

гармонией в отношениях, при этом кажется им счастливой и сказочной. Замужние женщины в период кризиса 30 лет, уже имеющие опыт совместного проживания с брачным партнером, воспринимают семейную жизнь более реалистично, осознавая, что она стремительна, включает в себя и серые будни и радостные моменты, и различные сложности, конфликты и счастливые перемирия. Кроме того будущая семейная жизнь незамужних женщин наполнена целями, которые помогают им построить карьеру, активно взаимодействовать с окружающей средой и только лет через пять встретить спутника жизни. Замужние женщины также ориентированы на карьеру, но при этом большая часть целей у них связана с семьей: рождением ребенка, выстраиванием коммуникаций и взаимодействия с супругом и другими членами семейной системы.

*Статья подготовлена при поддержке гранта Президента Российской Федерации (МК-4817.2011.6)

Литература

1. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. Спб., 2001. С. 256-269.
2. Гурова О.С., Ипполитова Е.А., Ральникова И.А. Семейные перспективы современных студентов // Известия АГУ. №2. С. 65-72.
3. Мандрикова Е.Ю. Временная перспектива личности: современные зарубежные и отечественные подходы к ее изучению // Время пути: исследования и размышления / Под ред. Р.А. Ахмерова, Е.И. Головахи, Е.Г. Злобиной, А.А. Кроника, Д.А. Леонтьева. Киев, 2008. С. 37-68.
4. Молокостова А.М. Мотивация создания семьи в связи с построением жизненной перспективы // Сборник материалов конференции «Социально-психологические методы в работе с молодой семьей». Оренбург, 2005. С. 141-158.
5. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченак.-Москва,2002. 560 с.

Крицина А.Д. ©

Кафедра педагогики и методики начального образования НИУ БелГУ, г. Белгород

РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Анализ литературы, посвященной проблеме произвольности, свидетельствует о том, что это качество рассматривается разными авторами в разных контекстах и в разных терминах (Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, В.К.Котырло, А.Р.Лурия, М.И. Лисина, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Д.Н. Узнадзе, Л.И. Божович и др.).

Учебная деятельность, будучи ведущей в младшем школьном возрасте,

предъявляет особые требования к овладению ребенком своим поведением, умению руководствоваться сознательными целями, социально выработанными нормами, правилами и способами поведения. От того насколько развита произвольная регуляция поведения будет зависеть успешность в овладении учебной деятельностью [5, 120].

Целью проведенного нами эмпирического исследования было выявление уровня произвольной регуляции и поиск эффективных педагогических условий для развития произвольной регуляции в младшем школьном возрасте в условиях кружковой деятельности.

Исследование проводилось на базе средней школы № 13. В нём принимали участие 2 «А» и 2 «Б» классов.

В соответствии с планом экспериментального воздействия нами использовался метод измерения. В качестве инструмента применялись следующие методики [6, 123]:

- 1) Методика «Графический диктант» (Д.Б.Эльконин).
- 2) Методика «Да» и «Нет» (Н.И. Гуткина).
- 3) Методика «Уровень волевой регуляции» (Л.А.Головей, Е.Ф. Рыбалко).

Методика «Графический диктант» (Д.Б.Эльконин) направлена на выявление умения внимательно слушать и точно выполнять простейшие указания взрослого, предлагаемые им в устной форме, правильно воспроизводить на листе бумаги заданное направление линии, самостоятельно действовать по заданию взрослого, возможность самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу.

Методика «Да» и «Нет» является модификацией известной детской игры «Да» и «Нет» не говорите, чёрного с белым не носите», которая применяется для исследования умения действовать по правилу.

Методика «Уровень волевой регуляции» использовалась нами для определения уровня волевой регуляции в структуре монотонной деятельности.

