

№ 1  2020

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ (РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

PSYCHOLOGY
OF DEVELOPMENT AND EDUCATION
(Russian Journal of Applied Research)

Пилотный выпуск журнала подготовлен по материалам, переданным в редакцию организационно-экспертным комитетом V Междисциплинарного учебно-исследовательского семинара «Естественнонаучный подход в изучении человека как индивида, личности и субъекта деятельности» (факультет психологии Института общественных наук РАНХиГС при Президенте РФ, 25 мая — 25 июня 2020 г.)

Организационно-экспертный комитет семинара

Организационная группа:

Кандидат психологических наук, доцент **Ковалев Виктор Вячеславович** (руководитель семинара)
Кандидат психологических наук, доцент **Токарева Ирина Феликсовна** (сомодератор семинара)
Кандидат биологических наук, доцент **Стерлигова Ольга Петровна** (сомодератор семинара)

Экспертная группа:

Доктор педагогических наук, профессор **Гагарин Александр Валерьевич**
Кандидат психологических наук, профессор **Марасанов Герман Игоревич**

Молодёжная группа:

Магистрант очного отделения по направлению «Клиническая психология»
Плохоцкий Антон Игоревич
Студент очного отделения по направлению «Психология служебной деятельности»
Курбанов Курбан Абдулкадырович

Психология развития и образования: российский журнал прикладных исследований / Developmental and Educational Psychology (Russian Journal of Applied Research). Выпуск 1(1), пилотный: результаты учебных и практических исследований студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей. Москва: ИД «Народное образование», 2020. — 72 с.

Издание адресуется студентам, магистрантам и аспирантам, преподавателям высшей школы, самостоятельно практикующим психологам и педагогам.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ОРГАНИЗАЦИОННОЙ, ИНФОРМАЦИОННОЙ (ЦИФРОВОЙ) СРЕДЕ (ЧЕЛОВЕК В ПРОСТРАНСТВЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ)

Гришаева Ю.М., Гагарин А.В.	5
Экологическое развитие личности в цифровом образовании: тренды междисциплинарных подходов	
Марченко Р.Г.	9
Человек в пространстве цифровизации: опыт обучения и преподавания в онлайн-среде	
Федосенко Е.В.	12
«Пандемическая педагогика»: какие школы в сентябре смогут обучать эффективно?	

ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ (МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ)

Дмитриева А.Д., Подплетько М.В.	16
Влияние эмоций на здоровье и деятельность человека (психофизиологический аспект)	
Козлова Л.В., Ковалев В.В.	19
Формирование доминант на фоне цифровой зависимости	
Виганд А.М., Ковалев В.В.	22
Особенности социальной адаптации у людей с различными эго-состояниями	
Бугасова Е.В., Ковалев В.В.	25
Разработка поливариативного метода диагностики функционального состояния студента	
Столяр В.О., Ковалёв В.В.	28
Работа со страхом смерти методом телесно-ориентированной психотерапии	
Плохоцкий А.И., Ковалев В.В.	31
Теоретические представления о взаимосвязи эмоционального выгорания и типологических особенностях нервной системы у студентов с различными показателями академической успеваемости	

ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ (ПОВЕДЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Карчаа А.Г.	34
Адаптивное поведение, копинг-стратегии и психологические защиты человека: сущность и соотношение понятий	
Ломако Я.В., Токарева И.Ф.	37
Психологическая помощь в адаптации родителей мигрантов как составляющая успешного адаптационного процесса детей и подростков	
Лозовская Л.А.	40
Проявление профессиональной идентичности социального работника в условиях пандемии 2019—2020 гг.	

Лопухина М.И., Токарева И.Ф.	43
Роль генетических, социально-культурных и психологических факторов в формировании расстройств пищевого поведения и питания	
Голованова Е.Е., Сорокина Е.С., Стерлигова О.П.	46
Современное состояние социально-психологического здоровья студентов транспортного вуза	
ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ (МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ)	
Тарид Амира, Безроднова М.В.	49
Роль зеркальных нейронов в процессе социализации личности	
Кириленко И.А., Маркова А.Ю.	52
Нейрофизиологический и психологический аспекты болезни Альцгеймера	
Сенокосова А.О., Чурякова М.В.	55
Психологические и нейрофизиологические аспекты возникновения состояния агрессии	
Бултачеева А.Г., Швемер А.О.	58
Нейрогуморальные механизмы возникновения функциональных состояний тревоги	
ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА (ТЕОРИЯ, ОПЫТ, ПРАКТИКА И РЕКОМЕНДАЦИИ)	
Соловьева Н.В., Гагарин А.В.	61
Магистерская диссертация: иллюзии и реалии, или 33 правила успешной защиты	
Мороз А.А.	64
Поиск новых подходов и форм в реализации экологического образования студентов	
Яруллина Ж.А.	68
О формировании экологической культуры студентов технического вуза в процессе изучения иностранного языка	
Гагарин А.В.	70
Концепции современного естествознания: дайджест онлайн-курса для студентов-психологов	



Гришаева Юлия Михайловна,

доктор педагогических наук, профессор;
Московский государственный областной университет;
e-mail: j.m.g@mail.ru

Гагарин Александр Валерьевич,

доктор педагогических наук, профессор;
Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС);
e-mail: alexandervgagarin@gmail.com

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЦИФРОВОМ ОБРАЗОВАНИИ: ТРЕНДЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПОДХОДОВ¹

УДК 378

АННОТАЦИЯ

Рассмотрен ряд «стыковых» междисциплинарных исследований, ориентированных в итоговом плане на разработку проблематики экологического развития личности в цифровом образовании. При этом в анализе каждого из направлений акцентировано внимание как на ключевые идеи, так и на возможность использования их дидактического потенциала.

Ключевые слова: экологический подход к развитию личности, экологическое развитие личности, цифровое образование, дидактика.

Yulia M. Grishaeva,

Dr.Sci. (Pedagogical), Assistant Professor.
Professor, Department of physical geography, nature and methods of teaching geography; Moscow State Regional University;

Alexander V. Gagarin,

ScD (Ed.), professor;
Institute of Social Sciences; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA);

ENVIRONMENTAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY IN DIGITAL EDUCATION: TRENDS IN MULTIDISCIPLINARY APPROACHES²

ABSTRACT. Interdisciplinary research considered. Issues: environmental development of the individual in digital education. In each case, attention is focused on their didactic potential.

Keywords: ecological approach to personality development, ecological personality development, digital education, didactics.

В условиях цифровизации общества, включая образование, актуальна постановка вопроса о развитии личности, готовой к постоянным изменениям в технологиях, в знаниях, в глобальном информационном пространстве.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00322 («Поликультурное проектирование экологического развития личности в цифровом образовании»).

² The reported study was funded by RFBR according to the research project № 19-013-00322 («Multicultural design of ecological development of personality in digital education»).

В 2019—2020 годах в рамках исследовательского гранта РФФИ «Поликультурное проектирование экологического развития личности в цифровом образовании» (№ 19-013-00322) нами был выполнен аналитический обзор в компаративистском формате и в рамках экологического подхода к развитию личности. Была предложена идея интеграции теоретико-методологических идей и прикладных (дидактических) положений, которые станут «отправной точкой» в обосновании предпосылок исследования проблемы экологического развития личности в цифровом образовании.

В этой связи рассмотрен ряд «стыковых» междисциплинарных исследований, ориентированных в итоговом плане на проблематику личностного и профессионального развития человека. При этом в анализе каждого из направлений акцентировано внимание как на ключевые идеи, так и на возможность использования их дидактического потенциала.

1. Ключевые аспекты взаимодействия человека и окружающей его среды в эволюционно-историческом развитии (социальная антропология и экология человека). В центре данного направления исследований, выполняемых в контексте экологического подхода к развитию человека как индивида и личности, лежат положения о «взаимопольном» взаимодействии человека и окружающей его среды в эволюционном развитии видов на Земле. В качестве методологической предпосылки для определения дидактического потенциала данного направления принципиально важна мысль о необходимости и важности создания специальных условий для формирования экологоориентированного мировоззрения человека.

2. Познавательные взаимодействия человека с окружающей его средой как когнитивной системой, или «единство разума и экологической ситуации» (когнитивные исследования). В центре данного направления исследований — положения о взаимосвязи разума с физическим телом, которое, в свою очередь, взаимодействует с окружающей средой, или окружением (environment), и представляет собой ни что иное, как часть когнитивной системы, а собственно процесс познания происходит в его единстве с экологической ситуацией. Современная интерпретация экологического подхода в отношении концепции воплощенного познания заключается в том, что в рамках когнитивного направления представлена значимость тела и среды (экологической ситуации) для процесса познания. Сказанное позволяет по-новому взглянуть на процессы переработки вербальной или символической информации, получить объективные данные о том, почему процессы переработки информации

устроены «так, а не иначе» и «как они устроены»; о тех или иных формах поведения человека; о структуре и механизмах соответствующих когнитивных структур и механизмов. (Логинов Н.И., Спиридонов В.Ф., 2017).

3. Взаимосвязанное информационное и экологическое развитие личности в цифровой образовательной среде (энвайронментальная психология и психологии личности). В центре данного блока исследований — приоритет «энвайронментальной составляющей» во взаимосвязанном информационном и экологическом развитии личности в разных видах информационно-коммуникационных (или цифровых) взаимодействий. Исходные основания для анализа и определения содержания данного процесса: с одной стороны — методологическая система «Личность — Среда — Деятельность»; с другой — феноменология интернета как информационно-коммуникационного средового окружения человека и как цифровой образовательной среды — в дидактическом ее понимании. В этом плане важны прежде всего «позитивные» условия, влияния и возможности, потенциально заложенные в интернете как в среде информационной (конкретная составляющая ее влияния на развитие личности) и как в среде образовательной (дидактический контент влияния интернета на развитие личности). На первый план в этой связи выведены информационно-коммуникационные взаимодействия человека в цифровой образовательной среде, которые в большой мере и опосредуют его личностное развитие. Эффективное сочетание в организации цифрового образования типов и форм информационно-коммуникационных взаимодействий определяет удовлетворенность педагогов и обучающихся результатами учебно-познавательной деятельности. (Гришаева Ю.М., Гагарин А.В., Филоатова О.П., 2020).

4. Становление субъектности человека во взаимодействии с объектами природной и социальной среды (энвайронментология и социальная психология). В центре исследований — изучение особенностей влияния различных видов сред на психику человека; разработка понятия психологического взаимодействия в системе «Человек — Природный объект»; определение психологического содержания понятия «окружающая человека природная среда»; выделение конкретного природного объекта как психологически атрибутивной составляющей социальной среды на психологическую составляющую сотрудничества субъектов в межвидовом взаимодействии и в конечном итоге на специфику развития субъективного отношения человека к природе и субъектности во взаимодействии человека

с природными объектами. Характер влияния средовых условий на формирование и развитие личности определяется не только общими социальными условиями, но и зависит от особенных, региональных, природных и т.п. условий, которые существенно сказываются на поведении человека. (Панов В.И., 2013).

5. Индивидуально-типологические различия личности и их связь с различными типами поведения человека в социальных сетях (дифференциальная психология и социальная этология). В центре данного направления положение о том, что в онлайн-среде интернета, в частности в пространстве социальных сетей, изначально заложен потенциал для дифференциации и развития черт и свойств личности пользователя, которые определяют не только специфику его поведения в процессе социальной онлайн-коммуникации, но и становятся важным фактором для успешной социальной адаптации молодых людей с особенностями характера и темперамента, определенной возрастной и гендерной спецификой. Кроме того, коммуникация в социальных сетях становится предпосылкой для тех или иных изменений в личностном развитии молодежи. В этой связи представляется важным рассмотрение социальных сетей в системе информационных сред, так же как и в предыдущем случае, как цифровой образовательной среды, однако имеющей при этом свои особенности. Последние и накладывают свой «отпечаток» на личностные изменения пользователей социальных сетей и в большой мере затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы, трансформируют операциональное звено деятельности, процессы целеполагания, потребностно-мотивационную регуляцию поведения человека.

6. Социально-экологические и информационно-экологические взаимодействия человека в цифровой образовательной среде (социальная экология и информатизация образования). В контексте данной проблематики актуальна разработка направлений:

- а) феномен экологической культуры как фактор противодействия антиэкологичному развитию человека, ноосферного развития цивилизации, цифрового развития глобального мира;
- б) информация как продукт жизнедеятельности человека; как фактор развития цивилизации, информационного общества, информационной личности;
- в) интернет как средовой феномен с амбивалентным потенциалом влияния на психику и поведение человека (как развивающим, так и деструктивным); как цифровая образовательная среда.

В данном направлении, преимущественно прикладных, исследований взаимосвязано представлены традиционные и современные технологии формирования экологической культуры в условиях специально организованной образовательной среды — различного рода средовых условий для учебной, практической, трудовой, творческо-досуговой деятельности, в частности заложенных в виртуальном пространственном окружении человека.

7. Амплификация смыслов учения в контексте идеи свободного поликультурного развития личности в цифровом образовании (социальная педагогика и психология развития). В центре данного направления — проблема и связанные с ней вопросы обоснования теоретико-дидактических предпосылок проектирования личностно-профессионального развития в цифровом образовании, а в основе прикладных разработок лежит идея амплификации смыслов учения как условия для свободного социо- и поликультурного развития личности. В дидактическом отношении речь идет о таком взаимосвязанном изменении и сопряжении компонентов образовательной системы (учебное содержание, формы его освоения, характер и содержание педагогического взаимодействия), которая создает актуальную социальную учебную ситуацию, обеспечивающую синергию (гармоничное разрешение противоречий) на индивидуальном и социальном уровне. На первый план в этой связи выведена позиция современного педагога, которая должна претерпеть кардинальное изменение — педагог в цифровом образовании не приходит на занятия с готовой «схемой», а готов непрерывно совершенствоваться и изменять ее, модерировать педагогическое взаимодействие онлайн в соответствии с ситуационным состоянием и потребностью обучающихся. Построение целостной социально-педагогической ситуации в условиях цифровой образовательной среды есть прежде всего процесс актуализации и построения личностных смыслов деятельности и взаимодействий между ее субъектами. (Соловьева Н.В., Гагарин А.В., 2019).

