

может решаться без выделения его психологической составляющей, без учета последних открытий перинатальной психологии, микропсихоанализа, трансперсональной психологии и других научно-практических направлений психологии. Когда беременность является неожиданным сюрпризом для родителей, то, говоря на языке программистов, «проект» ребенка, в том числе его личностных особенностей, уже записан без сознательного «программирования» родителей, и даже самые модные инновации в образовании не изменят последствия морфогенетических полей, моделирующих архетипную, психическую и даже физическую структуру зародыша человека.

Актуальными задачами реформирования здоровьесберегающего образования населения являются: обучение на протяжении всей жизни; развитие профессиональных компетенций преподавателей; пересмотр устаревшего, недостаточно связанного с практической жизнедеятельностью человека содержания учебных курсов и дисциплин; необходимость междисциплинарного синтеза знаний и прикладной характер их применения. Образование должно способствовать развитию психологического здоровья личности и общества на основе психологической культуры, так как от богатства внутренней структуры каждого человека во многом зависят не только личностный рост, успех его профессиональной деятельности, сознательное отношение к ведению здорового образа жизни, но и безопасность развития государства.

Список использованных источников

1. Селезнёв, А. А. Нейропсихология : учеб.-метод. пособие для управляемой самостоят. работы / А. А. Селезнёв. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 80 с.
2. Селезнёв, А. А. Психологические аспекты здоровьесберегающего образования населения / Я. Л. Коломинский, А. А. Селезнёв // Психотерапия и клиническая психология. — 2008. — № 1. — С. 6—10.

Материал поступил в редакцию 15.02.2017

УДК 614.253.83

Н. С. Тхорик, Ю. В. Курлович
БарГУ, Барановичи

ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЙ, ОЦЕНИВАЕМЫХ СТУДЕНТАМИ-ВОЛОНТЕРАМИ КАК КРИТИЧЕСКИЕ

В результате анализа психолого-педагогической литературы и констатирующего эксперимента установлены типичные ситуации, оцениваемые студентами-волонтерами как критические.

Ключевые слова: критическая ситуация, нервно-психическое напряжение, студенты-волонтеры, волонтерская деятельность, межличностное отношение.

На современном этапе гуманизации образования, обеспечения необходимых условий профессионального становления личности организация волонтерской

деятельности является одним из приоритетных направлений подготовки будущих специалистов [10].

Основанная на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества, волонтерская деятельность становится источником не только ресурсов личностно-профессионального развития, но и обеспечивает своего рода социальный ресурс, позволяющий разрешить ряд проблем в сферах образования, медицины, социального обеспечения. Однако типичные ситуации, оцениваемые студентами-волонтерами как критические, могут стать источником целого ряда проблем социального и психологического характера, приводящих к снижению эффективности волонтерской деятельности, а в дальнейшем — и к отказу от нее [10].

К понятию «ситуация» обращались психологи, философы, теологи, юристы.

В новейшем психологическом словаре под редакцией В. Б. Шапаря ситуация определяется как система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активности [1; 9].

С психологической точки зрения ситуация — это внешние обстоятельства в интерпретации отдельным человеком. Любая ситуация предполагает включенность в нее субъекта. Ситуация определяется как система субъективных и объективных элементов, объединяющихся в деятельности субъекта. К субъективным элементам относятся межличностные отношения, социально-психологический климат, групповые нормы, ценности, стереотипы сознания [1; 8; 9].

Так, К. Стеббинс под объективной ситуацией понимает актуальное физическое и социальное окружение, а под субъективной — любой компонент объективной ситуации, воспринимаемый человеком и поэтому получающий то или иное значение. Л. Ф. Бурлачук и Е. Ю. Коржова, ссылаясь на исследования Т. Шибутани, отмечают, что определение ситуации происходит посредством придания значения объективной ситуации. Тем самым она становится субъективной. Поведение человека обусловлено не столько внешним окружением, сколько его интерпретацией этого окружения [8].

По мнению Н. В. Гришиной, чем более очевидны, выражены характеристики самой ситуации, тем меньше возможностей она оставляет для индивидуальной ее оценки, вызывает типовые реакции [1; 8—10]. В теоретических разработках это свойство ситуации часто обозначается как «сила». «Сильные» ситуации более жестко и однозначно детерминируют поведение участников взаимодействия, «слабые» допускают большую свободу в ее интерпретации и, следовательно, избираемых стратегиях поведения [3; 8].

Многочисленные ситуации жизнедеятельности человека можно разделить на следующие основные группы: ситуации повседневные и напряженные (или вызывающие нервно-психическое напряжение). Напряженные ситуации в свою очередь также можно подразделить на две группы в зависимости от объективных или субъективных причин, их порождающих. К объективным ситуациям можно было бы отнести те, которые не зависят от человека: стихийные бедствия, катастрофы, а также ситуации «острого горя» или смерти близких людей. Субъективные ситуации очень индивидуальны. Одна и та же жизненная ситуация может быть воспринята одними как повседневная, другими — как напряженная [3; 6; 8].

