

бываться к новым условиям жизни, заново создавать свое социальное и личное пространство и нуждаются в психологической помощи.

Особую значимость проблема психологической безопасности личности обретает в случае попадания человека в зону боевых действий. При длительном воздействии опасных внешних факторов у человека может развиться ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), как реакция организма на травмирующее событие.

Часто, исследования влияния на психику человека военных действий ограничиваются распознаванием и характеристикой симптомов посттравматического стрессового расстройства. В то время как изменения личности, которые возникают как следствия психических травм, практически не изучены.

Психотравмирующая ситуация оказывает сильное влияние на структуру личности, искажая все ее подструктуры, что имеет значительное влияние на общую жизнедеятельность человека.

Согласно проведенным исследованиям, в которых использовались методы клинического интервью, 16-ти факторный опросник Р. Кэттелла и опросник Г. Шмишека, выявлено, что длительные психотравмирующие ситуации с угрозой для жизни (обусловленные нахождением в зоне военных действий) вызывают не только появление симптомов ПТСР, но и влияют на изменение характеристик личности.

Проблема изучения и обеспечения психологической безопасности личности в наше время является актуальной и социально значимой. Вооруженные конфликты, террористические акты, общественные беспорядки и т.д. приводят к необходимости оказания психологической помощи большому количеству людей, страдающих от психотравмирующих последствий.

СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА

Крючкова М.В.

*Российский государственный социальный университет,
Москва, e-mail: pack.81@mail.ru*

Качество жизни – это оценка человеком своего благополучия, восприятие себя в обществе. В науке нет четкого обозначения, что же понимается под данным термином. Изначально, в понятие качество жизни включалось: благосостояние, обеспечение рабочими местами, качество образования, медицинского обслуживания и др. социальных услуг. После к данным показателям добавились и экологические вопросы (качество окружающей среды, состояния городов). [1] Сходным к качеству жизни является понятие «удовлетворенность жизнью».

В настоящее время, одним из важных факторов, определяющих качество жизни, является материальное благополучие. Оно влияет на мировоззрение человека и психологическое самовосприятие. Не мало важным является также состояние здоровья и общая адаптация. [4] В зависимости от качества жизни, люди учатся приспосабливаться к различным условиям окружающей действительности. Это и есть способность к адаптации. Остановимся на данном вопросе подробнее.

Адаптация (лат. – adaptatio) приспособление, приращение. В широком смысле слова, данный термин определяется как приспособление организма к условиям существования. [2] Можно выделить три вида адаптационных возможностей человека:

1. Биологический вид – способность организма индивида подстраиваться под условия окружающей среды.

2. Социальный вид – возможность приспособиться к общественным нормам и требованиям.

3. Этнический вид – комплекс социальных, физиологических, культурных особенностей, свойственных народу, проживающему на определенной территории.

У каждого человека данные возможности развиты по-разному. В индивиде могут сочетаться различные способности к адаптации, в зависимости от условий, к которым нужно приспособиться. Например: человек быстро приспосабливается к новому коллективу, но имеет трудности при смене режима дня.

Наряду с адаптацией рассматривается понятие адаптивности, которое обозначает способность человека менять способ мышления, подстраиваться под нормы и критерии, которые существуют в обществе. Адаптивность в современной повседневной жизни может выражаться в следующих ситуациях:

1. Изменение места жительства. Человек может переехать не только из квартиры в квартиру, но и поменять город или страну. В таком случае ему придется приспособиться под устои, которые заведены в данной местности.

2. Изменение условий жизни. Помимо улучшений или ухудшений привычного образа жизни, могут возникнуть такие жизненные ситуации, как стихийные бедствия, эпидемии, войны, которые заставят резко перестроить привычное бытие человека.

3. Изменение экономической ситуации. Насколько человек найдет в себе силы справиться со сложившейся проблемой, влияет на то, сколько он сможет «оставаться на плаву» в трудные времена.

4. Изменение места работы. Смена коллектива и новые правила поведения в компании влияют на человека. Как скоро он сможет проявить себя, зависит от того, насколько быстро пройдет процесс приспособления к действующим устоям фирмы.

5. Изменение семейного положения. В случае вступления в брак или развода человек прилагает немалые усилия для адаптации, чтобы разрешить возникшие личностные конфликты.

Каждый человек приспособливается к жизни с точки зрения своих личностных особенностей. Для систематизации данного рассмотрения адаптационных возможностей индивида можно выделить такую характеристику, как темперамент. Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение черт от tempero – смешиваю в надлежащем соотношении) – это описание человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. интенсивности, быстроты, темпа, ритма психических процессов и состояний.

И.П. Павлов описал, как адаптируются к жизни сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. [3] По его мнению, самыми приспособленными являются люди с темпераментами сангвиника и флегматика. Менее – холерики, т.к. у них отсутствуют процессы возбуждения и торможения. И, наконец, наименее адаптирующимися следует считать меланхоликов с их низкой работоспособностью нервной системы.

Гиппократ описывал каждый из типов следующим образом:

Сангвиник – спокойный, жизнерадостный, общительный. Беспрепятственно находит выход из любых трудностей, доброжелателен в своих намерениях, в коллективе создает приятную атмосферу. Однако слишком быстро принимает решение, излишне самоуверен.

Холерик – резкий, несдержанный, смелый. Легко переживает жизненные трудности, способен быстро усваивать новую информацию. Но нетерпелив, вспыльчив и подвержен эмоциональным срывам.

Флегматик – сдержанный, спокойный. Плохо приспособляется к новой обстановке, в неблагоприятных ситуациях может стать пассивным и вялым. При этом отличается самообладанием, терпелив, не подвержен панике при стрессовых обстоятельствах.