Таким образом, в анализе были обозначены и раскрыты актуальные позиции экологического подхода как интеграционной основы для постановки и разработки проблемы экологического развития личности в цифровом образовании.

Данный подход следует охарактеризовать как рефлексию ведущей роли средовых взаимодействий человека в его эволюционно-историческом и культурном становлении как системной в строении и развитии, но противоречивой в поведенческих проявлениях формы жизни; как результат

активного формирования в последнее десятилетие одного из ключевых векторов развития собственно экологического подхода в гуманитарных исследованиях, а если быть точнее — в комплексном познании человека и среды в их взаимодействии; как прикладное междисциплинарное и интегративное, становящееся на стыке естественных и гуманитарных наук, и нацеленное на исследование различных случаев взаимодействий человека с окружающей его средой — экологической (средой обитания), природной, социальной, цифровой и др.

Исследования в рамках данного подхода так или иначе пересекаются с эволюционной (естественной) и социальной антропологией и экологией; энвайронментологией и энвайронментальной психологией, когнитивными науками и дифференциальной психологией; информационной экологией и психологией личности; психологией развития и социальной педагогикой; социальной экологией и вопросами информатизации и цифровизации общества и, в частности, образования и др.

Для дидактической разработки проблемы актуальна идея взаимосвязанной экологизации и цифровизации развития человека и личности в современном глобальном мире (культурной целостности экологоориентированной и информационной личности); а также интеграции и использования ди-

дактического потенциала обозначенных в статье современных трендов междисциплинарных исследований. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришаева Ю.М., Гагарин А.В., Филатова О.П. К вопросу о взаимосвязи информационного и экологического развития личности в цифровой образовательной среде // Социально-экологическое образование учащейся молодежи: проблемы и перспективы. Юбилейный сборник научных статей / Ответственный редактор В.С. Шилова. Ульяновск: Издательство «Зебра», 2020. С. 39–44.
2. Логинов Н.И., Спиридонов В.Ф. Воплощенное познание как современный тренд развития когнитивной психологии // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 1. С. 25–42.
3. Панов В.И. Экопсихологические взаимодействия: виды и типология // Социальная психология и общество. 2013. №3. — С. 13–28.
4. Соловьева Н.В., Гагарин А.В. Экологическое развитие личности в цифровом образовании: психолого-дидактические предпосылки проектирования // Мир психологии. № 3 (99). 2019. С. 271–281.

Марченко Раиса Геннадьевна,

Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС);
проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия;
e-mail: marchenko-rg@ranepa.ru

ЧЕЛОВЕК В ПРОСТРАНСТВЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ В ОНЛАЙН-СРЕДЕ

УДК 378.147

АННОТАЦИЯ

Изучены сущностные характеристики цифровизации образования на современном этапе, показаны «сильные» и «слабые» стороны дистанционного обучения с привлечением ИКТ-технологий. Проанализированы возможности оптимизации учебно-воспитательного процесса в онлайн-среде.

Ключевые слова: онлайн-среда, цифровизация, образование, дистанционное обучение, информационно-коммуникационные компетенции, цифровые технологии.

Raise G. Marchenko,

Institute of Social Sciences; Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation (RANEPa);
Prospect Vernadsky, 84, building. 8; Moscow, Russia.

MAN IN THE DIGITALIZATION SPACE: LEARNING AND TEACHING EXPERIENCE IN AN ONLINE ENVIRONMENT

ANNOTATION. The essential characteristics of digitalization of education at the present stage are studied, the “strengths” and “weaknesses” of distance learning with the use of ICT technologies are shown. The possibilities of optimizing the educational process in the online environment are analyzed.

Keywords: online environment, digitalization, education, distance learning, information and communication competencies, digital technologies.

ВВЕДЕНИЕ. Цифровизация образовательного процесса является одной из актуальных тем реорганизаций и инноваций педагогической деятельности во всех типах образовательных учреждений на современном этапе развития общества. В 2018 году были сформулированы приоритетные векторы развития образования в России, среди которых упоминается «цифровизация школы, обеспечение равного доступа к качественному образованию для всех» (Панюшкина М.А., 2018). Актуальность данной проблемы обостряется необходимостью обобщения опыта внедрения цифровых технологий в контексте организации обучения в условиях вынужденной самоизоляции (на фоне пандемии). Важность изучаемой темы связана с недостаточной изученностью всех факторов дистанционного обучения, влияющих на качество учебно-воспитательного процесса.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. В настоящее время человек включен в пространство цифровизации, процессы которой пронизывают все сферы социокультурной жизни, в том числе в организацию и осуществление образовательной деятельности. Опыт обучения и преподавания в онлайн-среде показывает, что в настоящее время такой способ реализации образования имеет ряд конкретных преимуществ, дает новые возможности самообучения и содержит огромный развивающий потенциал, в то же время включает в себя ряд проблем организации процесса обучения, дидактического и психолого-педагогического сопровождения, обеспечения качества учебно-вос-

питательной деятельности. Их решение составляет одну из актуальных задач инновационных решений в образовательной системе.

Понятие и составляющие цифровизации образования

Известно, что феномен цифровизации образования возник как следствие цифровизации экономики в целом. Такой процесс связан с преобразованием аналоговой информации в цифровую, с использованием электронных устройств, информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и т.д.

В условиях образовательных систем цифровизация обеспечивает внедрение комплекса инновационных технологий, влияющих на появление качественных сдвигов в реализации учебно-воспитательного процесса. К данным трансформациям относят такие сдвиги, как:

- 1) преобразования, связанные с изменением целей образования, с ориентацией на становление ИКТ-компетенций обучающихся;
- 2) трансформации в форме преподавания — с доминированием обучения в виртуальной среде;
- 3) изменения в методах обучения, с интерактивными методами во главе;
- 4) сдвиги в организации каналов и способов коммуникации в педагогическом взаимодействии, где ведущую роль играют электронные конференции, вебинары на образовательных платформах дистанционного обучения. Социальные сети и блоги;
- 5) изменения в осуществлении документооборота, в котором ключевым способом хранения и обработки информации становится электронный.

Таким образом, цифровизация становится неотъемлемой частью организации современного образовательного процесса и предполагает достаточно высокую степень ИКТ-компетенций как преподавателя, так и обучающихся.

Опыт обучения и преподавания в онлайн-среде

Для того чтобы охарактеризовать опыт обучения и преподавания в онлайн-среде, нами были систематизированы данные научных публикаций, а также исследований периодической печати, связанные с важностью решения актуальных проблем дистанционного обучения. Мы проанализировали достоинства и недостатки процессов цифровизации образования, сформулировали рекомендации по оптимизации дистанционного обучения.

К основным достоинствам внедрения цифровых технологий в образовательный процесс относят:

- › доступность получения образования для широкого круга обучающихся, в том числе «работаю-

щих специалистов и маломобильных групп населения» (Николаенко М.Н., 2018);

- › востребованность технологий дистанционного обучения в условиях карантина, пандемии и других чрезвычайных факторов, делающих очное обучение невозможным;
- › автоматизация многих операций учебного процесса, в том числе оценочного характера;
- › возможность работы с большими потоками обучающихся;
- › обеспечение богатого образовательного контента, вариативности предлагаемых контрольных заданий,
- › активизация самостоятельной работы обучающихся, активизация их исследовательской, творческой активности, возможности самообразования.

Обучающийся в процессе цифровизации образования также имеет ряд преимуществ, среди которых мы выделили следующие.

1. «Повышение компьютерной грамотности участников образовательного процесса» (Мельникова А.М., 2019), глубокое освоение ИКТ-компетенций, позволяющих грамотно и целесообразно использовать ресурсы интернет-пространства в целях самообразования.

2. Выработка умений работать с инструментами организации дистанционного обучения, применяя и в будущей профессиональной деятельности различные площадки для онлайн-образования, такие как Zoom, Etutorium и другие.

3. Возможность получать знания в удобных условиях и в соответствии с индивидуальным планом обучения.

4. Возможность отслеживать показатели успеваемости в электронном журнале, поддерживать связь с преподавателем, получать своевременную обратную связь, индивидуальную помощь и консультации.

Однако современный опыт внедрения цифровых технологий в целях обеспечения качественного дистанционного обучения в условиях пандемии показал, что существует ряд нерешенных проблем в этой области. По меткому замечанию Н. Киясова, данному в контексте оценки дистанционного образования, оно стало похоже на «экспресс-доставку контента слушателям в условиях самоизоляции». (Н. Киясов, 2020).

Эксперты в области образования указывают на ряд трудностей и противоречий, которые проявились в ходе опыта организации дистанционного образования в 2020 году.

1. Низкий уровень владения дистанционными технологиями у преподавателей (большинство преподавателей вуза оценивают степень владения как удовлетворительную).

2. Отсутствие живого диалога, «снижение уровня социализации обучающихся» (Мельникова А.М.).

3. Отсутствие возможности реализовать воспитательную работу в полном объеме, в рамках обеспечения субъект-субъектного взаимодействия.

4. Проблемы здоровьесбережения всех участников образовательного процесса, связанные с учетом функциональных состояний работоспособности организма, значительным превышением нагрузок на психическое и физическое состояние человека. Так, по данным Н.Б. Щербаковой, «динамика показателей умственной работоспособности обучающихся 14—15 лет более благоприятна при выполнении заданий на компьютере в течение 30 минут и характеризуется значительным утомлением школьников после 60-минутного непрерывного взаимодействия с компьютером» (Щербакова Н.Б., 2018). Данные факты требуют обеспечения минимизации вредных воздействий компьютера, в частности зрительного, физического и психического напряжения.

5. Проблемы оценивания, связанные с его формальным, обезличенным характером в контексте онлайн-обучения, а также с трудностями в идентификации личности обучающихся, достоверности полученных ответов и отсутствии фальсификации.

6. Отсутствие материально-технического обеспечения при организации дистанционного обучения на дому, недостаточное качество интернет-связи или ее отсутствие.

7. Низкий уровень преподавания либо отсутствие качественных ресурсов и онлайн-площадок с готовыми курсами обучения.

Как показывает анализ, большинство проблем связаны с обеспечением качества дистанционного образования, причем как материально-технических возможностей, информационно-коммуникативных технологий, так и уровня компетенций преподавательского состава, достойного дидактического обеспечения учебного процесса в соответствии с целями определенной образовательной системы.

Справиться с данными трудностями возможно как на уровне государственных решений, так и в связи с оптимизацией процессов информатизации в рамках отдельной образовательной организации.

В настоящее время в РФ функционирует проект (информационный ресурс) «Современная цифровая образовательная среда в РФ» (neorusedu.ru), цель которого обеспечить доступ к онлайн-курсам по принципу «единого окна». Это необходимо для реализации принципов «виртуальной академической активности», обеспечения качественного образовательного контента для обучающихся, осуществления оценки качества онлайн-курсов. В рамках отдельных школ, институтов и университетов также необходим комплексный, многоуровневый под-

ход к процессам внедрения цифровизации в содержание всех этапов учебного процесса.

Заключение

Итак, можно заключить, что при решении проблем цифровизации образования учебное заведение должно суметь «интегрировать существующие онлайн-сервисы в свою среду и адаптировать весь свой образовательный контент, обеспечивая доступ к нему всех обучающихся».

При отлаженном механизме реализации онлайн-обучения учебный процесс реализуется в электронной информационно-образовательной системе, обеспечивающей:

- › использование надежных интернет-платформ, для проведения онлайн-вебинаров и конференций;
- › внедрение автоматизированных форм контроля посещаемости и оценки знаний (с использованием унифицированных контрольно-измерительных материалов);
- › проектирование разных типов занятий и соответствующих цифровых технологий, удобных и целесообразных как для студентов, так и для преподавателей;
- › грамотное дидактическое сопровождение учебного процесса, в том числе с обеспечением здоровьесберегающего подхода в образовании. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Киясов Н. Как вузам решить проблемы, с которыми столкнулись преподаватели и студенты / Нурлан Киясов // Ведомости. — 12.04.2020.
2. Николаенко М.Н. Цифровизация образования: перспективы и проблемы // В сборнике: Инвестиции, строительство, недвижимость как материальный базис модернизации и инновационного развития экономики Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Под редакцией Т.Ю. Овсянниковой, И.Р. Салагор. 2018. С. 599—602.
3. Щербакова Н.Б., Новикова Т.П. Проблема здоровьесбережения обучающихся в условиях цифровизации образования // Colloquium-journal. 2018. № 10-6 (21). С. 62—64.
4. Панюшкина М.А. Проблема оценочной деятельности в условиях цифровизации образования // Интеграция наук. 2018. № 7 (22). С. 196—199.
5. Мельникова А.М. В сборнике: Транспрофессионализм как предиктор социально-профессиональной мобильности молодежи // Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Под научной редакцией Э.Ф. Зеера, В.С. Третьяковой. 2019. С. 403—406.

Федосенко Екатерина Владимировна,

кандидат психологических наук, доцент

кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций ФГБОУ ВО Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России,
196105, Санкт-Петербург, Московский проспект, 149;

e-mail: efedosenko@yandex.ru

«ПАНДЕМИЧЕСКАЯ» ПЕДАГОГИКА: КАКИЕ ШКОЛЫ В СЕНТЯБРЕ СМОГУТ ОБУЧАТЬ ЭФФЕКТИВНО?

УДК 378

АННОТАЦИЯ

Коронавирус, как лакмусовая бумажка, вскрыл проблемы современного образования, которые, прежде всего, заключается в бюрократии, традиционной непродуктивной организационной культуре внутри многих школ, нездоровом психологическом климате, недоверии как внутри педагогического коллектива, так и в отношениях «родитель — педагог», «родитель — школа», «педагог — администрация школы», «школа — район» и т.д. В статье тезисно описан так называемый парадокс Covid-19, рассмотрены три направления противодействия стрессу: взаимоотношения, тайм-менеджмент и организация быта, психологическая устойчивость. А также детально раскрыты пять направлений, благодаря которым школы могут стать более эффективными.

