

кого стиля управления с ростом многомерности решаемых управленческих задач, при поиске нестандартных решений, столь необходимых в условиях изменяющейся обстановки. В таких обстоятельствах существенно возрастает значение обеспечиваемой при демократическом стиле руководства обратной связи от подчиненных к руководителю, позволяющей ему получать всестороннюю информацию о происходящих изменениях. Поэтому важнейшей психологической проблемой оценки руководителя на практике становится задача определения соответствия присущего ему стиля поведения демократической форме управления. Психологическую важность этой проблемы подчеркивает также еще и то обстоятельство, что именно лица, исповедующие демократический стиль руководства, имеют существенные предпосылки для развития внутренних противоречий, рефлексии, неуверенности в себе, а поэтому проявляют больший интерес к получению квалифицированной оценки своего поведения со стороны.

В психологической практике для определения стиля управления распространено использование специально для этого предназначенных стандартизированных опросников. Эти опросники призваны изучить имевшие место у обследуемого реальные жизненные события, его устоявшиеся предпочтения.

Сизоненко А.М., кандидат педагогических наук

Руди И.Б., магистрант

Костанайский государственный педагогический институт

При переходе к проблеме психологического обеспечения планирования карьеры руководителей, менеджеров в центре внимания может оказаться не устоявшийся стиль поведения оцениваемого лица, а, наоборот, возможности его изменения, развития личностного потенциала, адаптации к изменяющейся ситуации. Для определения этих возможностей в психологии также используются стандартизированные диагностические методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кунц Г., О'Доннел С. Управление: системный и ситуативный анализ управленческих функций. Т 2., 1981.
2. Психология менеджмента/ Под. ред. Г.С. Никифорова. СПб., 1997.
3. Купер Д., Робертсон А. Психология в отборе персонала. СПб., 2003
4. Кузьмин Е.С., Волков И.П., Емельянов Ю.Н. Руководитель и коллектив. Л., 1974.
5. Психология труда / Отв. ред. Е.М. Иванова. М., 1979.
6. Журавлев А.Л., Рубахина В.Ф. Проблема «человеческого фактора» в управлении // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. М., 1976.
7. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. М., 1985.
8. Социальная психология личности. М., 1979.
9. Платонов Ю.П. Психология коллективной деятельности. Л., 1990.
10. Свенцицкий А.Л. Социальная психология управления. Л., 1986.

АГРЕССИЯ И ЕЕ КОРРЕКЦИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Каждый человек в определенный период жизни испытывает трудности в связи с освоением нового вида деятельности, переходом к новой ситуации жизни и т.п. Подростковый воз-

раст – один из сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период не только происходит коренная перестройка ранее сложившихся психоло-

гических структур, закладываются основы сознательного поведения.

Известно, что в переходном возрасте происходит бурный рост и физиологическая перестройка организма, может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, агрессивность, сниженная самооценка. При отсутствии условий для индивидуализации и позитивной реализации своих новых возможностей самоутверждение подростка может принять уродливые формы, приводить к неблагоприятным реакциям – к выраженным агрессивным тенденциям. Сегодня агрессивное поведение ребенка в жизни, его трудности, социально – духовное, психологическое и физическое благополучие вызывает опасение. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющимся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм др.). Мы являемся свидетелями изменения всей социальной структуры общества, интенсивных процессов расслоения населения по имущественному признаку, по отношению к различным формам собственности.

На становление агрессивного поведения оказывают влияние определенные факторы. Социальная ситуация как условие развития и бытия в отрочестве принципиально отличается от социальной ситуации в детстве не столько по внешним обстоятельствам, сколько по внутренним причинам. Подросток продолжает жить в семье, учиться, он окружен по большей части теми же сверстниками, так как в современном информационном обществе стремление подростка к статусу взрослого – мечта малодоступная, и современный подросток в большей мере попадает под воздействие побуждающей рекламы.

Первым по значимости фактором является родительская семья – важнейший институт социализации

детства. Ориентация на семью и потребность в ней в этот момент жизни чрезвычайно высокие. Особое влияние оказывают неполные семьи (отсутствие одного из родителей) и стиль руководства в семье. Стиль и поведение родителей – это относительная устойчивость целей, действий и реакций взрослого, направленных на формирование личности ребенка.

Немаловажным фактором развития агрессии является школа, так как в школе происходит тесное общение со сверстниками. Общаясь со сверстниками, подросток постигает разные формы взаимодействий человека с человеком, учится рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоционального проявления.

Средства массовой коммуникации, внешкольные учреждения, расширяют диапазон знаний учащихся. Передача информации превращается во взаимный обмен, общение с аудиторией, где все чаще присутствует проявление агрессии и враждебности (войны, насилие). Подросток именно отсюда черпает опыт агрессивности в виде «символических примеров поведения».

