

бен держать под контролем проявление своих собственных эмоциональных состояний: мимику, жесты, позы, голос и др.

Межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект у студентов развит примерно в одинаковых процентных соотношениях. Необходимо отметить, что доля респондентов с низким и очень низким уровнями развития межличностного эмоционального интеллекта незначительно больше (на 3,5 %), чем респондентов с низким и очень низким внутриличностным эмоциональным интеллектам. Однако и в первом, и во втором случаях доля респондентов с низким и очень низким уровнем развития эмоционального интеллекта, по данным шкал, превышает долю респондентов с высоким и очень высоким уровнем развития эмоционального интеллекта (на 11,4 % МЭИ и на 6,4 % ВЭИ).

Помимо шкал МЭИ и ВЭИ, данное увеличение наблюдается и по остальным шкалам, кроме ВУ (управление собственными эмоциями). По данной шкале доля респондентов с низким и очень низким эмоциональным интеллектом превышает не только долю респондентов с высоким и очень высоким уровнем развития данной способности, но и долю респондентов со средним уровнем развития. Это значит, что студентов, которым сложно управлять своими эмоциями, а именно уменьшать интенсивность нежелательных эмоций и увеличивать интенсивность желательных, больше, чем студентов, у которых эта способность сформирована.

Исследование было проведено на четырех курсах, что позволило нам выявить особенности развития эмоционального интеллекта в разных возрастных группах: на первом и втором курсах у студентов более развиты способности внутриличностного эмоционального интеллекта, а именно способность понимать и управлять собственными эмоциями. Это значит, что среди студентов первого и второго курса больше тех, кто способен правильно проанализировать собственные эмоции и может изменить нежелательные эмоции на желательные, а также поддержать интенсивность желательных эмоций. Показатели общего эмоционального интеллекта среди студентов всех курсов примерно одинаковы.

Таким образом, существует необходимость создания программ по развитию эмоционального интеллекта у студентов, которые могут оказать позитивный эффект для студентов как в межличностных взаимоотношениях, так и в будущей профессиональной деятельности, а также способствуют развитию уровня адаптивности, принятию себя и других, снижению уровня эскапизма и ведомости.

О. В. ЧУМАКОВА

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Кризис как этап развития. Возраст, экономическое положение, супружеские (парные) отношения и отношения «родители – дети», профессиональная деятельность, психологические и физические травмы (потеря близких, здоровья и под.) являются источниками индивидуального кризиса.

От источника зависит содержание переживаний во время кризиса, т. е. какую направленность получают мысли и как протекает процесс мышления, какие чувства возникают и как они проявляются, как человек себя ведет в той или иной ситуации. Пока мы в ситуации, нам трудно смотреть на нее объективно, и она на нас влияет. Энергия течет туда, где фокус

нашего внимания. Все зависит от заряженности посылы нашей оценки ситуации или события.

Как отличить, есть кризис или нет? В первую очередь следует обратить внимание на длительность и частоту негативных переживаний: повторяющиеся мысли и воспоминания, затруднения «думать» на какую-то тему, перепады настроения, быстрая потеря жизненных сил (выплеск сменяется апатией, усталостью), стойкое нервное и мышечное напряжение, неприязнь к чему-то (кому-то), растерянность.

Понятие кризиса. Стадии развития кризисного состояния. Критическая жизненная ситуация – это эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления.

Кризис имеет определенную длительность, которую почти невозможно спрогнозировать, и может продолжаться от нескольких часов до многих месяцев. Например, опыт показывает, что люди, находящиеся в кризисном состоянии, практически не ориентированы на будущее. Они не могут ставить целей, планировать, в основном все их помыслы устремлены в прошлое, а настоящее пугает. Люди в этом состоянии становятся все более безучастными ко всему, и их инициатива все более и более сменяется апатией. Эта апатия небезопасна, так как делает людей неспособными принимать помощь.

Ясно, что кризис не появляется просто так, из неоткуда, он обусловлен рядом причин: плохим здоровьем, переутомлением на работе, проблемами в семье. Но самым важным является «копание» человека в себе, когда он начинает задаваться вопросами типа «Ради чего я живу?», «Все ли я делаю правильно?», «Хороший ли я человек?». Не нужно бояться думать о смысле жизни. Зачастую поиск намного интереснее и важнее, чем ре-

зультат. Главный наш враг в решении любого кризиса – мы сами. Кризис чаще всего наступает у людей, которые перестали жить активной жизнью, интересоваться тем, что происходит во внешнем мире, иными словами, загнали себя в узкую клетку работы и семьи.

