

# ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 371.037 (045)  
ББК 4421.354

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОЦИАЛЬНО-АДАПТИВНОМ АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

О. Ю. Малоземов

*Ключевые слова:* адаптационная концепция здоровья; здоровьесбережение; самореализация; физическая культура; физкультурная деятельность.

*Резюме:* В статье обсуждаются проблемы здоровьесбережения учащейся молодежи средствами физической культуры. Рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни в процессе самореализации. Предлагается считать оздоровительной основой соблюдение в образовательной практике по физической культуре центрального валеобразующего принципа – ориентирование на собственные возможности. Показано, что в сфере физкультурной деятельности каждый учащийся имеет потенциальную возможность творческого выбора (оздоровления) в соответствии с индивидуально-личностными и гендерно-возрастными особенностями.

В процессе поиска путей социальной адаптации личности к динамичным условиям жизни в современной России ученые, исследующие проблемы здоровья, все чаще обращаются к понятию «здоровый образ жизни» и основному его компоненту – физкультурно-оздоровительной деятельности. Причина этого, по-видимому, в том, что новый тип социального развития общества порождает и граждан нового типа. В конкурентных условиях выживает прежде всего энергичный, социально адаптированный, активный человек, способный сам себе обеспечить здоровую и качественную жизнь.

Одним из главных здоровьесберегающих факторов заслуженно признается физическая культура личности в целом и двигательная деятельность в частности, поскольку основной эволюционно выработанный способ преодоления психоэмоционального стресса реализуется через движение. Тем не менее в адаптационной концепции здоровья общеразвивающую роль физической культуры сводят зачастую лишь к преломляющей среде и видят в ней только улучшение физической (соматической) составляющей здоровья, а духовно-нравственные и социально-психологические стороны феномена здоровья относят к другим сферам системы образования.

Сравнивая формулировки здорового образа жизни и физической культуры, можно заметить, что данные понятия близки между собой. В обоих

случаях речь идет о социальных явлениях, относящихся к психофизическому развитию, оздоровлению, совершенствованию человека. Обе категории нравственные, формирующие личность в целом. Для активно формирующейся личности молодого человека выделяются критерии здорового стиля жизни [5], сходные с критериями физической культуры. По-видимому, ввиду такой смысловой близости рассматриваемых категорий *здоровый образ жизни* на бытийном уровне *воспринимается в основном через физическую культуру* личности.

Одним из ключевых измерений при анализе здоровья является потенциал здоровья личности, который неизвестен до момента внешнего воздействия. Реакция на внешнее воздействие показывает возможности организма и личности. Неспроста наиболее жизненна адаптационная концепция здоровья, согласно которой человек, неадекватно воспринимающий социальную действительность, имеет мало шансов быть полноценным членом общества, быть здоровым (физически и социально-психологически). Он чаще будет находиться в состоянии внутреннего напряжения, внешнего конфликта и вынужден активнее использовать психологическую защиту, причем не всегда эффективно в аспекте сохранения здоровья. Хорошо, если главным способом такой защиты он изберет (либо ему помогут избрать) наиболее продуктивный способ – сублимацию, которая через креативность выводит личность на путь саморазвития и сама себя (как способ психологической защиты) ликвидирует. В дальнейшем благодаря сублимации человек может освободиться от необходимости ее использования в разрешении жизненных проблем, так как в случае благополучного развития творчество само по себе становится смыслом жизни, а сам человек уже не нуждается в психологической защите [10].

Таким образом, для современного молодого человека принципиальное значение имеют новые механизмы социальной адаптации, реализуемые через творчество. Поэтому в развитии адаптационной концепции мы считаем оправданным выделение в качестве основы здорового образа жизни – творчество.