Ключевые слова: коронавирус, образование, обучение, школы, психологическое здоровье, дистанционное обучение, стресс, взаимоотношения, психологическая устойчивость.

Ekaterina Fedosenko,

Phd, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Extreme Situations,

Saint-Petersburg University of State fire service of emercom of Russia,

196105, St. Petersburg, Moskovsky Prospect 149

«PANDEMIC» PEDAGOGY: WHICH SCHOOLS WILL BE ABLE TO TEACH EFFECTIVELY IN SEPTEMBER?

ANNOTATION. The Coronavirus as a litmus test revealed the problems of modern education, which, first of all, consists of bureaucracy, traditional unproductive organizational culture within many schools, unhealthy psychological climate, distrust both within the teaching staff and in the relationship «parent-teacher», «parent-school», «teacher-school administration», «school-district», etc. The article describes the so-called «Covid-19 paradox», considers 3 ways to counter stress: relationships, time management and organization of everyday life, psychological stability. 5 areas that can help schools become more effective are also detailed.

Keywords: online environment, coronavirus, education, training, schools, psychological health, distance learning, stress, relationships, psychological stability.

Пандемия Covid-19, возможно, станет крупнейшим фактором кардинальных изменений, которые когда-либо имела российская система образования. Для школьников эти изменения могут создать проблемы в успеваемости, для родителей они создают дополнительную нагрузку и сильный стресс, так как не все родители могут успешно выступать в роли учителя, не все могут обеспечить материальную сторону процесса (хорошая техника, быстрый интернет). Для самих педагогов такие кардинальные изменения также являются значительным стрессом полного падения привычной системы обучения.

Однако мы не можем позволить школьникам провести еще один год без обучения — последствия для будущего нашей страны будут слишком драматичными.

И мы не можем просить учителей решать эти проблемы в одиночку. Нам необходимо улучшить дистанционное обучение, и мы должны это сделать уже к сентябрю.

Руководители школ и районов, комитеты по образованию будут заняты в следующем учебном году не только обсуждением сохраняющейся неопределенности с коронавирусом, но и, оценивая прогресс, достигнутый или не достигнутый студентами с начала апреля. Вскоре им придется реализовать инновационные учебные программы, чтобы наверстать упущенное. Сегодня школы должны сосредоточиться не только на масках, дезинфицирующих средствах для рук, на цифровой связи и смешанном обучении — все это, безусловно, очень важно. *Но сегодня то время, когда у нас появилась возможность заострить свое внимание на фундаментальных проблемах образования, на проблеме качества и продуктивности, актуальности знаний, на проблемах профессионального развития и продуктивности учителей, на проблемах функционирования самой школы.*

Коронавирус, как лакмусовая бумажка, вскрыл проблемы современного образования, которые, прежде всего, заключается в бюрократии, традиционной непродуктивной организационной культуре внутри многих школ, нездоровом психологическом климате, недоверии как внутри педагогического коллектива, так и в отношениях «родитель — педагог», «родитель — школа», «педагог — администрация школы», «школа — район» и т.п. Пандемия показала нам и опыт успешных школ, эффективных профессиональных педагогов и опыт продуктивных родителей, так как семья, как микросоциум, тоже претерпела значительные изменения и своеобразную «проверку на прочность» в условиях самоизоляции, о чем уже начали писать как ученые, так и практические психологи-консультанты.

На данный момент мы хотим остановиться на двух основных вопросах: стресс, которому подвергались и еще будут подвергаться в новом учебном году дети и родители в изменившихся условиях обучения, и о продуктивности самих школ: почему одни реагируют эффективно в условиях кризиса, а другие сработали крайне неэффективно.

«ПАРАДОКС COVID-19»

Многие исследователи отмечают так называемый парадокс Covid-19: чтобы быть в безопасности и защитить других от вируса, мы должны соблюдать дистанцию [3]. Однако это означает разрушение сообществ и отношений в нашей жизни — класс-

ных комнат, учителей, команд, тренеров, церквей, друзей, больших семей — вот те самые связи, которые нам так необходимы, чтобы чувствовать себя в безопасности, справляться со стрессом и преодолевать этот кризис. Вдобавок к этому существует кризис доверия, кризис доверия медицинским работникам, люди стали опасаться людей в белых халатах, так как они могут быть источником заражения, кризис доверия приезжим из других стран и т.п. [2].

Зная это, что могут сделать педагоги сегодня? Что могут сделать родители, которые помогают обучать своих детей вне школы даже этим летом? Мы можем создать мир в наших домах и в конечном итоге в наших школах, которые будут для нас своеобразной прививкой от стресса, неопределенности мира, в котором мы все сейчас живем. Что мы можем сделать для этого? Сосредоточить внимание на трех направлениях: *взаимоотношения, тайм-менеджмент и организация быта, психологическая устойчивость.*

Взаимоотношения. Виртуальные консультативные группы и беседы один на один помогают учителям и ученикам общаться. Пятиминутный разговор на интересующие обучающихся темы в течение десяти дней подряд обеспечивает быструю эмоциональную поддержку и дает возможность взрослому совместно регулировать эмоции с ребенком [1]. Когда школы вновь откроются, школьная администрация может сделать отношений центральной задачей в своих учебных сообществах. Помимо средних школ ППМС центрам районов необходимо уделить приоритетное внимание консультированию и наставничеству, чтобы у учащихся было чувство принадлежности.

Тайм-менеджмент и грамотная организация быта могут сделать нашу домашнюю обстановку безопаснее и спокойнее. Когда школы вновь откроются, основное внимание должно быть уделено физической, эмоциональной и личной безопасности. Внедрение многоуровневой системы поддержки на всех уровнях и создание партнерств по психологическому здоровью совместно с ППМС центрами районов, некоммерческих организаций, дополнительного образования. В классе учителя могут совместно создавать распорядок дня и план организации быта, можно составлять списки и использовать заметки и шаблоны заметок.

Устойчивость — это навык, это можно развить со временем. Устойчивость начинается с изучения того, как регулировать эмоции и поведение от ролевых моделей через процесс, называемый «совместное регулирование» [1]. Чтобы сделать это сейчас дома, родители могут ограничить доступ к СМИ.

И родители, и учителя должны давать надежду, выражая уверенность в том, что этот кризис закончится, но мы также должны работать над тем, чтобы управлять собой и своими страхами каждый день.

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ШКОЛЫ РЕАГИРУЮТ ЭФФЕКТИВНО, А НЕКОТОРЫЕ, НАОБОРОТ?

По мнению многих исследователей, предсказать, как школы отреагировали на кризис COVID-19, возможно исходя из двух факторов: опыта использования технологий и функциональности и гибкости их школьной культуры (рис. 1).

Школы, которые преуспевают (верхний правый сектор), как правило, имеют опыт работы с технологиями и имеют гибкую, ориентированную на команду культуру. Для школ, не входящих в верхний правый квадрат, гораздо легче стать лучше в области технологий, чем решить проблему культуры. Как отмечает Б. Гирберг (2020), изучение нового способа обучения в школе, по сути, невозможно, если команды еще не знают, как эффективно работать вместе. Зная, что дистанционное обучение, скорее всего, будет продолжаться в следующем году (либо полный рабочий день, либо часть недели), чему мы можем научиться в школах, которые преуспевают в дистанционном обучении?

Вот несколько направлений, благодаря которым школы могут стать более эффективными.

1. Баланс дистанционного и очного обучения

С одной стороны, практически все семьи хотят очного обучения, которое будет способствовать повышению знаний, по мнению родителей, распорядку дня детей и давать им «личное» взаимодействие со своими учителями. С другой стороны, семьям нужны гибкость, устойчивость, четкость и слаженность учебы из дома, чтобы родители не выступали постоянными учителями и воспитателями своих детей. Наиболее успешные школы Европы, например, используют комбинацию двух подходов: 30—120 минут ежедневного очного обучения и 90—180 минут гибкого расписания в виде самостоятельной работы, записанных уроков, которые можно посмотреть в удобное время, программное обеспечение для онлайн-обучения, то есть модель смешанного обучения. Школы Санкт-Петербурга, Москвы в большинстве своем могут быть готовы к этой модели, так как на протяжении последних лет большое внимание уделялось изучению смешанных моделей обучения. Однако будут ли готовы к такой системе сами работающие 5/2 родители?

2. Коучинг и наблюдение с целью улучшения дистанционного обучения

Сейчас мы все должны выяснить, как лучше всего использовать ведущие педагогические технологии в дистанционном обучении. Дистанционное обучение может быть привлекательным и эффек-

Низкое качество on-line школ Готовы к дистанционному обучению, но не обеспечивают качественное обучение	Высокое качество смешанного и очного обучения школ Успешные примеры для дистанционного обучения
Школы с низким потенциалом Проблемы как в дистанционном обучении, так и в общем качестве обучения: неудовлетворительная организационная культура, бюрократия, отсутствие доверия в коллективе, между родителями и педагогическим коллективом. Часто не обеспечивает никакого качественного обучения для обучающихся во время и после пандемии	Высококачественные традиционные школы, но не хватает высоких технологий Быстрая адаптация, использование сильной культуры и гибкость в обучении технологиям
Организационная культура, командная работа, гибкость и качество школ	

Рис. 1. Как школы могут реагировать на кризис COVID-19?

тивным, если оно профессионально, эмоционально и отвечает потребностям учеников. Для того чтобы улучшить дистанционное обучение, необходимо проводить онлайн-обучение преподавателей и обязательно получать обратную связь.

3. Сделать обучение активным

Одним из важных выводов изучения дистанционного обучения было то, насколько важно для учащихся быть активными в своем обучении. Мы видим, как учителя эффективно используют вебинарные комнаты для обсуждения, чтобы отправлять учеников в небольшую групповую дискуссию, а затем возвращаться в классную комнату. Напротив, в классных комнатах, где учитель читал лекции или задавал общие вопросы классу, многие ученики были пассивны. Но и в данном случае многое зависит от харизмы, эмоций учителя. Активность и эмоциональная вовлеченность — важнейшие составляющие успешного дистанционного обучения.

4. Мы не должны заставлять учителей заново изобретать технологии

Многие учителя в современных условиях вынуждены самостоятельно изобретать методом проб и ошибок образовательные технологии. В век дистанционного обучения возможно значительно изменить роль учителя, но это требует поддержки. В данном вопросе значительная роль отводится, на наш взгляд, наставничеству, поддержке продуктивными учителями менее эффективных педагогов.

5. Удаленные отношения — новая реальность

Школы эффективно используют отношения и культуру, которые они установили с учениками до закрытия школ. Следующая осень представляет собой уникальную проблему, так как многие из учителей уже не будут знать своих учеников. Как учителя будут строить отношения с новыми учениками за компьютером?

Может ли учитель представить себе, что необходимо начинать учиться со школы либо полностью онлайн, либо с каждым, кто носит маску и находит-

ся на расстоянии 1,5 метра друг от друга? Мы пережили этот опыт со студентами заочного отделения и магистрами, но это несколько иная проблема. Об этом опыте мы более детально остановимся в следующей статье, посвященной высшему образованию. Однако и сейчас есть решение, более творческий подход к данной проблеме. Например, начать знакомиться с новыми учениками несколько раньше, когда родители могут прийти в школу с детьми, если позволяют условия или дистанционное общение, чтобы поприветствовать новых учеников (не только вновь поступивших, но и тех, кто переходит на новую ступень обучения — 5, 10 классы), и начать процесс сближения и адаптации.

Мы надеемся, что мы сможем коллективно решить многие из этих проблем — мы, педагоги, психологи, школьные лидеры и лидеры районов, некоммерческие организации и т.п. Ни один учитель, родитель не должен остаться наедине со своими проблемами, чтобы мы все вместе могли поддерживать психологическое здоровье и эффективное обучение наших детей. При этом обеспечить безопасные условия для учителей, их психологическую устойчивость и благополучие, чтобы использовать этот кризис как возможность по-другому взглянуть на наше школьное образование и всю систему образования в целом. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Berliner, D. C., & Kupermintz, H. (2016). Changing institutions, environments, and people. Mahwah, NJ: Erlbaum.
2. Feigelman W., Gorman B.S., Jordan J.R. Stigmatization and suicide bereavement Death Stud, 33 (2009).
3. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. №XXV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhizn-posle-karantina-psihiologiya-smyslov-i-koronavirus-covid-19> (дата обращения: 03.07.2020).



ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ (МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ)

Дмитриева Алина Дмитриевна,

студентка, кафедра психологии;

Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),

ул. Садовническая, 33, стр.1; Москва, Россия;

e-mail: andromeduadd@mail.ru

Подплетько Мария Васильевна,

студентка, кафедра психологии;

Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),

ул. Садовническая, 33, стр.1; Москва, Россия;

e-mail: al.akuma@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА (ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

УДК 168.521

естественные науки
(естествознание)

АННОТАЦИЯ

В данной публикации рассмотрены: а) эмоции как часть деятельности ЦНС (центральной нервной системы); б) важность проявления эмоций; в) подавление эмоций; г) влияние эмоционального фона на здоровье; д) взаимосвязь эмоционального фона и продуктивности.

Ключевые слова: эмоции, здоровье, нервная система, физиология, эмоция.

Alina D. Dmitrieva,

student, department of psychology;

Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (RSU them. AN Kosygin), st. Sadovnicheskaya, 33, p.

1; Moscow, Russia

Maria V. Podpletko,

student, department of psychology;

Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (RSU them. AN Kosygin), st. Sadovnicheskaya, 33, p.

1; Moscow, Russia

PSYCHOPHYSIOLOGICAL INFLUENCE OF EMOTIONS ON HEALTH AND HUMAN ACTIVITY

ABSTRACT. In this publication, we consider: a) emotions as part of the central nervous system; b) the importance of the manifestation of emotions; c) suppression of emotions; d) the effect of the emotional background on health; d) the relationship of emotional background and productivity.

