

**Наука 21 века:
вопросы,
гипотезы, ответы**

Сетевое издание

№ 6 (40), 2021

НАУКА 21 ВЕКА: ВОПРОСЫ, ГИПОТЕЗЫ, ОТВЕТЫ
ISSN 2307-5902

Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-73181 в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 02 июля 2018 года.

Сетевое издание
Издается с 2018 года

№ 6 (40), 2021

Ссылка на сайте в Интернете <http://tagcnm.ru/arhiv-nomerov-zhurnala/>

Учредитель:

Бобырев Аркадий Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

Главный редактор

Мамченко Юлия Вячеславовна

кандидат педагогических наук

Заместитель главного редактора

Бобырев Аркадий Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

Редакционный совет:

Акутина С.П.	доктор педагогических наук, профессор (г. Арзамас)
Шайденко Н.А.	доктор педагогических наук (г. Тула)
Кириллова Т.С.	доктор филологических наук, профессор (г. Астрахань)
Пардаева З.Ж.	доктор филологических наук, профессор (Узбекистан)
Пичко Н.С.	доктор философских наук, кандидат культурологии, доцент (г. Ухтинск)
Полякова Л.П.	доктор экономических наук, профессор (г. Воркута)
Лукиенко Л.В.	доктор технических наук, доцент (г. Тула)
Боктаева В.Л.	кандидат педагогических наук, доцент (г.Элиста)
Буркова Л.Л.	кандидат педагогических наук, доцент (г.Майкоп)
Гальченко Н.А.	кандидат педагогических наук, доцент (г.Мурманск)
Данилова И.С.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Тула)
Зайцева Е.А.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Екатеринбург)
Рогалева Г.И.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Улан-Удэ)
Спирина М.Л.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Армавир)
Сушков А.В.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Армавир)
Колесникова Т.А.	кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник (г. Астрахань)
Ларина Е.А.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Тамбов)
Пронина Н.А.	кандидат педагогических наук, доцент (г. Тула)
Тихонова Ю.В.	кандидат педагогических наук (г. Уфа)
Козырева А.В.	кандидат педагогических наук (г. Орел)
Гаврилова Е.Н.	кандидат филологических наук, доцент (г. Мичуринск)
Вольская Н.Н.	кандидат филологических наук, доцент (г. Москва)
Золотова О.П.	кандидат психологических наук (г. Астрахань)
Шемет С.Ф.	кандидат сельскохозяйственных наук, доцент (г. Новочеркасск)
Новосадов С.А.	кандидат экономических наук, доцент (г. Обнинск)
Исмаилова А.З.	кандидат экономических наук, доцент (г. Каспийск)
Пучкова В.В.	кандидат юридических наук, доцент (г. Смоленск)
Цечоева А.Х.	кандидат технических наук, доцент (г. Магас)
Кожухова В.К.	кандидат биологических наук, доцент (г. Ярославль)
Голованева А.Е.	кандидат биологических наук, доцент (г. Петропавловск-Камчатский)
Чемезов Д.А.	преподаватель высшей категории (г. Владимир)
Демина Л.А.	преподаватель высшей категории (г. Астрахань)
Пилюгина Е.И.	старший преподаватель высшей категории (г. Астрахань)
Редюк А.Л.	старший преподаватель (г. Санкт-Петербург)
Чурикова И.А.	преподаватель (пос. Венцы)
Моисеева Р.И.	учитель высшей категории (г. Томск)
Пранкевич Ж.В.	учитель высшей категории (г. Новосибирск)
Нужина Н.В.	учитель высшей категории и концертмейстер высшей категории
Косолапенкова О.Н.	директор, учитель географии (с. Митрофановка)
Злыгостев В.Ю.	студент программы DBA (Doctor Of Business Administration)

**Электронная версия издания «Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы»
включена в Научную электронную библиотеку elibrary.ru
(договор № 607-10/2013 от 03.10.2013)**

СОДЕРЖАНИЕ

Читайте в номере	4
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	
Васильева М.Г. Личностно-ценностная модель профессионального роста учителя в соответствии со стратегией государственной образовательной политики по обеспечению качества образования	5
Котанджян В.М. Влияние стиля руководства на эффективность управления образовательным процессом	11
Руш С.С., Арстангалиева Э.И. Воспитание младших школьников в процессе обучения	18
Цедрик М.И. Использование социальных сетей при обучении иностранному языку	23
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	
Гончарова М.В. Социально-психологические технологии коррекции созависимого состояния женщин	29
Ткачева О.В. Социально-психологические технологии преодоления одиночества у лиц пожилого возраста	42
Сведения об авторах публикаций	54

Читайте в номере

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

В статье Васильевой М.Г. «**Личностно-ценностная модель профессионального роста учителя в соответствии со стратегией государственной образовательной политики по обеспечению качества образования**» представлена модель профессиональных компетенций учителя, построенная на педагогических ценностях и технологиях, профессиональных качествах и позициях. Совместное действие, которых через урок способствует максимальному раскрытию потенциала каждого учащегося.

В работе Котанджян В.М. «**Влияние стиля руководства на эффективность управления образовательным процессом**» рассмотрены основные вопросы, связанные с влиянием стиля руководителя образовательной организации на учебный процесс, качество образования, а также атмосферу в коллективе. Были рассмотрены основные стили и подходы, а также проведено исследование, которое показало взаимосвязь выбранного стиля руководителя и эффективность работы образовательной организации.

Работа «**Воспитание младших школьников в процессе обучения**» (авторы – Руш С.С., Арстангалиева Э.И.) рассматривает роль воспитания в младшем школьном возрасте. Младшие школьники находятся в том возрасте, когда под влиянием систематического обучения, детского коллектива, учителя продолжают формироваться и закрепляться черты, определяющие развитие личности ребенка. Отмечается, что воспитание, формирование личности ребенка осуществляется каждый день в будничной жизни. Поэтому очень важно, чтобы повседневная жизнь и деятельность детей стала разнообразной, содержательной и строилась на основе самых высоких нравственных отношений. Радостным для учеников должен стать сам процесс приобретения новых знаний, познания мира с неизбежными трудностями, успехами и неудачами.

Научная статья Цедрик М.И. «**Использование социальных сетей при обучении иностранному языку**» посвящена проблеме использования социальных сетей в обучении иностранному языку. Особое внимание уделяется вопросам интеграции популярных социальных сетей в процесс обучения. В статье описываются принципы и методы использования социальных сетей, а также этапы, которые необходимы для организации процесса обучения иностранному языку.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Гончарова М.В. в статье «**Социально-психологические технологии коррекции созависимого состояния женщин**» представляет обзор научной литературы зарубежных и отечественных авторов по проблеме созависимости женщин. Проанализированы признаки созависимости, основные причины и факторы, обуславливающие ее формирование. Дан краткий анализ методов, способов и техник работы с созависимым поведением женщин. Отмечены наиболее эффективные программы работы с созависимостью, цели и результаты их реализации.

В работе Ткачевой О.В. «**Социально-психологические технологии преодоления одиночества у лиц пожилого возраста**» рассмотрена проблема применения социально-психологических технологий преодоления одиночества у лиц пожилого возраста. Отмечается, что одиночество – это психическое состояние человека, в котором отражается переживание им своей деятельности, субъективная невозможность или нежелание чувствовать адекватный отклик, признание, принятие себя другими людьми. В современной научной литературе представлен широкий опыт применения социально-психологических технологий преодоления одиночества у лиц пожилого возраста.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 371

ЛИЧНОСТНО-ЦЕННОСТНАЯ МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА УЧИТЕЛЯ, В СООТВЕТСТВИИ СО СТРАТЕГИЕЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Васильева М.Г.

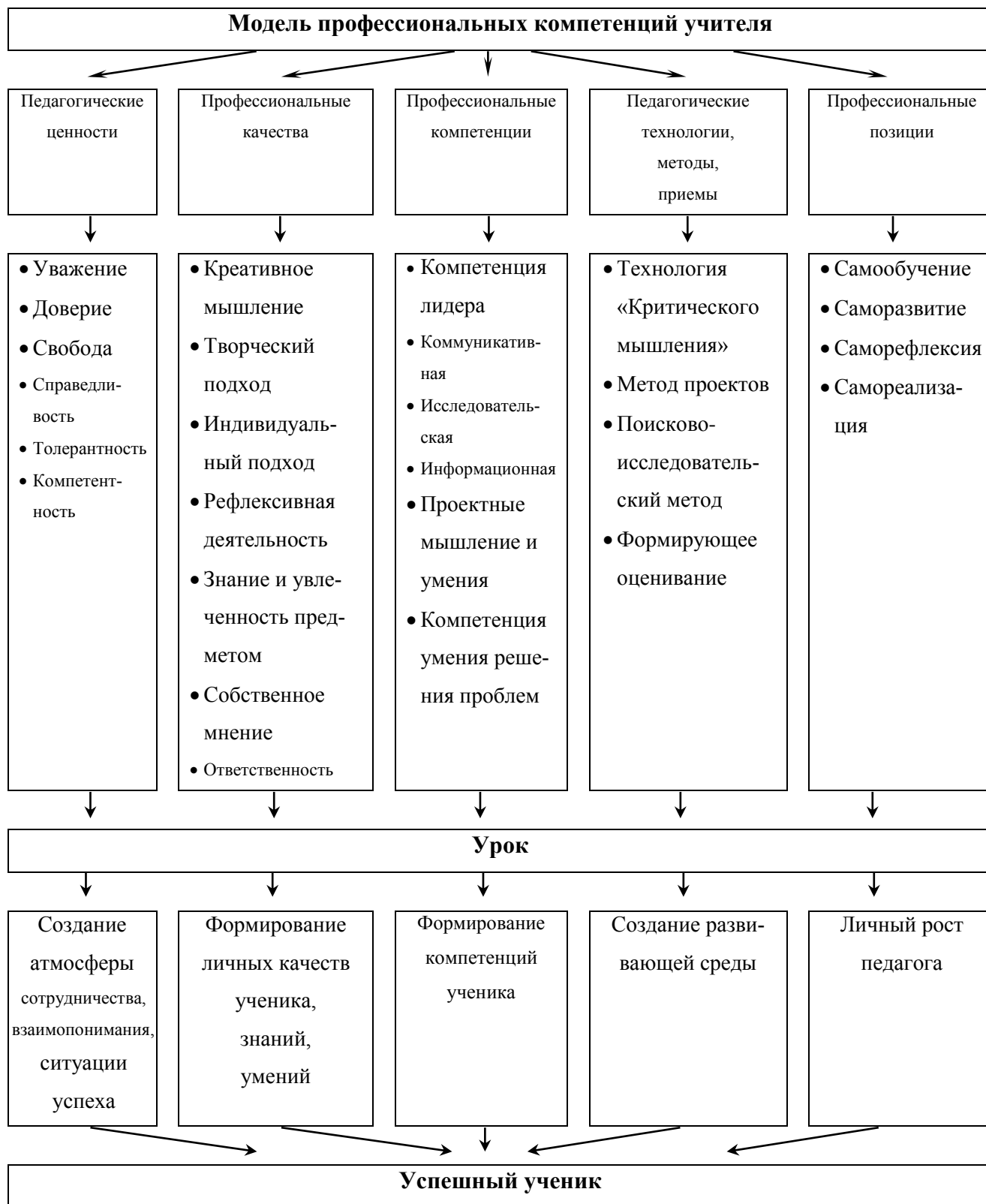
МАОУ лицея № 4, г. Таганрог

Ключевые слова: профессиональные компетенции, педагогические ценности, образовательные технологии, успешность.

