

# ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Выпуск 16 2018  
**ЖУРНАЛ ДЛЯ  
ПСИХОЛОГОВ**

Основан в 2002 г.

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА:

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ  
ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

АССОЦИАЦИЯ  
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ  
И ПСИХОТЕРАПИИ

Главный редактор  
Козлов В.В.

Заместитель главного редактора  
Мазилев В.А.

Редакционная коллегия  
Баратов Ш.Р.  
Карпов А.В.  
Петренко В.Ф.

Редакционный совет

Бубеев Ю.А. Волков И.П.  
Кашапов С.М. Ключева Н.В.  
Поваренков Ю.П. Семенов В.Е.  
Субботина Л.Ю. Усманова М.Н.

Технические редакторы

Останов Ш.Ш.  
Собирова Д.А.

## Адрес редакции

150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д.9 оф.206  
тел. (4852) 218914, 478666  
сот. +79159911278

**E-Mail:** kozlov@zi-kozlov.ru  
wladwww@rambler.ru

ISBN 978-5-9527-02-16-5

**ЛУКИЗМА**

Полушина О.Б. (г. Санкт-Петербург, Россия)

**МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА, КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ УСПЕШНОГО РЕБЕНКА** 220

Пухова Н.М. (г.Калининград, Россия)

**ИСТОРИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ПРОБЛЕМЕ САМОУБИЙСТВА** 222

Расулов А.И. (г.Ташкент, Узбекистан)

**ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ** 225

Рахманова Д.Б. (г.Бухара, Узбекистан)

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ И ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ** 226

Рашидов М.М. (г.Бухара, Узбекистан)

**ЗАКОНЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ** 230

Решетко С.А. (Россия)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ НЕКУРЯЩИХ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКИХ ВУЗОВ** 234

Рустамов Ш.Ш., Ахмедова З.Ж. (г.Бухара, Узбекистан)

**ПРИМЕНЕНИЕ СТАТИСТИЧЕСКОГО ПАКЕТА АНАЛИЗА ДАННЫХ SPSS STATISTICS В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ** 235

Собилова Д. А. Касимова.С.Б (г.Бухара, Узбекистан)

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА** 237

Савельева О.А. (г.Казань, Россия)

**ПРОЕКТИВНЫЙ РИСУНОК И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В АРТ-ТЕРАПИИ** 240

Садолина Т. В. (г.Москва, Зеленоград)

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ** 241

Самойлова И.Г., Вдовина Т. И (г. Кострома, Россия)

**УЕДИНЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ В ПРАВОСЛАВНОМ РЕЛИГИОЗНОМ ОПЫТЕ** 243

Сандомирский М. Е., Бирюков Л.А. (г. Москва, Орёл, Россия)

**МАССАЖНЫЕ ПРАКТИКИ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ: ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД** 245

Сандомирский М. Е., Долгопятова М.В. (г. Москва, Россия)

**ПСИХОСОМАТИКА: СИСТЕМНЫЙ КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД** 247

Сандомирский М. Е., Сомова Н.Г. (г. Москва, Россия)

**ИНФАНТИЛЬНОСТЬ КАК БАЗОВОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО** 249

Сандомирский М. Е., Григорьев С. Ю. (г. Москва, Ярославль, Россия)

**ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ АГЕНТНОСТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОКОРРЕКЦИИ** 251

Сандомирский М. Е. (г. Москва, Россия)

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ РЕГУВЕНИЛИЗАЦИЯ: ОПЫТ ОБРАЩЕНИЯ К ВНУТРЕННИМ РЕСУРСАМ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕДУГА** 252

Слепко Ю.Н., Исаева О.Е., Разина А.В. (г.Ярославль,Россия)

**НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРОБЛЕМЫ ОДАРЕННОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ** 254

Слепко Ю.Н. Ярославль (Россия)

**МАКРО И МИКРОПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЕРИОД ОБЩЕГО ОБ-РАЗОВАНИЯ** 257

Собилова Д.А (г.Бухара, Узбекистан)

**ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМОЕ КАЧЕСТВО ВРАЧА** 260

Степанова Е.В. (г.Темиртау, Казахстан) 263

Шмелев, В.С.Болдырева, 1982); Личностный опросник Айзенка — ЕР1-63; ЕРQ-69 (Г. Айзенк, С. Айзенк, 1963, 1969); Характерологическая акцентуация личности и нервно-психическая неустойчивость (Д.И.Шпаченко, 1986); Мнофакторный опросник исследования личности — ММИЛ (разработан институтом имени Бехтерева); Многоуровневый опросник исследования личности "Адаптивность" — МЛО-АМ (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин, 1990); Опросник Кейрса (оценка типичных приёмов поведения и характеристик личности (1995); Психодиагностический тест — ПДТ (разработан на основе методик ММР1, 16 РF) (В.М.Мельников, Л.Т.Ямпольский, 1985); Опросник Стреляу (определение типа темперамента) (Я.Стреляу, адапт.: МГУ, 1987) [4,с.30].

*Опросники мотивационного характера: Опросник "Потребность в достижении" — ПД (особенности мотивации достижения) (Ю.М.Орлов, 1978); Шкала мотивации достижения — АМС (Т. Гесьме, Р. Нигард, 1970); Шкала достижения поддержки риска — MARPS (А.Мехрабиан, 1968); Шкала оценки мотивации достижения цели (Т. Элерс); Опросник мотивации поддержки (Д. Краун, Д. Марлоу, адаптация: Марищук В.Л. и др., 1984) [4, с.30].*

*Опросники оценки эмоционально-волевых качеств: Шкала проявления тревожности — MAS (Ж. Тейлор, 1953); Шкала локуса контроля (Locus of Control Scale), модификации: УСК, СЛК, Дж. Роттер, 1950); Опросник изучения уровня субъективного контроля — УСК (Е.Ф.Бажин, Е.А. Голынкина, А.М.Эткинд, 1984); тест-опросник субъективной локализации контроля — СЛК (С.Р. Пантелеев, В.В.Столин); Опросник самооценки эмоционального состояния*

(А.Уэсман, Д.Рикс); Методика исследования самоотношения (Q-сортировка), 1990 [4,с.30-31].

*Опросник оценки коммуникативных качеств: Коммуникативные и организаторские склонности— КОС (В.В.Синявский, В.А.Федорошин); Тест оценки "Общих способностей к управленческой деятельности"— ОСУД (Л.Д. Кудряшова, 1986); «Оценка типов влияния в конфликтных ситуациях» (К.Н.Томас); Оценка единства ценностных ориентаций — ЦОЕ (Расцветка качеств объектов оценки) (А.В.Петровский, 1979); Опросник "Методика социально-психологической самооценки группы" (Р.С.Немов, 1982); методика определения уровня социально-психологического развития группы (Р.С. Немов, 1980) [4,с.31].*

Опытов по информированности о характеристиках опросников и психологических тестов достаточно. Основная задача состоит в адаптации методик данных категорий к узбекской национальной среде, в проведении испытаний по психометрическим критериям, в необходимости создания нормативных показателей и новых методик.

#### Литература

1. Анастаси А. Психологические тестирование. - СПб: Питер, 2005. - 688с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2006. — 351с.
3. Выбойщик И.В., Шакурова З.А. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2000. – 54 с.
4. Носс И. Введение в технологию психодиагностики. - М.: Издательство института Психотерапия, 2003. - 251 с.

#### МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ И ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

*Рахманова Д.Б. (г.Бухара, Узбекистан)*

Главной целью любого общества, претендующего на гуманизм в отношении составляющих его людей, является создание условий для максимального рас-

крытия возможностей детей, актуализации их способностей творчески проявить себя, самовыразиться, самоутвердиться, реализовать свою потребность быть при-

нятыми и признанными обществом личностями.

Воспитание учащихся невозможно без организации эффективного общения с ними. Педагог, работающий с младшими школьниками, должен понимать, что малышам необходимо доброжелательное сотрудничество с педагогом. Это помогает младшим школьникам преодолеть страх, беспокойство, тревожность, положительно адаптироваться к школьной жизни. Большое значение в работе с младшими школьниками имеет стиль общения педагога с детьми.

Что же такое стиль общения? Чтобы ответить на этот вопрос обратимся к наиболее общему толкованию понятия «стиль».