Keywords: emotions, health, nervous system, physiology, emotion

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и важность нашей работы заключается в том, что мы смогли выявить, как именно связаны эмоции и болезненные состояния между собой и какую роль играют в жизнедеятельности человека. Эмоции, которые переживает каждый из нас, оказывают огромное влияние на качество выполняемой нами деятельности — работы, учебы и жизни в целом. Они также могут нарушить не только психическую сферу деятельности любого человека, но и работу его внутренних органов и процессов жизнедеятельности.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. *Определение слова «эмоция» и главные составляющие компоненты.* Для начала нужно разобраться, что такое «эмоция». Эмоция — это сложный феномен. Исходя из теории дифференциальных эмоций, данный феномен включает в себя несколько компонентов: двигательно-экспрессивный, нейрофизиологический и чувственный. Эмоции также имеют способности быстро меняться и протекать довольно интенсивно, что происходит в зависимости от человеческого настроения (Карамышева Е. О., 2016).

2. *Тоническое напряжение мышц как один из показателей тревожности.* С точки зрения физиологии это могут быть не только двигательные реакции, например мимика или жесты, но и уровень тонического напряжения мышц. Повышенный мышечный тонус — это один из показателей отрицательного эмоционального интеллекта (или же дискомфорта), а также при этом возможного состояния тревоги. У тонической реакции есть несколько особенностей, из-за которых она захватывает все мышцы и в принципе затрудняет выполнение движений — это генерализованность и диффузность. В итоге данная реакция может привести к неприятным последствиям, таким как тремор или же неуправляемые, хаотичные движения.

Р. Мальмо проводит со своими сотрудниками исследование, доказывающее, что мышечная напряжённость у психических больных выше, чем у контрольной группы, т. е. лиц, у которых имеются какие-либо невротические отклонения или же они страдают от разнообразных конфликтов, имеют большую скованность движений, чем любые другие люди. У психоневротиков более высокие показатели мышечной напряжённости с преобладанием патологической тревожности. Чтобы снять данную напряжённость, было разработано большое количество психотерапевтических методов, такие как аутогенная тренировка или релаксация. Такие методы позволяют человеку расслабиться, в результате чего уровень их тревожности, раздражительности и связанных с ними нарушений падает (Данилова Н. Н., 1997).

Согласно современным психосоматическим исследованиям, тревога является главным фактором возникновения «психосоматической патологии». Термин «психосоматическое заболевание» можно употреблять, когда четко прослеживается связь возникновения заболевания с психическим фактором или когда он является фактором риска. Тревога — это одна из главных причин этих заболеваний, а по мнению некоторых исследователей, является вообще основной причиной (Солженкин В. В., 2003).

3. *Влияние эмоций на вегетативную нервную систему.* Также в компоненты эмоций входит изменение активности вегетативной системы, и данные вегетативные проявления весьма разнообразны:

- > изменение сопротивления кожи (КГР, кожно-гальваническая реакция),
- > частоты сердечных сокращений,
- > кровяного давления,
- > расширение и сужение сосудов,
- > температуры кожи,
- > гормональный и химический состав крови и др.

Известно, что во время проявления ярости, агрессии повышается уровень норадреналина и адреналина в крови. Из-за этого кровоток перераспределяется к мышцам и головному мозгу, учащается сердцебиение, расширяются зрачки. С помощью таких эффектов животное подготавливает себя к интенсивным физическим нагрузкам, необходимым ему для дальнейшего выживания.

Изменения биотоков головного мозга составляют особую группу эмоциональных реакций. По мнению многих физиологов, ЭЭГ-коррелятом (электроэнцефалографические корреляты) эмоционального напряжения у животных является ритм «настораживания» (или гипокампальный тетаритм), пейсмейкер которого расположен в перегородке. При появлении ориентировочно-исследовательского или оборонительного поведения происходит усиление и синхронизация данного биоритма. У человека при этом такого чёткого ЭЭГ-показателя отыскать не удалось. Благодаря изменениям соотношения основных ритмов: дельта, тета, альфа и бета, эмоциональные состояния человека отражаются в ЭЭГ. При этом в лобных областях изменения ЭЭГ выражаются наиболее чётко. По некоторым известным данным, у людей с преобладанием положительных эмоций фиксируются альфа-ритм и медленные составляющие ЭЭГ, а у людей с доминированием гнева — бета-активность (Данилова Н. Н., 1997).

4. *Феномен «эмоционального выгорания».* Степень активности мышления и двигательную активность также определяют эмоции. В конце XX века появился феномен «эмоционального выгорания» Х. Дж. Фрейденберга, привлёкший у исследователей большой интерес. Его трактовали как один из специфических видов хронического состояния лиц, профессии которых связаны с людьми (психологов, учителей, психиатров, полицейских, священников, юристов, работников сферы обслуживания, тренеров и др.), включающий в себя эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализацию и сниженную рабочую продуктивность.

Когда изменялись условия профессиональной деятельности человека, повышались эмоциональные нагрузки, а также повышалась ответственность за каж-

дое принятие решения и т. д., предъявлялись высокие требования к деятельности как организма в целом, так и отдельных человеческих систем. Заболевания, связанные со стрессогенными раздражителями разнообразной природы, описаны в количестве примерно 10 000, в то время как болезненные симптомы насчитывают около 100 000 (Солженкин В. В., 2003).

Колоссальные нагрузки в современном мире, испытываемые обычным человеком, могут пагубно влиять на его состояние в целом, поэтому в наше время как никогда актуальна важность эмоционального образования. Вместе с ней развиваются важные функции нашего интеллекта, позволяющие защищать эмоции в моменты напряженности, управлять мыслями, уметь поставить себя на место другого человека, а также способствующие обдумывать свою реакцию.

5. *Связь эмоционального состояния с культурой человека.* Кросскультурные исследования депрессии показали, что культуры, выделяющие особое место индивидуальным достижениям, успеху и соответствию самым высоким стандартам и образцам, имеют большее число депрессивных нарушений. Исходя из данных Комитета по психическому здоровью США, каждый 10-й житель страны страдает тревожным расстройством в виде генерализованного тревожного расстройства, приступов паники, агорафобии или социальной фобии. Как минимум 30% жителей, обращающихся за помощью к кардиологам, терапевтам, невропатологам и другим специалистам, страдают соматоморфными расстройствами, т. е. психическими расстройствами, которые могут проявляться в виде соматических жалоб, но не имеют как таковой физической основы. У таких людей наблюдаются значительно повышенные показатели тревоги и депрессии, при этом сами они данный факт не осознают (Циркина С. Ю., 2000).

6. *Регуляция нежелательных эмоциональных состояний.* Для устранения нежелательных эмоциональных состояний К. Изард отмечает три способа: 1) выводя через другую эмоцию; 2) с помощью когнитивной регуляции; 3) с помощью моторной регуляции. С помощью первого способа регуляции человек сознательно активирует другую эмоцию, противоположную той, которую он хочет ликвидировать. Следующий способ предполагает пустить в дело мышление и внимание для ликвидации неприятной эмоции или установления частичного контроля над ней. Это может стать переход сознания на те моменты, которые вызывают у человека интерес и положительные чувства. И, наконец, последний способ связан с использованием физических упражнений как метода облегчения эмоционального напряжения (Ильин Е. П., 2001).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции — это важная и сложная часть человеческого организма, поэтому нежелательное эмоциональное состояние нужно регулировать, чтобы в дальнейшем оно не мешало деятельности человека. Неформальные способы регулирования эмоционального состояния (например, психическая регуляция, использование дыхательных упражнений, изменение направленности сознания, использование «защитных механизмов») обычно укладываются в способы, отмеченные К. Изардом. На данный период времени создано большое количество всевозможных способов саморегулирования: аутогенная тренировка, релаксационная тренировка, десенсибилизация, медитация, реактивная релаксация и прочие. Психическая регуляция связана либо с влиянием снаружи (другого человека, цвета, музыки, природного ландшафта), либо с саморегулированием. ¶

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова Н. Н., Крылова А. Л. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. М.: Учебная литература, 1997. 432 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2001.
3. Карамышева, Е. О. Эмоции человека / Е. О. Карамышева, Д. А. Головченко. — Молодой ученый. — 2016. — № 23 (127). — С. 433—437.
4. Солженкин В. В. Психологические основы врачебной деятельности: Учебник для студентов высших учебных заведений. — М., 2003, С. 161—174.
5. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С. Ю. Циркина. — СПб.: Питер, 2000; Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. — М., 1996; Хамская Е. Д., Батова Н. Я. Мозг и эмоции: Нейропсихологическое исследование. — М., 1998.

REFERENCES

1. Danilova N. N., Krylova A. L. Physiology of Higher Nervous Activity: A Textbook. M.: Educational literature, 1997. 432 p.
2. Ilyin E. P. Emotions and feelings. 2001.
3. Karamysheva, E. O. Human Emotions / E. O. Karamysheva, D. A. Golovchenko. — A young scientist. — 2016. — No. 23 (127). — S. 433—437.
4. Solozhenkin V. V. The psychological basis of medical activity: Textbook for students of higher educational institutions. — M., 2003, P. 161—174.
5. Handbook of Psychology and Psychiatry of Children and Adolescents / Ed. S. Yu. Tsirkina. — St. Petersburg: Peter, 2000; Boyko V. V. Energy of emotions in communication: a look at yourself and others. — M., 1996; Khamskaya E. D., Batova N. Ya. Brain and emotions: Neuropsychological study. — M., 1998.

Козлова Лидия Владимировна,

студент,

кафедра психологии; Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина), ул. Садовническая, 33, стр.1; Москва, Россия;

e-mail: lidacikwab@yandex.ru

Ковалев Виктор Вячеславович,

доцент; кандидат психологических наук;

кафедра психологии; Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина), ул. Садовническая, 33, стр.1; Москва, Россия;

e-mail: kovalev_v@bk.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ДОМИНАНТ НА ФОНЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

УДК 168.521

естественные науки
(естествознание)

АННОТАЦИЯ

В данной публикации рассмотрены: а) цифровая зависимость; б) доминанта; в) информационная, интернет-, гаджет-аддикции; г) симптомы интернет-зависимости; д) работа дофаминергической системы при аддикциях.

Ключевые слова: *цифровая зависимость, доминанта, аддикция, дофаминергическая система, интернет зависимость.*

Lidia V. Kozlova,

student,

Department of Psychology; Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (RSU them. A.N. Kosygin); st. Sadovnicheskaya, 33, p. 1, Moscow, Russia

Viktor V. Kovalev,

Assistant professor; Candidate of Psychological Sciences;

Department of Psychology, Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (RSU them. A.N. Kosygin); st. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia

THE FORMATION OF A DOMINANT OF THE DIGITAL ADDICTION

ANNOTATION. In this publication, we consider: a) digital addiction; b) dominant; c) information, Internet, gadget addictions; d) diagnostic criteria for internet addiction; e) the work of the dopaminergic system in addictions.

Keywords: *digital addiction, dominant, addiction, dopaminergic system, Internet addiction.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования обусловлена тотальным влиянием Интернета и других подобных технологий на все сферы жизни человека. Одним из условий нормальной жизнедеятельности человека является непрерывная информационная связь с социальной средой. Влияние на физическое и психическое здоровье человека оказывают постоянный информационный контакт с внешней средой или его отсутствие, объем, структура, подача, содержание получаемой и обрабатываемой информации. В связи с этим увеличилось число случаев психических расстройств, уровень стресса, развились новые типы аддикций: компьютерная зависимость, интернет-зависимость, информационная зависимость, гаджет-аддикция, цифровая зависимость, которая обобщает все ранее перечисленные зависимости.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Общее представление о цифровой зависимости

Понятие «цифровая зависимость» представляет собой избыточное использование цифровых технологий. Проведенное учеными Калифорнийского государственного университета исследование указало на наличие психологической зависимости в результате чрезмерного использования мобильных устройств. Опрошенные студенты отмечали наличие большего беспокойства, если их лишают возможности использования устройства во время тестирования. В частности, так называемые тяжелые пользователи чувствовали себя намного хуже, чем определённые к категории «легкие пользователи». Это стало подтверждением факта существования цифровой зависимости [5]. Психологом К. Янгом и психиатром И. Голдбергом было проведено исследование интернет-зависимости, напрямую взаимосвязанной с цифровой зависимостью [1]. Психологи связывают чрезмерное использование цифровых устройств с изменением личностных характеристик, считают симптомом цифровой зависимости создание параллельной реальности, а затем ослабление связи с окружающими. В особенности это прослеживается у детей и подростков. При активном использовании цифровых устройств у них снижается способность понимать эмоции, которая является основой успешной коммуникации. Цифровые зависимости, по результатам нейрофизиологических исследований, врачи также связывают с ухудшением здоровья [3].

2. Симптоматические критерии и нейрофизиологическое влияние цифровой зависимости

Аддикции от информации, Интернета, цифровых устройств напрямую взаимосвязаны между собой. Из этого следует схожесть симптомов данных типов зависимостей. Рассмотрим их на примере симптоматики интернет-адикции, составленной группой китайских учёных. В её основу легли критерии DSM-5 для химической зависимости. Критерии диагностики объединены в три группы: симптоматические критерии, клинически значимые критерии нарушений и временные критерии. В группе симптоматических критериев выделяются два обязательных критерия (озабоченность Интернетом и симптомы отмены) и дополнительные. Среди них толерантность, неудачные попытки контроля времени или прекращения пользования Интернетом, потеря интереса к предыдущим увлечениям, взаимосвязь настроения и использования Интернета

и т.п. «Клинически значимые критерии нарушений связаны с функциональными нарушениями: снижение социальной, научной, учебной, производственной активности. Временной критерий: продолжительность интернет-зависимости составляет более 3 месяцев при использовании Интернета от 6 и более часов в день» (Егоров А.Ю., 2015). При сопоставлении данных критериев с другими видами аддикций можно заметить их аналогичность относительно использования и гаджетов, и Интернета, и в целом потребления информации посредством цифровых устройств.