Каждый учитель имеет свое видение проблем в успешном обучении предмету. И только повседневный труд учителя, поиск новых педагогических технологий, их апробация, переосмысливание, соотнесение со своим опытом и возможностями учащихся может привести к успешности.

Свою педагогическую деятельность и профессиональное развитие я осуществляю в соответствии с моей моделью профессиональных компетенций, которым я должна соответствовать как учитель.

Схема 1



Главным результатом своей деятельности как педагога я, прежде всего, вижу **успешного ученика**. В соответствии с этим пониманием я формулирую цель - воспитание активной, творческой личности, владеющей современными информационно-коммуникационными технологиями, способной включаться в самостоятельный поиск, делать собственные открытия, самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность за конечный результат.

Совершенно очевидно, что учитель должен владеть теми компетенциями, которым он обучает! Не может быть качество образования выше качества преподавания! Следовательно, я должна обладать профессиональными компетенциями, с помощью которых через **урок – клеточку всего образовательного процесса**, ежедневно совершая маленькие открытия и, одерживая маленькие победы, буду совершать движение к поставленной цели.

Так какими же компетенциями должен обладать современный учитель:

1. Педагогические ценности – это суждения, идеи, цели сообразно которым я осуществляю педагогическую деятельность:

- уважение – признание права другого человека быть не таким как я, думать иначе, т.е. иметь собственное мнение;
- *доверие* – это вера в то, что другая сторона разделяет мой интерес;
- *свобода* – это свобода учащегося быть самим собой, каждый человек обладает своим «совершенством»;
- *справедливость* – это равное и беспристрастное отношение к людям;
- *толерантность* – это понимание того, что индивидуальное развитие каждого учащегося соответствует его способностям, интересам и возможностям;
- *компетентность* – это помочь каждому учащемуся его индивидуальные дарования сделать социально плодотворными, помочь овладеть соответствующим комплексом ключевых компетенций.

На основании этих педагогических ценностей, **я строю урок** в атмосфере сотрудничества и взаимопонимания, при этом ситуация успеха становится неотъемлемой частью урока.

2. Профессиональные качества - это качества человека, влияющие на эффективность его труда, без них успешное выполнение работы невозможно:

- **креативное мышление** - это умение творчески подходить к решению любой проблемы, быть открытым для любых мнений учащихся по любому вопросу;

- **творческий подход** - это умение превратить трудности в новые возможности;

- **индивидуальный подход** – это понимать других людей имеющих иные ценности, интересы и способности;

- **рефлексивная деятельность** – это иметь развитую способность к критике и рефлексии, быть готовым принимать конструктивную критику от коллег и учащихся, осуществляя коррективы в своей деятельности;

- **знание и увлеченность предметом** – это демонстрация знания предмета, умение использовать четкий, понятный, гибкий язык с образными выражениями, демонстрация учащимся, что осознание того, что я чего-то «не знаю», «не умею» или «не понимаю», не только не стыдно, но является первым шагом к «знаю», «умею» и «понимаю»;

- **собственное мнение** – это иметь собственный взгляд на социальную ситуацию и окружающий мир и быть способным поделиться им с учащимися, иметь собственную позицию и свою манеру обучения, не быть безликим;

- **ответственность** – это демонстрировать собственную ответственность за результат.

Обладая этими профессиональными качествами, **я учу детей** не бояться высказывать свое понимание проблемы, задавать вопросы и высказывать предложения, выслушивать и стараться понять мнение других, но соблюдать право не соглашаться с ним, понимать других людей, имеющих иные ценности, инте-

рессы и способности, определять свою позицию относительно обсуждаемой проблемы и свою роль в групповой работе.

3. Профессиональные компетенции – это профессионализм учителя, определяющий его способность результативно решать профессиональные задачи, возникающие в педагогической деятельности в конкретных реальных ситуациях. При этом учителю приходится использовать свои знания, умения, опыт, жизненные ценности и нравственные ориентиры, свои интересы и наклонности. Основные компетенции современного учителя:

- **компетенция лидера** - это сделать так, чтобы различные люди работали вместе, обогащали друг друга отличающимися точками зрения;

- **проектная компетенция** – это способ мышления и умение организовать и руководить групповой проектной деятельностью учащихся;

- **исследовательская компетенция** – это способ мышления и умение организовать исследовательскую работу учащихся и руководить ею;

- **информационная компетенция** – это умение работать с информацией, владение компьютерными технологиями и использование их в учебном процессе;

- **компетенция умения решения проблем** – это уметь определить, в какой области находится проблема, определить различные подходы к ее решению, выстроить стратегию решения подобных проблем, выявлять сильные и слабые стороны выбранной вами стратегии решения проблем, представлять результаты, делать выводы и защищать выбранную вами стратегию и план ее реализации в ходе профессиональной дискуссии.

Владея, вышеперечисленными компетенциями **я формирую** ключевые компетенции у моих учеников.

4. Педагогические технологии – это совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе, это один из способов воз-

действия на процессы развития, обучения и воспитания ребёнка. Я системно использую следующие технологии и методы:

- **технология «Критического мышления»** - создает условия, когда учащийся учится работать самостоятельно, задавать себе и другим вопросы, порождать свои смыслы и идеи, обосновывать их, обсуждать их в дискуссии, выслушивать мнение другого, отличное от своего, критически относиться к мнению автора или оппонента, не принимать все на веру, осуществлять рефлексивную свою деятельности и деятельности других людей, учится анализировать, классифицировать, учится работать с понятиями, а не определениями, начинает разбираться в целях и задачах самого учебного процесса и роли учителя;

- **метод проектов** – это форма организации занятий, при которой учащиеся включаются в процесс проектирования (планирования), фактически проект – это способ мысленного представления желаемого результата и действий по его достижению;

- **поисково-исследовательский метод** - это построение процесса обучения наподобие процесса научного исследования, осуществление основных этапов исследовательского процесса, разумеется, в упрощенной, доступной учащимся форме: выявление неизвестных (неясных) фактов, подлежащих исследованию (ядро проблемы); уточнение и формулировка проблемы; выдвижение гипотез; составление плана исследования; осуществление исследовательского плана, исследование неизвестных фактов и их связей с другими, проверка выдвинутых гипотез; формулировка результата;

- **технология формирующего оценивания** – это оценивание для обеспечения возможности учащемуся самому планировать свои образовательные результаты и совершенствовать их в процессе постоянной самооценки.

Использование данных технологий и методов, позволяет **мне создавать** развивающую среду. Самостоятельное и мотивированное осуществление разных видов работы, в процессе которой происходит формирование умений, по-

нятий, представлений – поиск нужной информации, проектирование и реализация своей деятельности, осознанность цели работы и ответственность за результат, с последующей рефлексией и планированием дальнейшей работы.

5. Профессиональные позиции - это точка зрения, отношение к назначению своей профессии и действия, поведение, обусловленное ими; это система интеллектуальных, волевых и эмоционально-оценочных отношений к миру, педагогической действительности и педагогической деятельности. Для меня значимым в профессии педагога является:

- *самообучение* – деятельность по самостоятельному получению знаний и опыта, т.е. образование через всю жизнь;
- *саморазвитие* - это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств;
- *саморефлексия* – это отражение и оценка себя, с целью корректировки своей деятельности;
- *самореализация* – это реализация существующего потенциала, осуществление своих имеющихся желаний, своих знаний, умений и способностей, своих сегодняшних представлений о себе и своем пути в жизни.

Только у успешного учителя могут быть успешные ученики, но и успех учителя – это успехи его учеников!

УДК 371

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ

Котанджян В.М.

Смоленский государственный университет, г. Смоленск

Ключевые слова: стиль руководителя, образова-

тельная организация, менеджмент, достижения, личностные качества.

В современном мире управление встречается нам с раннего детства в любых сферах жизни общества и образовательные учреждения являются не исключением. Все управленческие действия различаются по назначению, конкретному содержанию, формам и методам осуществления по степени сложности. Управление осуществляется авторитетным объектом, который должен обладать рядом качеств и соблюдать определенные правила в зависимости от вида управления.

Устоявшиеся нормы и понятия претерпевают изменения, на их замену приходят новые, более современные, поскольку главным требованием общества всегда было и остается – это идти в ногу со временем. Модернизация в сфере образования является неотъемлемой частью инновационных процессов, остро необходимых нашей образовательной системе. Нововведения необходимы, в первую очередь, для достижения более высоких и качественных результатов образования, тем самым повышая уровень профессионализма будущих специалистов разных сфер. Однако без высококвалифицированных руководителей необходимых результатов достичь невозможно. Стоит сказать, что на данный момент педагогические коллективы и руководители в активном поиске новых средств и методов организационно-педагогической деятельности.

Эффективность деятельности любой организации зависит от многих факторов, а образовательной, в первую очередь, от комфортных условий обучения и труда. Одним из самых влиятельных средств является характер, стиль управления [8, 209].

Многие годы стиль руководства остается актуальной темой среди ученых и практиков, в том числе вопрос о его влиянии на качество образования и результативность. Стиль руководителя организации – важнейших инструмент, на

котором базируется деятельность любого социального института. Он необходим для создания и поддержания в социальной группе такой обстановки, которая будет необходима для качественного образовательного процесса и способна удовлетворить потребности всех участников. Поэтому к кандидатам на должность руководителя предъявляется требование к выбору максимально эффективного стиля руководства. Чем лучше осуществляется организация руководства, тем выше вероятность успеха. От руководителя организации зависит реальность предвидения результата, четкость и согласованность действий людей, а также заинтересованность человека – участника совместного труда в общем результате. Поэтому в стиле руководства можно выделить два компонента: способы, с помощью которых оказывается воздействие на подчиненных, и взаимоотношения с коллективом, а также с вышестоящими руководящими органами [6, 65-68].

Что касается образовательных учреждений, то им необходимы руководители, которые видят улучшения учебной среды в рамках хорошо функционирующей системы управления, а также могут принимать неординарные решения педагогических проблем.

Руководителю образовательной организации особенно остро необходимо поддерживать свой социальный статус, внедрять в управленческую систему новые технологии, стимулировать творческую деятельность, создавать и поддерживать благоприятные условия для самореализации ученических и педагогических коллективов.

Знание руководителем основ менеджмента является гарантией оптимального и успешного функционирования любой организации. Роль управления стремительно усиливается в сфере социальных систем.