Следует отметить, что в психологической науке можно встретить различные названия ситуаций, вызывающих нервно-психическое напряжение: напряженные, трудные, проблемные, стрессовые, фрустрирующие, кризисные, критические и т. п. [8].

Исследователь Ф. Е. Василюк определяет критическую ситуацию как ситуацию невозможности. По его мнению, это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). Различают следующие типы критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт, кризис. Тип критической ситуации определяется характером состояния «невозможности», в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. «Невозможность» определяется тем, какая жизненная потребность оказывается «парализованной» в результате неспособности имеющихся у субъекта типов активности справиться с наличными внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Исходя из этого Ф. Е. Василюк определяет типы критических ситуаций следующим образом: стресс — критическая ситуация, при которой нарушается установка на здесь и теперь удовлетворение; фрустрация — препятствие, вызванное осознанием сложности внешнего мира; конфликт — сложность собственного внутреннего мира; кризис — поворотный пункт в жизни, возникающий в ситуации невозможности реализации сложившегося жизненного замысла [2; 8].

Итак, можно отметить, что критическая ситуация является барьером в реализации личностью своих стремлений, т. е. имеет негативный характер. Противоположной точки зрения придерживается Р. Х. Шакуров. По его мнению, барьер — «универсальный и постоянный атрибут жизни, ее обязательный и необходимый спутник» [8]. Таким образом, критическая ситуация в большей степени явление негативное. Но опыт конструктивного преодоления критических ситуаций способствует развитию личности.

В свою очередь Т. В. Сборцева выделяет следующие признаки критической ситуации:

- критической является не сама ситуация, а отношение в ней между мотивами и возможностью субъекта действовать адекватно им;
- критическая ситуация обычно неожиданна, субъект попадает в условия, при которых он не способен, не умеет или просто не готов действовать;
- новизна, необычность, внезапность ситуации;
- критическая ситуация в большинстве случаев воспринимается как субъективно неразрешимая;
- критическая ситуация обязательно вызывает неблагоприятные (разрушительные) изменения в эмоциональной сфере личности; в ней всегда затронуты эмоционально значимые цели, интересы, убеждения; как правило, именно эмоции выступают в качестве первого и существенного препятствия на пути разумного и рационального разрешения (преодоления) критической ситуации;
- критическая ситуация является ситуацией невозможности для реализации мотивов, стремлений, ценностей личности;
- критическая ситуация имеет сложную внутреннюю динамику: переход от стресса к кризису, т. е. ситуация, воспринимаемая первоначально как нарушение необходимости «здесь-и-теперь»-удовлетворения, может перейти в воспринимаемую как угроза удовлетворения фундаментальных потребностей, как невозможность реализации жизненного замысла, невозможность самоактуализации;
- любая ситуация может быть воспринята человеком как критическая, что зависит от индивидуальных особенностей личности;

– сила и продолжительность воздействия критической ситуации детерминирована психическим состоянием человека, его индивидуальными особенностями, предшествующим опытом в преодолении подобных ситуаций;

– критическая ситуация всегда сопровождается непредсказуемыми поведенческими реакциями; импульсивные действия в критической ситуации являются, прежде всего, результатом неправильной ее оценки и необдуманного решения [8].

Критическая ситуация объединяет содержание объективной действительности с потребностями, мотивами, целями, отношениями человека. Значит, она, как и всякая другая ситуация, воплощает в себе единство объективного и субъективного. Объективное — это условия и процесс деятельности; субъективное — состояние, установки, способы действия в изменившихся обстоятельствах [8].

Проведенные Г. С. Никифоровым исследования показали, что главными причинами эмоционально-чувственного дискомфорта, возникающими у испытуемых в повседневной деятельности, являются следующие:

– межличностные отношения (столкновения с руководством, проблемы в общении с сотрудниками на работе, забота о здоровье, раскаяние по поводу прошлых решений, сексуальные проблемы, проблемы с подчиненными, осуждение и дискриминация со стороны других, беспокойство о надежности места работы, неприятные соседи, неудовлетворенность своей работой);

– внутриличностные причины (беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами, трудности, связанные с самовыражением, чувство одиночества, недостаток активности, энергии, перегруженность семейными обязанностями, раздумья о смысле жизни и др.);

– социально-бытовые причины (растущие цены, проблемы с транспортом; беспокойство по поводу социально-экономической обстановки в стране, проблемы с жильем);

– причины, связанные с ощущением незащищенности (заботы о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи, финансовая нестабильность) [5; 7].