Сферу физической культуры можно отнести к одной из основных по показателю проявлений в ней творческих возможностей молодежи. Неспроста в последнее время возникло столько инновационных видов спорта, двигательной активности, нетрадиционных оздоровительных практик и пр. Сама физкультурно-оздоровительная деятельность – это задача «открытого» типа, «предполагающая по своей сути полную самостоятельность в выборе способа решения и большое число ответов» [16, с. 17]. Для развития креативности личности учащегося данные требования, предъявляемые к социальной среде, являются основными. Поскольку сфера физической культуры обширна, то учащиеся могут самостоятельно и достаточно легко решать *проблему выбора* своего места и роли в ней с помощью поисковой активности. Но *выбор* – это одна из фундаментальных категорий бытия, а следовательно, и здоровья, поскольку *здоро-*

вье – производное бытия. Такие широкие возможности наблюдаются далеко не во всех сферах человеческой деятельности. Например, в математике, физике, музыке и других областях немногие могут найти, реализовать себя, в отличие от физкультурной деятельности, которая обусловлена не только культурой, но и врожденной способностью и потребностью в двигательной активности.

В сфере физической культуры, физического воспитания каждый человек может найти для себя подходящую «экологическую» нишу. Качественно это могут быть различные уровни физкультурной деятельности: от лечебного, реабилитационного, рекреационного, до спортивно-ориентированного [1–3]. Оправданием для учащихся, не нашедших себя в физкультурной деятельности, можно считать, кроме социально-экономических и семейных факторов, также и непродуктивную организацию образовательного процесса в целом и в области физической культуры в частности. В случае если учащийся на занятиях пробует, исследует себя в широком диапазоне собственных психофизических возможностей, он непременно найдет оптимальные личностного развития индивидуальные формы и средства физической культуры. Однако такая поисковая активность, нахождение для себя нового в двигательной сфере сама по себе представляет *творческий процесс*, следовательно, процесс, *повышающий потенциал здоровья*.

*Оздоровительной основой* в организации учебных занятий по физической культуре мы считаем использование в образовательной сфере основного валеобразующего принципа – *ориентирование на свои индивидуальные возможности*, т. е. «жизнь по средствам». К сожалению, часто в педагогической практике в области физической культуры не только присутствует, но и активно применяется противоположный принцип – ориентирование на других, иными словами – «жизнь в долг». В первом случае при возникновении проблем со здоровьем человек пытается найти причины и ресурсы в себе, во втором – ищет причины на стороне, в других людях, событиях, обстоятельствах, условиях и т. д., т. е. в одном случае мы имеем, ресурсный (самодостаточный) тип валеоустановки, в другом – дефицитарный, или манипулятивный тип.

Первый способ реализации себя средствами «процессуальной» физкультурной деятельности – как правило, во внешнем проявлении – «иррациональный творческий вариант с широким полем информационного поиска, системный путь с выраженным вдохновенным началом. Вознаграждение за труд – сам процесс творчества, поиск истины, себя, красоты, гармонии и реализации своих способностей...» [17, с. 125–126]. Другой вариант двигательной деятельности, ориентированный только на спортивный результат – как правило, узкоспециализированный, материализованный, профессионально-рациональный, ограниченный временными, экономическими и иными рамками, обусловленный стремлением к славе, карьере, богатству, власти. Если процессуальный – это добровольно выбранный и мотивированный глубинными внутренними потребностями способ, то результативный зачастую подталкивается внешними

причинами: склонностью к конкуренции, противопоставлением и сравнением себя с другими и т. п. В результативном варианте двигательной деятельности главное отличие – контроль над ситуацией. Но постоянный контроль приводит к ситуационной зависимости. И чем более значительного результата требуется достичь, тем больше различных ситуаций приходится контролировать, что реально зачастую невозможно. Следовательно, когда ситуация выходит из-под контроля (т. е. фактически не достигается результат деятельности), возникает комплекс отрицательных переживаний, связанных в том числе и с самой деятельностью. Вероятно, поэтому количество бывших спортсменов, перешедших в разряд «увлеченных физкультурников», невелико. В целом же люди, жестко, фанатично настроенные на результат, вряд ли могут рассчитывать на внутреннюю гармонию и здоровье. В любом случае доля здравого скепсиса, самоиронии более способствуют сохранению психофизического равновесия, нежели крайние максималистские позиции.