В теории социального управления выделяют шесть основных подходов для организации управления образовательными системами: выделение школ (школа научного управления Ф. Тейлор, административная или классическая

школа - А. Файоль), процессный, программно-целевой, ситуационный подходы, Э. Мэйо, Г. Форд, Г. Эмерсон (поведенческий подход, школа человеческих отношений в управлении) [7, 31].

Основополагающими целями управления образовательными учреждениями является совокупность воспитательных, методических, организационных, кадровых, плановых мероприятий, обеспечивающих эффективное развитие и дальнейшее расширение образовательных организаций.

Управление современной образовательной организацией, как упоминалось ранее, является одним из самых сложных видов управления, так как ориентировано на достижение двух основных результатов:

- создание атмосферы, которая послужит возможностью развития и функционирования всех членов социальной группы;
- создание условий для развития образовательной деятельности, повышения качества, что позволит ускорить процесс модернизации системы образования.

Взаимосвязи стиля руководства и результативности действий его «подчиненных» посвящено множество исследований и работ. Исследователи пытались выявить характерные черты лидера, однако впоследствии стало ясно, что выбранный стиль может быть успешным в определенных условиях и абсолютно нерезультативным в иных.

На данный момент существует три основных стиля руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный стиль, или иными словами стиль принуждения, подразумевает безоговорочное исполнение поручений без возможности проявления инициативы. Данный стиль подразумевает высокую дисциплину и эффективен, когда необходим результат работы в короткие сроки. Однако он может негативно сказаться на инициативности, особенно, если работа подразумевает творческую деятельность.

Демократический стиль подразумевает доверие, коллегиальное принятие решений. С точки зрения психологического состояния команды он более благоприятный, когда для принятия решений руководителю необходима помощь коллектива, однако в чрезвычайных ситуациях данный стиль руководства не принесет должных результатов [3, 21].

Либеральный стиль характеризуется полной свободой и самостоятельностью со стороны сотрудников. Иными словами, коллектив принимает полную свободу принятия решений, а руководитель участвует лишь в случае необходимости [4, 201]. Стоит учесть, что данный стиль может привести, как и к высокой производительности и, соответственно, к высоким результатам, так и негативным последствиям.

Отсюда следует, что правильно выбранный стиль руководства, направленный на потребности сотрудников, свободу действий, расширение прав и возможностей, участие в принятии решений, командная и слаженная работа способствует приверженности и мотивации группы [5, 2016].

Также современные исследователи данной области науки выделяют новые понятия стилям руководства – это трансформационный и транзакционный стили. Трансформационный стиль иными словами можно назвать стилем, который изменяет устоявшиеся концепции и ценности. Данный стиль повышает уровень мотивации в коллективе, тем самым подталкивает к самовыражению и самореализации личности, что является незаменимым аспектом в педагогическом коллективе. От этого зависит успех учеников в образовательной деятельности и эффективность образовательного учреждения.

Транзакционный же стиль можно охарактеризовать совсем иначе, он концентрируется на поощрении за проделанную работу. Этот стиль лидерства начинается с идеи, что члены команды соглашаются подчиняться своему лидеру, когда они соглашаются на работу. Руководитель имеет право накладывать штрафные санкции на членов команды, если их работа не соответствует нор-

мам. Необходимость этого стиля руководства возникает тогда, когда нужны волевые решения, сохранение организации или налаживание дисциплины. Такой руководитель не связывает свою деятельность с достижением цели, ради которой прикладываются все усилия, он просто управляет изо дня в день, превращая это все в рутину.

Стоит сказать, что в современных реалиях эти два подхода активно используются в образовательных учреждениях. Часть исследователей считает, что об эффективности использования того или иного стиля в первую очередь говорит успеваемость учащихся – основной критерий эффективности образовательной программы. Действительно, ведь основополагающей задачей учебного заведения является получение образования. Однако ряд исследователей считают, что помимо успеваемости стоит также учитывать и личностный рост членов социальных групп.

Существует также мнение, что, говоря об эффективности деятельности образовательных учреждений следует учитывать, как и личностный рост, успеваемость учащихся, так и материально-технические базы учреждений, образовательный план, управление учебным процессом. Все это говорит о том, что главным показателем эффективности является руководство. Иными словами, показатели выше там, где руководитель создает комфортный психологический климат, нормы взаимоотношений и поведения, атмосферу сотрудничества и деловой активности. Руководитель должен быть лидером, достойным подражания [2, 223].

На выбор индивидуального стиля влияют субъективные и объективные факторы. К субъективным можно отнести:

- опыт, профессиональные знания, уровень культуры и интеллекта;
- темперамент, характер, уровень развития нравственных ценностей;
- неповторимые личные качества, определяющие «фирменный» стиль;
- индивидуальные особенности.

К объективным факторам можно отнести:

- окружающая учебно-производственная среда - форма организации труда, обеспеченность материальными ресурсами, социально-психологические особенности педагогического коллектива (характер сложившихся в нем взаимоотношений, возраст, пол, уровень квалификации, интересы и потребности, его традиции и ценности);

- специфика образовательного учреждения - структуры управления, его цели, задачи, технология управления, функции руководителя;

- способы и приемы управления, используемые руководством [1, 111].

Таким образом, подводя итог можно сказать, берясь за должность руководителя образовательного учреждения, управленец должен обладать рядом необходимых качеств, а также выработать наиболее эффективный стиль, поскольку работа с коллективом подразумевает знание тонкостей, понимание взаимоотношений между людьми, развить умение урегулирования конфликтов, не ущемляя интересы участников группы. Все это необходимо, чтобы деятельность приносила видимые достижения.

Литература

1. Караковский В.А. Воспитательная система школы: проблемы управления: Очерки прагматической теории / Под ред. В.А. Караковского. М., 1997. С. 111.
2. Волков И.П. Руководителю о человеческом факторе. Л., 1989. С. 223.
3. Удальцова М. В. Социология управления: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, Новосибирск: НГАЭиУ, 1998. С. 21.
4. Кузнецов Ю. В. Теория организации: учебник для бакалавров / Ю.В. Кузнецов, Е.В. Мелякова. – М.: Издательство Юрайт, 2015. С. 201.
5. Нестеренко Е. Р. Стиль руководства и эффективность учебно-воспитательного процесса. Вестник Донецкого педагогического института №3. 2017. С. 2016.

6. Домикова А. И. Стиль руководства образовательной организации // Актуальные исследования. 2020. №7 (10). С. 65-68. URL: <https://apni.ru/article/597-stil-rukovodstva-obrazovatelnoj-organizatsii>.
7. Газизов И. Р. Педагогический форум. Влияние стиля руководства на управление образовательной организацией. 2020. С. 31.
8. Виниченко М.В. Эффективность, как основа KPI. Материалы Ивановских чтений. 2015. №5. С. 209.

УДК 373.3

ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Руш С.С., Арстангалиева Э.И.

Средняя общеобразовательная школа № 12, г. Астрахань

Ключевые слова: воспитание, младшие школьники, воспитанность, детский коллектив, учитель.

Воспитание – одно из самых распространённых понятий в нашем профессиональном языке. Воспитание есть управление процессом развития личности через создание благоприятных для этого условий.

Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка, связанный с его приходом в школу. В это время у детей складывается новая для них социальная позиция школьника. Идет освоение социального опыта в процессе учебной деятельности. В этом возрасте жизни ребенка характерна смена образа и стиля жизни. На смену игровой приходит новый вид деятельности – учебная деятельность. Помимо новых знаний и навыков, в школе ребенок приобретает и определенный социальный статус. Меняются интересы ребенка, ценности, весь уклад его жизни. Он оказывается на границе нового возрастного

периода. Поэтому так важно правильно организовать систему воспитания, чтобы максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого ребенка.

Меняется время, меняется общество, но роль классного руководителя остается неизменной. Успех сплоченного коллектива зависит от личностей, которые составляют этот коллектив. И главная цель воспитательной системы – создание сплоченного коллектива. Воспитанность – это интегрированный показатель сформированного отношения ученика к учебе, природе, обществу, людям, к себе. Воспитанность предполагает культуру поведения, этикет, культуру общения. Возрастными особенностями внимания младших школьников являются сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость. Значительно лучше у младших школьников развито непроизвольное внимание. Постепенно ребенок учится направлять и устойчиво сохранять внимание на нужных, а не просто внешне привлекательных предметах. Развитие внимания связано с расширением его объема и умением распределять внимание между разными видами действий. Поэтому учебные задачи целесообразно ставить так, чтобы ребенок, выполняя свои действия, мог и должен был следить за работой товарищей.

Младшие школьники находятся в том возрасте, когда под влиянием систематического обучения, детского коллектива, учителя продолжают формироваться и закрепляться черты, определяющие развитие личности ребенка. Мы, учителя, берем на себя большую ответственность.

Систематическая учебная деятельность помогает развить у детей такую важную психическую способность, как воображение. Развитие воображения проходит две главные стадии. Первоначально воссоздаваемые образы весьма приблизительно характеризуют реальный объект, бедны деталями. Построение таких образов требует словесного описания или картины. В конце 2 класса, а

затем в 3-м классе наступает вторая стадия, и этому способствует значительное увеличение количества признаков и свойств в образах.

Ребенок социализируется в обществе через семью, школу и социокультурный потенциал города. Одним из критериев воспитанности является самостоятельность в каких-либо делах. Выбрав актив, ребята с удовольствием выполняют поручения: дежурят по классу, поливают цветы, делают генеральную уборку в классе, следят за опрятностью одноклассников.

Надо стремиться к воспитанию в ребенке активной доброты. Иногда дети бывают жестокими по отношению друг к другу. Проявление жестокости они видят по телевизору, на улице. Важно, чтобы дети поняли, что силу человек должен направлять на защиту слабого, нельзя проходить мимо, когда кого-то обижают.

Однако классный руководитель, учитель, даже самый талантливый, самый опытный не сможет добиться положительных результатов в воспитании детей, если не будет поддержки семьи. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от согласованной работы учителя и семьи. Родители должны знать, какие требования предъявляются к поведению детей, какие манеры у них воспитываются, и в этом же направлении вести работу дома, в семье.

Радостным для учеников должен стать сам процесс приобретения новых знаний, познания мира с неизбежными трудностями, успехами и неудачами. Ни с чем не сравнимую радость доставляет общение с товарищами, приобретение друзей, коллективные дела, игры, совместные переживания, приобщение к труду и общественно полезной деятельности. И мы, педагоги, должны постараться сделать все, чтобы процесс воспитания был эффективным. Цель родителей и учителей учитывать психологические особенности детей школьного возраста в воспитании и обучении. Можно использовать различные задания, игры, упражнения. В заключении стоит сказать, что в воспитании ребенка должны участвовать не только родители, но и учителя. Лишь слаженная работа поможет добиться

успеха. Преподавателю необходимо найти к каждому ребенку индивидуальный подход. Нельзя разделять детей на любимчиков и изгоев. Все дети хорошие, просто нужно с ними заниматься, находить и развивать у них способности пока они маленькие. Способности могут быть самые разные, стоит покопаться и отыскать этот талант в ребенке. Всячески его поддерживать и никогда не сравнивать с другими детьми. Ребенка это может только разозлить и обидеть.

