

№	Занятие	Цель занятия	План занятия
3	Если думаешь, что сможешь – ты сможешь! Если думаешь, что нет – ты прав	формирование адекватной самооценки	1. Приветствие 2. Упражнение «Жирафы» 3. Анализ ситуаций 4. Шеринг
4	Уверенность – точно ветер наполняет паруса силой и направляет корабль вперед	развитие уверенности в себе	1. Приветствие 2. Игра «Вербальный волейбол» 3. Упражнение «Стихи» 4. Шеринг
5	Ключи для счастья не нужны, двери всегда открыты	формирование положительного образа «Я»	1. Приветствие 2. Описательный рассказ 3. Упражнение «Лучший в профессии» 4. Шеринг

Литература

1. Дети в семейной психотерапии: практическая работа и профессиональное обучение / под ред. Джоан Дж. Зильбах. – М.: издательство Института психотерапии, 2004. – 205 с.
2. Коломинский, Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: Психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.
3. Кошелева, А.Н. Эмоциональное развитие дошкольников: учебное пособие для вузов / под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. – М.: Академия, 2003. – 166 с.

ЖИЗНЕННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ЕЕ СОСТОЯНИЯ

LIFE COMPETENCE AND ACCOMPANYING CONDITIONS

Уварова Д.Л.

Uvarova D.L.

Научный руководитель: Клементьева М.В.

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты исследования жизненной компетентности как свойства личности, ресурсная функция которого способствует решению сложных жизненных ситуаций и возрастных задач. Для движения личности в сторону ее развития и самопонимания существенное значение имеет переживание ею состояния собственной эффективности. Достижение личностно значимого и желаемого результата становится возможным посредством участия рефлексивного состояния сознания.

Ключевые слова: жизненная компетентность, рефлексивное состояние сознания, «результатирующие психологическое состояние», жизненный опыт, эффективность.

Abstract. The article discusses psychological aspects of researching the life competence as the property of the individual such resource function contributes to the solution of difficult situations and age tasks. For movement of the individual in the direction of its development and

self-understanding to the experience of its own efficiency. The achievement of a personally meaningful and desirable result is made possible by the participation of the reflexive state of consciousness.

Keywords: life competence, reflexive state of consciousness, «resulting mental state», life experience, efficiency.

Вторая половина XX века для развития психологической научной мысли связана со смещением исследования человека и его психики через совокупность отдельно взятых психических процессов и описание механизмов их функционирования к системному и целостному видению актуальных отношений личности с миром, построению ею собственной жизнедеятельности.

Особое внимание в данном контексте представляют собой те структуры личности, которые позволяют ей оставаться эффективной и целостной в решении сложных задач, возникающих в процессе течения ее жизни и в определенной мере задающих ее развитие, что невозможно без обращения к рефлексивному состоянию сознания личности.

Одной из подобных движущих сил выступает **жизненная компетентность личности**, позволяющая ей находить выход как из сложных, нестандартных ситуаций, возникающих в процессе ее жизнедеятельности, так и оставаться максимально эффективным и испытывать субъективное удовлетворение как «результатирующее психологическое состояние» [5] от разрешения возникающих задач, включая задачи развития, продиктованные конкретным возрастным периодом.

Жизненная компетентность – это свойство личности, представляющее собой понимание задач, задающих ее развитие и использование стратегий взаимодействия с миром в их решении без ущерба для собственной индивидуальности и с ориентацией на достижение результата, субъективно оцениваемого как эффективный. Источником этого понимания выступают концептуализированный, и обобщенный жизненный опыт, эмоциональное отношение к происходящим событиям и учет потенциальных возможностей развития. На поведенческом уровне, жизненная компетентность представляет собой умение использовать знание и опыт в построении и реализации стратегий поведения, направленных на разрешение стоящих задач. Эмоциональные состояния, возникающие в процессе реализации стратегий поведения в решении жизненных ситуаций, выступают осознаваемым источником информации для внесения коррективов с целью оптимизации деятельности в соответствии с теми интересами, мотивами и потребностями, которые преследует личность. Это становится возможным посредством активной работы рефлексивного состояния сознания, порождения новых смыслов и, как следствие, возможности обнаружить новое качество себя.