Вышеперечисленные признаки позволяют провести аналогию между цифровой и вещественной зависимостью. Нейротрансмиттер дофамин представляет собой химическое соединение, выполняющее роль внутреннего подкрепления и представляет собой систему вознаграждения мозга, способствующую развитию чувства удовольствия, влияя тем самым на мотивационную сферу, учебную деятельность и деятельность вообще, тем самым участвуя в формировании доминант, связанных с ними условных рефлексов, а также процессов возникновения и торможения условных рефлексов. Недостаточность дофаминергической передачи приводит к замедлению когнитивных процессов. При избытке нейромедиатора мозг адаптируется к искусственно повышаемому уровню дофамина, производя меньше гормона и снижая количество рецепторов «системы поощрения». При длительной зависимости возможно нарушение систем, с которыми связана дофаминергическая система мозга.

Нарушение работы ГАМК может приводить к апатичности, невнимательности, рассеянности, частым неврозам. При нарушении работы ацетилхолина могут наблюдаться серьезные нарушения памяти, а также различные двигательные расстройства. Прогрессирующая виртуальная аддикция нарушает работу таких систем, как серотонин и мелатонин, следствием чего является развитие депрессий, возникновение чувства беспокойства, нарушение сна, возникновение навязчивых состояний, потеря аппетита, ухудшение перцептивных и когнитивных процессов, развитие агрессивных состояний. При использовании цифровых устройств работает дофаминергическая система, субъект получает удовольствие. При прекращении контакта аддикт, не получая «вознаграждения», чувствует психологический дискомфорт. Чем дольше воздержание от использования цифровых устройств, тем выше напряжение и желание туда погрузиться.

3. Формирование доминанты на основе цифровой аддикции

В результате таких нейрофизиологических изменений происходит формирование определённых условных рефлексов, в основе которых лежит принцип доминанты, описанный А.А. Ухтомским. «Доминанта — очаг возбуждения, который существует в головном мозге в связи с какой-либо мотивацией» (Ухтомский А.А., с. 39). Основные свойства доминантного очага, названные Ухтомским: повышенная возбудимость, стойкая продолжительность по времени очага возбуждения, способность доминантного очага суммировать различные внешние раздражители, одновременное расположение очагов в коре и подкорке головного мозга, преобладание доминанты в конкретный момент времени [4]. Для страдающего цифровой зависимостью человека данные свойства отражаются в симптоматике, описанной выше.

Рассмотрим формирование доминанты при цифровой зависимости на основе когнитивных потребностей человека. Популярные интернет-ресурсы характеризуются краткостью, яркой подачей и разнообразностью информации, что активно стимулирует кору головного мозга и способствует образованию различных нервных центров. На психическом уровне это вызывает положительные эмоции, связанные с ложным удовлетворением когнитивных потребностей. В современных реалиях человек с помощью цифровых устройств имеет неограниченный доступ к «простой» информации, которая легко вызывает возбуждение нервных центров, на их основе формируется доминанта. Мобильные устройства вызывают стойкую тягу к использованию, что и является зависимостью. Как следствие, создается ложное впечатление эрудированности, т.к. есть возможность в любой момент почерпнуть необходимую информацию за короткий промежуток времени. Сформированная доминанта способна к торможению процессов, не участвующих в процессе разрешения. Во время использования цифровых устройств аддикт теряет счет времени, не реагирует

на окружающую его среду, снижается уровень ответственности и отзывчивости к просьбам других людей, которые отдаляют его от удовлетворения потребности в использовании гаджета. Желание утоления чувства информационного голода доминирует над остальными процессами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А.А. Ухтомский отмечает, что «если сложилась доминанта, ее не преодолеть словами и убеждениями, — она будет ими только питаться и подкрепляться». Способами борьбы с отрицательными доминантами является замещение доминанты отрицательной на доминанту положительную. Таким образом, следует заменить отрицательную доминанту на социально приемлемые аддикции, такие как работоголизм, спортивные аддикции, аддикция отношений и др. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Л.С. Подходы к изучению цифровой зависимости/Человеческий капитал и профессиональное образование. — 2017. — №2(22). — с. 48—54.
2. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2015. — №4(33). — С. 4.
3. Карпова Е.Е. Теоретический анализ понятия «цифровая зависимость» в зарубежных исследованиях // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. — 2017. — №4. — с. 111—114.
4. Ухтомский А. А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. — СПб.: Питер, 2002. — 448 с.
5. Cheever Nancy A., Rosen Larry D., Carrier L. Mark and Chavez Amber. Out of Sight is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate and High Users // Computers in Human Behavior. — 2014. — No. 37. — P. 290—297.

Виганд Анна Михайловна,

студентка бакалавра;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);
Садовническая ул., 33; Москва, Россия;

e-mail: vigand.a@yandex.ru

Ковалев Виктор Вячеславович,

доцент;

Институт социальной инженерии; РГУ им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);
Садовническая ул., 33; Москва, Россия;

e-mail: kovalev_v@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЭГО-СОСТОЯНИЯМИ

УДК 168.521

естественные науки
(естествознание)

АННОТАЦИЯ

В данном исследовании рассмотрены: а) разница между показателями социальной адаптации у студентов и взрослых; б) разница между показателями эго-состояний личности у студентов и взрослых; в) различие взаимосвязей между социальной адаптацией и эго-состояниями личности у студентов и взрослых.

Ключевые слова: эго-состояния, личность, социальная адаптация, транзактный анализ.

Anna M. Vigand,

bachelor's student;

Department of psychology; Institute of social engineering; Kosygin Russian state University (Technology. Design. Art);
33 Sadovnicheskaya street; Moscow, Russia;

Viktor V. Kovalev,

associate Professor;

Kosygin Russian state University (Technology. Design. Art); 33 Sadovnicheskaya street; Moscow, Russia;

FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION IN PEOPLE WITH DIFFERENT EGO STATES

ANNOTATION. This study examines: a) the difference between indicators of social adaptation in students and adults; b) the difference between indicators of ego States of personality in students and adults; c) the difference in the relationship between social adaptation and ego States of personality in students and adults.

Keywords: *ego States, personality, social adaptation, transactional analysis.*

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы социальной адаптации и эго-состояний были актуальны всегда. При понимании изменений социальной адаптации в зависимости от эго-состояний можно научиться распознавать, какое эго-состояние доминирует у человека на данный момент, можно оценить, насколько социально адаптирован человек при том или ином эго-состоянии. Можно научиться контролировать переход от одного эго-состояния к другому и адаптироваться к любым внешним изменениям.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**1. Психологические особенности социальной адаптации**

Социальная адаптация — это процесс активного приспособления личности к условиям социальной среды и результат этого приспособления (Дружинина В.Н., 2003).

В своём исследовании мы задействовали несколько шкал социальной адаптации по К. Роджарсу и Р. Даймонду (Снегирёва Т. В., 1987): Адаптивность; Самоприятие; Приятие других; Эмоциональный комфорт; Интернальность; Стремление к доминированию; Эскапизм.

2. Психологические особенности эго-состояний личности

Эго-состояния — это состояния, отвечающие за нашу психологию поведения. На данный момент выявлено шесть эго-состояний (Калмыкова А. и Калининко В., 2006): Родитель критикующий; Родитель заботящийся; Взрослый; Дитя естественное; Дитя адаптированное; Дитя бунтующее; Маленький профессор.

3. Результаты исследования и их обсуждение

Доминирующими шкалами социальной адаптации и у студентов, и у взрослых являются «Приятие других», «Самоприятие», «Интернальность» и «Адаптивность». Это говорит об активной адаптации студентами под условия внешней среды. Они уважают и себя, и нормы, и правила других людей. Ответственность за происходящее с ними берут на себя. А взрослые уже научились адаптироваться к внешней среде, устоялись в этой жизни, отчего принимают себя и окружающих такими, какие они есть. Не перекладывают ответственность на других, а понимают, что отвечают сами за себя.

Доминирующими эго-состояниями у студентов являются «Взрослый», «Родитель заботящийся» и «Маленький профессор». Скорее всего, студенческая жизнь вынуждает брать на себя ответственность за происходящее, более объективно и рационально размышлять. Забота может проявляться к другим студентам, потому что они понимают, что находятся в «одной лодке» со своими одногруппниками. Так как были опрошены студенты психологи, то они хорошо чувствуют психологию общения, но из-за своего малого опыта не могут пока что разбираться в более сложных аспектах.

А у взрослых: «Родитель заботящийся», «Взрослый» и «Дитя адаптированное». Скорее всего, взрослые люди рассматривают окружающий мир объективно и рационально, а благодаря накопленному опыту они заботливо относятся к окружающим людям, подсказывают им, как правильнее будет поступить в разных ситуациях.

Корреляционный анализ показал у студентов:

- 1) чем выше уровень адаптивности у студентов, тем ниже уровень эго-состояния «Дитя адаптированное». Люди, которым присуще это эго-состояние,

адаптируются к внешней среде только из-за того, что подчиняются другим людям, выполняют их потребности и желания, но не обращают внимания на свои;

- 2) чем выше уровень эмоционального комфорта, тем ниже уровень эго-состояния «Дитя адаптированное». Из-за того, что люди с этим эго-состоянием живут для других людей, а не для себя, у них возникает внутриличностный конфликт, отчего они испытывают эмоциональный дискомфорт;
- 3) чем выше уровень стремления к доминированию, тем выше уровень эго-состояния «Родитель-критикующий». Люди с таким эго-состоянием смотрят на всех свысока, критикуют и пытаются контролировать окружающих людей, а этого можно достигнуть при доминировании над этими людьми, от чего и возникает стремление к доминированию;
- 4) чем выше уровень стремления к доминированию, тем выше уровень эго-состояния «Маленький профессор». Из-за знания психологии отношений и общения между людьми субъекты с этим эго-состоянием желают доминировать над людьми. Так как мы опрашивали студентов, можно сделать вывод, что они чувствуют себя взрослыми личностями, отчего возможно стремление к доминированию для получения того уважения, к которому они стремятся.

У взрослых:

- 1) чем выше уровень самоприятия, тем выше уровень эго-состояния «Родитель критикующий». Такие люди критикуют окружающих людей, основываясь на своём опыте и исходя из своих норм, поэтому они принимают себя такими, какие они есть, желая изменить других;
- 2) чем выше уровень приятия других, тем выше уровень эго-состояния «Родитель критикующий». Если окружающих людей не будет, то и эго-состояния этого не будет, поэтому эти люди принимают других лишь для подпитки этого эго-состояния;
- 3) чем выше уровень приятия других, тем выше уровень эго-состояния «Дитя естественное». Люди с этим эго-состоянием открыты для новых отношений и нового общения, поэтому они легко принимают окружающих людей;
- 4) чем выше эмоциональный комфорт, тем выше уровень эго-состояния «Взрослый». Если бы у взрослых отсутствовало это эго-состояние, логично было бы испытывать с их стороны эмоциональный дискомфорт, так как к ним не было бы ни уважения, ни приятия со стороны окру-

жающих людей, и в принципе они бы не смогли нормально приспособиться к окружающему миру;

- 5) чем выше уровень эмоционального комфорта, тем ниже уровень эго-состояния «Дитя бунтующее». Если бы взрослые люди проявляли незрелое поведение, они бы не смогли адаптироваться к окружающему миру, что у любого человека вызывает эмоциональный дискомфорт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании всех приведенных выше результатов мы сделали вывод, что взаимосвязь социальной адаптации и проявления эго-состояний присутствует у студентов с эго-состояниями: «Родитель критикующий», «Дитя адаптированное» и «Маленький профессор»; у взрослых: «Родитель критикующий», «Взрослый», «Дитя естественное» и «Дитя бунтующее».

Это можно объяснить тем, что в зависимости от возраста общество предъявляет различные требования, что и влияет на проявление тех или иных эго-состояний и адаптацию. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психология — учебник для гуманитарных вузов / под ред. В. Н. Дружинина. — М.; СПб.; Новгород : Питер, 2003.
2. Снегирёва Т. В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., сборник трудов АПН СССР.
3. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия / Пер. с англ. А. Калмыкова и В. Калиненко. — М.: Академический Проект, 2006.

Бугасова Екатерина Владиславовна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации;
проспект Вернадского, 82; Москва, Россия;

e-mail: lemikora3000@gmail.com

Ковалев Виктор Вячеславович,

кандидат психологических наук доцент кафедры общей психологии;

Факультет психологии; Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации;
проспект Вернадского, 82; Москва, Россия;

kovalev_v@bk.ru

РАЗРАБОТКА ПОЛИВАРИАТИВНОГО МЕТОДА ДИАГНОСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА

УДК 159.9 психология;

612.821 психофизиология

АННОТАЦИЯ

В данном исследовании рассмотрены: а) важность диагностики функционального состояния студента во время учебной деятельности; б) различные методы, применяемые для диагностики функционального состояния; в) влияние физиологических и психологических характеристик на функциональное состояние студента.

Ключевые слова: психофизиология, функциональное состояние, диагностика, поливариативный метод.

Ekaterina V. Bugasova,

second year student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606

Victor V. Kovalev,

Candidate of Psychological Sciences;

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606

DEVELOPMENT OF A MULTIVARIATE METHOD FOR DIAGNOSING A STUDENT'S FUNCTIONAL STATE

ANNOTATION. This study examines: a) the importance of diagnosing a functional student during academic activities; b) various methods used to diagnose a functional state; C) the influence of physiological and psychological characteristics on the functional state of the student.

Keywords: psychophysiology, functional state, diagnostics, multivariate method.: psychology of perception, design, color, emotions, emotional impact.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и важность нашего исследования, которое выполнено в предметной области психофизиологии, заключается в том, что мы смогли разработать поливариативный метод диагностики функционального состояния студентов, который может быть использован для организации учебной деятельности как самим студентом, так и руководителями различных программ в высших (средних профессиональных) учебных заведениях.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Функциональное состояние и учебная деятельность

Функциональное состояние человека (студента) является комплексной характеристикой, отражающей его психофизиологическое состояние, влияющее на эффективность его учебной или профессиональной деятельности.