К концу младшего школьного возраста у ребёнка появляются новые и важные психические новообразования. Он становится способным к произвольным процессам. Может заставить себя сосредоточить внимание даже на неинтересных вещах, контролировать свои эмоции, делать работу, которая не доставляет никакой радости. Появляется способность анализировать события и поступки, соотносить результат с целью деятельности. Прежде чем начать выполнять какую-то работу, ребёнок может мысленно её спланировать. Младший школьник начинает понимать, что он уже знает и умеет, а где предел его возможностей. Появляется умение предвидеть последствия своих поступков не с точки зрения «Накажут - не накажут», а с точки зрения последствий для окружающих: «мама расстроится».

Успешность познавательной деятельности младших школьников во многом зависит от того, насколько у него развита память. Память как процесс организации и сохранения прошлого опыта делает возможным повторное использование опыта в деятельности. Память, связывая прошлое, настоящее и будущее, является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе обучения и развития детей. В ходе развития происходит смена способов запоминания, возрастает роль процессов выделения в материале осмысленных, семантических связей. Различные виды памяти механическая, логическая – являются этапами такого развития. Очень важно в данном периоде помнить, что эмоциональная сфера ребенка подвержена быстрому переключению и переживаниям. От этого зависит и мотивационный уровень. Если ребенка постоянно ругать, что он про-

ходит через 3 стадии: стыд, принятие и пресыщение. После последнего мотивационная сфера распадается. На стадии стыда может сформироваться трусость и лживость. В школу приходят детки совершенно разные, у каждого свой темперамент, который так же имеет значение при учебно-воспитательном процессе. Один ребенок сангвиник, а другой меланхолик или холерик. Отсюда делаем вывод, что в зависимости от того, к какому типу относится ребенок, каждый малыш осваивается и соображает по-своему. Кто-то быстро, а кто-то медленнее понимает услышанный материал и запоминает. Преподаватели, руководствуясь своим темпераментом, иногда дают быстрый темп по усвоению материала. Не все дети успевают по школьной программе, они обижаются, что с ними поступили несправедливо. Это тоже нужно учитывать. У ребенка появляется много вопросов и надо научиться терпеливо и по возможности честно отвечать на вопросы ребенка. В этот период начинается переход наглядно-образного мышления к словесно-логическому мышлению. Родителям также следует запомнить, что нельзя отдавать ребенка на секцию, в кружок и в первый класс. Школьная жизнь уже является стрессом для ребенка, а тут не останется времени для игр и отдыха. Если родители хотят отдать ребенка на секцию, кружок, то об этом они должны подумать заранее.

Воспитание, формирование личности ребенка осуществляется каждый день в будничной жизни. Поэтому очень важно, чтобы повседневная жизнь и деятельность детей стала разнообразной, содержательной и строилась на основе самых высоких нравственных отношений. Радостным для учеников должен стать сам процесс приобретения новых знаний, познания мира с неизбежными трудностями, успехами и неудачами. Ни с чем не сравнимую радость доставляет общение с товарищами, приобретение друзей, коллективные дела, игры, совместные переживания, приобщение к труду и общественно полезной деятельности. И мы, педагоги, должны постараться сделать все, чтобы процесс воспитания был эффективным.

УДК 372.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Цедрик М.И.

Смоленский государственный университет, г. Смоленск

Ключевые слова: социальные сети, обучение, иностранные языки, языковые социальные сети, информационно-коммуникативные технологии.

Процесс развития интернет-технологий и разнообразных информационно-коммуникативных сетей в XXI привёл к образованию новых способов общения.

На данный момент социальные сети выступают одним из популярных сервисов, которые привлекают всеобщее внимание. В современном мире социальные сети являются не только способом общения, но также и большим информационным ресурсом.

Термин «социальные сети» был придуман в 1954 году Джулианом Барнсом, английским социологом и первоначально использовался в социологии. Затем данный термин начали использовать в других отраслях [10].

Исследователи полагают, что прототипом социальных сетей выступают форумы, гостевые книги, блоги [2; 5; 7].

Существует множество определений понятия «социальные сети», но за основу мы возьмём определение, которое дала В.М. Сазонова. По мнению учёного, социальные сети – это средство массовой коммуникации и передачи знаний [6].

Профессор Е.Д. Патаракин выделяет две группы социальных сетей, объединяя их по критерию доступа.

Первая группа- это общедоступные социальные сети такие, как: Facebook, My space, Вконтакте. Для таких сетей не важны гендер, профессия или возраст участников.

Вторая группа- это закрытые социальные сети. Участников данных специальных сетей объединяет общий критерий, к примеру профессия, заработок, общие увлечения. Участниками закрытых социальных сетей можно стать по приглашению или же пройдя отбор [5].

В последнее десятилетие преподаватели уделяют большое внимание возможностям интернета и использованию социальных сетей в преподавании иностранных языков.

Использование социальных сетей способствует более эффективному и интересному процессу изучения языка. Данный вид работы помогает повышать мотивацию и интерес обучающихся. У учащихся развиваются поисковые навыки, они учатся находить, анализировать и систематизировать полученную информацию.

При помощи социальных сетей, каждый может найти дополнительную полезную информацию об интересующем вопросе. Ученики могут использовать аутентичные ролики, фильмы, подкасты, журналы, форумы авторов, журналы, газеты, учебные аудио- и видеозаписи [1].

Важно отметить, что роль преподавателя при использовании языковых социальных сетей в значительной степени меняется.

При традиционном обучении преподаватель выступает наставником, а при использовании языковых социальных сетей он становится координатором, лишь направляя учеников, косвенно общаясь с ними [4].

Для успешной работы учащихся преподавателю необходимо правильно и грамотно выстроить процесс обучения: нужно проанализировать ресурсы для

отбора наиболее подходящих с точки зрения цели обучения, интересов и уровня языковой подготовки и познакомить учащихся с принципами самостоятельной работы в социальных сетях.

Для этого необходимо разработать алгоритм действий, который включает четыре этапа: организационный, подготовительный, процессуальный и оценочный. Этапы могут быть детализированы следующими шагами:

- 1) знакомство учащихся с целью использования социальных сетей;
- 2) знакомство с принципами и методами работы;
- 3) знакомство с критериями оценки самостоятельной работы;
- 4) знакомство учащихся с последовательностью действий, которой они должны следовать;
- 5) определение интересных тем для изучения;
- 6) сбор информации и материалов по теме;
- 7) анализ, синтез полученной информации;
- 8) выделение проблем для обсуждения;
- 9) решение определенной учебной задачи (обсуждения, комментарии, публикация вопросов и ответов);
- 10) осуществление преподавателем мониторинга работы учащихся, фиксация спорных или противоречивых моментов для последующего разъяснения;
- 11) представление учащимися своих письменных или устных работ в группе, беседе, в личном сообщении;
- 12) рефлексия;
- 13) оценка деятельности учащихся преподавателем [8].

Стоит помнить, что набор шагов будет меняться в зависимости от опыта учащихся как пользователей социальной сети, от задач, которые стоят перед преподавателем и учащимися, от темы и выбранной формы работы.

Многие преподаватели активно используют социальные сети в процессе обучения иностранному языку. Существуют специальные языковые социальные сети, которые разработчик специально для обучения.

К примеру лингвистическая платформа для онлайн преподавания Progress Me даёт возможность проводить уроки, используя готовые материалы с аутентичными текстами, аудио- и видео материалами, а также создавать свои уроки и курсы, используя авторские материалы.

Можно выделить наиболее популярные языковые социальные сети:

– My Language Exchange. Пользователи могут зарегистрироваться и выбрать язык для изучения. Используя данную сеть есть возможность найти друга по переписке, вести обсуждения на различные темы, общаться в чатах в режиме онлайн.

– Lang-8. Сеть для развития письменной речи. Носители языка помогают пользователям в редактировании письменной работы.

– В сети Italki можно найти друга по переписке или же партнёра для устного общения.

– Interpals – это обычная социальная сеть, которая объединяет пользователей в одной общей цели- изучение иностранного языка [9].

По данным опроса, проведённого для определения самых часто используемых социальных сетей наибольшей популярностью пользуются такие сети, как: Instagram, ВКонтакте, Facebook, YouTube и Twitter.

Эти площадки можно адаптировать под обучение. Ведь существует целый ряд возможностей для изучения языков онлайн, для быстрой обратной связи с преподавателем.

К примеру в социальной сети ВКонтакте можно создать группу и выслать приглашение для участников. В группе можно публиковать статьи на определённые темы с дальнейшей организацией дискуссии, задания по различ-

ным грамматическим темам, размещать полезные материалы для обучения, устраивать опросы, чтобы получать обратную связь от учащихся.

В социальной сети Instagram преподаватель может размещать картинки и предлагать учащимся описывать их или же размышлять о происходящем на картинке у себя в историях. Также есть функция «прямой эфир», когда преподаватель в реальном времени объясняет какую-либо тему, а учащиеся могут задавать интересующие их вопросы.

В сети Twitter можно организовать онлайн-дебаты в реальном времени на выбранную тему. Это способствует тренировке навыков говорения, при этом учащиеся используют свою любимую социальную сеть.

Стоит отметить еще один способ обучения в социальных сетях такой как Блог. Основная цель блогов – это обмен информацией, советами, идеями, мнениями [3].

Преподаватели иностранных языков ведут свои блоги, к которым делятся полезной информацией по изучению языка: способами и методами запоминания слов, приёмами повышения уровня владения языком, новыми методиками, интересной информацией про язык или страну изучаемого языка, публикуют интересные выражения и слова, которые используют носители языка и просто рассказывают свой путь изучения языка.

Также существуют персональные блоги зарубежных представителей разных профессий: преподавателей, юристов, учёных, адвокатов, где можно ознакомиться с их трудами.

Использование блогов профессиональной направленности – это эффективное средство обучения иностранному языку, а именно:

- 1) возможность участвовать в обсуждении профессиональных тем, используя иностранный язык, тем самым тренировать письменную речь;

- 2) общение с носителями языка помогает изучать именно тот язык, на котором говорят в стране изучаемого языка;
- 3) знакомство с культурой, речевым этикетом, социальными нормами общения.

Подводя итог, можно сделать вывод, что использование социальных сетей при обучении иностранному языку является достаточно эффективным средством. Преподавателю нужно лишь правильно организовать работу учащихся.

В социальных сетях можно найти огромное количество полезной информации, которая необходима для успешного освоения иностранного языка.

Использование социальных сетей делает процесс обучения интересным и захватывающим, повышает интерес и мотивацию учащихся, повышает авторитет преподавателя и способствует выстраиванию доверительных отношений с ним.

Таким образом, мы можем полагать, что социальные сети – это эффективный метод при обучении иностранному языку.