Стиль — это совокупность приемов, способов работы, это характерная манера поведения человека. По определению психолога А. А. Бодалева, стиль — это индивидуально-своеобразная манера действия. Стиль общения педагога с детьми — категория социально и нравственно насыщенная. Исходя из этого, В.А.Кан-Калик писал: «Под стилем общения мы понимаем индивидуально-типологические особенности социально-психологического взаимодействия педагога и обучающихся».

Стилевые особенности педагогического общения и педагогического руководства зависят, с одной стороны, от индивидуальности педагога, от его компетентности, коммуникативной культуры, эмоционально-нравственного отношения к воспитанникам, творческого подхода к профессиональной деятельности, с другой стороны, от особенностей воспитанников, их возраста, пола, обученности, воспитанности и особенностей ученического коллектива, с которым воспитатель вступает в контакт.

В педагогической литературе выделяют следующие стили педагогического общения.

Стиль **увлечённости**. Педагог относится к общению с детьми творчески, учитывает индивидуальные особенности характера учащихся, особенности эмоциональной сферы. Учитель пытается объединить коллектив класса творческой

деятельностью, которая интересна и значима для учащихся.

Стиль **дружеского общения**. Дружеское расположение педагога к ребятам, желание общаться с ними, интерес к их жизни может перерасти в творческое деловое сотрудничество. Однако в дружеском расположении к детям классный руководитель должен знать меру. Иногда такое общение приводит к тому, что дети видят в педагоге лишь собеседника, с которым можно поделиться секретом, спросить совет, но распоряжения и требования серьёзно не воспринимаются.

В выделенных стилях общения взаимодействие «учитель-ученик» рассматривается как двустороннее субъект - субъектное взаимодействие, предполагающее активность обеих сторон. В учебно-воспитательном процессе эти гуманистически направленные стили создают ситуацию комфорта, способствуют развитию и проявлению индивидуальности.

Стиль **диалогического общения**. Общение -диалог - это общение, построенное на уважении прав учащихся, взаимном доверии друг к другу, желании педагога слышать не только себя в общении с детьми, но и самих учащихся. Диалогическое общение способствует обмену социальными ролями, возможности войти в роль другого, содействуя восприятию человека человеком. Диалогическое общение помогает реализовать очень важную функцию общения - сопереживание. Это создаёт условия для развития и совершенствования детского коллектива.

Стиль **дистанцирования**. Наиболее распространённым стилем общения в сегодняшней школе является дистанцированное общение. Такой стиль в общении с учащимися избирают как опытные, так и начинающие педагоги. Начинающие педагоги избирают такой стиль зачастую из-за боязни потерять авторитет в глазах учащихся. Более опытные педагоги считают, что дистанция даёт возможность увереннее управлять классом, делает успешным процесс обучения и воспитания. В результате такого общения процесс воспитания становится формальным, из общения с детьми уходит искренность, творчество, сопереживание друг другу.



Стиль **устрашения**. Использование в обществе с учащимися стиля устрашения говорит о неумении педагога организовать продуктивную совместную деятельность с детьми. Для стиля устрашения неприемлемы творческий поиск учащихся, проявление инициативы и самостоятельности. В своём общении с детьми педагог занимает позицию «над». Он проявляет инициативу в общении, управляет, контролирует, планирует ситуацию, реализует свои цели, оценивает, поощряет и наказывает.

Стиль **заигрывания**. В общении с учащимися отрицательную роль играет стиль заигрывания. Главная особенность этого стиля состоит в том, что педагог стремится продемонстрировать всем окружающим, коллегам и родителям своё умение сотрудничать с детьми. Завоёвывающая ложный авторитет, педагог не думает о перспективах общения с учащимися, его интересует позиция «здесь и теперь», всё остальное взрослого не интересует. Как правило, позиция заигрывания приводит к тому, что спустя определённое время, класс становится неуправляемым, а педагог как личность не воспринимается учениками. Такая позиция противоречит педагогической этике и приводит к конфликтной ситуации.

Стиль **превосходства** характеризуется желанием педагога возвыситься над воспитанниками; он поглощен собой, он не чувствует учащихся, мало интересуется своими отношениями с ними, отстранён от детей.

