

ных и естественных движений является наибольшее возможное растяжение позвоночника, его естественное вытягивание вверх. Работа Моше Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые напряжены или испорчены дурными привычками. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, посредством не увеличения мускульной силы, возрастающего понимания того, как тело работает. Работу тела возглавляет ум.

Развивая и воспитывая свое тело, человек развивает и воспитывает свою психику. Раскрой прежде такие способности своего тела, как терпеливость, выносливость, умеренность, накопление, бережливость и, со временем, они проявятся на психическом уровне. Так, научи свое тело копить продукцию организма, то есть не позволяй себе плевать, соблюдай культуру туалета и тебе станут доступны такие качества как чистоплотность, бережное отношение к богатству своей семьи и других людей, стремление сохранить доверенные тебе истории и мысли.

В заключение приведем рекомендации, разработанные международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни [4]: 1. Изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг и замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей. 2. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. 3. Не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Меню должно соответствовать возрасту. 4. Имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь помогает как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным. 5. Сохранить молодость помогут любовь и нежность. Эти чувства связаны с выработкой гормона счастья – эндорфина, который укрепляет иммунитет. 6. Спать рекомендуется при температуре 17–18 градусов. От температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме. 7. Двигайтесь, даже восемь минут спорта в день продлевают жизнь. 8. Не подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже онкологии, более подвержены люди, которые «вечно недовольны собой и окружающими». Лучше выговориться и поспорить.

Таким образом, осознание и развитие в себе физического и психологического здоровья, переживание удовольствия духовной реализации, занятия научными исследованиями и практической психологией являются собой здоровый образ жизни и прекрасно способствуют движению на пути к гармоничному типу личности.

#### Список литературы

1. Марцинковская Т.Д., Ярошевский М.Г. 100 выдающихся психологов мира. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 320 с.
2. Михалева А.Б. Здоровый образ жизни – здоровье психики // Приоритетные направления развития бокса в начале XXI в.: опыт, проблемы и перспективы. – Якутск, 2007. – С. 52-55.
3. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Выпуск 2. – М.: изд. Российского открытого университета, 1992. – 136 с.
4. [Электронный ресурс]. <http://www.takzdorovo.ru>.

#### ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Тарасова Р.Е.

Северо-Восточный федеральный университет, Якутск,  
e-mail: [fortepiano@rambler.ru](mailto:fortepiano@rambler.ru)

Тревожность – состояние психики человека, склонность переживать тревогу (беспокойство) и страх в специфических социальных ситуациях, связанных с повышенной эмоциональной или физической нагрузкой. Проблема тревожности сегодня

достаточно актуальна, так как именно с высоким уровнем тревожности связаны трудности процессов социально-психологической адаптации и формирования адекватного представления о себе, своих личностных качествах у детей подросткового и юношеского возраста [1].

Причинами возникновения тревожности могут быть как биологические факторы наследственности, здоровья, внешнего вида, так и социальные – негативный жизненный опыт, педагогическая запущенность, нарушения во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками. Согласно мнению специалистов в области психологии и педагогики, среди причин, вызывающих подростковую и юношескую тревожность, на первом месте находятся – неблагоприятные отношения с родителями и неверный подход взрослых к воспитанию ребенка [2]. Нередко к повзрослевшим детям, взрослые продолжают относиться без учета их возрастных изменений, видеть в подростке и юноше несамостоятельного, не имеющего собственного мнения, со слабым умственным развитием ребенка. В этом возрасте дети ожидают от взрослых скорее дружеского, эгалитарного участия в их жизни, в то время как взрослые по-прежнему предлагают им роль «всемогущего» родителя, затрудняя, а порой и лишая их возможности развития (взросления). Оказавшись в социуме за пределами семьи, юноши продолжают пользоваться привычными моделями поведения «маленького ребенка», что противоречит ожиданиям и правилам поведения в широком обществе. В результате возникает состояние ожидания неудач в социальном взаимодействии, то есть тревожность.

Тревожность у студентов проявляется чаще всего на первом и выпускном курсах. Развитие социальной роли студента на различных курсах имеет некоторые особенности. Студенты первого курса решают задачи адаптации и приобщения к студенческим формам коллективной жизни. Поведение отличается высокой степенью конформизма. Отмечаются немотивированный риск и неумение прогнозировать последствия поступков. Второй курс является периодом напряженной учебно-профессиональной деятельности. В жизнь второкурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания, культуры и досуга. Третий курс связан с началом специализации, укреплением интереса к научно-исследовательской работе и сужению сферы разносторонних интересов личности. Четвертый курс – это первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения практики. Формируется реалистичность представлений о профессии и жизни в целом. На пятом, выпускном, курсе проявляются новые ценности, связанные с будущей трудовой деятельностью, материальным и семейным положением. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза [3].

С целью определения особенностей личностной тревожности у студентов вуза было проведено тестирование по методике «Шкала личностной тревожности» Спилбергера – Ханина 60 студентов 1 – 4 курсов. Итоги исследования показали следующее.

#### Уровень личностной тревожности студентов

Курс	Высокий	Средний	Низкий
1	9 (60%)	6 (40%)	0 (0%)
2	3 (20%)	8 (53%)	4 (27%)
3	1 (7%)	9 (60%)	5 (33%)
4	11 (73%)	3 (20%)	1 (7%)

Обработка результатов исследования подтвердила предположение о том, что студенты первого и последнего курсов более тревожны по сравнению со студентами средних курсов. Среди них практически отсутствуют не тревожные (низкий уровень) студенты. Студенты средних курсов в большей степени демонстрируют средний уровень тревожности. Высоко-тревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности. Средне-тревожные проявляют сдержанные реакции волнения. Низко-тревожные очень редко испытывают чувство беспокойства.