Литература

1. Гришакова Е. Социальные сети и их классификация. 2016. С.35
2. Кечин М. Что такое социальные сети. История создания социальных сетей [Электронный ресурс].– URL: <http://mkechinov.ru/article.social.html> (дата обращения: 06.11.2021).
3. Ковалева, Е. А. Интернет-ресурсы в обучении иностранному языку [Текст] / Е. А. Ковалева // European social science Journal. – 2016. – No 12 (1). – С. 178-183.
4. Косьянова А. Языковые социальные сети. 2015. С.46
5. Патаракин Е. Д. Социальные взаимодействия и сетевое обучение 2.0. М.: НП «Современные технологии в образовании и культуре», 2014. 176 с.

6. Сазанов В. М. Социальные сети – анализ и перспективы [Электронный ресурс] // Сайт С. П. Курдюмова. URL: <http://spkurdyumov.ru/biology/socialnye-seti-analiz-i-perspektivy/> (дата обращения: 06.11.2021)
7. Сазанов В. М. Социальные сети – публичная сфера: в 2-х т. М.: Лаборатория СВМ, 2016. Т. 1. 220 с.
8. Строкань, В. И. Актуальность использования интернет-ресурсов в обучении иностранному языку / В. И. Строкань // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. №8. – С. 61-66.
9. Языковые социальные сети [Электронный ресурс]. – URL: <https://onlineteachersuk.com/ru/yazikovye-socialnie-seti/> (дата обращения: 06.11.2021)
10. Barnes J. A. Class and Committees in Norwegian Island Parish // Human Relations. Hafner Press. — NY., 1975. — P. 39-58

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.99

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ СОЗАВИСИМОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН

Гончарова М.В.

Российский государственный социальный университет, г. Москва

Ключевые слова: созависимость, межличностная зависимость, факторы созависимости, признаки и коррекция созависимости женщин.

В современных социальных условиях феномен созависимости становится все более популярным. Феномен вызывает интерес ученых в области психоло-

гии и педагогики, психиатрии и социологии, в результате чего можно заключить, что созависимое поведение носит междисциплинарный характер.

Причина повышенного внимания к созависимости заключается в том, что этому состоянию подвержены близкие и родственники алкоголиков, наркоманов, людей с иными зависимостями, при этом чаще всего созависимым отношениям подвержены женщины. Кроме того, созависимость тесно связана с психологическими состояниями, благополучием и здоровьем человека.

Понимание созависимости связано с эмоциональной сферой личности, психологическим и поведенческим состоянием, которое возникает в результате длительного угнетения и межличностных проблем (Р. Сабби). Э. Ларсен связывает созависимость с поведением и характером человека, свойства которого, приводят к деструкции в близких межличностных отношениях. Склонные к созависимости соответствующим образом ведут подбор спутника жизни. На подсознательном уровне они ориентируется на тех людей, с которыми могут чувствовать себя псевдо хорошими, которые своим поведением создают у них иллюзию осмысленности их жизни (М.Х. Брантбьерг).

З. Фрейд и Э. Фромм к созависимым причисляли людей, у которых выражена повышенная доверчивость, беспомощность, потребность в социальной поддержке окружающих. К. Хорни созависимость рассматривала в рамках описания невроза и определяла ее как болезненную зависимость и самоуничтожение, отчаянную потребность во внимании близких. Т. Уолен отмечал созависимость как деструктивные отношения в семье, где муж страдает алкоголизмом. Ш. Вегшейдер-Круз указывала на сильную поглощенность, эмоциональную, социальную и физическую зависимость от человека.

Интерес представляет концепция Джерей и Берри Уайнхолд [10]. Супруги предложили рассматривать созависимость с иного ракурса, а именно как психологическое расстройство. Причиной подобного состояния ученые

указывали незавершенность стадии развития в раннем детстве, в результате которой должна была сформироваться психологическая автономия.

Таким образом, в трудах зарубежных ученых созависимость представляется в контексте деструктивных отношений в семье и характеризуется потребностью во внимании и социальном одобрении, болезненной зависимостью и поглощенностью другим человеком. При этом предрасположенность к созависимости закладывается в родительской семье.

С.В. Духновский выделяет эмоциональную созависимость в рамках дисгармонии межличностных отношений и рассматривает ее как проявление патологии или болезненного отклонения от нормы в межличностных отношениях [3]. Созависимость рассматривается как болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека. Интересно, что С.Н. Зайцев называет созависимость «слепой любовью», которая не дает развиваться как объекту любви, так и самому любящему.

Определение созависимости, данное В.Д. Москаленко, указывает на особое психическое состояние человека, у которого родственники больны зависимостью от психоактивных веществ. Психическое состояние В.Д. Москаленко считает патологическим, аффективным и приводящим к нарушению адаптации.

Е.С. Обухова созависимость также видит как болезненное состояние, которое начинает формироваться как средство защиты или адаптации к неблагоприятной семейной проблеме. Поэтому в основе созависимости лежит некоторая закрепившаяся реакция на стресс, вследствие приема наркотиков или алкоголизма близкого человека.

Признаки созависимости выражаются в затрудненной вербализации собственных потребностей и желаний. Они вытесняются или проецируются на другого человека. Поэтому созависимый не способен удовлетворить свои актуальные потребности. При этом отношения не прекращаются, поскольку рас-

сма­три­ва­ют­ся как един­ствен­ный спо­соб дос­ти­же­ния же­лае­мо­го, испы­ты­вая опре­де­лен­ные стра­да­ния. Созави­си­мый че­ло­век иг­но­ри­ру­ет ре­аль­ность, оце­ни­вая ее как при­чи­ну сво­их про­блем, скло­нен к чув­ству ви­ны и стре­мит­ся все­ми си­ла­ми за­щи­тить об­ъект. Кро­ме то­го, че­ло­век не же­ла­ет об­ре­сти дос­той­ные ус­ло­вия су­ще­ст­во­ва­ния, удо­вле­тво­ря­ясь бла­го­дар­но­стью и по­зи­тив­ной оце­нкой пе­ре­но­си­мых стра­да­ний со сто­ро­ны ок­ру­жа­ю­щих.

Как по­ла­га­ет Н.Г. Ар­тем­це­ва, созави­си­мый че­ло­век пе­ре­жи­ва­ет по­треб­но­сти и же­ла­ния дру­го­го как сво­и соб­ст­вен­ные, вос­при­ни­ма­ет его ра­до­сти и бе­ды как сво­и соб­ст­вен­ные[1]. Созави­си­мый жи­вет жи­з­нью дру­го­го, соб­ст­вен­ный ин­те­рес к ок­ру­жа­ю­ще­му ми­ру у не­го по­те­рян. Че­ло­ве­ка за­час­тую зах­ле­ст­ва­ет ощу­ще­ние не­ре­аль­но­сти. Воз­мож­но­сти для кон­ст­рук­тив­ной по­ста­нов­ки и ре­ше­ния жи­з­нен­но не­об­хо­ди­мых про­блем не замечают­ся, раз­ру­ше­на спо­соб­ность пре­одо­ле­вать труд­но­сти. Созави­си­мый под­вер­жен пессимистическим на­стро­е­ни­ям, а по­рой и деп­рес­сив­ным со­сто­я­ни­ям.

Приве­ден­ные при­зна­ки по­зво­ля­ют уви­деть раз­ли­чия лю­бых зна­чи­мых от­но­ше­ний от созави­си­мых. Всту­пая в от­но­ше­ния, че­ло­век в лю­бом слу­чае испы­ты­ва­ет в не­ко­то­рой сте­пени эмо­ци­о­наль­ную за­ви­си­мость. Она обу­слов­ле­на стре­мле­нием при­спо­со­бить­ся к дру­го­му че­ло­ве­ку, его об­ра­зу жи­зни, вку­сам, по­треб­но­стям и при­вы­чкам. Тем не ме­нее, от­но­ше­ния без па­то­ло­гической за­ви­си­мо­сти бо­лее функ­ци­о­наль­ны. В та­ких от­но­ше­ниях у каж­до­го есть лич­ное про­стран­ство для удо­вле­тво­ре­ния соб­ст­вен­ных по­треб­но­стей и же­ла­ний. В созави­си­мых от­но­ше­ниях лич­ное про­стран­ство для раз­ви­тия прак­ти­чески от­сут­ст­ву­ет.

С те­че­нием вре­мени, созави­си­мость ста­но­вится не­отъ­ем­ле­мым эле­мен­том внут­рен­ней струк­ту­ры лич­но­сти. Симп­то­ма­тика созави­си­мо­сти от­ра­жа­ет низ­кую са­мо­оцен­ку, скло­н­ность к отри­ца­нию про­блем, их на­ли­чия и серь­ез­но­сти, свя­зи с по­ве­де­нием. По­ве­де­ние созави­си­мо­го че­ло­ве­ка за­час­тую неуправляемо, выра­жа­ется в ярости, г­не­ве, аг­рес­сии, лжи и стре­мле­нии по­лу­чить со­ци­аль­ное одо­б­ре­ние.

Созависимая личность испытывают нелюбовь к себе и избегает ситуаций, вызывающих страх, испытывает сильную эмоциональную вовлеченность в отношениях с людьми, которым остро необходимо постоянное внимание и забота. Также испытывает чувство вины, когда необходимо отстаивать собственные интересы, сложности в завершении дел. При этом все чаще отмечается такая черта как ложь, даже в тех ситуациях, когда можно было бы сказать правду [1].

В.Н. Морозов, А.А. Хадарцев и другие выявили фазы созависимости [8]. Авторы считают, что период формирования созависимости дифференцирован и человек от фазы отрицания, где он объясняет увлечение алкоголем или наркотиками члена семьи как случайное, приходит к истощению, поскольку терпит постоянные неудачи спасти положение в целом и объекта в частности. В итоге, развивается депрессивное расстройство, начинают появляться психосоматические заболевания. Отношение к зависимому члену семьи меняется до полного пренебрежения. И тогда созависимый человек обращается за помощью к органам власти и социальным службам. Отсутствие разрешения ситуации приводит к глубокому кризису и характеризуется полным отвержением зависимого человека.

Причины созависимости активно обсуждаются в работах таких авторов как Н.Г. Артемцева, И.А. Былим, Е.В. Емельянова, В.Д. Москаленко, Б. и Дж. Уайнхолд.

Е.В. Емельянова к основному фактору формирования созависимости относит разрушение структуры личности, нарушение функции Я человека [4]. Кроме этого Е.В. Емельянова указывает на нарушение психологических границ ребенка в периоды его активного личностного становления, которые как раз и приводят к созависимому поведению.

Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд в основе созависимости видят отказ от своего Я и в качестве причин отмечают незавершенность определенных критических периодов в развитии личности в дошкольный период [10]. Среди условий ученые выделяют жесткие правила в семье, неадекватное наказание за проступ-

ки, жесткие семейные роли, навязанные ребенку насильно, психологически негативная атмосфера, игнорирование личных границ, пример родителей в «созависимых» отношениях, отсутствие семейного единства и гармонии.

В.Д. Москаленко выяснила, что одним из факторов созависимости является дисфункциональность семьи [9]. Человек, выросший в такой семье, где имеет место зависимость, жестокое обращение, проявление физической, сексуальной или эмоциональной агрессии, где стоял категорический запрет на естественное выражение чувств, более склонен к созависимому поведению. Н.Г. Артемцева указывает на экзистенциальные проблемы в качестве причин формирования созависимости [1]. Автор утверждает, что зависимость обусловлена отсутствием свободы в экзистенциальном смысле.