Возрастание темпа жизни, большое количество стрессовых ситуаций в учебной деятельности и в социальной сфере, а именно рост интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок привели к необходимости контролировать психологическое здоровье студента для поддержания максимальной эффективности его деятельности. Оптимальное функциональное состояние студента является залогом его успешной и эффективной учебной деятельности.

2. Поливариативный метод

По результатам апробации методик диагностики функционального состояния сформирован поливариативный метод его диагностики в процессе обучения студентов, предполагающий три варианта оценки их функционального состояния.

1. Самооценка.
2. Экспресс-оценка.
3. Комплексная оценка.

«Самооценка» проводится в целях определения студентом своего функционального состояния для определения оптимального времени самоподготовки и отдыха. Данная оценка предполагает проведение диагностики функционального состояния студентом самостоятельно с использованием опросников: «Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности» (далее ДОРС) А.Б. Леоновой, С.Б. Величковой (средняя продолжительность проведения — 4 минуты 19 секунд), «Шкала оценки субъективной комфортности» (далее УСК) А.Б. Леоновой (средняя продолжительность проведения — 1 минута 3 секунды), «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина (средняя продолжительность проведения — 3 минуты 30 секунд) либо их комбинаций в зависимости от имеющегося времени для проведения самооценки.

«Экспресс-оценка» проводится в целях диагностики функционального состояния группы студентов (групповая диагностика) для организации эффективного учебного процесса и осуществляется с использованием портативного аппаратно-программного комплекса «БИОТЕСТ 2.0» (далее — «аппарат ФПГ») (средняя продолжительность проведения — 6 минут) и опросника УСК (средняя продолжительность проведения — 1 минута 50 се-

кунд (с учетом времени инструктажа). Общая продолжительность диагностики функционального состояния по указанному варианту для группы студентов из 10 человек — 1 час 40 минут.

«Комплексная оценка» осуществляется для оптимизации учебной деятельности студентов и предполагает развернутую диагностику функционального состояния каждого студента с использованием четырех методик.

1. *Фотоплетизмография* — исследование проводится аппарате ФПГ (средняя продолжительность проведения — 6 минут).
2. *Биологическая обратная связь* — исследование проводится на аппарате «БОС-НЕЙРОКОМФОРТ» (средняя продолжительность проведения — 35 минут).
3. *ДОРС* (средняя продолжительность проведения — 5 минут).
4. «Оценка острого умственного утомления» (далее ОУУ) А.Б. Леоновой, Н.Н. Савичевой (средняя продолжительность проведения — 2 минуты).

Общая продолжительность оценки функционального состояния для одного студента составляет 45 минут.

3. Корреляционный анализ влияния физиологических и психологических характеристик на функциональное состояние студента

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязи функционального состояния с отдельными психологическими и физиологическими параметрами (характеристиками), использованными для диагностики функционального состояния студентов поливариативным методом, показал, что сильную прямую связь с функциональным состоянием имеют следующие параметры: умственная утомляемость, монотония и Ф-комфорт (характеристика, связанная с реакцией и уровнем реагирования мозга), слабая — пресыщение, стресс и адаптационные возможности, а слабую обратную связь — субъективный комфорт и баланс расхода жизненных сил. Между физическим утомлением и функциональным состоянием студента взаимосвязь практически отсутствует. Результаты расчета приведены ниже в таблице 1.

4. Эффективность применения поливариативного метода

Эффективность применения разработанного поливариативного метода напрямую зависит от процедуры проведения субъективных методик в связи с тем, что в ходе диагностики с использованием субъек-

Таблица 1

Массивы переменных, используемых при расчете коэффициентов корреляции

№ участника	Физическое утомление	Субъективный комфорт	Монотония	Пресыщение	Стресс	НПН	Адаптационные возможности организма	Баланс расхода жизненных сил	Ф-ком-форт	Умственное утомление	ФС
1	-1	-1	0	-1	0	1	0	-1	1	0	-0,1
2	-1	-1	0	-1	0	0	-1	-1	0	0	-0,4
3	0	-1	-1	0	0	1	0	-1	0	0	-0,3
4	0	-1	0	0	0	1	-1	-1	0	0	-0,3
5	-1	-1	0	0	0	1	1	-1	1	1	0,3
6	-1	1	-1	-1	-1	1	1	1	-1	0	-0,4
7	0	0	0	0	0	1	0	-1	-1	1	-0,2
8	0	-1	0	0	0	1	0	-1	0	1	0
9	-1	-1	-1	0	-1	0	-1	-1	0	0	-0,4
10	0	-1	-1	-1	0	1	1	-1	-1	1	-0,3
11	-1	-1	-1	-1	0	1	0	-1	0	0	-0,4
Коэффициент корреляции Спирмена	0,03	-0,22	0,58	0,40	0,39	0,39	0,41	-0,26	0,57	0,64	

тивных методик отдельные студенты дают ответы, которые являются социально желательными, а не объективными, что приводит к некорректным результатам диагностики их функционального состояния. Представляется целесообразным в дальнейшем разработать порядок анонимного проведения диагностики функционального состояния студентов с использованием «Экспресс-оценки» и «Комплексной оценки», что позволит получить более точные результаты диагностики их функционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, можно заключить, что разработанный поливариативный метод, при проведении его анонимно, имеет важное прикладное значение, поскольку дает возможность сформулировать рекомендации для

каждого студента по саморегуляции функционального состояния, а также может быть использован для определения оптимальной организации учебного процесса. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — М. СПб: Питер, 2005.
2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., МГУ, 1984. 199 с.
3. Медведев В.И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха. Л. Наука, 1984, 140 с.
4. Хватова М.В. Функциональное состояние человека как интегральная характеристика// Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008.

Столяр Всеволод Олегович,

студент кафедры психологии

Институт социальной инженерии Российского государственного университета имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),
ул. Садовническая, 33, стр. 1; Москва, Россия;
e-mail: sevastolyar@mail.ru

Ковалёв Виктор Вячеславович,

научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

Институт социальной инженерии Российского государственного университета имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),
ул. Садовническая, 33, стр. 1; Москва, Россия;
e-mail: kovalev_v@bk.ru

РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ МЕТОДОМ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены а) проблемы страха смерти: его возникновение, причины и влияние на жизнь, б) некоторые методы терапии страха смерти, с основным акцентом на телесно-ориентированные техники, в частности танатотерапию.

Ключевые слова: *страх, страх смерти, телесно-ориентированная психотерапия, танатотерапия.*

Vsevolod O. Stolyar,

student, department of psychology;

Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (RSU them. AN Kosygin),
st. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia

Viktor V. Kovalev,

Assistant professor; Candidate of Psychological Sciences;

Russian State University named after A.N. Kosygin (Technology. Design. Art);
St. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia

CULTIVATION WITH THANATOPHOBIA WITH BODY-ORIENTED PSYCHOTHERAPY

ANNOTATION. This article examines: a) the problems of thanatophobia: its occurrence, causes and impact on life, b) some methods of therapy of thanatophobia, with a major emphasis on body-oriented techniques, in particular thanatotherapy.

Keywords: *fear, thanatophobia, body-oriented psychotherapy, thanatotherapy.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы обуславливается несколькими факторами.

1. Страх смерти — это базовый страх, лежащий в основе большинства страхов.
2. Телесно-ориентированная психотерапия является наиболее эффективным методом борьбы с данным страхом.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Страх представляет собой функциональное состояние человека, выражающееся в возникновении отрицательной эмоции вследствие реально существующей или воображаемой угрозы. А.И. Захаров писал, что «страх — аффективное (эмоцио-

нально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека» (Захаров А.И., *Дневные и ночные страхи у детей*, 2000, с. 3). Именно страх помогал человеку избегать опасных для жизни ситуаций. Основой для страха является инстинкт самосохранения, он также сопровождается физиологическими изменениями, такими как изменение частоты дыхания, пульса, изменение показателей артериального давления.

Страхи делятся на рациональные и иррациональные. У первых есть вполне реальная, осязаемая угроза. Например, угроза здоровью человека, его финансовому благосостоянию, жизни его близких. Рациональные страхи помогают нам не совершать опрометчивых и порой безрассудных действий, влекущие негативные последствия. Иррациональные же страхи, наоборот, не имеют за собой никакой реальной угрозы. Такие страхи присущи только человеку. И такой страх зачастую приносит людям множество проблем. Одним из таких иррациональных страхов является страх смерти [2].

Данный вид страха скрыт глубоко в подсознании, находится в основе практически всех страхов и, несмотря на то что он является одним из самых распространенных среди людей, является парадоксом. Ведь смерть — это то, что мы не можем почувствовать. Как говорил древнегреческий философ Эпикур, «смерть не имеет к нам никакого отношения; когда мы есть, то смерти ещё нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет». И хотя смерть — это естественный и неотъемлемый этап человеческой жизни, далеко не все люди способны принять этот факт. По мнению социолога и антрополога Э. Беккера, «структура человеческого характера есть ни что иное, как система защиты от смерти».

Страх смерти в психологии — это комплекс переживаний о собственной смертности или о смертности близких людей. Когда страх мешает жить и совершать обычные повседневные действия, то он становится патологией. Если человек постоянно думает о своей смерти или смерти своих близких, хотя ему ничего не угрожает и он здоров, можно предположить, что у человека была какая-то травма и у него может развиться или уже развилась фобия. Её можно охарактеризовать навязчивыми мыслями или действиями, которые не приносят успокоения.

Танатофобия (страх смерти) может развиваться вследствие излишней впечатлительности, например, просмотр криминальных новостей может вызвать навязчивое состояние страха за свою жизнь,

или кризисного возраста (35–50 лет) (переоценка прежних ценностей), пожилого возраста (из-за повышения риска заболеваемости). Глубоко религиозные люди также подвержены танатофобии из-за веры в «высший суд», на котором они могут понести наказание за свои грехи. В наиболее тяжелых случаях возможно возникновение тяжелых соматических расстройств, которые сопровождаются следующими признаками: одышка, нарушение сердцебиения, головокружение, «скачки» артериального давления, тошнота и др. Это реакция вегетативной нервной системы на страх.

Решать данную проблему необходимо с помощью опытного специалиста, который проанализирует глубину психических функций и отклонений и определит методы терапии. Если клиническая картина выражена ярко, то больному назначается медикаментозное лечение. Однако в большинстве случаев различные психологические практики, проводимые под руководством опытного специалиста, помогают контролировать негативные эмоции и способствуют изменению неправильного мышления и, как следствие, снижению уровня тревоги.

К ним относятся, например, практики, базирующиеся на рациональном подходе, при котором основной акцент ставится на осмысление того, что произойдет в случае смерти, и сравнение этого с тем, что может дать жизнь без страха. Существуют также варианты использования метафорических ассоциативных карт и прочих методов, обращающихся к абстрактным образам, выявляя первопричины и отработывая выходы из сложившейся ситуации.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) — это наиболее эффективное направление современной терапии, решающее проблемы психики посредством воздействия на тело.

Основоположником ТОП является Вильгельм Райх. Еще в первой половине XX века он начал работать с техниками, воздействующими на тело. У Райха было много последователей — И. Ролф, Г. Бойенсен, Ф. Александер, М. Розен.

К одной из наиболее новаторских современных методик ТОП можно отнести танатотерапию, автором которой является В.Ю. Баскаков — один из ведущих телесно-ориентированных психотерапевтов России, координатор международной программы «Культура тела». Возникшая в 90-х годах прошлого столетия как направление в психологии, которое помогает смертельно больным избавиться от страха смерти, танатотерапия позволяет достичь глубокого расслабления и провести «самонастройку» организма. Её задача — помочь установить максимально возможный контакт со смертью, что дает

возможность переоценить собственную жизнь. Присутствие страха смерти перекрывает доступ к жизненному ресурсу человека. Этот страх, разрастаясь по телу, оказывает негативное влияние на его физиологию и поведение [1].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе терапии происходит вхождение в состояние кинетического транса для моделирования естественной легкой смерти, что оказывает воздействие на телесный, эмоциональный и ментальный уровни. Оказавшись в переходном состоянии, человек начинает переоценивать свои жизненные ценности, желаемое и достигнутое. Смерть уже не вызывает болезненных реакций и страха, наоборот, к человеку возвращается радость жизни, а организм может расслабиться и провести «самонастройку». Таким образом, терапия позволяет эмоционально «умереть» и родиться заново. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Танатотерапия: практическое применение: сборник работ. Редактор: Баскаков В.Ю. — Институт общегуманитарных исследований, 2016. — 360 с.
2. Ялом Ирвин. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко, Э. Мельник]. — 3-е изд. — Москва: Издательство «Э», 2018. — 384 с. — (Практическая психотерапия)

REFERENCES

1. Thanatotherapy: practical application: collection of works. Editor: Baskakov V.Y. — Institute for Humanitarian Studies, 2016. — 360 p.
2. Irvin D. Yalom Staring at the sun. Overcoming the terror of death — 3rd est. — Moscow: Establishment «Э», 2018. — 384 p. — (Practical psychotherapy).

Плохотский Антон Игоревич,

студент магистратуры;

Факультет психологии; Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации;
проспект Вернадского, 82; Москва, Россия;

e-mail: plokhotskiy.a@yandex.com

Ковалев Виктор Вячеславович,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии;

Факультет психологии; Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации;
проспект Вернадского, 82; Москва, Россия;

e-mail: ko-valev_v@bk.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ

УДК 159.9 психология

АННОТАЦИЯ

В данном учебном исследовании рассмотрены: а) понятие эмоционального выгорания в трактовке С. Maslach и М.Р. Leiter и актуальность его рассмотрения среди студентов высших учебных заведений; б) определение свойств силы-слабости и лабильности нервной системы; в) модель возможной взаимосвязи эмоционального выгорания и типологических особенностей нервной системы у студентов с различными показателями академической успеваемости.

Ключевые слова: дифференциальная психофизиология, эмоциональное выгорание, свойства нервной системы, академическая успеваемость.