Внутренними факторами проявления агрессивности является то, что подросток жаждет не просто внимания, но понимания, доверия взрослых. Он стремится играть определенную роль не только среди сверстников, но и среди взрослых. В результате между взрослыми и подростками растет психологический барьер, приводящий к агрессивным формам поведения. Это носит характер протеста, возникает эпизодически и не нарушает в целом их взаимоотношения с окружающими. Оно является следствием неверных установок поведения, искажений в системе ценностных ориентаций [1].

Резюмируя все вышесказанное, можно отметить, что в становлении агрессивного поведения могут играть заметную роль не только возрастные

особенности подростка, но и социальные факторы. Основные механизмы: усвоение агрессии как поведенческий акт идеала или в результате закрепления агрессии как защитной реакции, связанной с неудовлетворением значимых потребностей ребенка. Сочетание неблагоприятных биологических, психологических, семейных и других социально-психологических факторов искажает весь образ жизни подростков, что приводит к нарушению эмоциональных отношений с окружающими. Подростки попадают под сильное влияние подростковой группы, нередко формирующей асоциальную шкалу жизненных ценностей. Сам образ жизни, среда, стиль и круг общения способствуют развитию и закреплению девиантного поведения. [2]

Анализ основных проблем подросткового возраста, социально-психологических особенностей подростков, причин возникновения агрессивности в переходном возрасте позволил понять всю важность ранней диагностики и своевременной коррекции агрессии.

Подростки, имеющие высокий уровень агрессивности или враждебности, составляют группу риска и служат ориентиром для психокоррекции. Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать определенную коррекционную программу с применением релаксации. Релаксация как психотерапевтический метод вызывает состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемное условие – мотивация, то есть каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Это важно знать как

учителям, так и родителям. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение. С релаксацией связаны проблемы управления и адаптации поведения. Широко распространено мнение, что релаксация – отпрыск гипноза, успокаивающее средство с общим седативным эффектом. В настоящее время существует ряд модификаций методов релаксации, направленных на психофизиологическую активацию, стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для определенного состояния. Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности. Приобретенные навыки при проведении курсов сохраняются всю жизнь. Активный характер релаксации выгодно отличает ее от гипноза, в котором пациент пассивен, лечебный эффект часто сопровождается чувством зависимости от врача.

Под влиянием релаксации улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности, более продуктивно осуществляется деятельность. Базисным элементом является тренированная мышечная релаксация, на фоне которой реализуется специфические приемы реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором отреагирование осуществляется во внутренней среде, и социальное, когда разрядка направлена во внешнюю сферу. Стимулы обеспечивают надежное функционирование регуляторных механизмов организма у личности.

Очень тонкое взаимодействие осуществляется в организме человека между скелетными мышцами и моторной зоны головного мозга. Активная релаксация повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенна. В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащённо, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. Вне зависимости от того, серьёзна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на неё - готовность противостоять. Можно считать возможным способом борьбы со стрессом - релаксацию. Автоматическая реакция тревоги состоит из трёх последовательных фаз: импульс, стресс и адаптация. Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идёт на убыль - человек, так или иначе, успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств.

Если подросток хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию

стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация ещё не наступила) ослабить стресс, предотвратить тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует чётко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию [3].

Для создания оптимального, эмоционального состояния нужны правильная оценка значимости события;

1. достаточная информированность (разноплановая) по данному вопросу, событию;

2. запасные отступные стратегии - это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создаёт оптимальный фон для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось». Понижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без значительных потерь здоровья.

Таким образом, релаксация оказывает многочисленные положительные воздействия на психику и организм человека. Способствует появлению состояния покоя и точности движений путем снятия состояния психи-

ческого напряжения; усиливает самоконтроль, который устраняет состояние робости, страха, боязни, паники; предупреждает усталость и бесполезную затрату нервной энергии, увеличивая, в частности, сопротивляемость состояниям стресса; регулирует мускульный тонус и вегетативные функции организма

В основе коррекционной работы лежит обретение навыков расслабления. Основные моменты, использованные в методике: умение глубоко и быстро вызывать полное расслабление мышц тела, а также ощущения тепла в конечностях с помощью произвольного влияния на тонус периферических сосудов; произвольная регуляция ритма сердечной деятельности; воздействие на глубину и ритм дыхания; умение вызывать чувство тепла в области живота, прохлады в области лба. В основе релаксации лежит самовнушение[3].