Алгоритм решения любой задачи достаточно прост: необходимо ответить себе на вопрос, *что* представляет собой эта задача, потом определить с тем, *где* находятся средства ее решения. И наконец, определиться, *как* свести одно с другим, добившись тем самым желаемого результата. Для абсолютного облегчения процесса поучитесь сначала отвечать на эти вопросы при решении конкретных задач письменно: это замечательно дисциплинирует и оттачивает мысль.

Если вы хотите быть успешными, откажитесь от своих мечтаний. Помните: вы должны мечтать о том, что возможно, только в этом случае вас не постигнут разочарования. А возможно очень многое, и чтобы заметить это, нужно лишь быть внимательным, искать не то, что ты ищешь, а то, что можно найти. Жизнь не обязана соответствовать нашим ожиданиям, однако она щедра и предлагает массу возможностей, которые мы игнорируем, наивно рассчитывая на исполнение наших неоправданных ожиданий.

Просыпаясь утром и отходя ко сну вечером, вспоминайте о том, что вам невероятно повезло: вы получили в безвозмездное пользование самую большую из возможных инвестиций – вам вверена ваша жизнь. И если все так хорошо началось, то грех думать, что дальше будет хуже, просто нельзя останавливаться на достигнутом. Чем больше препятствий тебе приходится преодолевать, тем больше сил тебе приходится тратить, а чем больше ты тратишь, тем больше к тебе возвращается, и ты становишься богаче. Потворствуя своим страхам, мы делаем их сильнее, а себя слабее. И только научившись преодолевать собственные страхи и собственную растерянность, мы обретаем подлинные силы.

В столкновении с неблагоприятной ситуацией мы спрашиваем: «Что со мной не так?» Во многих из нас есть желание «заслужить любовь». Мы хотим, чтобы нас любили, доказать, что достойны этого, доказать свою ценность, свою необходимость, свою незаменимость. И никто не обязан нам верить, и мы сами поверим кому-то, лишь убедившись в том, что этому человеку можно доверять. А ведь наша ценность, уникальность и любовь уже есть. Это наша жизнь. Самое ценное, что есть у человека – это время его жизни. И каждый из нас сам решает, как, на что и по какой «цене» его тратить.

Готовность принимать решения и нести ответственность за свою жизнь – важное качество взрослого человека. На самом деле кризис не так страшен, как кажется на первый взгляд. Если сам человек понимает, что

он личность, причем красивая, счастливая и полная сил и эмоций, то он может даже не вступить в стадию кризиса, а наслаждаться жизнью, дарить счастье и радость себе и окружающим людям.

Список использованной литературы

1. Курпатов, А. В. 5 спасительных шагов. От депрессии к радости / А. В. Курпатов. – СПб. : Нева, 2005. – 219 с.
2. Курпатов, А. В. 21 правдивый ответ. Как изменить отношение к жизни / А. В. Курпатов. – СПб. : Нева, 2005. – 231 с.
3. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса : учеб. пособие / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 259 с.

Н. И. ШАБУНЯ

Беларусь, Могилев, дошкольный центр развития ребенка № 3

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании, одной из составляющих воспитания в системе образования является семейное воспитание, направленное на формирование у детей ценностного отношения к семье [1]. Семья и учреждение образования являются важными институтами социализации детей.

Исследования Т. А. Березиной, О. Г. Ксенды, О. В. Леганьковой позволяют утверждать, что обязательное условие повышения психолого-педагогической культуры родителей – эффективно организованное взаимодействие педагогических работников с семьями воспитанников.

Главной задачей повышения психолого-педагогической компетентности родителей в учреждении образования является правильное построение отношений учреждения образования и семьи. Взаимодействие строится на принципах развивающего общения, диалога, делового сотрудничества и предусматривает поддержание и сохранение партнерских, конструктивных отношений.

В ГУО «Дошкольный центр развития ребенка № 3 г. Могилева» психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей) воспитанников решается посредством:

- приобщения родителей к образовательному процессу;