

внимание на следующие моменты: проверять полномочия сторон на проведение переговоров и заключение соглашения; проверять соглашение на реалистичность; четко, ясно и понятно формулировать условия соглашения, возможно, предусмотреть санкции за несоблюдение его условий; удостовериться, что стороны удовлетворены соглашением.

Таким образом, медиация позволяет сбалансировать интересы обеих сторон таким образом, чтобы сохранить их и избежать неблагоприятных последствий в будущем. Так, своевременное разрешение конфликтной ситуации между сторонами позволит сэкономить время и деньги на судебные расходы. Применение медиативных техник позволит восстановить отношения между людьми, взаимодействие которых должно быть сохранено в будущем (семья, бизнес, партнерство).

В рамках судебного разбирательства судья формально учитывает личностные особенности сторон в споре, зачастую не имея возможности и желания разрешить данный конфликт в психологическом отношении. Практика показывает, что конфликты не исчерпываются, хотя формально решение принято, что заставляет стороны повышать свою правовую грамотность, вновь обращаясь в суд для разрешения дальнейших споров. Говоря же о медиации, стоит отметить, что здесь стороны учатся договариваться, осваивают навыки эффективного общения, что благоприятно отражается на перспективах дальнейшего взаимодействия сторон, умение предотвращать и разрешать конфликты в целом.

В современных условиях развития общества, учитывая трудности создания новых рабочих мест, невостребованность многих специальностей на рынке труда, повышенный уровень стрессогенных факторов, действующих на человека, особо важной и перспективной становится идея развития медиации в России.

Формирование субъективного ощущения благополучия посредством занятий физической культурой

Современное общество предъявляет к человеку очень жесткие требования: он должен быть не только хорошо образован, и иметь высокий уровень интеллекта, но и должен быть здоровым и уметь адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни. Но мое поколение проводит все время без движения: за компьютером или на диване. При этом мои сверстники страдают депрессией, синдромом хронической усталости, нередко случаи суицида. В связи с этим актуальными становятся знания о позитивных переживаниях человека, таких как радость, благополучие, счастье и т.п.

А зачем нам нужно счастье? На сегодняшний день этот вопрос очень важен. Ведь человек – единственное живое существо, знающее о своей смерти. Осознавая себя смертным, человек нуждается в том, чтобы найти в себе силы жить, и эти силы ему дает счастье.

Теоретические основания. Феномен счастья волнует человечество с глубокой древности. Счастье – неуловимое, мимолетное, неподдающееся определению – интересует всех и философов, и богословов, и даже политиков. В последние годы счастье изучают и естественные науки – биология, медицина, химия, физиология и др. Например, к факторам, влияющим на ощущение благополучия и счастья, нейронауки относят уровень серотонина и дофамина в головном мозге. Серотонин способствует положительному эмоциональному настрою, а дофамин является частью общей системы вознаграждения и вырабатывается при приеме пищи и сексуальных отношениях.

Наиболее общее психологическое определение *счастья* связано с пониманием его как ощущения полноты бытия, радости и удовлетворенности жизнью, лежащих в основе оптимального, здорового и эффективного функционирования личности.

Один из злейших врагов нашего счастья – это неумение жить в настоящем. Когда мы постоянно возвращаемся мыслями к прошлому или надеемся на счастье в будущем, то не замечаем то хорошее, что происходит с нами в данный момент. Различные исследования показывают, что именно занятия физической культурой могут помочь жить в настоящем, ощущать себя здесь и теперь.

Позитивная психология, активно развивающаяся в мире начиная с 1990-х годов, изучает феномен счастья и способы его достижения. С самого своего зарождения в конце прошлого века позитивная психология провозгласила своей задачей изучение путей и возможностей достижения человеком хорошей и достойной жизни, процветания. Этому посвящены работы психологов: М. Аргайла, Э. Динера, Д. Майерса и М. Селигмана, М. Чиксентмихали и др. Одним из главных в позитивной психологии стал вопрос об операционализации и измерении счастья.

Не смотря на то, что этот феномен волнует людей на протяжении длительного периода времени, на многие принципиальные вопросы однозначные ответы ещё не найдены.

Хорошее психофизическое развитие личности повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно функционировать в обычных и экстремальных условиях.