Реализацию коррекционно-развивающих программ в случае агрессии у подростков следует производить в целостной взаимосвязанной системе «родитель – ребенок – учитель». Целью психологического вмешательства является анализ состояния системы, выяснение основных причин кризисного состояния, а также осуществления влияния сразу на все эмоции, позволяющие:

- изменить состояние ребенка;

- изменить отношение взрослых к школьнику, информировать о состоянии и возможностях ребенка и создать у них ожидание по его выходу из кризиса и дальнейшего развития.

Групповую работу, возникающую в ходе занятий психокоррекции, необходимо осуществлять в трёх отчётливо выявляемых формах (этапах):

I этап – ориентировочный.

II этап – реконструктивный.

III этап – закрепляющий.

I этап – период адаптации, подготовка к актуализации и отреагиро-

ванию внутренних конфликтов; создание положительно эмоционального отношения к групповой коррекции.

II этап – заметно, что постепенно скованность и напряжение исчезает. Главная задача - продемонстрировать подростку неадекватность, нецелесообразность некоторых способов реагирования и сформировать у него потребность в изменении своего поведения. Здесь уже происходит эмоциональное отреагирование внутреннего напряжения, неприятных переживаний, разыгрываются различные проблемные ситуации. На данном этапе происходят главные изменения в психике подростка, совершается разрешение многих внутренних конфликтов, которые наносят подчас бурный и драматический характер (проявление агрессии), к концу этой стадии гамма противоречивых эмоций сменяется чувством спокойствия, душевного равновесия.

III этап – здесь происходит закрепление подростками способности самостоятельно находить нужные способы поведения. Первостепенной задачей является обучение новым формам эмоционального реагирования в поведении, развиваются навыки общения.

Цель: закрепление всего того позитивного и нового, что возникает в личном мире подростка. Перенести полученные умения в реальную жизнь [4].

Тактика работы на каждом этапе различна: на I этапе - создание эмоциональной атмосферы в группе, невербальные средства воздействия; на II этапе – демонстрация более адекватных способов поведения, внушение; создание ситуации выбора, требующих от подростка определённого способа действия; на III этапе – применение нового опыта и его закрепление.

Релаксацию эффективнее проводить с элементами тренинга, в котором происходит формирование и

отработка умений и навыков эффективного общения и социально-принятого поведения, а также коррекции и предупреждения эмоциональных нарушений. Опыт практической работы показывает, что психологическая коррекция, психологические программы наиболее эффективно реализуются в виде групповых форм работы с подростками.

Таким образом, обобщенные сведения психолого-педагогических исследований позволили установить, что:

- последствия агрессии чреваты не только для подростков, но и для развития общества;

- с каждым годом увеличивается количество патологических форм агрессивного поведения, преимущест-

венно социально-образовательного генеза;

- необходимым условием является ранняя диагностика и своевременная коррекция;

- диагностико-коррекционная работа должна быть ориентирована не только на подростков, но и на родителей и педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бандура. А., Уолтерс. Р. Подростковая агрессия. М., 1999. – 512с.
2. Бэрон. Р., Ричардсон. Д. Агрессия. СПб., 1997. – 336с.
3. Джекобсон. Р. Прогрессивная мышечная релаксация. М., 1995. 304с.
4. Райх. Р. Искусство релаксации. – М., 2001. 349с.

Утегенова Б.М., кандидат педагогических наук, доцент

Ахметова А.М., магистрант

Баймухамбетова Б.Ш., магистрант

Костанайский государственный педагогический институт

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Изучение проблемы формирования познавательной активности у студентов является одной из актуальных проблем обучения, потому что познавательная активность студентов составляет необходимое, исходное условие успешного обучения. Педагогическая наука имеет целый ряд достижений в разработке теории обучения. Некоторые из них, например программированное обучение, были заимствованы из зарубежной педагогики и психологии, некоторые разработаны отечественными специальными исследованиями (М.И.Махмутов, А.М.Матюшкин, И.Я.Лернер и др). Ряд теорий относится к проблемному обучению - такому, которое рассчитано не столько на усвоение готовых знаний, умений, действий и понятий, сколько на непосредственное развитие мышления

учащихся в процессе решения ими разнообразных проблем.

Одним из первых свою психолого-педагогическую концепцию проблемного обучения разработал Занков Л.В. Следуя известному положению о том, что правильно организованное обучение должно вести за собой развитие, Занков Л.В. сформировал и теоретически обосновал мысль, согласно которой обучение необходимо вести на основе принципа «уровня трудности». Данный принцип органически вошел в содержание целого цикла психолого-педагогических исследований, связанных с проблемным обучением. В педагогической психологии по проблеме активизации учения связывается с формированием у учащихся познавательной мотивации (Богоявленский, Жуйков, Матюшкин).