Опираясь на результаты экспериментального исследования, Л. В. Куликов утверждает, что наиболее важные причины дискомфорта находятся внутри самой личности, а влияние среды менее выражено [8]. Кроме того, на показатели доминирующих психических состояний существенное влияние оказывают стрессоры межличностных отношений. Причина такой высокой значимости межличностного взаимодействия заключается в том, что оно выступает как основное звено, опосредующее социальную адаптацию личности, реализующее возможность социальной поддержки в трудных жизненных ситуациях, в ситуациях преодоления. Отметим, что центральное место в переживании внутреннего дискомфорта занимает чувство одиночества, которое можно рассматривать как связующую нить двух основных групп — внутреннего дискомфорта и дисгармонии межличностных отношений. Это дает основание заметить, что многие обсуждаемые факторы дискомфорта могут быть обозначены как «внутриличностные» лишь условно. За внутриличностной локализацией таких причин дискомфорта необходимо видеть социально-психологические корни, влияние особенностей межличностных связей в микросоциуме. Кроме того, со всеми показателями доминирующих психических состояний связаны причины дискомфорта, касающиеся здоровья. Потребность сохранить и улучшить здоровье часто является причиной устойчивого напряжения, общего эмоционального дискомфорта личности [1; 8].

В ряде исследований М. Г. Дзугкоева выделяет следующие ситуации, являющиеся критическими для студентов: отрицательная динамика формирования представлений о группе; информационный «голод», обусловленный отсутствием реальных знаний о сокурсниках и преподавателях; повышенная тревожность в общении со сверстниками; неудовлетворенность во взаимоотношениях в группе; контакты с преподавателями; неадекватная оценка студентами ситуаций проверки и оценки знаний; сформированность негативной установки на общение с преподавателями. Кроме того, к критическим ситуациям следует отнести учебные перегрузки, ситуации проверки знаний, разные формы и методы обучения, формы и методы контроля и оценки знаний, фрустрацию потребности в достижении успеха, страх самовыражения и несоответствия ожиданиям окружающих [4].

При изучении особенностей волонтерской деятельности мы установили некоторые специфические проблемы студентов-волонтеров:

- необходимость совмещения волонтерской деятельности с учебной;
- условная готовность к профессиональному обучению, определяемая существенными психологическими различиями учебной и волонтерской деятельности;
- отсутствие знаний об объекте волонтерской деятельности;
- ситуация общения с неизлечимо больными (онкологические больные, ВИЧ-инфицированные, больные с психическими расстройствами) и др. [10].

На основе анализа психолого-педагогической литературы и итогов современных эмпирических исследований нами были выявлены и дифференцированы следующие типичные ситуации, оцениваемые студентами-волонтерами как критические:

- 1) ситуации, связанные с проблемами межличностных отношений (в семье, в процессе обучения, при осуществлении волонтерской деятельности);
- 2) с внутриличностными проблемами (поиск смысла жизни; страх смерти, инвалидности; трудности, связанные с самовыражением; чувство одиночества и др.);
- 3) с проблемой выбора стратегии саморегулирования, обусловленные индивидуально-личностными особенностями (способность к саморазвитию; поддерживающие диспозиции и др.);
- 4) с социально-бытовыми проблемами (неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, высокие цены и др.);
- 5) с особенностями организации обучения (учебные перегрузки, жесткий лимит времени для подготовки к сессии, ситуации проверки и оценки знаний и др.).

Основопологающими для выявления типичных ситуаций, оцениваемых студентами-волонтерами как критические, в нашем исследовании выступают культурно-историческая концепция развития высших психических функций (Л. С. Выготский), деятельностный подход в психологии (А. Н. Леонтьев), представления о критической ситуации, разработанные Ф. Е. Василюком и Н. В. Гришиной.

В констатирующем эксперименте приняли участие 100 студентов-волонтеров (возраст от 20 до 23 лет) IV—V курсов учреждения образования «Барановичский государственный университет» (факультет педагогики и психологии), обучающихся по специальностям «Практическая психология. Дополнительная специальность», «Практическая психология. Технология (обслуживающий труд)», «Практическая психология» и «Дошкольное образование. Практическая психология».

Для установления типичных критических ситуаций у студентов-волонтеров на констатирующем этапе исследования была использована анкета «Психологические представления о психической саморегуляции» (Н. С. Троцкая) [9].