У первокурсников высокая тревога может быть связана с процессом адаптации к условиям обучения в вузе, а также особенностями проживания в городе и условиях общежития, переживанием разлуки с близкими родственниками, аттестацией в предстоящую первую сессию. У студентов выпускного курса – со сдачей государственных экзаменов и работой над дипломными исследованиями. Также высокий уровень тревожности выпускников может быть обусловлен проблемой их дальнейшего трудоустройства и «определения» себя в жизни.

Повышенная тревожность мешает достижению поставленных целей, делает человека не конкурентоспособным в профессиональной сфере. Люди с высоким уровнем тревожности могут испытывать сильное волнение, которое в психологии определяется как «экзаменационная валидность» и «паралич деятельности». Экзаменационная валидность – чрезмерное волнение в широком круге ситуаций, воспринимаемых настолько значимо, что препятствует успешному прохождению этих ситуаций. Паралич деятельности связан со страхом совершения ошибки, доходящего до уровня, когда наилучшим выходом из проблемы кажется бездействие. Студентам с преобладанием высокой тревожности рекомендуется снижение субъективной значимости ситуаций, перенос акцента на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Таким образом, состояние тревожности является результатом негативного социального опыта и причиной возникновения трудностей в поведении и деятельности человека. Тревожность у студентов проявляется чаще всего на первом и выпускном курсах, и обусловлена переживанием угрозы их самооценке и жизнедеятельности. Студенты, имеющие высокий уровень тревожности часто не уверены в себе, замкнуты, стеснительны, не общительны. Как правило, такие студенты одиноки. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент.

Рекомендации. В целях благоприятного взаимодействия со студентами первых и выпускных курсов преподавателям необходимо обратить внимание на то, что преодоление высокой тревожности возможно при смещении акцента внимания от неуспешных действий и слабых сторон индивидуальности студентов к организации помощи в осознании ими целей учебной деятельности и формировании чувства уверенности в успехе. Студентам с преобладанием низкой тревожности следует уделить особое внимание к мотивам деятельности и развития чувства ответственности. При этом коррекция поведения студентов может происходить через осознание ими своих ошибок в поведении прямо во время аудиторных занятий: лекции соответствующей тематики или специально организованные практические занятия (ролевые игры).

**Список литературы**

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. – СПб., 2008. – С. 23.

2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – №2. – 2008. – С. 11-17.

3. [Электронный ресурс] [http://www.syntone.ru/library/psychology\\_dict/trjevozhnost.php](http://www.syntone.ru/library/psychology_dict/trjevozhnost.php) (дата обращения 30.11.15).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН КОНФЛИКТА**

Федорова О.А., Михалева А.Б.

*Северо-Восточный федеральный университет, Якутск,  
e-mail: fortepiano@rambler.ru*

Конфликт – это сложный и многоплановый социальный феномен. В нем участвуют самые различные стороны: индивиды, социальные группы, национально-этнические общности, государства и группы стран, объединенные теми или иными целями и интересами. Конфликты возникают по самым различным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным [4, с. 46].

В отечественной литературе большинство определений конфликта носит социологический характер. Их достоинство заключается в том, что авторы выделяют различные необходимые признаки социального конфликта, представленного многообразными формами противоборства между индивидуумами и социальными общностями, направленными на достижение определенных интересов и целей. Приведем для примера некоторые из определений конфликта.

А.Г. Здравомыслов: «Конфликт – это важнейшая сторона взаимодействия людей в обществе, своего рода клетка социального бытия. Это форма отношений между потенциальными или актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями». Ю.Г. Запрудский: «Социальный конфликт – это явное или скрытое состояние противоборства объективно расходящихся интересов, целей и тенденций развития социальных объектов, прямое и косвенное столкновение социальных сил на почве противодействия существующему общественному порядку, особая форма исторического движения к новому социальному единству». А.В. Дмитриев: «Под социальным конфликтом обычно понимается вид противостояния, при котором стороны стремятся захватить либо территорию, либо ресурсы. Угрожают оппозиционным индивидам или группам, их собственностям или культуре таким образом, что борьба принимает форму атаки или обороны [4, с. 47].

Социальный конфликт – это всегда борьба, порожденная конфронтацией общественных и групповых, но не индивидуальных интересов. Англо-германский социолог и политолог Ральф Дарендорф, к субъектам конфликта относит три вида социальных групп:

1. Первичные группы – непосредственные участники конфликта, которые находят в состоянии взаимодействия по поводу достижения объективного или субъективно несовместимых целей;

2. Вторичные группы, которые стремятся быть незамешанными непосредственно в конфликт, но вносят свой вклад в разжигание конфликта. На стадии обострения конфликта они могут стать первичной стороной;

3. Третьи силы, заинтересованные в разрешении конфликта [3, с.147].

Структура конфликта – это совокупность характеристик, обеспечивающих целостность, тождественность самому себе, отличие от других явлений социальной жизни. Без наличия этих компонентов и связей конфликт не может существовать как динамически взаимосвязанная система и процесс. Конфликтогены – факторы, способствующие возникновению и развитию конфликтов. К их числу относятся слова, речь, интонации, а также невербальные прояв-