Анализ работ, посвященных изучению жизненной компетентности личности, позволяет говорить о том, что разработка этого конструкта ограничена стремлением его определить, задать некие границы, способствующие организации исследовательской деятельности или решению конкретных практических задач. Во главе угла оказывается вопрос о том, что

влияет на ее формирование, но не о том, какими структурными компонентами она образована и как они взаимосвязаны. Отправной точкой традиционно выступает выделение компонентов на основе тех критериев, которые должны быть у жизненно компетентного человека либо выделяются компетенции как «определители» жизненно компетентного человека (Сафонова Л.М.[6], Ахметзянова А.И.[2], Сергеев И.С., Блинов В.И.[7], Дикун И.В.[3]).

Это влечет за собой ориентацию этапов формирования с опорой на критерии оценки, но при этом становится очевидным, что либо выделенные компоненты крайне размыты, либо они существенно варьируются в зависимости от озвученных критериев, которые привязаны к изучаемой деятельности или ситуации, а так же подразумевающие их применение к ограниченной группе лиц, выступающих объектом исследования.

Тем самым, можно говорить об отсутствии четкой проработанности вопроса о модели жизненной компетентности как таковой, что лишний раз подтверждается немногочисленными собственно психологическими исследованиями (Степаненко М.Д.[8], Крузе А.[9], Т.М.Назаренко-Матвеева[4]). Жизненная компетентность здесь выступает как совокупность знаний, умений и навыков, интегративное качество, системно характеризующее реальную возможность их адекватного применения в различных жизненных ситуациях, как наличных, так и предполагаемых, возможных [8]. При этом, жизненная компетентность помещается в контекст конкретных исследовательских задач без учета ее онтологического развития и структурного содержания.

Упоминание о компетентном отношении личности к собственной жизни, так или иначе, находит свое отражение практически во всех теоретических направлениях психологической науки (Л.С.Выготский, П.Балтес, А.Ленгле, В.Н.Мясищев, М.Уайт, Д.П.МакАдамс, Дж.Келли и др.).

Жизненно компетентная личность рассматривается ими с позиции ее ориентации на саморазвитие и самодетерминации, стремление к обеспечению определенного «способа взаимодействия с действительностью, миром, обществом» [1].

Жизненная компетентность отличается внутренней направленностью, переходом от развития личности «посредством» интерпсихических факторов к личности развивающейся, самодетерминируемой, управляющей этим процессом, ориентированной на достижение своих интересов, задач, целей и смыслов (Нуркова В.В., Д.А.Леонтьев, В.Н.Мясищев).

Для нас значимой отправной точкой выступает рассмотрение всей жизнедеятельности личности как ее основной деятельности и, что немало важно, субъекта этой деятельности как высшего уровня развития личности.

Применение данных аспектов в контексте изучения жизненной компетентности как свойства личности, ее ресурса позволяет говорить о том, что ее развитие задается не только самой личностью, но и окружением, что опять же подчеркивает значимость культурно – исторического и социального контекстов.

Апеллирование к использованию личностью жизненной компетентности как внутреннего ресурса предполагает самостоятельное, ответственное

отношение к собственной жизни, наличие ее осмысленности, как экзистенциальной составляющей и активного социального взаимодействия. Именно жизненная компетентность личности способствует инициативному преодолению сложных ситуаций, построению собственной жизни и ее изменению в соответствии с субъективной оценкой ее успешности / неуспешности, «счастливости» / «несчастливости». Субъект самостоятельно распоряжается данным ресурсом, обращаясь к нему в случае необходимости, его творческой ориентации на возможный потенциал развития, отступление от стереотипов в поведении, мировосприятии и самопонимании.