Anton I. Plokhotskiy,

Master student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606

Victor V. Kovalev,

Candidate of Psychological Sciences; Faculty of Psychology,

Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA);
82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606

THEORETICAL REPRESENTATIONS OF THE INTERRELATION OF EMOTIONAL BURNOUT AND THE TYPOLOGICAL PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM OF STUDENTS WITH VARIOUS INDICATORS OF ACADEMIC PERFORMANCE

ANNOTATION. In this study we consider: a) the concept of emotional burnout in the interpretation of C. Maslach and M.P. Leiter and the relevance of its consideration among university students; b) determination of the properties of strength-weakness and lability of the nervous system; c) a model of the possible interrelation of emotional burnout and typological properties of the nervous system of students with different indicators of academic performance.

Keywords: differential psychophysiology, emotional burnout, properties of the nervous system, academic performance.

Рассматривая понятие эмоционального выгорания, стоит заметить, что этот термин имеет достаточно широкое распространение в современных работах, а его представление и трактовка зачастую сильно варьируются. Обращаясь к первоисточникам, стоит полагать, что впервые это явление было описано американским психологом Н. Freudenberger в 1974 году (*Freudenberger, Richelson 1980*). Автор определил эмоциональное выгорание как «болезнь, вызванную перенапряжением» (ориг. — “...affliction caused by overexertion...”) (*Towle, 2020, стр. 3*). Эту точку принято считать отсчётной в развитии интереса научного мира к проблематике эмоционального выгорания, а уже к концу XX века в зарубежной литературе встречалось более тысячи публикаций по этой тематике. В настоящий же момент существует множество подходов к пониманию эмоционального выгорания. Среди них наиболее популярной и распространённой, объясняющей природу эмоционального выгорания, принято считать трехфакторную модель С. Maslach, М.Р. Leiter и их коллег, определивших это явление как «... действия, предпринимаемые для создания эмоциональной и когнитивной дистанции от работы...» (ориг. — “...actions to distance oneself emotionally and cognitively from one’s work...”). Авторами было выделено три основных фактора, провоцирующих развитие выгорания: эмоциональное истощение, цинизм и профессиональная неэффективность (ориг. — “Emotional exhaustion, Cynicism and Personal inefficacy”) (*Maslach, Jackson, Leiter, 1996*).

Значительная часть современных отечественных и зарубежных работ посвящена исследованию взаимосвязи эмоционального выгорания как с профессиональной деятельностью человека, так и с процессом её становления (с чего и начинал свои работы Н. Freudenberger). Тем не менее многими авторами было обнаружено, что уже во время пребывания в высших учебных заведениях студенты зачастую сталкиваются с проблемой эмоционального выгорания, механизмы которого имеют много общего с теми, что становятся причиной выгорания у профессионалов. К числу образующих факторов были отнесены высокие академические требования, прохождение контрольных мероприятий в учебе, посещение занятий, выполнение домашних заданий и т.п. Всё это, по мнению авторов, можно определить как своего рода профессиональные задачи, приводящие к возникновению выгорания (*Schaufeli W.B., Martez I.M., Marques-Pinto A., Salanova M., Bakker A.B., 2002; Shin H.J., Puig A., Lee J., Lee J.H., Lee S.M., 2011*).

Под свойствами нервной системы (далее — НС) понимаются врожденные конституциональные

особенности НС, формирующие индивидуальные различия в поведении человека, его способностях и характере. В данной работе рассматриваются два из них: свойства силы-слабости и лабильности НС. Суть первого свойства заключается в отражении предела способности центральной НС выдерживать состояние возбуждения, не переходя в состояние торможения при предъявлении значительно сильных или интенсивных раздражителей (*Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г., 1978*). При этом преобладание сильного типа НС дает возможность организму эффективно работать при длительных или усиленных нагрузках, в то время как преобладание слабого — в условиях монотонии и работе, требующей усидчивости и концентрации. Свойство лабильности НС представляет собой скорость протекания возбуждения в нервной или мышечной тканях, отражающая время, в течение которого ткань восстанавливает свою работоспособность после очередного возбуждения (*Прохоров А.М., 1978*). Проявление лабильности можно, например, отметить в быстроте реагирования организма на предъявление стимула или быстроте переключения между задачами.

На основании анализа теоретических представлений о ключевых понятиях и эмпирических данных приведённых исследований была составлена следующая схема (рис. 1) и выдвинуты предположения о взаимосвязи рассмотренных переменных.

1. В процессе обучения студент зачастую вынужден сталкиваться с большими объемами учебной информации, разноплановыми задачами в учебной и внеучебной деятельности. Низкий уровень лабильности, вероятно, способен оказать тормозное действие на эффективность студента в условиях многозадачности. Это отчасти может быть скомпенсировано преобладающим сильным типом нервной системы, дающим высокую работоспособность, поэтому студенты, имеющие данные типологические особенности, более склонны находиться среди «хорошистов», не дотягивающих до высокого учебного рейтинга. Однако в случае преобладающего слабого типа нервной системы шансы на успешное обучение в условиях многозадачности и особенно обильной и интенсивной учебной нагрузки могут еще более негативно сказаться на учебную успеваемость. Представители такой группы, вероятнее всего, будут выступать в роли «троечников».

2. Более успешные в учебной деятельности студенты могут выгорать из-за отсутствия интереса и мотивации к учёбе, полагая, что их старания напрасны, а знания — бесполезны. Вдобавок к этому среди «отличников» нередко встречаются студенты,

	Сильная НС	Слабая НС
	высокая работоспособность при длительных и сильных нагрузках	высокая работоспособность в монотонии, в тонкой и детальной работе
Лабильная НС быстрая реагирование и переключаемость с одной деятельности на другую	Частота проявления: ~10% среди студентов (низкая вероятность выгорания в учёбе) Причина выгорания: - Нет мотивации к учёбе.	Частота проявления: ~25% среди студентов (средняя вероятность выгорания в учёбе) Причина выгорания: - Нет мотивации к учёбе; - Большая нагрузка. высокая успеваемость
Инертная НС низкая реактивность и долгое переключение между разными видами деятельности	Частота проявления: ~25% среди студентов (средняя вероятность выгорания в учёбе) Причина выгорания: - Нет мотивации к учёбе; - Обильное количество разнотипных задач. средняя успеваемость	Частота проявления: ~40% среди студентов (высокая вероятность выгорания в учёбе) Причина выгорания: - Нет мотивации к учёбе; - Большая нагрузка; - Обильное количество разнотипных задач. низкая успеваемость

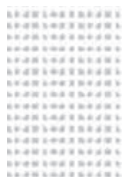
Рис. 1. Схема теоретических представлений о взаимосвязи эмоционального выгорания и типологических особенностей НС у студентов с различными показателями академической успеваемости

имеющие экстернальные мотивы на высокие академические показатели (стремление быть лучшим, излишний перфекционизм, установки и требования родителей и т.п.), что также может послужить фактором формирования выгорания, особенно при неудачах в учебе. Если студент наделен преобладающим слабым типом нервной системы, придающим ему низкий порог к запредельным нагрузкам, вышеуказанные факторы формирующегося выгорания могут значительно усилиться.

В настоящий момент проводится эмпирическое исследование представленной теоретической модели. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. 2 изд. расширенное, исправленное и дополненное. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 512 с.
- Большая советская энциклопедия: в 30 т. / Под ред. Прохорова А.М. 3 изд. М.: Советская энциклопедия, 1978. 1600 с.
- Freudenberger H.J., Richelson G. Burnout: the high cost of high achievement. New York: Anchor Press, 1980, 214 p.
- Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.
- Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement. Journal of Applied Psychology. 93(3). 2008. P. 498—512.
- Schaufeli W.B., Martez I.M., Marques-Pinto A., Salanova M., Bakker A.B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology. 33(5). 2002. P. 464—481.
- Shin H.J., Puig A., Lee J., Lee J.H., Lee S.M. Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. Asian Pacific Education Review. 12(4). 2011. P. 633—639.
- Towle S. Burnout in academia: assessing students for burnout and stress at a four-year university. Doctoral dissertation. 2020. 50 p.



Карчаа Алина Георгиевна,

аспирант;

Факультет психологии; Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации;

проспект Вернадского, 82; Москва, Россия;

e-mail: alina_ranh@mail.ru

АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ЧЕЛОВЕКА: СУЩНОСТЬ И СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ

УДК 159.9 (психология)

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассмотрены: а) состояние проблемы психологического исследования адаптивного поведения личности; б) соотношение понятий: адаптивное поведение личности, совладающее (копинг) поведение и психологическая защита; в) критерии и виды совладающего поведения.

Ключевые слова: адаптивное поведение, копинг-стратегии, психологическая защита.

Alina G. Karchaa,

Graduate student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606

ADAPTIVE BEHAVIOR, COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL DEFENSE OF THE PERSON: THE NATURE AND RELATIONSHIP BETWEEN THE CONCEPTS

ABSTRACT. In this study we consider: a) the state of the problem of psychological research of adaptive behavior of the individual; b) the relationship of concepts: adaptive behavior of the individual, coping behavior and psychological defense; C) criteria and types of coping behavior.

Keywords: adaptive behavior, coping strategies, psychological defense.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной проблемой современного образовательного процесса является сегодня формирование адаптивной саморазвивающейся личности как человека-гражданина, который интегрирован в систему мировой и этнической культуры. Адаптивное поведение личности проявляется в копинг-стратегиях и психологических защитах.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Психологические подходы к пониманию совладающего поведения и психологических защит

В психодинамическом направлении изучения личности было выделено два вида адаптивного поведения: аллопластическое, которое направлено на преобразование среды, и аутопластическое, имеющее целью изменение себя самого. Ж. Пиаже рассматривал адаптацию с точки зрения активного процесса взаимодействия организма со средой и выделил два разнонаправленных механизма адаптации, таких как ассимиляция и аккомодация. Они помогают организму изменяться в соответствии со свойствами среды, но и включают определенные компоненты среды в схему поведения человека, в дальнейшем способствуя их изменению.

Представители диспозиционного подхода, Д. Н. Узнадзе, В. А. Ядов и Д. А. Кикнадзе, считают, что общая и установочная диспозиция личности образуют систему и могут обуславливать поведение человека в определенных условиях. Так, В. А. Ядов считает важным фактором выбора стратегии поведения «диспозицию личности», которая состоит из мотивационно-ценностной сферы и системы фиксированных установок, которая является фиксированной в социальном опыте способностью воспринимать, оценивать условия деятельности и осуществлять определенные действия (Акименко А. К., 2014).

По Р. Лазарусу и С. Фолкман, копинг-стратегии разделяются на два направления. Проблемно-фокусированные стратегии выражаются в планировании решения проблемы и поиске социальной поддержки. Они характеризуются рациональным подходом, анализом ситуации, поиском дополнительной информации, подбором путей выхода из проблемной ситуации. Под эмоционально-фокусированными стратегиями понимают эмоциональное реагирование в стрессовой ситуации. Они выражаются в конфронтации, самоконтроле, дистанцировании, позитивной переоценкой, принятии ответственности, бегстве — избегании.

В последнее время многие зарубежные и отечественные авторы рассматривают совладающее поведение человека в трудных жизненных ситуациях со стороны «ресурсного подхода», который предполагает, что человек обладает определенными особенностями, помогающими ему преодолеть эти жизненные трудности. Выбор

определенных копинг-стратегий в ситуации конфликта зависит от следующих личностных ресурсов: временной перспективы, жизнестойкости, самооффективности, мотивации достижения, мотивации аффилиации, локуса контроля (Хачатурова М. Р., 2012).

В исследовании А. А. Широковой была раскрыта сущность онтологического подхода Н. И. Леонова к адаптивному поведению. Согласно ему, поведение человека зависит от воспринимаемой, а не от реальной ситуации. Субъективная реальность человека не обязательно соответствует объективной, и это может повлиять на формирование неконструктивных форм адаптивного поведения. Согласно онтологическому подходу, адаптивное поведение является пространственно-временной формой организации активности человека, которая регулируется через призму образа ситуации социально-психологической адаптации, который был усвоен субъектом в процессе жизнедеятельности (Широкова А. А., 2007).

2. Соотношение понятий: адаптивное поведение личности, совладающее (копинг) поведение и психологическая защита

Под адаптивным поведением понимают комплекс психоэмоциональных реакций человека, которые направлены на привыкание к определенным условиям жизни. В западной литературе адаптивное поведение включает в себя психологическую защиту и копинг-поведение. Психологическая защита обладает такими характеристиками, как бессознательность и произвольность (Гарбер А. Н., 2015). Копинг-поведение индивид может выбирать и изменять в зависимости от ситуации, а механизмы психологической защиты в случае их закрепления становятся дезадаптивными.

3. Критерии и виды совладающего поведения

Совладающее поведение характеризуется следующими критериями: осознанностью, целенаправленностью, контролируемостью (возможностью устранить, преобразовать трудную ситуацию или приспособиться к ней), неразрывной связанностью с трудной (стрессовой) ситуацией и направленностью на нее — адекватностью ситуации и моменту времени (своевременность), регуляцией уровня стресса; значимостью последствий выбора данного поведения для психологического благополучия личности; социально-психологической обусловленностью совладания (принадлежностью как индивидуальному, так и групповому

субъекту), возможностью обучения этому виду поведения (Крюкова Т. Л., 2008).

Большинство авторов выделяют направленные «наружу» процессы, при которых личность активно влияет на среду, и направленные «вовнутрь» процессы, которые связаны с изменениями самого себя. Так, по мнению С. К. Нартовой-Бочавер, наиболее подходящим критерием для классификации выступает локус направленности поведения — на проблему или на себя. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолькману, существуют два «модуса психологического преодоления»: один направлен на решение проблемы, другой — ориентирован на изменение личных установок по отношению к ситуации. По А. А. Реану, критерием дифференциации типов адаптивного поведения является направленность вектора активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из проведенного нами теоретического анализа, психологические защиты и совладающее поведение правильно будет рассматривать как комплекс единых механизмов адаптивного поведения. Защитные механизмы способствуют ослаблению психического дискомфорта в рамках неосознанной

деятельности, а копинг-процессы личность использует сознательно, с целью устранения ситуации психологической угрозы. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акименко А. К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т., вып. 1.
2. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. Конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2015.
3. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал // 2008, том 29, № 2.
4. Хачатурова М. Р. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации межличностного конфликта. Автореф. дис. на соиск. канд. пс. наук, 19.00.01. — Москва, 2012.
5. Широбокова А. А. Динамика адаптивного поведения специалистов в ситуации изменения корпоративной культуры // Автореф. Дис. На соиск. ст. канд. пс. наук. 19.00.05, Ярославль, 2007.