Таким образом, моделируя на учебных занятиях по физической культуре процессуальный тип деятельности учащихся, преподаватель создает средствами педагогики условия, сходные со здоровым образом жизни. Приближение к такой модели занятий достигается соблюдением ряда *требований* и учетом социально-психологической адаптивной *специфики* физкультурной деятельности. К упомянутым требованиям можно отнести следующее.

1. Учебный процесс по физической культуре должен быть ориентирован на *общее развитие личности учащегося, дивергентности* его мышления, *креативности*. Критериями такого типа мышления являются показатели продуктивности, оригинальности и гибкости мысли и действий. Чтобы эти способности могли проявляться и развиваться на занятиях по физической культуре, необходима такая организация образования, которая, по словам Л. С. Выготского [6, с. 251], «сумеет в процессе обучения вызвать к жизни те процессы развития, которые сейчас лежат в зоне ближайшего развития». Педагогика, как известно, должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день развития учащихся. Подобно тому как психическое развитие человека осуществляется при переходе от внешних, развернутых, коллективных форм деятельности к внутренним, свернутым, индивидуальным формам ее выполнения (интериоризация) [6], происходит и переход к самостоятельному использованию средств физической культуры в свободное от учебных занятий время. Таким образом, фактически осуществляется переход к здоровому образу жизни на основе преобразования усвоенных во внешней форме способов деятельности во внутренние (интрапсихические) процессы. В данном случае это существенная предпосылка формирования (путем воспитания и самовоспитания) валеологической направленности личности молодого человека.

2. Образовательный процесс должен затрагивать *мотивационно-ценностную структуру личности* учащегося. К этому относится учет ценностных

ориентаций молодежи в сфере физкультурной деятельности. Создание на уроках физической культуры режима наибольшего эмоционально-психологического благоприятствования способствует общему оздоравливающему воздействию, а также формированию такой внутренней позиции учащихся, при которой они сами переходят к активному поиску форм физического самовоспитания. Основными моментами создания такого фона являются: формирование успешности, уверенности в себе на основе учета индивидуальных и половозрастных особенностей различных категорий учащихся; дифференциация в оценивании двигательной деятельности в соответствии с уровнем здоровья, физического развития, стремления и затрачиваемых усилий по самоизменению средствами физической культуры и др.; использование склонности к соревновательной деятельности; применение видов двигательной активности, способствующих самореализации, самостоятельности, выработке собственных стилевых особенностей здоровьесохранного поведения [14]. При формировании значимых для учащихся социально-психологических качеств (уверенности, самостоятельности, коммуникативности) на занятиях следует опираться на предпочитаемые ими виды физкультурной деятельности.

3. Когнитивно-поведенческие модели, воспроизводимые преподавателем по физической культуре, должны быть ориентированы на основную цель – *общее оздоровление и личностное развитие* учащихся средствами двигательной деятельности. На практике существует значительный разрыв между декларируемыми целями и способами их реализации: многие используемые педагогические способы приводят только к нормативности в выполнении сугубо физических упражнений, не мотивируют учащихся к самооздоровлению, саморазвитию средствами двигательной деятельности. В подобных условиях основные цели вряд ли можно достичь. Кроме того, сам стиль педагогического общения преподавателя по физической культуре, применяемые им средства педагогического воздействия являются значимыми факторами, провоцирующими возникновение тех или иных негативных состояний учащихся. Данное обстоятельство предъявляет повышенные требования к личности преподавателя, поскольку, чтобы развивать и воспитывать креативность и адаптивность у учащихся, преподаватель по физической культуре сам должен обладать в должной мере этими качествами, быть готовым к творческому самоизменению, преодолению собственной педагогичности. Это можно считать одним из слабых звеньев образовательной системы в практике здоровьесбережения учащейся молодежи. С помощью творчески работающего преподавателя физической культуры возможно также получение большого объема социологической информации, характеризующей сформированность валеоустановок, уровень физической активности, двигательной подготовленности учащихся и многое другое. Это существенно, поскольку использование социологических методов исследования является одним из путей решения комплекса проблем,

связанных с анализом существующей системы физического воспитания и разработкой современных подходов ее преобразования [11].