Представленные выше авторы в качестве причин созависимости отмечают дисфункциональные отношения в семье и к ребенку, особенно в дошкольном возрасте, что в свою очередь опосредует нарушение функции Я и экзистенциальные проблемы.

Интерес представляет мнение В.В.Гагай и Е.И. Слезневой, которые, анализируя имеющиеся исследования внешних и внутренних факторов созависимости женщин, обратили внимание на личностные ресурсы созависимого человека и отметили значимость жизнестойкости и смысло-жизненных ориентаций [2]. Еще С.Л. Рубинштейн указывал, что отношение человека к жизни непосредственно связано с появлением рефлексии, которая обуславливает философское осмысление жизни. Значимость смысловой сферы личности в формировании созависимости безусловна. Осмысливая и осознавая собственное поведение человек, успешно преодолевает трудности и стрессовые ситуации, выбирает результативный вектор личностного развития, участвует в выборе жизненного пути и формирует личностный потенциал.

Исследование В.В. Гагай и Е.И. Слезневой показало, что гармоничным межличностным отношениям способствует ощущение причастности и осозна-

ние личностной значимости. Данные характеристики необходимы для целенаправленного осуществления задуманного и формированию личностных ресурсов [2]. В результате человек уже не так отчужден, что способствует снижению созависимости. Ученые сделали вывод, что смысложизненные ориентации и жизнестойкость можно рассматривать как факторы созависимости на уровне поведенческих, коммуникативных и духовных трудностей. Соответственно предлагается организовывать коррекционную работу с созависимыми личностями посредством повышения осмысленности.

Безусловна значимость психологических защит и стратегий совладания у членов семей, в которых обнаружен человек с зависимостью. Жены и матери чаще всего используют малоадаптивные копинг-стратегии поведения. Созависимые женщины не знают и не умеют поступать иначе, их отличает ригидность и реактивное поведение в ответ на ситуацию. Женщины на стресс реагируют автоматически, снимая накопившееся напряжение. В ситуациях, требующих рациональных действий, чтобы решить возникшую проблему, созависимые женщины чаще применяют модель стратегий, ориентированную на избегание, конфронтацию и компенсацию.

Использование неэффективных стратегий обуславливает усугубление травмирующей ситуации. Поэтому становится важным проводить профилактическую и коррекционную работу по предотвращению формирования созависимости у женщин. Отметим, что личностные особенности созависимых женщин недостаточно исследованы. Необходимо постоянно актуализировать вопросы о методах и объеме оказания психологической помощи, четко обозначая направления психологической и психотерапевтической работы.

Разные авторы предлагают различные направления и способы работы с созависимыми. Так, чаще всего применяются рационально-эмотивная психотерапия, системный подход, транзактный анализ, психодинамическая и гештальт-терапия и иные.

Коррекция созависимости в рамках психодинамического подхода предполагается в несколько этапов. На первом этапе проходит процесс осознания ситуации, когда созависимому рассказывают о последствиях его поведения и поведения объекта созависимости. Предлагается посмотреть на ситуацию со стороны. Интеграция полученных выводов в сознании проходит уже самостоятельно после завершения беседы и подведения итогов. На втором этапе специалист выясняет причины формирования созависимости, социально-бытовые и психологические факторы. Задачей следующего этапа становится переориентация человека с деструктивных методов психологической защиты на формирование альтернативных стратегий преодоления. В завершении человеку предоставляется возможность найти ресурсы, которые будут поддерживать в ситуациях риска созависимости, также актуализируется мотивация к изменениям.

Некоторые ученые предлагают кардинальные методы коррекционной работы с созависимостью (А. Менегетти). Автор предлагает дискредитировать объект во внутреннем мире созависимого, что может привести к разрыву деструктивной связи.

В целом, большинство психокоррекционных и психотерапевтических практик ориентированы на облегчение процесса адаптации созависимых к семейной ситуации. Человека мотивируют приспособиться к жизни в семье, где ее члены страдают химической и алкогольной зависимостью. В рамках другого направления коррекционной работы человеку предлагается изменить себя, свои установки, скорректировать ценности, осмыслить жизненные приоритеты и развить качества, которые будут служить ресурсами для преодоления риска созависимости.

Мнение специалистов-психологов, ученых, теоретиков и практиков сходится в одном: избавиться от склонности к созависимости крайне сложно. Большинство техник, подходов и методов работы смягчают выраженность при-

знаков и последствий созависимости, перенаправляют состояние в конструктивное русло, что уже может указывать на эффективность проведенной работы.

Следует отметить, что семья в формировании зависимости и созависимости имеет большое значение. Участие семьи в коррекционных мероприятиях, как в групповой, так и в индивидуальной форме существенно повысит эффективность работы с созависимыми.

Помощь созависимому члену семьи в первую очередь заключается в предоставлении качественной информации о феномене созависимости, ее причинах и последствиях. Кроме того, человек должен получить поддержку, ему необходимо донести, что он не один в решении своих проблем. Для этого предлагается принять участие в психотерапевтических группах, на которых можно присутствовать всей семьей. Эффективной в коррекции созависимости считается работа в групповой форме: семейные группы, группы поддержки и иные. Наиболее положительным моментом участия в группах является так необходимая созависимым психологическая поддержка, что может стать первым шагом в развитии потенциала самопомощи. Целесообразно использовать несколько перспективных методов, выраженных в совокупности психообразования с проективными методами. Техники психокоррекции необходимо применять в условиях доверительного взаимодействия. Работа должна быть ориентирована на осознание противоречий личности и развитие навыков конструктивных стратегий совладания.

Также свою эффективность показала личностно-ориентированная психотерапия. Целью реализации всех рассмотренных приемов и методов является ориентация человека на осознание и избавление от созависимого состояния.

Ю.Н. Кораблина также уверена, что психолог, в первую очередь, должен помочь созависимому осознать свои проблемы, мотивировать на применение более адаптивных механизмов психологической защиты; коррекцию желания созависимого человека любым способом избавить зависимого партнера от за-

зависимости, контроля жизни других членов семьи; словесное выражение своих эмоций и чувств, осознание проблемы; обязательная коррекция самооценки созависимого, осознание своих ресурсов [5].

В статье уже упоминалась роль семьи в преодолении созависимого состояния, поэтому семейной психологической коррекции необходимо уделить больше внимания. В первую очередь, отмечается условие участия всех членов семьи. Отсюда вытекает первая сложность, поскольку не все члены семьи готовы к изменениям и не мотивированы на совместную работу с психологом. Учитывая особенности работы с семьей, целесообразно ориентироваться на помощь в профилактике супружеских конфликтов; проведение психологической диагностики и мотивацию на коррекцию семейных отношений. Также следует обратить внимание на профилактическую работу по воспитанию детей, а при необходимости коррекцию детско-родительских отношений. Важно отметить информационное психологическое просвещение всех членов семьи созависимого.

Следует отметить положительный опыт индивидуальной психологической коррекции с применением методов рациональной и когнитивной психотерапии, семейного консультирования и групповой психотерапии. А.И. Мандель и группа авторов (Е.В. Гуткевич, А.Г. Пешковская, Л.В. Мазурова, И.А. Назарова, И.И. Белокрылов) использовали в работе с созависимыми женщинами обучение техникам релаксации и преодоления стресса, проводили поведенческую терапию и дыхательную гимнастику, а также поддерживающую психотерапию [7]. Краткосрочная групповая психотерапия имеет свои плюсы и минусы. Тем не менее, применение интегративных психотерапевтических техник для коррекции личностных проблем показывает эффективность данного направления. Значительным плюсом использования программы А.И. Манделя является ее эффективность в условиях дефицита времени. В результате участия в программе многие женщины отмечали повышение позитивного мировосприя-

тия и удовлетворенности браком, а также значительные улучшения в межличностном взаимодействии в семье.

Свою эффективность показала интегративная программа оказания медико-психологической помощи созависимым, реализуемая в двух направлениях – медицинском и психологическом. Медицинский раздел представлен информационной составляющей, психологический включает информационный, диагностический и коррекционно-психотерапевтический блоки.

Медицинская реабилитация допускается и организуется при необходимости и по запросу созависимого человека. Медикаментозная поддержка не исключается при оказании помощи созависимым. Причина заключается в частом выявлении нервно-психических расстройств разной степени тяжести у жен лиц с алкогольной зависимостью. У женщин может наблюдаться обсессивно-фобический синдром. Сочетание психотерапевтического и медикаментозного лечения часто приводит к положительным результатам.

В психологическом разделе помимо лекций-бесед использовались практические занятия. Практические упражнения строго опирались на тематику лекции, структура занятия применялась стандартная: вступительная, основная и заключительная части. Программа предполагает системную направленность и перспективу долгосрочной реабилитации семьи в целом. Поэтому эффект от ее реализации более выражен и увеличивает процент успешной адаптации членов семьи в социуме.

Опыт работы семейного психолога из Санкт-Петербурга И.А. Кузнецовой показывает, что работа с созависимостью эффективна, когда организуется в двух направлениях. Первое направление предполагает консультирование всей семьи, несмотря на то, что в дальнейшем в работе принимает участие только супружеская пара. Второе направление предполагает участие женщин, состоящих в созависимых отношениях, в тренинге. Тренинг разработан и реализуется в соавторстве с Е.А. Сазаровой и называется «Освобождение от созависимо-

сти». В основе тренинга лежит классический труд супругов Уайнхолд «Освобождение от созависимости» [10] и идеи В.Д. Москаленко [9] и Е.В. Емельяновой [4], представляя, таким образом, совокупность двух взглядов на проблему созависимости. Авторы отмечают, что позиция Е.В. Емельяновой более приближена к практике, поскольку созависимость возобновляется, стоит женщине вновь оказаться в похожей ситуации.

В рамках тренинга проводится работа с «треугольником Карпмана» и анализируется опасность каждой роли, рассматриваются плюсы и минусы, риски ресурсы ролей. Женщины учатся не спасать, когда не просят, не преследовать, а выражать свои чувства конструктивными способами, не вступая в роль жертвы, несмотря на личную выгоду. Авторы тренинга особое внимание уделяют работе с чувствами. Отдельным блоком идет анализ семейной системы и семейных границ. Авторы отмечают, что участие в тренинге «показывает женщинам путь выздоровления, дает опыт овладения необходимыми навыками для преодоления созависимости, дает информацию по этой теме, создает условия для получения поддержки, повышения самооценки и укрепления веры в возможность изменений» [6, 68].

Таким образом, актуальность определения социально-психологических факторов и коррекционная работа с созависимым состоянием женщин очевидна. Рассмотренные нами примеры коррекции созависимости опосредованы предварительной диагностикой и выявлением «мишеней» для коррекционной работы. В целом, работу с созависимостью женщин целесообразно организовывать, опираясь на труды Н.Г. Артемцевой, Е.В. Емельяновой, С. Капман, В. Д. Москаленко и иных ученых. Начинать работу следует с определения уровня созависимости, особенностей осмысленности жизни и рефлексивности.