Для определения особенностей произвольной регуляции поведения младших школьников мы выделили следующие показатели: способность выполнять указания взрослого и действовать по образцу (Методика «Графический диктант» Д.Б. Эльконина), умение действовать по правилу (Методика «Да и Нет» Н.И.Гуткиной), способность волевой регуляции в монотонной деятельности (Методика «Уровень волевой регуляции в монотонной деятельности»).

Для оценки адекватности экспериментального воздействия задачам произвольной регуляции младших школьников производились замеры выделенных показателей, которые представлены на рис. 1



Рис. 1. Процентное соотношение показателей

Подводя итоги в данной части нашего исследования, мы отмечаем, что большинство детей второго класса имеют средний уровень развития способности действовать по указанию взрослого и по образцу, также каждый третий школьник способен строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и принятыми правилами, которые он легко удерживает в памяти, также большой процент составили школьники с низким уровнем развития данных умений. Большинство же детей второго класса имеют средний и низкий уровни способности волевой произвольности в монотонной деятельности.

На основе полученных результатов нами была разработана программа по развитию произвольной регуляции в младшем школьном возрасте в условиях кружковой деятельности. Программа была разработана на основе сочетания упражнений, развивающих произвольность, которые были описаны такими авторами как Н.И. Гуткина, Г.Д. Черепанова, Р.В. Овчарова и др.

В процессе реализации программы использовались следующие методы и приемы:

1. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диалоговый методы, педагогическое требование, поручение); практические методы (психогимнастика, упражнения, приучение, игры, театрализации)[2, 99].

2. Методы стимулирования: созданий ситуации успеха; использование игровых соревновательных форм работы [1, 45].

3. Методы формирования сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, инструктаж, пример, рефлексия [2, 89].

Все игры и упражнения, используемые в развивающей программе, могут быть сгруппированы по следующим пяти направлениям:

1. Упражнения, направленные на развитие произвольности познавательных процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение) [3, 102];

2. Упражнения, направленные на развитие произвольности в двигательной сфере, которое предполагает формирование следующих умений: умение произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении; умение различать и сравнивать мышечные ощущения; умение определять соответствующий характер ощущений (напряжение – расслабление, тяжесть – легкость и др.), характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила – слабость, резкость – плавность, темп, ритм); умение менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений [7, 208].

3. Упражнения, направленные на развитие произвольности в эмоциональной сфере, которое предполагает формирование следующих умений: умение произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения; умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивительно, страшно и т.п.); умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие; умение произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

4. Упражнения, направленные на развитие произвольности в сфере общения, которое предполагает формирование следующих умений: умение улавливать, понимать и различать чужие эмоциональные состояния; сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать-прочувствовать его эмоциональное состояние); умение отвечать адекватными чувствами [6, 78].

5. Упражнения, направленные на развитие произвольной регуляции поведения, которое включает формирование следующих умений: умение определять конкретные цели своих поступков; умение искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей; умение проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций; умение предвидеть конечный результат своих действий и поступков; умение брать на себя ответственность; способность руководствоваться социально выработанными нормами, правилами и способами; умение действовать по правилу; умение действовать по образцу [3, 90].

Развивающие занятия проводились 2-3 раза в неделю в течение 6 недель.

Каждое занятие имело следующую структуру:

1. Ритуал приветствия, знакомства.

Этому этапу следует уделить особое внимание. Создание ритуала приветствия является первым опытом совместной деятельности, и кроме того, позволяет педагогу оценить уровень сформированности коммуникативных навыков каждого ребенка. Ритуал приветствия способствует сплочению детей, позволяет создать атмосферу группового доверия и принятия.

В дальнейшем использование созданного школьниками ритуала приветствия в начале занятия способствует установлению благоприятного эмоционального фона, группового доверия и принятия каждого ее члена.