4. Поскольку существует мнение [7], что для формирования здоровья нет каких-либо специальных рецептов и правил, все зависит от обстоятельств, времени и места действия, то мы считаем, что для формирования *мотивов оздоровительной деятельности* эти обстоятельства в образовательной деятельности можно искусственно создавать, моделируя свободное социальное пространство. Для того чтобы выйти на валеобразующие компоненты жизнедеятельности, осуществляемые учащимися вне учебного заведения, сфера физической деятельности должна в понимании учащихся выходить за рамки сугубо телесного оздоровления и совершенствования физических способностей. Неспроста в структуре личной физической культуры учащихся в качестве составляющих выделяют не только оздоровительный, рекреационный и гигиенический, но и воспитательный, развивающий, образовательный блоки [13]. Это означает, что спектр видов физкультурно-оздоровительной деятельности, используемый на занятиях, должен расширяться за счет овладения комплексами психорегулирующих методик, практических знаний и навыков по основам массажа, гигиене, закаливанию природными факторами, нетрадиционным средствам оздоровления и другое. Главной задачей этого расширения видов деятельности в рамках занятий по физической культуре является формирование у молодежи комплекса социально значимых и одобряемых норм, смысла жизни, валеологических ценностей [15]. Важно сформировать установки на улучшение здоровья, стимулировать жизненную позицию, активизировать личность, научить приемам самоконтроля и самообладания, развивать волевые усилия. В противном случае, пока не сформированы установки и описанные качества, человек не будет сознательно заниматься самооздоровлением [7].

К социально-психологической адаптивной специфике физической культуры деятельности можно отнести следующие аспекты.

1. Средствами физической культуры лучше дифференцируются и воспитываются гендерные роли учащихся. Половая принадлежность и полоролевая идентификация биологически регламентирована и достаточно жестко определяет стиль восприятия, реагирования, адаптации и даже мышления. Нет бесполости личности, есть личность мужчины и личность женщины. Мужественность и женственность – два извечных и дифференцированных профиля личности. С помощью подбора средств и методов физической культуры деятельности закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер, категорию, отражающую социально обусловленную природу мужского и женского начал. Сюда также входит и ориентация на предпочитаемые виды двигательной активности учащихся, которая, несомненно, существенна в формировании половой идентификации учащихся. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности во

многим зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок, что определяет в будущем эффективность общения с людьми, отношений в семье и коллективе [9].

2. Физкультурная деятельность является благодатной почвой для *формирования культуры общения*, а человек не может существовать вне культуры. Более того, «индивид, не освоивший в той или иной степени культурные модели поведения, – феномен исключительный... У него просто нет психологических проблем; в цивилизованном обществе он сам становится проблемой для окружающих» [19, с. 203]. Групповые, коллективные виды физкультурной деятельности если не с полной уверенностью, то с известной долей допустимости, можно включить в список психокоррекционных методов. Так, М. Лэкин [22] выделил шесть процессов, являющихся, по его мнению, общими для психокоррекционных групп: 1) облегчение выражения эмоций; 2) порождение ощущения принадлежности к группе; 3) обязательность самораскрытия; 4) опробование новых видов поведения; 5) санкционированное групповое осуществление межличностных сравнений и 6) разделение с назначенным лидером ответственности за руководство группой. Эти процессы применимы и в нашем контексте, в приложении к физкультурным занятиям, осуществляемым в групповой форме. Например, командные виды спортивных и подвижных игр, проводимые на занятиях, обладают всеми признаками психокоррекционных групп. С позиций коррекционной педагогики и психологии школьная спортивная команда, учебно-тренировочная группа является малой группой, в которой учащиеся находят новых друзей, учатся выстраивать социальные отношения [12]. Кроме того, занятия физической культурой и спортом (особенно игровыми видами спорта) являются одним из основных способов управления агрессией у молодежи.