Литература

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект: Монография / Н.Г. Артемцева. - М. : РИО МГУДТ, 2012. - 222 с.

2. Гагай В.В. Внешние и внутренние факторы созависимости женщин из неблагополучных семей / В.В. Гагай, Е.И. Селезнева // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2016. – № 4. - С. 56-67.
3. Духновский С.В. Гармония и дисгармония межличностных отношений субъектов образовательного процесса: монография / С.В.Духновский, Р.В. Овчарова. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. – 296 с.
4. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб. : Речь, 2008. –С. 134-139.
5. Кораблина Ю.Н. Психологическая помощь созависимым женщинам: проблемы и особенности / Ю.Н. Кораблина // Аллея Науки. – 2019. - №9(36). - С. 156-164.
6. Кузнецова И.А. Опыт практической работы с созависимыми отношениями / И.А. Кузнецова // Социальная работа: теория, методы, практика. - 2014. - № 4. - С. 60-68.
7. Мандель А.И. Семейная психотерапия созависимых родственников больных алкоголизмом с учетом данных семейно-генетического анализа и индивидуально-психологической диагностики: результаты и оценка эффективности / А.И. Мандель, Е.В. Гуткевич, А.Г. Пешковская, Л.В. Мазурова, И.А. Назарова, И.И. Белокрылов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2018. - № 1 (98). С. 81-88.
8. Морозов В.Н. К современной трактовке механизмов стресса / В.Н. Морозов, А.А. Хадарцев // Вестник новых медицинских технологий. - 2010. - № 1. - С. 15-17.
9. Москаленко В.Д. Созависимость при алкоголизме и наркомании (пособие для врачей, психологов и родственников больных) /В.Д. Москаленко. – М.: Анахарсис, 2002. – 112 с.
10. Уайнхолд, Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд ; пер. с англ. А.Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

УДК 159.9

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПРЕОДОЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Ткачева О.В.

Российский государственный социальный университет, г. Москва

Ключевые слова: одиночество, психические состояния, социально-психологические технологии, лица пожилого возраста, работа с пожилыми людьми.

Пандемия Covid-19 приостановила социальную жизнь многих пожилых людей, подвергая их повышенному риску одиночества. Осознавая, что они подвергаются большему риску развития серьезных симптомов Covid-19, многие из них остаются дома. Закрытие ресторанов и ограничения на посещение семей затруднили общение с родными и друзьями.

Однако еще до пандемии эксперты в области общественного здравоохранения были обеспокоены распространенностью и последствиями одиночества для здоровья в США, странах Западной Европы. Одиночество поражает от 19% до 43% взрослых старше 60 лет, и многие люди старше 50 лет могут испытывать ухудшение здоровья из-за длительного одиночества [3,8].

Исследования показали, что, как и курение, употребление алкоголя и ожирение, длительное одиночество повышает риск преждевременной смерти [10]. Это также имеет другие последствия для здоровья, включая высокий риск сердечных заболеваний и инсульта, в дополнение к увеличению количества посещений врача и пунктов неотложной помощи.

В связи с этим актуальным можно считать изучение проблемы применения социально-психологических технологий преодоления одиночества у лиц пожилого возраста.

Для понимания особенностей переживания одиночества пожилыми людьми в начале рассмотрим само понятие «одиночество». В настоящее время в психологической науке существует несколько подходов к пониманию феномена одиночества.

Первые попытки онтологического исследования человеческого одиночества появились в экзистенциализме в XX веке. Такая интерпретация в рамках онтологического исследования одиночества стала возможной благодаря появлению феноменологии Э. Гуссерля. Д. Перлман и Л. Пеплау [3] классифицировали попытки при изучении одиночества на восемь групп: психодинамические, феноменологические, экзистенциально - гуманистические, социологические, интеракционистские, когнитивные, интимно-теоретические и системные.

Бихевиористский подход объясняет одиночество как реакцию на недостаток, отсутствие социальной защиты и поддержки, когнитивные теории подчеркивают восприятие несоответствия между социальными контактами, которые ищутся и достигаются, а психодинамическая теория обращается и фокусируется на неудовлетворенных потребностях.

Социальная психология одиночества включает в себя теории К. Боумана, Дж. Райсмана и Ф. Слейтера, Ф. Фромм-Райсмана. К. Боуман выдвигает гипотезу о трех социальных силах, ведущих к усилению одиночества в современном обществе: (1) снижение контакта с первичной группой; (2) повышение мобильности семьи; (3) повышение социальной мобильности.

С точки зрения неофрейдизма, состояние одиночества определяется внешними условиями, которые обуславливают патологические и экстремальные черты характера индивида или препятствуют удовлетворению его потребностей. В концепции Г.С. Салливана и Г. Зилбурга Фрида Фромм-Райсман про-

слеживает корни одиночества к личному опыту, приобретенному в детстве, окрестив его разлагающим одиночеством [1]. Исследователи, склоняющиеся к психодинамическому подходу, склонны рассматривать одиночество как результат влияния раннего детства на развитие личности. Представители этого подхода акцентируют свое внимание на внутренних личностных факторах и внутренних психологических конфликтах, вызывающих состояние одиночества. При этом Г. Зилбург разделяет понятия одиночества и уединения (как хроническое негативное и нормальное состояние человека). Г.С. Салливан рассматривает одиночество как гнетущее и неприятное чувство, связанной с утратой близости со значимыми другими. Ф. Фромм-Рейхман одиночество изучает как экстремальное состояние (на примере изучения психологического состояния пациентов с шизофренией).

Э. Фромм изучил причины одиночества и установил тот факт, что именно субъективное самосознание привело индивида к осознанию себя как индивидуальной сущности, отличной от других людей. Э. Фромм в своих работах «Человек для самого себя» и «Одиночество» указывал, что экзистенциальная изоляция является причиной серьезной тревоги.

Продолживший курс исследований А. Маслоу смотрел на одиночество с точки зрения гуманистической психологии. По его мнению, одиночество есть не что иное, как производная от ряда неудовлетворительных отношений субъекта с другими значимыми для него субъектами.

В рамках феноменологической теории обратился к теме одиночества К. Роджерс, который считал, что одиночество вызвано индивидуально принятым диссонансом между подлинным «Я» и тем, как его видят другие. По словам К. Роджерса, одиночество - это свидетельство плохой приспособляемости личности, обусловленной феноменологической несовместимостью индивидуальных представлений о «Я». В двух словах, одиночество - это свидетельство несоот-

ветствия между реальным и идеализированным «Я». К. Роджерс рассматривает одиночество как отчуждение личности от ее подлинных внутренних чувств.

Согласно экзистенциальной психологии, одиночество является врожденным и рассматривается как необходимый аспект жизни, при котором даже в самые сокровенные моменты жизни человек по существу одинок. Согласно этому подходу, одиночество - это система защитных механизмов, которые защищают человека от решения важнейших жизненных проблем и постоянно заставляют искать совместную деятельность с другими (К. Мустаки Loneliness and love).

Главная проблема этой теории заключается в том, что она не проводит различия между объективным характером одиночества и субъективным ощущением одиночества.

По словам И. Ялома, есть три типа одиночества (изоляции):

1) От самого себя (внутреннего личного). Человек бежит от некоторых своих собственных тяжелых и трудных переживаний, воздвигая барьеры между различными аспектами своего «Я». Это происходит не только тогда, когда человек хочет защитить себя от неприятных чувств или мыслей, но и тогда, когда он не доверяет себе.

2) От других (межличностные). Индивид избегает отношений с другими людьми и предположений, что он живет не так, как ему хотелось бы. Причин может быть несколько для этого: отсутствие навыков создания близких отношений, страх, индивидуальные особенности, предыдущий опыт в отношениях и т. д.

3) От жизни (экзистенциальной). Человек прячется в толпе, погруженный в печаль и горе и в предположение, что нет смысла жить. Человек может иметь прекрасные отношения с членами своей семьи, с самим собой. Но он приходит к выводу, что только он несет ответственность за жизнь и что никакие отношения не могут достичь полного понимания и постоянной любви. Причина этого в том, что ничто не может сделать недействительным факт жизни, а именно наше

экзистенциальное одиночество. Этот способ мышления характерен не только для молодых-старых и старых-старых людей [9].

Экзистенциальный подход сосредоточен на том, что люди в принципе одиноки и, следовательно, никто не может разделить чужие чувства и мысли; разобщенность — это сущностное состояние переживания.

Когнитивная теория фокусируется на реакции и переживании одиночества, одновременно признавая вклад социальных факторов. Эта теория гласит, что то, как люди чувствуют себя в своем одиночестве, является определяющим фактором их переживания одиночества. Очевидно, что одиночество может быть облегчено самооценкой, поддержкой и социальными навыками. Однако эта теория не признает и не оценивает сильную связь между социальными сетями и одиночеством и не интегрирует людей с когнитивными расстройствами (Weiss R.S. The experience of emotional and social isolation.). Исследователи, принимающие когнитивный подход, обычно включают в свои модели следующие характеристики: (а) описательные характеристики социальной сети (интимные отношения, а также более широкая группа знакомых, коллег, соседей и родственников); (б) критерии или стандарты отношений; (в) личностные качества (например, социальные навыки, самоуважение, застенчивость, тревожность, интроверсия); (г) общие характеристики (например, пол и здоровье).

Интеракционистская теория основана на теории привязанности Дж. Боулби, принятой Р. Вейсом и связанной с эмоциональным и социальным характером одиночества [1].

В целом многие исследователи, несмотря на отличия в подходах к пониманию сущности феномена одиночества, рассматривают под этим понятием психическое состояние человека, в котором отражается переживание им своей деятельности, субъективная невозможность или нежелание чувствовать адекватный отклик, признание, принятие себя другими людьми.

Анализ исследований позволяет выделить следующие характеристики переживания чувства одиночества людьми пожилого возраста:

1) Снижение внимания к себе. Пожилой человек, страдающий от одиночества, не заботится о себе так много, как раньше. Например, человек может больше не есть или испытывать сильную боль, не мыться, не принимать прописанные ему лекарства и т.д.

2) Десоциализация. Ощущение одиночества и страдание от одиночества не обязательно означает, что пожилой человек не окружен. Иногда это происходит из-за того, что он чувствует, что его неправильно понимают или что обмена с другими ему недостаточно. Тогда может произойти десоциализация человека, то есть снижение частого посещения друзей или родственников, сопровождаемое уменьшением активности, чтобы, в конце концов, остаться действительно одиноким. Затем человек может уйти от реальности, отдавая предпочтение своему воображаемому миру.

3) Нейропсихологические расстройства. Одиночество может привести к психологическим заболеваниям, таким как депрессия, панические атаки и другие эмоциональные расстройства. Оно также может повлиять на способность пожилых людей определять местоположение во времени и пространстве, на их способность к анализу и размышлениям, а также на их память. Имена окружающих могут быть перепутаны или забыты, родственники не узнаются, и человек может казаться дезориентированным или отсутствующим.

