

ров пульса через рот со звуком "С". При гипертонии противопоказано.

Примеры упражнений на воображение:

- закрыть глаза и представить, что находимся в лесу. После паузы произнести текст: "Отгремела гроза. Прошел дождь. Блестят мокрые листья березы. Капли серебристые – серебристые. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится!!! Мы идем по лесу и вдруг ощутили запах ландыша. Впереди целая поляна ландыша. Вдохните этот завораживающий запах ландыша. Вдохните медленно и глубоко".
- закрыть глаза и представить самые классные в мире качели, на которых будет очень здорово катагся. Текст: "Все заняли свои места на качелях. Приготовились. Раскачиваемся... Сильнее... Еще сильнее... Когда лети назад, то немного захватывает дух... Можно лети немного сильнее, чтобы не было очень страшно... Летим вперед и видим небо... Чистое и голубое небо... Как здорово... Какое счастье жить в этом мире... Радоваться всему окружающему нас... Летим вперед... И назад... Вперед... И назад... Летаем... Летаем... Летаем... Приятно захватывает дух... Потихоньку замедляем полет, не так сильно раскачиваясь... Постепенно останавливаемся... Останавливаемся... Остановились... И спустились на землю".
- стать в положение "ноги на ширине плеч", закрыть глаза и представить себя бутылкой с водой (горлышком вниз, с закрытой пробкой). Текст: "Представьте себе, что пробка открывается и вода вытекает из головы, начиная с макушки, унося все инородное. Далее очищаются все ниже расположенные части головного мозга: органы зрения, дыхания и слуха. Полностью очищается горло... Очищаются органы грудной клетки – трахея, полости легких и сердца... Очищается пищевод и вся полость живота – поджелудочная железа и селезенка... Очищается печень, желчные протоки и желчный пузырь... Промывается тонкий и толстый кишечник. Очищаются органы тазобедренной области... Вода проходит через бедра, коленные суставы, голень и стопы. Очищая их... Все тело торжествует от чистоты и благодати"

Личностные качества и профессионализм преподавателя, его отношение к работе – важнейшие составляющие здраво-созидающей педагогики. Выявлено, что усвоение учебной информации легче и успешнее у преподавателей, которых характеризует жизнерадостность, оптимизм и чувство юмора. Кто станет утверждать, что человек с подавленным настроением может вызвать восторг у других. Педагогический процесс – это особого рода отношения преподавателя со слушателями. Они не ограничены только учебными задачами.

Условия, при которых труд преподавателя несет благо всем его участникам: ощущение удовольствия от выполняемой работы; добросовестное выполнение работы, приложение всех способностей и непрерывный поиск наилучших решений поставленных задач.

1. Каченовский М.Б. Валеология для всех: как быть здоровым и счастливым. – Мн., 1998
2. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб, 1992.
3. Каченовский М.Б. Введение в валеологическую педагогику. – Мн., 1996.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). – СПб, 1998
5. Серов Н.В. Лечение цветом. – Л., 1993.

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕПОНИМАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ (смысложизненный компонент)

В.В. Луцкович

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
Минск, Беларусь*

В качестве исходной задачи проведенного нами эмпирического исследования выступала необходимость рассмотреть особенности понимания и жизнепонимания в среднем и старшем зрелом возрасте. В данном исследовании не ставилась цель глубокого научного анализа проблемы, но в тоже время, нам необходимо было разъяснить, какие психологические особенности понимания и жизнепонимания характерны для данной ступени онтогенеза. Рабочее определение жизнепонимания личности было следующим – это сложное целостное психологическое образование, которое можно рассматривать как мыслительный процесс или результат размышления субъекта социальной жизни о содержании жизни и окружающей действительности, отображаемый посредством совокупности мыслительных конструктов. Понимание рассматривалась как элемент мыслительной деятельности. Смысложизненный компонент жизнепонимание – это отраженное отношение испытуемого к самой жизни, субъективное осознание им смысла своей жизни, ее содержания.

Методологическим основанием были избраны научная парадигма психологии понимания (В.В. Знаков), конструктивистская парадигма (Дж.А.Келли, К.Левин и др.). Представляется, что именно данные парадигмы наиболее адекватны для исследования особенностей понимания личности и смысложизненного компонента жизнепонимания, его смысложизненных ориентаций. Методически исследование осуществлялось как оформление испытуемыми самоотчета по проблемным вопросам анкеты со свободным конструированием текстов (понимания смысла жизни) и опросник самооценки индивидуального мыслительного поведения, заданный в форме матрицы биполярных конструктов прилагательных, характеризующих субъективное мыслительное поведение (оценка индивидуальной специфики понимания). За основу были взяты некоторые конструкты опросника И.П.Павлова по выявлению ассиметрических функций иолушарий мозга.

При обработке результатов в целях описания данных применялись различные количественные математико-статистические методы. Исследованием было охвачено 30 респондентов в возрасте от 25 до 60 лет. Поскольку одним из условий качественного анализа (в нашем случае факторного) является соотношение три к одному, то полученные данные не носят рекомендательный и утверждающий характер до момента их подтверждения или опровержения на большем массиве выборки респондентов данной возрастной группы.

В результате факторного анализа методом главных компонент, с последующим ортогональным вращением матриц данных, были выявлены четыре главных компонента (фактора) отображающие особенности субъективного понимания и четыре характеризующие смысложизненные ориентации жизнепонимания личности испытуемого.

Первая главная компонента (ГК) отображает с одной стороны эмоционально импульсивную направленность понимания. В данном случае эффективными способами понимания другого человека в общении являются эмоци-

ональная настроенность на собеседника. А с другой стороны принципиально интеллектуально реалистическая направленность понимания. В этом случае эффективным способом будет развитость умственной способности принять или критически разобрать аргументы собеседника на основе научных фактов, максимально отражающий объективную действительность. Делается упор на систему сложившихся у собеседника убеждений.