3. Физкультурная деятельность является *значимым биологическим и социально-психологическим адаптогенным фактором*. С психолого-педагогических позиций душевное здоровье – это прежде всего гармония человека с самим собой. Нарушения взаимоотношений с окружающими людьми рассматриваются как источник и проявление внутренней дисгармонии. Предполагается, что разрешение внутреннего конфликта приведет к изменению поведения в благоприятную сторону [19]. Но этот процесс, по нашему мнению, носит *взаимобратный* характер, когда *улучшение взаимоотношений разрешает внутренний конфликт*. Следовательно, если на уроках физической культуры благодаря совместным действиям учащихся и преподавателя разрешаются коммуникативные конфликты, то отчасти устраняется и внутренняя противоречивая активность, происходит повышение адаптивности учащихся.

4. Физическая культура личности создается через физкультурное воспитание [21], т. е. воспитание через культуру, посредством *освоения ценностного потенциала физической культуры*. Физкультурное воспитание как общественное явление характеризуется основными чертами, выражающими сущ-

ность любого воспитания. Воспитание необходимо как способ обеспечения жизни общества и индивида; оно осуществляется в конкретно-исторических условиях в результате определенным образом сложившихся общественных отношений и образа жизни общества; основным критерием его осуществления, реализации является степень соответствия свойств и качеств личности требованиям жизни [20]. Следовательно, физическая культура личности учащегося должна быть востребована в жизненных реалиях, в противном случае она становится для большинства молодых людей неинтересной и мотивационно недоступной.

Наконец, подобно тому как Г. Олпорт [18] отмечает связь между душевным здоровьем человека и его отношением к религии, можно провести аналогичную семантическую параллель между душевным здоровьем и отношением к физкультурной деятельности, здоровому образу жизни в целом. Так, существует внешняя мотивация к физкультурной деятельности и внутренняя. Внешняя мотивация разрушается, если жизненные обстоятельства слишком противоречивы, и она не дает надежной психологической защиты. Внутренняя же убежденность в правильности выбора здорового образа жизни поддерживает человека в самых трудных обстоятельствах. Следование принципам здорового образа жизни (прежде всего физкультурно-оздоровительной деятельности) – это своего рода религия для конкретного человека, которую он сам наполняет смыслом в соответствии со своими представлениями о хорошем качестве жизни, своим жизненным опытом и др.

У взрослого человека, состоявшейся личности здоровый образ жизни – это прежде всего *стиль жизни*, сформированные привычки для *поддержания* своего самочувствия, саногенного потенциала. Для юноши здоровый образ жизни – это больше *внешний фактор достижения*: развития двигательных качеств, красоты, активности, превосходства, внешней успешности и т. п. Для молодежи именно этот комплекс мотивов (социально-психологической направленности, а не физиолого-оздоровительной) играет первостепенную роль в развитии их здравотворческих начал, в приобщении к самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому так важно на занятиях по физической культуре дать возможность учащимся раскрыться, почувствовать себя презентабельным и успешным в проявлении своих психофизических способностей. Одновременно с этим происходит интериоризация принципов здорового образа жизни молодым человеком, и мотивация переходит во внутреннюю убежденность в правильности, необходимости спортивно ориентированного, творчески активного стиля жизнедеятельности.