В целом, результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство студентов-волонтеров ($P = 66\%$) в число критических включают ситуации, связанные с внутриличностными проблемами (поиск смысла жизни, трудности связанные с самовыражением, чувство одиночества, страх смерти, инвалидизации и др.); ситуации, связанные с проблемами межличностных отношений в семье, на работе, в процессе учебы, осуществления волонтерской деятельности ($P = 59\%$): «столкновения» с руководителем, преподавателями; проблемы в общении с другими волонтерами, однокурсниками; конфликты с родителями, детьми; семейные проблемы; осуждение и контроль со стороны других, ситуации непонимания с неизлечимо больными и др. Ситуации, связанные с проблемами выбора стратегии саморегулирования, обусловленные индивидуально-личностными особенностями (способность к саморазвитию, поддерживающие диспозиции, состояние тревожности, уровень субъективного контроля и др.), считают критическими 58% студентов. Ситуации, связанные с социально-бытовыми проблемами (неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, высокие цены, политическая и экономическая обстановка в стране и др.) критическими являются для 55% студентов-волонтеров. Ситуации, связанные с особенностями организации обучения в университете (совмещение обучения с волонтерской деятельностью, учебные перегрузки, «жесткий» лимит времени на подготовку к сессии, ситуации проверки и оценки знаний), к критическим относят 77% студентов-волонтеров.

Отсюда следует, что у студентов-волонтеров большинство типичных ситуаций оцениваются как критические, если связаны с особенностями организации обучения, внутриличностными проблемами и проблемами в межличностных отношениях, что необходимо учитывать при разработке соответствующих учебных программ и составлении психолого-педагогических рекомендаций, направленных на обучение психической саморегуляции в критических ситуациях студентов-волонтеров.

Таким образом, одним из важнейших принципов психологической подготовки является принцип проблематизации обучения, направленный на осмысление взаимосвязи изучаемого материала с волонтерской деятельностью студентов-волонтеров, их будущей профессиональной деятельностью, с защитой будущих специалистов от негативного влияния нервно-психического напряжения в условиях различных профессиональных стрессов. Постановка и разрешение сложных теоретических и практических вопросов, касающихся достижения согласованности процессов саморегуляции, самосовершенствования, социальной адаптации и самореализации студентов-волонтеров, обеспечения их профессионального здоровья и профессиональной мобильности, дает внутренний импульс, способствует их психическому развитию в том случае, если эти вопросы тесно взаимосвязаны с их собственными проблемами и потребностями.

Список использованных источников

1. Бодалев, А. А. Общение и формирование личности / А. А. Бодалев. — М. : МГУ, 1979. — С. 25—34.
2. Василюк, Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. — 1995. — Т. 16. — № 3. — С. 90—101.
3. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. — СПб. : Питер, 2000. — 464 с.

4. *Дзугкоева, М. Г.* Психические новообразования студенческого возраста : дис. ... канд. психол. наук : 19. 00. 07 / М. Г. Дзугкоева. — М., 2003. — 160 л.
5. *Игумнов, С. А.* Управление стрессом: Современные психологические и медикаментозные подходы / С. А. Игумнов. — Минск : ИП Колас, 2004. — 76 с.
6. *Пергаменщик, Л. А.* Кризисная психология : учеб. пособие / Л. А. Пергаменщик. — Минск : Выш. шк., 2004. — 239 с.
7. *Селезнев, А. А.* Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : монография / А. А. Селезнев ; науч. ред. Я. Л. Коломинский. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 158 с.
8. *Сборцева, Т. В.* Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук : 19. 00. 07 / Т. В. Сборцева. — Череповец, 2002. — 169 л.
9. *Тхорик, Н. С.* Социально-психологические характеристики студентов-волонтеров / Н. С. Тхорик // Науч. тр. Респ. ин-та высш. шк. Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. ст. : в 2 ч. / под ред. Н. В. Боярова. — Минск : РИВШ, 2015. — С. 198—205.
10. *Троцкая, Н. С.* Обучение психической саморегуляции студентов-заочников в критических ситуациях / Н. С. Троцкая // Новая формула науки — 2009 : материалы науч.-практ. студенч. конф., Барановичи, дек. 2009 г. — Барановичи : БарГУ, 2010. — С. 251—253.

Материал поступил в редакцию 19.02.2017

УДК 614.253.83

Н. С. Тхорик, А. А. Малашеня
БарГУ, Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

В исследовании проведен теоретический анализ проблемы обучения студентов-волонтеров психической саморегуляции, выявлены индивидуально-личностные особенности, влияющие на выбор проблемно-решающего поведения у студентов-волонтеров.

Ключевые слова: *психическая саморегуляция, критическая ситуация, студенты-волонтеры, проблемно-решающее поведение, индивидуально-личностные особенности.*

Одной из актуальных задач профессионального образования является подготовка будущих специалистов, способных выдерживать конкуренцию в новых экономических реалиях, защищать себя от негативного воздействия нервно-психического напряжения в различных критических ситуациях; достигать согласованности процессов психической саморегуляции, обеспечить профессиональную мобильность — умение будущего специалиста адаптироваться к социально-экономическим изменениям в профессиональной деятельности; успешно овладевать новыми функциональными обязанностями, технологиями на основе научной организации труда и повышения своего научно-теоретического уровня [1; 8].