Отрицательные стили общения ориентированы на субъект - объектные отношения, т. е. в них преобладает позиция педагога, рассматривающего воспитанников как объект воздействия.

Стили педагогического общения находят свое выражение в стилях педагогического руководства. Стиль педагогического руководства проявляется в позициях педагога и воспитанников, в преобладающих способах взаимодействия с личностью и коллективом, в соотношении дисциплинарных и организационных воздействий, прямых и обратных связей, в оценках, тоне, форме обращения. Наиболее распространена классификация стилей руководства, включающая

**авторитарный, демократический и либеральный стили.**

При **авторитарном стиле руководства** педагог все берет на себя. Цели деятельности, способы ее выполнения единолично задаются педагогом. Свои действия он не объясняет, не комментирует, проявляет чрезмерную требовательность, категоричен в суждениях, не принимает возражений, с пренебрежением относится к мнениям, инициативе учащихся. Педагог постоянно проявляет свое превосходство, у него отсутствует сопереживание, сочувствие. Воспитанники оказываются в позиции ведомых, в позиции объектов педагогического воздействия.

Преобладает официальный, приказной, начальственный тон обращения. Форма обращения — указание, поучение, приказ, инструкция, окрик. Общение строится на дисциплинарных воздействиях и подчинении.

Этот стиль можно выразить словами: «Делайте, как я говорю, и не рассуждайте». Такой стиль тормозит развитие личности, подавляет активность, сковывает инициативу, порождает неадекватную самооценку; в отношениях он воздвигает, по словам Г. И. Щукиной, непроницаемую стену, смысловой и эмоциональный барьеры между учителем и учениками.

При **демократическом стиле руководства** общение и деятельность строятся на творческом сотрудничестве. Совместная деятельность мотивируется педагогом, он прислушивается к мнению учащихся, поддерживает право воспитанника на свою позицию, поощряет активность, инициативу, обсуждает замечания, способы и ход деятельности. Преобладают организующие воздействия. Этот стиль характеризуется положительно-эмоциональной атмосферой взаимодействия, доброжелательностью, доверием, требовательностью и уважением, учетом индивидуальности личности. Основная форма обращения - совет, рекомендация, просьба. Данный стиль руководства можно выразить словами: «Вместе задумали, вместе планируем, организуем, подводим итоги». Этот стиль располагает воспитанников к педагогу, способствует их развитию и саморазвитию, вызывает

стремление к совместной деятельности, побуждает к самостоятельности, стимулирует самоуправление, высокую адекватную самооценку и, что особенно значимо, способствует становлению доверительных, гуманистических отношений.

**При либеральном стиле руководства** отсутствует система в организации деятельности и контроля. Педагог занимает позицию стороннего наблюдателя, не вникает в жизнь коллектива, в проблемы отдельной личности, довольствуется минимальными достижениями. Тон обращения диктуется желанием избежать сложных ситуаций, во многом зависит от настроения педагога. Форма обращения - увещевания, уговоры.

Этот стиль ведет к панибратству или отчуждению; он не способствует развитию активности, не побуждает к инициативе, самостоятельности воспитанников. При таком стиле руководства отсутствует целенаправленное взаимодействие «учитель - ученик». Этот стиль может быть выражен словами: «Как всё идёт, так пусть и идёт».

Наиболее предпочтителен демократический стиль. Однако в деятельности учителя могут присутствовать и элементы авторитарного стиля руководства, например, при организации сложного вида деятельности, при установлении порядка, дисциплины. Элементы либерального стиля руководства допустимы при организации творческой деятельности, когда целесообразна позиция невмешательства, предоставления воспитаннику самостоятельности.

Таким образом, стиль руководства педагога характеризуется гибкостью, вариативностью, зависит от конкретных условий, от того, с кем он имеет дело — с младшими школьниками или старшеклассниками, каковы их индивидуальные особенности, каков характер деятельности.

Нетрудно заметить, что в стиле педагогического руководства проявляются стили педагогического общения. Такие стили общения, как дружеское расположение, совместная творческая деятельность, присущи демократическому стилю руководства. А общение-дистанция, общение-устрашение, общение-

превосходство являются выражением авторитарного стиля руководства.

