

физкультурой и спортом. Это свидетельствует о недостаточной информированности школьников в области гигиены.

Конфликтная компетентность как детерминанта психологического здоровья

Г.А. Парамонова

Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург

Выявление состава и раскрытие содержания критериев психического и социального здоровья являются одними из ключевых вопросов психологии здоровья. Оценка выраженности здоровья на уровне организма в современной медицине находит достаточно удовлетворительное решение, но в отношении психического и, особенно, социального здоровья об этом говорить преждевременно.

Г.С.Никифоров выделяет среди уже известных критериев психического здоровья как наиболее важный - психическое равновесие (Г.С.Никифоров, 2002). С его помощью можно судить о характере функционирования психической сферы человека с различных сторон (познавательной, эмоциональной, волевой). Этот критерий органично связан с двумя другими: гармоничностью организации психики и ее адаптивными возможностями.

Здоровый человек – это человек гармоничный. Соответственно, аномалии в развитии личности наиболее ярко заявляют о себе в проявлениях ее дисгармонии, утрате равновесия с социальным окружением, то есть в нарушении процессов социальной адаптации, сопряжения с социумом.

У человека неуравновешенного, неустойчивого фактически нарушено равновесие, гармоничное взаимодействие между свойствами, лежащими в основе его личностного статуса. И напротив, только у психически здорового, то есть уравновешенного человека, мы наблюдаем проявления относительного постоянства поведения и его адекватности внешним условиям.

Одним из факторов, обуславливающим психическое равновесие можно рассматривать конфликтность человека.

Некоторые причины конфликтов связаны, прежде всего, с индивидуально-психологическими особенностями его участников. Они обусловлены спецификой процессов, происходящих в психике человека в ходе его взаимодействия с другими людьми и окружающей средой.

Применительно к конфликтам это означает, что могут быть выделены такие человеческие особенности людей, которые приводят к тому, что люди

склонны воспринимать те или иные ситуации своего взаимодействия с другими людьми как конфликтные.

Чаще всего в литературе под конфликтностью подразумевают частоту и интенсивность конфликтов наблюдаемых у определенной личности. М.М.Кашапов и М.А.Разумова конфликтность определяют как свойство личности, проявляющееся в реализованной потребности поиска конфликтных ситуаций, которое характеризует личность как неспособную принять точку зрения оппонента и найти конструктивное решение для избежания конфликтной ситуации в инцидент (М.М.Кашапов, 2003). Каждая личность характеризуется определенным уровнем конфликтности, который может изменяться под влиянием обстоятельств.

Конфликтная ситуация – это трудная для человека ситуация социального взаимодействия. К конфликту приводит сама неподготовленность человека к эффективным действиям в подобных ситуациях. Он может не знать о том, что существует несколько способов и десятки приемов бесконфликтного выхода из предконфликтных ситуаций без ущерба для собственных интересов. Человек может иметь представление об этих приемах и способах, но не иметь навыков и умений их применения на практике. Поэтому важнейшим направлением разрешения межличностных конфликтов является содержательная и психологическая подготовка людей к оптимальным действиям в предконфликтных и конфликтных ситуациях.

Проблема конфликтной компетентности является актуальной не только в сфере личностных, но и деловых отношений. Особое значение она имеет для профессий типа «человек-человек», к которым в первую очередь относится профессия педагога. К конфликтной компетентности педагога выдвигаются особые требования, поскольку одной из его профессиональных задач является воспитание учащихся. Конфликтная компетентность педагога должна состоять из двух основных взаимодополняемых компонентов – знаний теории конфликта (гностический) и умений предупреждения и конструктивного разрешения межличностных конфликтов (регулятивно-рефлексивный). Введение курса «Основы педагогической конфликтологии» для студентов физкультурных вузов эффективно сказывается на повышении гностического и регулятивно-рефлексивного компонентов конфликтной компетентности студентов-спортсменов, что подтверждается эмпирическими исследованиями (Г.А.Парамонова, 2004).

Исследование показало, что умение видеть, анализировать, разрешать и оценивать конфликтную ситуацию не возникает стихийно, без специально организованной педагогической деятельности. У большинства студентов до специального обучения наблюдалось восприятие конфликта как

нежелательного явления, отсутствовал поиск решения, сразу следовало осуждение ученика, не наблюдалось позитивных способов решения конфликта; отсутствовала логика в выборе решения конфликтной ситуации и анализе результатов решения, не было удовлетворенности или неудовлетворенности от разрешения конфликта.

Данное исследование не претендует на полноту охвата проблемы подготовки будущего педагога к разрешению конфликтов в педагогическом процессе и исчерпывающее её решение. Многие вопросы требуют дополнительного исследования, такие, как проблема диагностики готовности к разрешению конфликтов; проблема связи предметов психолого-педагогического блока со всей системой гуманитарной подготовки. Мы, однако, убеждены, что разработанные нами подходы и предложения нацелены на перспективу развития психолого-педагогического образования.

Бюджет времени студентов как одна из составляющих здорового образа жизни

Е.А. Югова, Т.Ф. Турова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Студенты вузов составляют многочисленную группу лиц умственного труда, деятельность которой сопряжена с рядом особенностей. Ими являются значительные временные затраты на учебный процесс, необходимость изучить большое количество дисциплин за короткий срок, отсутствие своевременного питания, что приводит к выраженному нервно-эмоциональному напряжению и снижению резервов здоровья. Одним из показателей здорового образа жизни и учебной активности студентов является структура бюджета времени. Суммарная продолжительность рабочего времени студентов в вузе и дома по данным литературы составляет 9-11 часов (С.Б.Масленцева, 1990).

Изучение бюджета времени было проведено у студентов 2 курса РГППУ. Понятие бюджет времени студентов составили: продолжительность ночного сна; количество времени пребывания в университете, в том числе на учебных занятиях; продолжительность времени на самоподготовку; затраты времени на бытовые нужды; продолжительность пребывания на свежем воздухе; занятия спортом.

Исследования показали, что продолжительность ночного сна в учебные дни в среднем у студентов составляет 6,5 часов. Данный показатель явно не соответствует устоявшимся физиологическим нормам, которые составляют в