Начиная со второго или третьего занятия по завершении ритуала приветствия психолог, педагог предлагает детям оценить свое эмоциональное состояние к началу занятия. Для этого используется шкала настроения «Термометры» – вертикальная линия, в верхней части которой располагаются положительные значения, а в нижней отрицательные:

«Ромашка» – учащиеся выбирают лепесток из цветной ромашки, цвет которой обозначает эмоциональное состояние ребенка;

«Квадрат, круг моего настроения» – в квадрате или круге ребенок закрашивает цветными карандашами свое настроение на начало занятия;

«Лента» – состоящая из цветных прямоугольников (по Люшеру), прикрепленная на доске, ребенок выбирает цветной квадрат, соответствующий его эмоциональному состоянию на данный момент.

1. Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.

2. Диагностический и коррекционно-развивающий блок – задания и упражнения, направленные на развитие произвольности познавательных процессов, произвольности в двигательной, эмоциональной, коммуникативной сферах, саморегуляции деятельности [7, 150].

3. Заключительная часть.

Рефлексия – «Что я узнал? Что я делал? Как буду применять полученные знания?»

Беседа о занятии – что запомнилось больше всего, были ли трудности при выполнении упражнений?

Таким образом, в процессе развития произвольной регуляции в младшем школьном возрасте целесообразно производить систематически, как в групповой, так и индивидуальной форме кружковой деятельности, создавать перечисленные условия.

В связи с вышесказанным важно отметить, что проведенное нами эмпирическое исследование показало, что произвольная регуляция характеризуется следующими показателями: способность выполнять указания взрослого и действовать по образцу, умение действовать по правилу, способность волевой регуляции в монотонной деятельности. И исходя из актуальной задачей психологического сопровождения младших школьников, является создание условий для произвольной регуляции при этом следуют проводить внеклассные занятия, которые должны включать приемы и методы, направленные на развитие познавательных процессов, формирование двигательных умений, формирование саморегуляции эмоциональных состояний, саморегуляции коммуникативных умений, саморегуляции своей деятельности, то это будет способствовать развитию произвольности в младшем школьном возрасте.

Литература

1. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология/ И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М., 1999.

2. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М., 2002.
3. Заика, Е.В. Игры для развития внутреннего плана действий школьников // Вопросы психологии. – 1994. - №5. – С. 8-16.
4. Зинченко, В.П. Психологический словарь/В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М., 1999. – 300 с.
5. Иванников, В. А. Произвольные процессы и проблема воли // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 1986. – № 2. – С. 18-28.
6. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе/ Р.В. Овчарова. – М., 1998. – 240с.
7. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы/ Н.В. Самоукина. – М.,1995. – 250 с.

Леоненко Н.О.¹, Ахметова Н.А.²©

¹Канд.психол.наук, доцент кафедры общей психологии УрГПУ; ²доктор пед.наук, профессор института китайского языка Синьцзяньского педагогического университета

ЭТНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ РОССИЙСКОЙ И КИТАЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Изменения, происходящие во всех сферах современного общества, влекут за собой снижение чувства безопасности и защищенности современного человека. В этой связи возрастает актуальность изучения ресурсов личности, определяющих умение противостоять жизненным трудностям и эффективно решать возникающие проблемы. На наш взгляд, наиболее точно мера способности личности к эффективному совладанию стрессовой ситуацией, определяется термином «жизнестойкость».

Понятие жизнестойкости («hardiness»), введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди [1], отражает индивидуальные способности личности к зрелым и сложным формам саморегуляции как на экзистенциальном, так и на психофизиологическом уровне функционирования человека.

В экзистенциальном ключе жизнестойкость соотносится с понятиями *отвага быть* (П. Тиллих), *экзистенциальное мужество* (Р.Мэй), *готовность действовать вопреки* всякой случайности и произволу (М. Хайдеггер) [1; 8]. Психофизиологический аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта характеристика играет в минимизации разрушительного влияния стрессогенных факторов на организм человека [1; 5].

В структуре жизнестойкости выделяют три взаимосвязанных установки: вовлеченность, контроль и принятие риска [1; 3; 8]. Все эти характеристики