

Человеку свойственно выражать отрицание страха смерти. Ведь когда мы говорим о нем, то, в первую очередь, нас пугает неизвестность.

Существует своего рода психическая самозащита от страха смерти (иммортизация), в результате которой человек развивает в себе различные знаки и образы. Это может быть надежда на продолжение жизни в результате своей деятельности или надежда на продолжение жизни в потомстве.

Зачастую страх смерти скрывается под маской других проблем, и распознать его можно только при тщательном исследовании, но часто человек независимо от участия психотерапевта может обнаружить его, прибегнув к саморефлексии.

Страх смерти может принимать различные формы и преобразовываться в иного рода переживания, существуют ряд симптомов, которые на самом деле маскируют страх смерти.

На возникновение страха смерти может повлиять утрата близкого человека, смена привычного стиля жизни или деятельности индивида. Это вызывает конфронтацию с собственной смертью. Данный процесс называют «пробуждающим переживанием» [2, с.137]. Несмотря на это, осознание смерти может послужить позитивным импульсом, сильнейшим катализатором серьезных жизненных изменений.

Для работы со страхом смерти специалисты активно используют таатотерапию как метод работы. Танатотерапия направлена на установление утраченного контакта с процессами смерти и умирания. При прохождении терапии используют различные методы, которые помогают восстановить утраченный телесный контакт, войдя в соприкосновение и взаимодействие со смертью.

Литература

- 1 Ялом, И. Д. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Д. Ялом. – Москва: ЭКСМО, 2009. – 56 с.
- 2 Ялом, И.Д. Лжец на кушетке / И.Д. Ялом. – Москва: ЭКСМО, 2005. – 137 с.

М. А. Белодедова

*Науч. рук. Е. В. Одиночкина,
ассистент*

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Мотивация достижения и саморегуляция занимают ведущее место в структуре личности и являются одним из основных понятий, которые используются для объяснения движущих сил поведения. Психическая саморегуляция рассматривается как один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. Включает управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляцию его наличного состояния. Мотивация достижения – одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида добиваться успехов и избегать неудач; стремление к успехам в различных видах деятельности. В его основе лежат эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием успехов, достигаемых индивидом. После выполнения поставленной задачи и получения результатов об успехах и неудачах в их решении те, кто мотивирован на достижение, переоценивают свои неудачи, а мотивированные на неудачу, напротив, недооценивают. Мотив стремления к успеху понимается как склонность к переживанию удовольствия и гордости при достижении результата, мотив избегания неудачи – как склонность отвечать на неудачу переживанием стыда и унижением. Гендер как система представлений является неотъемлемой частью куль-

турного дискурса и социальных практик общения, взаимодействия и деятельности людей. В психологии механизмы социального конструирования гендера нередко сводятся к процессу социализации.

На основании полученных эмпирических данных можно сделать вывод о том, что существуют различия гендерных особенностей стиля саморегуляции и мотивации достижения в юношеском возрасте. Показатели стиля саморегуляции у респондентов маскулинного типа значительно выше, нежели у испытуемых с феминным и андрогинным типом гендера.

Литература

1. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психол. журн. – 1995.– № 4. – С. 26 – 35.
2. Миславский, Ю. А. Саморегуляция и творческая активность личности / Ю.А. Миславский // Вопросы психологии. – № 1. – 1987. – 86 с.

А. Н. Белый

*Науч. рук. А. Е. Журавлева,
ст. преподаватель*

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Проблема саморегуляции в спорте – одна из актуальных проблем, в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Рост достижений в спорте, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в значительной мере определяется уровнем развития навыков саморегуляции – важного компонента системы психолого-педагогической подготовки спортсменов, которая рассматривается как составная часть комплексного педагогического процесса и является существенным резервом повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов. Многие исследователи подчеркивают решающую роль процессов и стилей саморегуляции в успешной спортивной деятельности (Б. А. Вяткин, В. Р. Малкин, В. Н. Платонов, В. Ф. Сопов, О. А. Черникова, О. В. Дашкевич и др.). Особенности саморегуляции спортсменов индивидуальных и командных видов спорта изучали Е.А. Пархоменко, Д.С. Демина, Е.А. Ловягина и др.

Под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а так же целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью [1, с. 707].

В эмпирическом исследовании саморегуляции приняли участие 85 человек: спортсмены индивидуальных (41 человек) и командных (44 человека) видов спорта.

В результате исследования были получены следующие результаты: у спортсменов командных видов спорта на более высоком уровне развиты способности выделять значимые условия достижения целей, развито осознанное программирование своих действий. Спортсмены индивидуальных видов спорта характеризуются более высоким уровнем регуляторной гибкости, способностей оценки себя и результатов своей деятельности и поведения. У спортсменов индивидуальных видов спорта наблюдается высокий уровень волевой саморегуляции и настойчивости, а у спортсменов командных видов спорта на высоком уровне развиты такие индексы саморегуляции как настойчивость и самообладание.