Но, тем не менее, массовые обследования и анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности. А так как считается, что хорошее психофизическое развитие личности детерминирует её эмоциональный фон, чувства, настроение, можно предположить, что человек, активно занимающийся физической культурой, более здоров и, как следствие, зна-

чительно счастливее других, не занимающихся физической культурой и спортом.

Поэтому нам показалось интересным выбрать целью работы исследование связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой.

Участники и методики. В эмпирическом исследовании приняли участие студенты второго курса института психологии РГППУ, в количестве 30 человек (28 девушек и 2 юноши). Была выдвинута гипотеза о том, что существует положительная связь между занятиями физической культурой и субъективным ощущением собственного благополучия. Не смотря на то что, тема счастья разрабатывалась многими авторами, не нашлось подходящей методики, позволяющей осуществить диагностику заявленных феноменов. В связи с этим, была разработана анкета для того, чтобы собрать и обобщить данные о «внутреннем осознании положительных эмоций» и о том, насколько увлеченно и регулярно человек занимается физической культурой.

Результаты и их обсуждение. Для того чтобы собрать необходимые данные, было разработано 3 различные методики. Первая анкета, построена по принципу незаконченных предложений, носила превентивный характер и была направлена на формирование позитивной психологической установки на предмет исследования. Она относится к разряду проективных техник и основана на том, что слабоструктурированный материал, выступающий в качестве стимула, при соответствующей организации диагностики, порождает процессы фантазии, воображения, в которых раскрываются характеристики субъекта. Исследовательское употребление проективных техник предполагает применение процедур контент-анализа. Обработав данные стандартным способом, было выявлено, что счастье для большинства участников исследования – это состояние гармонии, когда у человека удовлетворены все потребности, когда его ничто не тревожит (не беспокоит), он здоров, успешен. Также можно заметить, что большинство стремится к этому со-

стоянию, сравнивает и ассоциирует его с любовью. Физическая культура в данной выборке ассоциируется со спортом, физической красотой, здоровьем, жизнью, нагрузками, положительными эмоциями, разрядкой, движением.

Вторая «Основная анкета» состоит из 30 вопросов. На основании ответов на эти вопросы была составлена таблица, где каждому ответу присвоен балл. Сравнивая баллы за ответы на вопросы о Физкультуре и о Счастье, получены результаты, подтверждающие гипотезу о связи субъективного ощущения себя счастливым с занятиями физической культурой у 85% опрошенных. Допустимым считалось различие в пять баллов.

Третья анкета имеет 8 шкал: счастливый, успешный, везучий, здоровый, оптимист, несчастливый, спортивный, надежный. Она предназначена для того, чтобы увидеть, насколько по этим параметрам человек оценивает себя в настоящем, себя в будущем, счастливого человека и неудачника. Участник исследования сам оценивает предложенные категории людей. Оценка результатов осуществляется с помощью подсчета процентов: насколько в данной выборке выражено значение тех или иных шкал у предложенных категорий людей.

По результатам третьей анкеты у 80% респондентов здоровье связано со спортом и счастьем, – они поставили в этих шкалах одинаковое количество баллов. 90% опрошенных видят себя в будущем (через 5 лет) более успешными, здоровыми, спортивными и счастливыми (показатели по этим шкалам имеют мак-

симальные оценки). Зато несчастливый человек может быть довольно здоровым и спортивным (4-6 баллов у 45% опрошенных). Остальные 55% уверены, что несчастливый человек не достаточно здоров и спортивен.

Мы считаем, что результаты проведенной диагностики могут быть полезными для дальнейшей разработки исследований в этой области.

Также полученные данные могут выступать основой для разработки рекомендаций для управленческого органа школы, для учителей-предметников, родителей и самих учащихся, кроме того, результаты могут быть интересны школьному психологу, и использованы им для дальнейшей работы с учащимися. Мы находим это немаловажным, потому что именно в школьном возрасте и, зачастую в пределах учебного заведения, формируется отношение к занятиям физической культурой.

Кроме того, результаты данного исследования могут лечь в основу программы, направленной на формирование внутренней мотивации и положительного отношения у студентов к занятиям физической культурой.

Основываясь на наших выводах можно разработать телесно ориентированный тренинг. Он мог бы стать промежуточным звеном между отсутствием занятий физической культурой и их присутствием в жизни студента.

Занимаясь физической культурой, мы можем стать более сильными, выносливыми, успешными, а самое главное более счастливыми.