Стилевые особенности педагогического общения и педагогического руководства оказывают решающее влияние на развитие личности, мотивацию деятельности и поведения ученика, они сказываются также на межличностных отношениях, нравственно-психологической атмосфере детского коллектива.

Каждому педагогу необходимо сформировать свой стиль общения и руководства. Он должен органически вытекать из индивидуальности личности. Его становление предполагает совершенствование свойств и качеств педагога, овладение процессом общения, его технологией.

Подчеркнем: стиль общения и руководства зависит от нравственных установок педагога — от любви к детям, доброжелательного отношения к ним, от гуманистической направленности личности учителя. Стиль зависит и от знаний основ педагогики и психологии общения, владения коммуникативными умениями.

Педагог должен проявить инициативу и предпринять следующие **действия**:

1. Четко организует начальный контакт с классом.
2. Умело переходит от начального этапа организации класса к деловому и личностному общению с классом.
3. Оперативно достигает социально-психологического единства с детским коллективом.
4. Вводит личностные аспекты во взаимодействие с детьми.
5. Преодолевает стереотипы и ситуативность негативных установок на отдельных учащихся.
6. Организует целостный контакт со всем классом.
7. Ставит задачи, которые в начальный момент взаимодействия способны мобилизовать коллектив.
8. Использует минимальное количество запрещающих педагогических требований и расширяет позитивно-ориентированные педагогические требования.
9. Влияет на учащихся позитивно своим внешним видом и внутренними качествами (опрятность, подтянутость, со-

бранность, активность, доброжелательность, обаяние).

10. Активно использует позитивные вербальные и невербальные средства общения.

11. Умеет проявлять свою расположенность к учащимся.

12. Ставит яркие притягательные цели деятельности и демонстрирует пути их достижения.

13. Понимает внутреннее состояние учащихся, их настрой, слушает и слышит, смотрит и видит, принимает мнения учащихся, тактичен в их оценке.

Классный руководитель должен приложить немало усилий, для того чтобы построить дружеские, конструктивные

отношения с младшими школьниками, способствующие их эффективному воспитанию и развитию.

#### Литература

1. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. - СПб., 2000.
2. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. - М.: "Академия", -2002. - 208с.
3. Рыданова И.И. Основы педагогики общения. – М.,1998, с.78-83.
4. Скок Г.Б. Как проанализировать собственную педагогическую деятельность. - М.: Прогресс, 2007. - 315 с.
5. Томсон Питер. Самоучитель общения. - СПб.: Питер, 2002. - 256с.

### ЗАКОНЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Рашидов М.М. (г.Бухара, Узбекистан)*

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

С самого рождения у человека существуют потребности, самой необходимой является потребность в еде. Без пищи мы не проживем, каждый день мы потребляем пищу, наслаждаемся и получаем от нее удовольствие. С древних времен у человека постоянно появлялись вопросы, так же касающиеся питания. Очень долгое время многие ученые, диетологи, да и сами люди спорят, обсуждают и бьются над теорией раздельного питания. Наверное, еще никогда ранее человек так долго не мог прийти к единому ответу по вопросу раздельного питания и пищи.

Проблему адекватности питания человека его потребностям стали исследовать в конце 19 - начале 20 века. К этому времени в основном был изучен состав пищевых продуктов, открыты незаменимые компоненты пищи. Ученые, врачи, диетологи уже долгое время спорят о полезности этой теории, но до сих пор они не пришли ни к какому решению. Ни доказательства сторонников полезности раздельного питания, с одной стороны, ни доказательства противников этой тео-

рии, с другой стороны, не могут перевесить чашу весов в свою сторону.

Согласно современным представлениям, именно питание определяет продолжительность и качество жизни человека, создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает возможности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов.

По мнению большинства специалистов, ошибки в структуре питания, круглогодичные дефициты в рационах питания эссенциальных макро- и микроэлементов стали одним из ведущих факторов риска сохранения здоровья, нарушения деятельности адаптационно-регулирующих систем организма, а также развития и хронизации неинфекционных заболеваний.

Рациональное питание является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - всё это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Особенно этому подвержены студенты, так как учебный процесс характеризуется высокой умственной и учебной нагрузкой.