety in students, describes the stages of the experiment and the results of psychological diagnostics.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, тревожность, эксперимент

Keywords: autogenic training, anxiety, experiment

В последнее время тревожность является одной из актуальных и фундаментальных проблем в психологии. Она занимает особое место среди негативных переживаний человека. Тревожность приводит к снижению трудовой деятельности, мотивации, работоспособности и приводит к возникновению психосоматических заболеваний.

Учебно-профессиональная деятельность студентов-психологов состоит из напряженных и стрессовых ситуаций, в результате которых студенты постоянно испытывают тревожность. Неопределённость, страх перед неизведанным будущим, сомнения в своих способностях и недостаточность практических знаний формируют у студентов-психологов повышенную тревожность, за своё будущее. В процессе своего становления, студенты подвергаются различным испытаниям, таким как: смена места жительства (город, страна и т.д.), высокий уровень ответственности за свои действия, за успешное обучение и сдачу экзаменов[1].

В любой деятельности, в том числе и учебной, оказывают решающее значение психические состояния. Под воздействием нагрузок, стресса, нередко эффективность учебной деятельности снижается, и студенты испытывают состояние неопределённости, и постоянно повышающейся тревожности.

Тревожность выделяется как психическое состояние и как свойство личности. Так в первом случае мы можем рассматривать тревожность как субъективные ощущения, возникающее в состоянии угрозы. Во втором случае тревожность как черта, свойство личности характеризуется относительно устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги [2, 3].

Снизить уровень тревожности и повысить эффективность своей деятельности можно с помощью аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка является одной из наиболее действенных методов саморегуляции своего психического состояния. Аутогенная тренировка – это специальная методика психотерапевтического характера, основная задача которой заключается в восстановлении психологического и физиологического здоровья.

Объект: тревожность человека

Предмет: влияние аутогенной тренировки на тревожность студентов – психологов

Гипотеза: проведение аутогенной тренировки снижает тревожность у студентов – психологов

Цель: исследование влияния аутогенной тренировки на тревожность у студентов – психологов

Выборка: 38 студентов – психологов (15 – экспериментальная группа, 23 – контрольная)

Для проверки гипотезы, что проведение аутогенной тренировки снижает тревожность у студентов – психологов, были использованы следующие методики: Методика «Шкала тревоги» Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина); Методика «Шкала проявлений тревоги» Тейлора (в адаптации В.Г. Норакидзе); Методика «Шкала тревоги» (А. Бека) [4, 5, 6].

Проведение аутогенной тренировки, с целью снижения тревожности у студентов – психологов проводилось по следующим этапам:

1. Планирование. Формулировка экспериментальной гипотезы, выборки исследования.
2. Обоснование цели эксперимента, его структуры, пользы, практической значимости.
3. Проведение входного психодиагностического тестирования контрольной и экспериментальной групп.
4. Проведение аутогенной тренировки. Одно занятие аутогенной тренировки на 2 часа.
5. Проведение выходной диагностики контрольной и экспериментальной групп.

Результаты первичной диагностики у экспериментальной и контрольной групп показали, что преобладающее число респондентов находятся на среднем (умеренном) уровне тревожности.

Анализ результатов входной и выходной диагностики у экспериментальной группы показал значимые различия только по методике одной методике, что говорит нам о необходимости более длительного воздействия на студентов - психологов.

Для выявления влияния аутогенных тренировок на тревожность у студентов – психологов была использована оценка достоверности отличий по

t-критерию Стьюдента между изменениями (дельтами) показателей.

В ходе исследования не было выявлено значимых различий между дельта-значениями тревожности при помощи t – критерия Стьюдента ($t_{мп} = -1,04$, $t_{мп} = -0,77$ $t_{мп} = 10,21$ $t_{мп} = -1,23$). Это может быть связано с несколькими причинами. Во-первых, поскольку аутотренинг проводился в аудитории, из-за отсутствия комфорта некоторые испытуемые не смогли расслабиться и почувствовать расслабление.

Можно предположить, что разработанный аутотренинг не повлиял на снижение уровня тревожности по таким причинам как:

1. Ограниченное время - для повышения его эффективности необходима дополнительная самостоятельная работа испытуемых на протяжении определённого времени;
2. Низкая мотивация испытуемых;
3. Отсутствие комфорта - аутотренинг проводился в аудитории, из-за отсутствия комфорта некоторые испытуемые не смогли расслабиться и почувствовать расслабление.

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза о том, что проведение аутогенной тренировки снижает тревожность у студентов – психологов не подтвердилась.

Дальнейшее продолжение исследования мы предполагаем, осуществить в следующем направлении: разработка более углубленной программы аутогенной тренировки, создание мероприятий на снижение уровня тревожности, а так же разработка упражнений для самостоятельного использования, способствующих снижению тревожности.

Список литературы:

1. Кудрявцев В.Т. Психология раннего студенческого возраста : монография / В.Т. Кудрявцев, Е.Л. Бережковская, О.Г. Кравцов, О.П. Меркулова ; под редакцией Е.Л. Бережковской. — Москва : Проспект, 2014. — 182 с. — ISBN 978-5-392-18097-4. — Текст: непосредственный
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан – Психологическая наука и образование – 1998 – 12 с. - Текст непосредственный.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни – Москва: Айрисс-пресс, 2004 – 464с. – ISBN 978-5-8291-0957-8. – Текст: непосредственный.
4. Шкала проявления тревоги Тейлора: сайт – psytest, 2021. – URL: <https://psytests.org/psystate/taylorA.html> (Дата обращения 15.11.2021). – Текст: электронный.
5. Шкала тревоги Бека: сайт. – psytest, 2021. – URL: <https://psytests.org/clinical/bai.html> (Дата обращения 15.11.2021). – Текст: электронный.
6. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина : сайт. – Новосибирск, 2021. – URL: <http://clinica.nsk.ru/info/testy/testy-na-stressy-depressiyu-trevozhnost/shkala-trevogi-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina/> (дата обращения: 15.11.2021). – Текст: электронный.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научный журнал

**UNIVERSUM:
ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ**

№ 1(91)
Январь 2022

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

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+