Таким образом, жизненная компетентность ориентирована на разрешение противоречий между интрапсихическими процессами и факторами среды. Посредством жизненной компетентности субъект получает возможность обогатить собственные знания и индивидуальный жизненный опыт, расширить репертуар стратегий в разрешении тех задач и требований, которые предъявляет ему окружение, преобразовывать окружающую действительность в соответствии с собственными сознательно поставленными целями и видоизменяться самому под ее влиянием, предвидеть развитие жизненных событий и воспринимать их как единое целое, темпорально упорядоченное и организованное в контексте жизненного пути. Реализация озвученных аспектов сопровождается непрерывным рефлексивным состоянием, ориентированном на самопонимание и саморазвитие.

Литература

1. Абульханова К. А. Проблема индивидуальности в психологии // Психология индивидуальности: Новые модели и концепции / под ред. Е. Б. Старовойтенко, В. Д. Шадрикова. М.: НОУ ВПО МПСИ, 2009. С. 14–63. – С. 38.
2. Ахметзянова А.И. Формирование жизненной компетенции у детей с сочетанными нарушениями в условиях лекотеки // Теория и практика общественного развития. – Выпуск №4. 2013 – С. 76–78.
3. Дикун И.В. Формирование жизненной компетентности у воспитанников интернатных учреждений как средство их подготовки к самостоятельной жизни : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Ленингр. гос. обл. ун-т им. А.С. Пушкина Санкт-Петербург, 2005, 22 с. : 9 05-13/386-6 9 05-13/387-4
4. Назаренко–Матвеева Т.М. Социальное проектирование как средство формирования жизненной компетентности обучающихся // Вестник РМАТ. 2015. №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-proektirovanie-kak-sredstvo-formirovaniya-zhiznennoy-kompetentnosti-obuchayuschih-sya>
5. Прохоров Александр Октябринович, Кимберг Александр Николаевич Психология состояний и психология идентичности // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2010. №5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sostoyaniy-i-psihologiya-identichnosti>
6. Сафонова Л.М. Определение жизненной компетентности у подростков с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости // Педагогическое образование в России. 2011. № 5. – Красноярск. - pedobraz@uspu.ru – С. 155–161.
7. Сергеев И.С., Блинов В.И. Методы и формы компетентностного обучения [Электронный ресурс] <http://www.myshared.ru/slide/56544/#>.
8. Степаненко М.Д. Философская антропология Л. Шестов: Возможности интерпретации в теоретическом поле жизненной компетентности личности // Научная библиотека Украины // электронный ресурс: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/2009->

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ¹⁷

PHENOMENOLOGY COGNITIVE STATES IN EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

Уразлин Р.Р., Юсупов М.Г.
Urazlin R.R., Yusupov M.G.

Аннотация: В статье рассматривается феноменология познавательных психических состояний студентов, на основании эмпирических исследований выделены типичные познавательные психические состояния, определено их место среди других состояний. Показано, что основными познавательными состояниями студентов являются состояния размышления и заинтересованности, по частоте встречаемости в учебном процессе их превосходят лишь состояния веселости и ответственности.

Ключевые слова: психические состояния, познавательные состояния, учебная деятельность

Abstract. The article deals with the phenomenology of cognitive mental states of students, on the basis of empirical studies, typical cognitive mental states are distinguished, their place among other conditions is determined. It is shown that the main cognitive states of students are states of reflection and interest, according to the frequency of occurrence in the educational process, they are surpassed only by the states of gaiety and responsibility.

Keywords: mental state, cognitive state, academic activity

Введение

Познавательные психические состояния являются типичными для учебной деятельности студентов [3, 4]. Познавательные состояния являются вспомогательным компонентом в процессе овладения теоретическими и практическими знаниями. В этих состояниях человеку легче познавать мир или самого себя, решать определенные задачи, проблемы. Феноменологический аспект познавательных состояний в учебной деятельности субъекта имеет существенное значение, поскольку развивает представление об активности человека в процессе познания так и как сущностной характеристике его сознания.

Основные представители, чьи теоретические основы рассматривались в русле данной проблемы это работы Левитова Н.Д., Ильина Е.П., Дикой Л.Г.,

¹⁷Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Республики Татарстан, проект № 17-16-16012