Меланхолик – чувствительный, пассивный. Болезненно переживает изменения в окружающей обстановке. Подвержен пессимизму, но обладает аналитическим мышлением, творчески подходит к работе, тонко чувствует и доводит дело до завершения.

Подводя итог вышесказанному, можно говорить о том, что качество жизни зависит от множества показателей, одним из которых является адаптация. В современном мире человеку приходится приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни. Данные адаптационные возможности можно рассматривать с точки зрения темперамента. Так, например, люди с сангвинистическим типом темперамента легче остальных переживают изменения, происходящие в жизни, они стараются избегать неприятностей и упрощают поставленные перед ними задачи. Хуже всего адаптируются к новым ситуациям представители меланхолического темперамента. Им сложно покинуть зону комфорта, они стараются избежать изменений.

Список литературы

1. Давыдов Д.Г. Современные подходы к исследованию качества жизни / Д.Г. Давыдов // Социальные науки и современное общество. – 2013. – № 2 (16). 1012. МАБиУ. – С. 54-67.
2. Иоганзен Б.Г., Логачев Е.Д. Адаптационные уровни экологии человека / Б.Г. Иоганзен // Физиолого-генетические аспекты адаптации человека и животных. – Кемерово, 2008. – 249 с.
3. Павлов И.П. Поли. собр. соч., т. III, кн. вторая, с. 280.
4. Шатрова А.О. О материальной составляющей в структуре показателя качества жизни населения / А.О. Шатрова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 8. – С. 84-84.

ПАМЯТЬ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Меркулова М.М.

*Российский государственный социальный университет,
Москва, e-mail: pack.81@mail.ru*

Сегодня в центре внимания наук о человеке находится проблема изменившегося Детства, изменившегося пространства его функционирования, на изменившихся уровнях его не только социального, но и психофизиологического созревания. В последнее десятилетие в исследованиях психологов, физиологов, педагогов отмечаются изменения в различных сферах психики детей (когнитивных, мотивационных, эмоциональных); выявляются изменения в развитии восприятия, памяти, мышления детей, их сознания, самосознания [5].

В ходе многочисленных исследований у перво-классников выявляется пассивность во всех видах деятельности, слабое внимание, снижение памяти, что относится к проблемам безопасного развития ребенка, ее психического здоровья.

Важным этапом развития психики у ребенка является дошкольный возраст. Ребенок входит в мир постоянных вещей, учится пользоваться различными предметами, а также испытывает активный интерес к окружающему миру. Он начинает общаться со взрослыми и детьми при помощи речи, и также усваивает созданные обществом ценности, овладевает социальными нормами и элементарными правилами поведения. Дети начинают активно подражать взрослым, повторять за ними слова и действия. Это все закладывает фундаментальную основу для дальнейшего развития психических процессов ребенка, также служит фундаментом для вступления в учебную деятельность.

В дошкольном возрасте происходит формирование, закрепление большинства высших психических функций, среди которых является память. Познание ребенка окружающего мира начинается с восприятия. Восприятие развивается раньше, чем мышление, чем память, так как оно является предпосылкой для мышления и памяти. В развитии сознания дошкольников память занимает ведущую роль. Как указывает В.С. Мухина: «Память дошкольника, несмотря на ее видимое внешнее несовершенство, в действительности становится ведущей функцией, заняв центральное место» [2].

В научном плане проблема памяти и особенностей ее развития у детей дошкольного возраста изучалась такими учеными как: Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, А.А. Смирнов, П.И. Зинченко, А.Н. Леонтьев, Л.Ф., С.Л. Рубинштейн, В.С. Мухина, Р.С. Немов. На современном этапе развития степень успешности протекания процесса формирования и развития процессов памяти влияет на дальнейшее развитие, воспитание и образование ребенка. Этот факт предопределяется физиологическими, психологическими и социальными особенностями развития ребенка в дошкольном возрасте.

Особенностями развития памяти у детей дошкольного возраста являются: наглядно – образная память, которая становится ведущей: ребенок хорошо запоминает яркие, эмоционально насыщенные события, а также он способен сохранять предметы, картины, лица, звуки, запахи и цвета [1]. На развитие памяти благоприятно воздействует речевая деятельность детей. Ребенок хорошо запоминает предметы, которые воспринимает. Когда называет их. Активно овладевая речью, дети часто выделяют звуковую сторону в стихотворениях, потешках, словах. Им интересно играть в слова и звуки, произносить новые звуко-сочетания, что оказывает положительное влияние на запоминание ими словесного материала [3]. Развивается двигательная память: ребенок осуществляет различные движения, которые находятся в памяти в виде сформированного зрительного образа. Она служит основой для формирования разных практических и трудовых навыков: ходьбы, танца, письма и т.д. [4]. Логическая память развивается в процессе мыслительной деятельности детей. Научить детей думать значит научить их анализировать. Необходимо обучать детей разным мыслительным операциям: сравнение, обобщение и классификация и т.д., что является способами логического запоминания [3]. Преобладающей в дошкольном возрасте является произвольная память: ребенок запоминает то, на что обращено его внимание в деятельности, что интересует и производит впечатление. Он еще не может поставить перед собой цель запомнить что – либо, не применяя для этого специальных приемов. К концу дошкольного детства у ребенка появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить [2].

Развитие памяти дошкольников осуществляется в процессе воспитания и обучения. Для этого проводятся игровые увлекательные занятия, упражнения, направленные на яркую наглядность, прослушивание музыкальных произведений, обследование предметов с разной поверхностью. Регулярные включения игр и упражнений в занятия и свободную деятельность дошкольников позволит добиться хороших результатов в развитии памяти. Все упражнения можно разделить по направленности на кратковременную, долговременную, двигательную, тактильную, слуховую и зрительную память. Занятия по диагностике