Пожилые люди, которые изолированы или чувствуют себя одинокими, также имеют более низкие результаты в тестах на рассуждение, особенно когда им нужно быстро обрабатывать информацию. У людей, которые чувствуют себя одинокими, после нескольких лет последующего наблюдения производительность на этих же тестах резко падает. Считается, что одиночество способствует снижению когнитивных функций различными способами, включая от-

сутствие физической активности, симптомы депрессии, недостаток сна, а также повышение артериального давления и воспаление.

Чувство одиночества и социальной изоляции может способствовать возникновению нездорового поведения, например отсутствия физической активности, пьянства и курения.

Одиночество также является одним из основных факторов социальной тревожности, которая может активировать реакцию организма на стресс. При продолжении эта активация может привести к усилению воспаления и снижению иммунитета, особенно у пожилых людей. Воспаление - это способ организма бороться с инфекцией или излечить травму, но если оно продолжается в течение длительного времени, оно может отрицательно сказаться на здоровье человека.

Р.С. Яцемирская отмечает, что одиночество у пожилых людей может быть вызвано следующими факторами:

- смерть родных, друзей и знакомых;
- физическое и эмоциональное отдаление детей;
- ухудшение здоровья, страх смерти [8,10].

В целом можно отметить, что одиночество из-за отсутствия социальных контактов является основной причиной плохого физического и психического здоровья пожилых людей, что приводит к ранней смерти. Когда наступает одиночество, оно может увеличить риск высокого кровяного давления, переизбытка, недоедания, чрезмерного употребления алкоголя, депрессии, сердечных заболеваний и других изнурительных заболеваний, таких как артрит, остеопороз и глаукома. У одиноких людей в два раза больше шансов снизить активность в повседневной жизни. Пожилые люди, которые были помещены в учреждения для престарелых, также испытывают дезориентацию и одиночество. Ухудшение здоровья пожилых людей, которые живут одиноко и к ним приходит мало посетителей, с меньшей вероятностью будет замечено специалистами.

В современной научной литературе исследованию опыта применения социально-психологических технологий преодоления одиночества у проживающих в интернате, лиц пожилого возраста придается большое значение.

Анализ литературы позволяет выделить несколько направлений работы с пожилыми в этом направлении:

1) Досуговая деятельность. Под досугом С. Г. Киселёв и О.В. Краснова в работе «О некоторых вопросах организации досуга пожилых людей в Российской Федерации» понимают сферу свободного, нерегламентированного времени человека, возможность выбора досуговых занятий, целенаправленность самого процесса досуга, охватывающего искусство, игру, общение, развлечения и т. д.

К досуговым видам деятельности относят:

- спорт, различные виды физической активности;
- художественную деятельность (рисование, литература и т. д.);
- декоративно-прикладная творческая деятельность (вышивание, вязание);
- забота о комнатных растениях и домашних животных;
- культурно-досуговые формы (посещение музеев, театров, галерей, экскурсии);
- игровая деятельность (настольные, компьютерные игры);
- развлечения (просмотр фильмов, чтение и т. д.);
- общение с другими людьми (совместные пикники, праздники и др.).

2) терапевтические формы работы:

- развлекательная терапия (лепка, вязание, аппликация и др.);
- игровая терапия (шахматы, шашки, игра на музыкальных инструментах);
- гарденотерапия (выращивание комнатных растений);
- арт-терапия (танцевальное, театральное, музыкальное и др. искусство);

- библиотерапия (художественное чтение, литературные вечера, поэтические клубы и т.д.);
- музыкотерапия (реабилитационные мероприятия с прослушиванием музыки разных жанров);
- общеукрепляющая трудотерапия (йога, скандинавская ходьба, занятия в тренажерном зале, трудотерапия);
- восстановительная терапия (занятия, направленные на восстановление различных функций после инсультов, травм и т.д.);
- зоотерапия или анималотерапия (использование в терапии общения с настоящими животными или их символов (рисунки, игрушки)).

От досуговой деятельности все эти виды терапии отличаются тем, что в них присутствуют и их организуют психологи, психотерапевты, врачи, социальные работники.

3) Обучение пожилых работе в сети Интернет и с цифровыми технологиями. Это относительно новая форма работы с пожилыми людьми.

В настоящее время в мире и России распространяются различные формы такого обучения. Г.Г. Сорокин пишет, что «мотивы интеграции и характер активности пожилых граждан во «всемирной паутине» позволяет рассматривать интернет как эффективное средство социальной адаптации старшего поколения, нетривиальный инструмент преодоления типичных для старческого возраста проблем. Это обстоятельство позволяет по-новому оценить социальную значимость интеграции пожилых граждан в интернет-сообщество» [4, с. 188].

В нашей стране с 2008 г. действует национальная социальная программа «Бабушка и дедушка онлайн», учрежденная Межрегиональной общественной организацией «Ассоциация ветеранов, инвалидов и пенсионеров», далее МРОО «АВИП», целью которой является массовое обучение граждан пенсионного возраста основам компьютерных и информационных технологий; повышение качества жизни людей пожилого возраста в России путем преодоления ими

психологического барьера по отношению к Интернету и компьютеру, что позволяет избежать информационной изоляции и одиночества.

В 2012 году «Ростелеком» и МРОО «АВИП» подписали соглашение о развитии национальной социальной программы «Бабушка и дедушка онлайн». Программа стала носить федеральный характер и сегодня реализуется в 45 городах пяти федеральных округов России (Северо-Запад, Поволжье, Юг и Сибирь). Центры обучения были открыты на базе социальных учреждений для пожилых людей (127 центров).

Л.Я. Чикарина и В.В. Михайлович отмечают, что «на первоначальном этапе курсы повышения компьютерной грамотности для пожилых людей направлены не на изучение основ компьютерных и информационных технологий, а на обеспечение привыкания слушателей к новым терминам, к исключению чувства боязни, вызываемого компьютерной техникой. Проводя компьютерные курсы для пенсионеров, преподаватели применяют особую методику обучения, составленную в соответствии с рекомендациями психолога, позволяющую ускорить процесс получения слушателями и практических навыков в работе с компьютером».

Подводя итоги теоретическому обзору проблемы применения социально-психологических технологий преодоления одиночества у лиц пожилого возраста следует отметить, что одиночество – это психическое состояние человека, в котором отражается переживание им своей деятельности, субъективная невозможность или нежелание чувствовать адекватный отклик, признание, принятие себя другими людьми.

Пожилые люди часто находятся в состоянии одиночества, которое вызвано у них смертью близких, переменой места жительства, окончанием трудовой деятельности, состоянием здоровья, возрастными изменениями личности. Одиночество приводит к снижению внимания к себе; десоциализации; нейропсихо-

логическим расстройствам; депрессии; зависимому поведению; проблемам со здоровьем и т.д.[10].

В настоящее время в интернатах для пожилых людей применяются различные социально-психологические технологии преодоления одиночества у лиц пожилого возраста: досуговые формы деятельности; различные виды психотерапии; организация обучения и общения с использованием цифровых технологий.

Литература

1. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества / Р. Вейс. - М.: Прогресс, 1989. - 624 с.
2. Левченко А. В. Переживание одиночества в пожилом возрасте/ А.В. Левченко// Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 10 (116). – С.199-204.
3. Пеплау Л.А. Одиночество и самооценка/ Л.А. Пеплау// Лабиринты одиночества: [Сб. ст.]: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. - М.: Прогресс, 1989. - 623,[1] с. С. 169-191.
4. Сорокин Г.Г. Пожилые Россияне в сети Интернет/ Г.Г. Сорокин// Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2011. - №2 (102). – С. 187-189.
5. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения/ Я. Стюарт-Гамильтон. - СПб. [и др.]: Питер, 2012. - 256 с.
6. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: дис. канд. псих. наук: 19.00.01/ С.Г. Трубникова. - Москва, 1999. - 195 с.
7. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия/ И. Ялом. – М.: Независим, 2014. – 574 с.
8. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология/ Р.С. Яцемирская. – М.: Союз, 1998. – 275 с.

9. Bar-Tur L., Prager E. Quality of life and personal meaning of old elderly living in a home for the aged/ L. Bar-Tur, E.Prager// Gerontology. – 1996. - vol. 76. - №7. - pp. 37–47.
10. Victor C. D., Scambler S. J., Bowling A., Bond J. The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain/ C.Victor, S.Scambler, J.Bond, A.Bowling// Ageing and Society. – 2005. - vol. 25.- №. 6. - pp. 357–375.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ ПУБЛИКАЦИЙ

- Арстангалиева
Эльмира Илдаровна** учитель начальных классов Средней общеобразовательной школы № 12, п. Начало, Астраханская область
- Васильева
Марина Геннадьевна** учитель химии МАОУ лицея № 4, г. Таганрог
- Гончарова
Марина Владимировна** студентка магистратуры факультета психологии Российского государственного социального университета, г. Москва
e-mail:sitronka@gmail.com
- Котанджян
Виктория Михайловна** студентка магистратуры Смоленского государственного университета, г. Смоленск
e-mail: viktorikaand888@gmail.com
- Руш
Светлана Салимовна** учитель начальных классов Началовской средней общеобразовательной школы, п. Начало, Астраханская область
e-mail: exsrush@mail.ru
- Ткачева
Ольга Владимировна** кандидат экономических наук, студентка магистратуры факультета психологии Российского государственного социального университета, г. Москва
- Цедрик
Мария Игоревна** студентка магистратуры Смоленского государственного университета, г. Смоленск
e-mail: marycedrik28@gmail.com

ЦЕНТР НАУЧНОЙ МЫСЛИ (г. Таганрог)

Ростовская область, г. Таганрог

ИНН 615412280020, ОГРНИП 310615406000045

- ✓ *публикация сборников научных статей, учебных пособий, монографий;*
- ✓ *составление отзывов на авторефераты кандидатских и докторских диссертаций по всем специальностям;*
- ✓ *рецензирование учебных пособий, монографий;*
- ✓ *переводы статей, аннотаций с русского языка на английский язык и обратно;*
- ✓ *подготовка и публикация статей по педагогике, психологии и экономике в журналах из Перечня ВАК, рекомендованных для защиты кандидатских и докторских диссертаций.*

e-mail: bobyrev@tagcnm.ru, <http://www.tagcnm.ru>

тел. 8-8634-39-14-70

НАУКА 21 ВЕКА: ВОПРОСЫ, ГИПОТЕЗЫ, ОТВЕТЫ

Сетевое издание

ISSN2307-5902

Сетевое издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 02 июля 2018 года. Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-73181

№ 6 (40), 2021 г.

Редакция журнала

Учредитель и издатель журнала – Бобырев Аркадий Викторович

Главный редактор – Мамченко Юлия Вячеславовна

Контакты

Адрес редакции и учредителя: 347923, г. Таганрог, абонентский ящик № 5

Телефон редакции 8-8634-39-14-70 (ответственный секретарь)

e-mail: tagcnm@yandex.ru

Адрес в Интернете: www.tagcnm.ru