Вторая ГК показывает с одной стороны понимание невербальное (безмолвное), как объемное, свободное, вне-временное. В данном случае для слушателя зрелого возраста характерен процесс абстрагирования и созерцательности мышления. Чтобы понять, слушателю необходимо отгородиться от всего окружающего, созерцать свой ход рассуждений. С другой стороны наблюдается логическое понимание, как элемент логического мышления. В работе с этим слушателем зрелого возраста необходимо быть более точным и в сообщениях соблюдать причинно-следственную связь.

В третьей отображается обратная зависимость вербального понимания (заданного конструктами – определяющее, историческое, рациональное) возникающего на основе объяснения с применением приема обращения к рациональному опыту слушателя и понимания интуитивно образного. В последнем случае больше задействовано нагляднообразное мышление. На наш взгляд, в работе с данным контингентом необходимо больше применять метод наглядности, использовать средства мультимедиа.

Четвертая ГК указывает на обратную зависимость кодирующего (заданного конструктами – цифровое, точное) понимания от пространственно аналогового хода рассуждения. Так, при детализации материала и его символическом обозначении уменьшается пространство представления, понимание носит циклический, фрагментный характер. Поэтому в работе с данным контингентом необходимо применить сочетание приемов детализации и аналогии в представлении информации.

В смысло-жизненном компоненте жизнепонимания личности испытуемого зрелого возраста отмечается четыре характерных смысло-жизненных ориентаций:

Первая ГК, креативная, задается суждениями понимания смысла жизни в: профессиональном самосовершенствовании; в самореализации; в личностном развитии. Вторая, с одной стороны задается конструктами суждений понимания смысла жизни в счастье и в хороших отношениях с коллегами по работе – эвдемологический тип направленности. С другой задается конструктами в наличие оптимальных условий, высокого уровня качества жизни; в полной и яркости личной жизни, в данном случае это экзистенциально индивидуалистический тип смысло-жизненной направленности. Третья, показывает обратную зависимость наличия ближайшего круга лиц (родных, близких, детей, друзей, единомышленников) и не желая быть одиноким. Так, в первом случае респондент понимает смысл жизни в помощи близким, в воспитании своих детей и в том, чтобы дать им образование, а в другом – в наличии друзей и знакомых. Четвертая указывает с одной стороны на понимание смысла жизни в благополучии финансовом и наличии детей, как продолжении рода, а с другой – в желании приносить пользу; быть востребованным и нужным близким, окружающим и обществу.

Респондентам зрелого возраста с предпочтением определяющего историческо-рационального понимания, или известного в науке словесного "декодирующего понимания", и цифрового точного понимания (более известного, как "кодирующее понимание") характерна смысло-жизненная направленность на поиск оптимальных условий и яр-

ких впечатлений от жизни (экзистенциально индивидуалистический тип жизнепонимания личности). Испытуемым же с интуитивным пониманием, когда понимание имеет отстраненный созерцательный характер, возникает на основе ранее воспринятого опыта, и аналоговым пониманием, когда понимание возникает по аналогии с известным ранее, характеризуется резкой сменой перехода от неясного к ясному и наоборот, в большей мере свойственна экзистенциальная смысло-жизненная ориентация на счастье и благоприятную атмосферу в группе ("эвдемологический тип" (К.В.Карпинский) ориентации жизнепонимания личности ($r=-0,35$, $p>0,06$; $r=-0,33$, $p>0,07$).

Для тех, кто предпочитает эмоционально импульсивное понимание, когда понимание возникает на основе ярких эмоциональных образов, имеющих импульсивный характер, более вероятна "альтруистическая" (В.Г.Немировский) или "гуманистическая" (К.В.Карпинский) смысло-жизненная ориентация жизнепонимания. Испытуемые с принципиально интеллектуально реалистической направленностью понимания имеют смысло-жизненную ориентацию на качество жизни, как наличие финансового благополучия и здоровья ($r=-0,34$, $p>0,06$).

Установлено, что испытуемым женского пола в зрелом возрасте в большей мере свойственно эмоционально-импульсивное понимание, а мужского пола в предпочтительнее принципиально интеллектуально реалистическое понимание ($t=-1,5$; $p>0,5$).

В процессе исследования были выявлены типы направленности понимания испытуемых зрелого возраста, установлены характерные для них смысло-жизненные ориентации. Знание данной проблематики будет способствовать дальнейшему совершенствованию обучения слушателей с высшим образованием.

УДК 330.101.542:001.895

ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ В РАМКАХ ПОНЯТИЯ: ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

Robert Lisowski

*Akademia Gorniczko-Hutnicza w Krakowie
Краков, Польша*

П.А. Янович

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь*

Рассматривается инновационный подход к организации учебно-методического обеспечения образования взрослых по проблеме экономика домашнего хозяйства. Термин "домашнее хозяйство" все более широко используется в экономической литературе, хотя место и значение домашних хозяйств в экономике страны и жизни населения осознаются пока еще нечетко и неоднозначно. Если в социально-демографической теории домашнее хозяйство – это универсальная учетно-статистическая единица, то в экономических исследованиях – это особый тип хозяйства, первичная экономическая система, деятельность которой имеет большое значение для экономики в целом. Сейчас уже не подвергается сомнению то центральное положение, которое занимает семья в социальных и социально-экономических исследованиях. В связи с этим, представляется целесообразным инновационно подойти к организации учебно-методического обеспечения в организации и содержании последипломного