Таким образом, создавая творческую физкультурно-образовательную среду, мы предоставляем учащимся возможность *выбора* (причем выбора здравотворческого) в соответствии с их индивидуально-личностными и гендерно-возрастными особенностями. Отсутствие же выбора почти всегда завершается личностными здоровьезатратными проблемами экзистенциального



плана. Поэтому, приобщившись («найдя себя») к регулярной самооздоровительной двигательной деятельности, человек, как правило, не желает расставаться с ней при любых жизненных коллизиях, поскольку она помогает ему лучше выполнять свои социальные функции, поддерживать хорошее самочувствие, успех и т. п., т. е. является в конечном итоге *социально адаптирующим фактором*. Длительное процессуальное использование средств двигательной деятельности формирует и валеологическую направленность личности. Такой человек уже не может расстаться с физической культурой, поскольку психологически потери переживаются острее, чем равноценные приобретения [17]. В связи с этим учащийся, реально прочувствовавший социально адаптивную роль физической культуры, вряд ли откажется от деятельности в данной сфере в дальнейшем. В равной степени он становится источником оздоровления (во времени) не только для себя, но и (в пространстве) для окружающих его людей.

В заключение следует отметить, что необходима переориентация методологии физического воспитания с нормативно-функционального на социально-психологический уровень, более значимый для молодежи. Именно тогда в адаптационной модели здоровья сохранение последнего будет осуществляться с помощью общественной и личной физической культуры, выступающей в качестве социально адаптирующего фактора для учащихся.

### Литература

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культуры. – 1999. – № 1. – С. 21–26, 39–40.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 26–32.
4. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 320 с.
5. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Здоровый стиль жизни как педагогическая категория // Мат-лы VII межд. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М.: СпортАкадемПресс. – 2003. – Т. 1. – С. 211–212.
6. Выготский Л. С. Мышление и речь // Выготский Л. С. Собр. соч. – М.: Педагогика. – 1989. – Т. 2. – 504 с.
7. Доброторская С. Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни через осмысление жизненных целей и ценностей // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 1. – С. 51–55.
8. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с.
9. Ильин Е. П. Актуальные проблемы физического воспитания школьников // Психологические аспекты физического воспитания школьников:

Мат-лы I республик. науч. конф. по психологии физ. воспитания. – Курган, 1990. – С. 6.

10. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учеб. пособие. – СПб.: Детство-пресс, 1999. – 144 с.

11. Комков А. Г. Здоровье и поведение российских школьников: отчет / А. Г. Комков, Л. И. Лубышева, А. В. Малинин, В. Н. Утенко. 2003: национальные и региональные особенности. – СПб.: СПбНИИФК, 2004. – 228 с.

12. Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание в контексте социализации школьников // Мат-лы VII междуна. науч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М.: СпортАкадемПресс. – 2003. – Т. 1. – С. 153–154.

13. Лях В. И. и др. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы, пути реорганизации // Теор. и практ. физ. культуры. – 1998. – № 9. – С. 49–51.

14. Малоземов О. Ю., Прокопенко В. И., Малоземова И. И. Здоровьесбережение интеллектуально одаренных старших школьников средствами физической культуры: Монография / УрО РАО; УрГПУ. – Екатеринбург, 2003. – 255 с.

15. Малоземов О. Ю. Социально-психолого-педагогические проблемы оздоровления учащихся средствами физической культуры // Вестн. УГТУ-УПИ. Современные проблемы развития физической культуры и спорта: Сб. науч. ст. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2004. – № 21(51). Вып. 4. – С. 209–220.

16. Обухова Л. Ф., Чурбанова С. М. Развитие дивергентного мышления в детском возрасте. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 80 с.

17. Овчаров В. П. Здоровье: аксиологический, медико-социальный и экологический анализ: Учеб. пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовск. пед. ин-та, 2002. – 799 с.

18. Олпорт Г. Личность в психологии. – М.: КСП+; СПб.: ЮВЕНТА, 1998. – 345 с.

19. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

20. Старшинов Н. И. Педагогические взгляды Н. И. Лобачевского на проблемы воспитания студентов // Пед. образование и наука. – 2002. – № 1. – С. 55–60.

21. Столяров В. И., Быховская И. М., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) // Теор. и практ. физ. культуры. – 1998. – № 5. – С. 11–15.

22. Lakin M. Interpersonal encounter: Theory and practice in sensitivity training. – N. Y.: Mc Graw-Hill, 1972.