Ломако Яна Вадимовна,

психолог,

125466, Москва, ул. Соколово-Мещерская, 26, корп. 1

e-mail: by.stayetskaya@gmail.com

Токарева Ирина Феликсовна,

кандидат психологических наук, доцент,

научно-практический центр детской психоневрологии, 119602, НПЦ детской психоневрологии, Мичуринский проспект, 74

e-mail: iren.f.o@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В АДАПТАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ МИГРАНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ УСПЕШНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

УДК 159.9 (психология),
168.521 естественные
науки (естествознание)

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования в области психосоциальной адаптации родителей мигрантов; раскрыты основные психологические проявления, которые сопровождают процесс психосоциальной адаптации родителей мигрантов и могут привести как к адаптивному, так и к дезадаптивному состоянию родителей и их детей.

Ключевые слова: адаптация, психосоциальная адаптация, дезадаптивное состояние, родители, сложная жизненная ситуация, миграция.

Yana V. Lomako,

psychologist.

125466, Moscow, st. Sokolovo-Meshcherskaya, 26, cor. 1

Irina F. Tokareva

Candidate of psychological sciences, associate professor

The Scientific and Practical Center for Child Psychoneurology of the Moscow City Health Department,

Russian Federation Address: 119602, SPC of Child Psychoneurology, 74 Michurinsky Prospekt

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN THE ADAPTATION OF MIGRANT PARENTS AS A COMPONENT OF THE SUCCESSFUL ADAPTATION PROCESS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

ANNOTATION. The article presents the results of a study in the field of psycho-social adaptation of migrant parents; the main psychological manifestations that accompany the process of psycho-social adaptation of migrant parents, which can lead to both an adaptive and a maladaptive state, both of parents and their children, are disclosed.

Keywords: adaptation, psycho-social adaptation, maladaptive state, parents, difficult life situation, migration.

В настоящее время проблема изучения миграции как процесса и мигрантов как его непосредственных участников привлекает к себе все больше внимания со стороны ученых психологов, при этом один из самых сложных аспектов, с которым мигрантам приходится сталкиваться при переезде в новую социокультурную среду, — это психосоциальная адаптация [1]. Являясь одновременно психическим, биологическим и социальным процессом, адаптация входит в список сложных жизненных ситуаций, оказывать помощь в которых призваны специалисты помогающих профессий.

Процесс психосоциальной адаптации как у детей, так и у их родителей может проходить по различным сценариям, часть из которых является конструктивными, часть — деструктивными [2]. В самом негативном варианте психосоциальной адаптации у детей, так же как и у их родителей, может быть диагностирован «дезадаптационный синдром». Определение «дезадаптационный синдром» характеризует состояние, в котором находится индивид, не сумевший приспособиться к новой среде обитания как в психологическом, так и в биологическом смысле [3].

При этом стоит отметить, что дети, в силу возрастной лабильности психических процессов, зачастую справляются с процессом психосоциальной адаптации несколько лучше, чем их родители.

Снижение адаптационных возможностей индивида приводит к явлению дезадаптации [4]. Непатологическое дезадаптивное состояние в процессе миграции может проявляться в виде различных невротических реакций, развития тревожно-депрессивной симптоматики (в том числе дестимий), а также поведенческих отклонений от нормы (в самых острых случаях дезадаптации в виде девиантного поведения). Для детей и подростков характерными проявлениями дезадаптивного состояния могут являться фобии, негативизм, оппозиционное поведение, аддикции [5, 6]. Также можно отметить возможные возникновения психосоматических и соматических заболеваний на фоне стрессового состояния, которое является и причиной, и основной компонентой дезадаптации. А в случае дезадаптивного состояния родителя ребенок, как один из участников детско-родительских отношений, также будет находиться в перманентной дезадаптации.

В рамках изучения данной проблемы нами было проведено исследование на территории государства Израиль. В ходе данного исследования мы продиагностировали 30 родителей обоих полов, воспитывающих детей в возрасте от 3 до 18 лет. Все они являются русскоязычными гражданами Израиля, новыми репатриантами, совершившими миграцию не более трех лет назад.

Цель исследования заключалась в изучении психоэмоционального состояния родителей мигрантов, в частности степени их адаптивности в первые годы жизни после миграции.

Методы и материалы исследования. Обследованы 30 родителей мигрантов обоих полов, воспитывающих детей от 3 до 18 лет и постоянно проживающих на территории государства Израиль не более трех лет. Для диагностики психосоциальной адаптации и адаптивности испытуемых нами были использованы: методика «Адаптация» К. Роджерса

и Р. Даймонда, а также опросник, который был составлен нами на основании критериев успешной социальной адаптации, по Назаровой.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования были выявлены психологические проявления дезадаптивного состояния родителей мигрантов.

Вывод. Для успешного прохождения процесса психосоциальной адаптации родители нуждаются в комплексной психологической поддержке наравне со своими несовершеннолетними детьми.

На первом этапе нашей диагностики мы попросили родителей самих оценить свой миграционный процесс, заполнив небольшой опросник, который был составлен нами на основании критериев успешной социальной адаптации, по Назаровой [7].

Отвечая на вопрос о собственном эмоциональном фоне как положительном, его обозначили 73,3% испытуемых, как отрицательный — 26,7%. («Ваш общий эмоциональный фон после репатриации можно охарактеризовать как положительный?») (рис. 1).

Отвечая на вопрос: «Считаете ли вы свою репатриацию успешной?» — ответ «да» дали 86,6% респондентов, ответ «нет» — 13,4% (рис. 2). Среди всех опрошенных респондентов ни один не ответил положительно на вопрос: «Жалеете ли вы о своем

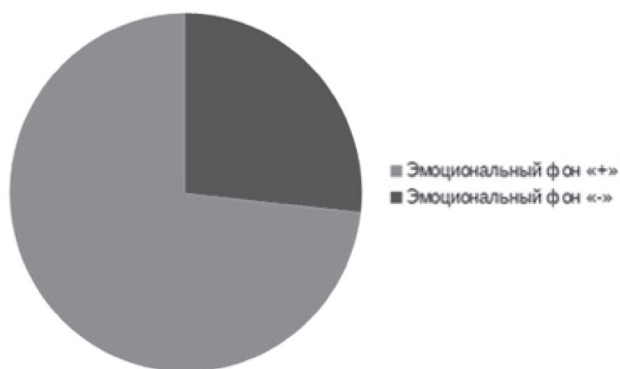


Рис. 1. Оценка собственного эмоционального фона родителями мигрантами



Рис. 2. Оценка собственной репатриации родителями мигрантами

переезде в Израиль?» — и 100% респондентов ответили на этот вопрос «Нет».

Следующим этапом нашей диагностики стало проведение методики «Адаптация» К. Роджерса и Р. Даймонда [8].

В результате проведенной диагностики нами было установлено, что среднее (медианное) значение по всем первичным шкалам находится в пределах нормы, однако при этом в некоторых шкалах был выявлен процент результатов, не попадающий в нормативный диапазон. Процентное соотношение респондентов, показатели которых по релевантным «позитивным» шкалам не набрали баллов, соответствующих норме, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Ненормативные показатели по релевантным позитивным шкалам

Наименование шкалы	% показателей ниже нормативных
«Адаптация»	0
«Принятие себя»	18,75
«Эмоциональный комфорт»	0

В следующей таблице приведено процентное соотношение респондентов, превысивших нормативный диапазон по релевантным для данного исследования «негативным» шкалам (таблица 2).

Таблица 2

Ненормативные показатели по релевантным негативным шкалам

Наименование шкалы	% показателей выше нормативных
«Деадаптация»	18,75
«Непринятие себя»	12,5
«Эмоциональный дискомфорт»	25

Однако наиболее показательные результаты были получены нами при пересчете балльных оценок по каждой шкале в процентные показатели интегральных значений. Данные, полученные нами, представлены в таблице 3.

Ни один из представленных интегральных показателей не превысил 60%. Наибольшее значение из релевантных для данного исследования интегральных показателей было получено по шкале «Адаптация» — 52,8%. Данный показатель всего на 2,8% превысил нижнюю границу нормы. Среднее значение по интегральному показателю «Самопринятие» находится на 1,1% ниже границы нормы, а «Эмоциональный комфорт» — на 0,3% ниже данной границы.

Таблица 3

Процентные показатели интегральных значений

Интегральный показатель	Среднее (медианное) значение, %
Адаптация — А	52,8
Самопринятие — S	48,9
Принятие других — L	58,6
Эмоциональный комфорт — E	49,7
Интернальность — I	56
Стремление к доминированию — D	44,1
Эскапизм	17,4

Результаты представленной диагностики говорят о том, что родители несовершеннолетних детей, находясь в сложной жизненной ситуации, которой, безусловно, является психосоциальная адаптация при миграции, нуждаются в комплексной психологической поддержке, которой они, к сожалению, зачастую не получают. Включение не только детей, но и родителей в систему психологической помощи в процессе адаптации позволит уменьшить число дезадаптивных состояний у всех членов семьи, переживающих данный процесс. Что в итоге приведет к улучшению качества жизни, а также психического и физического здоровья как самих родителей, так и их детей. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Социально-психологическая адаптация личности / Налчаджян А.А. Ереван, 1988. 210 с.
2. Berry J. W. Acculturation and adaptation in a new society // International migration. — 1992; 30 (1). — P. 69.
3. Проскурякова О.Л. Адаптация мигрантов, как социальный процесс // Вестник ОГУ №4. — 2007. — 58 с.
4. Психологическая средовая дезадаптация несовершеннолетних / Алмазов Б.Н. Свердловск, 1986.
5. Психотерапия пограничных психических расстройств / Ю.А. Александровский, Л.М. Барденштейн, А.С. Аведисова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 98 с.
6. Энциклопедия социальной работы / Л.Э. Кунельский, М.С. Мацковский. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 2013. — 2 том. С. 573.
7. Социальная адаптация вынужденных переселенцев и беженцев в контексте современной миграционной политики России: социологический анализ / Назарова Е.А. Москва, 1999. 137 с.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./ ред.-сост. Райгородский Д.Я. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. 672 с.

Лозовская Л.А.,

аспирант кафедры психологии и педагогики ГАУ г. Москвы

Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы ДТСЗН. г. Москва

e-mail: lusialozovskaya@mail.ru

ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ 2019–2020 гг.

УДК 159.9

АННОТАЦИЯ

Идентичность личности проходит определенные этапы становления и проявляется в сложных социокультурных ситуациях, таковой стала пандемия 2020 года, когда на переднем фланге борьбы в силу своей профессии оказались как врачи, так и социальные работники. Вместе с тем и они получили обратную связь от пользователей социальных услуг, определенный вклад в проявляющуюся в экстремальных ситуациях идентичность.

Ключевые слова: нормы отношений, факторы, детерминанты профессиональной деятельности, волонтерство, занятость населения.

Lozovskaya L.A.,

Postgraduate student of the Department of Psychology and Pedagogy of the State Agrarian University,

Institute of Continuing Professional Education of Social Workers, Moscow

MANIFESTATION OF PROFESSIONAL IDENTITY OF A SOCIAL WORKER IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC 2019–2020

ANNOTATION. Personal identity goes through certain stages of formation. It manifests itself in complex sociocultural situations. Such is the 2020 pandemic. Doctors and social workers are at the forefront of the fight. Therefore, they received feedback from users of social services. The identity of which manifested itself in extreme situations.

Keywords: norms of relations, factors, determinants of professional activity, volunteering, employment of the population.

Социальная ситуация конца 2019 — начала 2020 гг. отличается для всего человечества особой сложностью и изменчивостью. Насыщенность и быстрота изменений ситуации приводит многих руководителей социальных структур к пониманию ограниченности во времени для реализации решений, возможностей соразмерности условий и ресурсов.

Общество ответило на вызовы пандемии по-разному:

- › кто-то смирился с неизбежностью заражения (если заразился премьер-министр М. Мишустин, то кто сможет уберечь нас; да и не только в нашем государстве, даже в Англии...);
- › кто-то достаточно оптимистичен (не все же умирают, надеется на свой иммунитет, дистанцирование, маски, часто сшитые своими руками, и др.), много работает, даже не успевает доделать все намеченное на день (вероятно, этим людям необходимо понимание временной транспективы как процесса интеграции, базирующемся на образах отражения динамических особенностей психики, переживаниях, осознании и построении концепции времени, мотивационных тенденций, отношении ко времени);

› но есть и еще одна группа людей, которая в силу профессии и призвания, а также, как выяснилось, веления сердца относится к сложившейся ситуации особенно: приходит на помощь больным, старым, немощным или просто растерявшимся в связи с необычностью окружающего мира.

С одной стороны, в стране создана система социального обслуживания и главным ее функционалом является социальный работник, но вместе с ней срочно прошла свое становление система волонтерства. Р. Баркер в «Словаре социальной работы» социальное обслуживание характеризует как предоставление конкретных социальных услуг для удовлетворения потребностей, необходимых для их нормального развития, людям, зависящим от других и которые не могут сами о себе позаботиться [1, с. 113].

Волонтерство проявило себя как самоорганизующаяся система, в которой превалирует сущностно-деятельностная функция, которая в качестве доминанты выдвинула социальный патронаж и профилактику заболевания, поскольку в ситуации пандемии вряд ли необходима как первоочередная социально-реабилитационная, охранно-защитная и адаптационная составляющие. Но это не значит, что они нивелируются.

Социальные работники при осуществлении сущностно-деятельностной функции всегда сочетали ее с нравственно-гуманистической (личностно-гуманистической, социально-гуманистической), но сегодня ее чаще осуществляют люди из ближней среды (бывшие коллеги, соседи, сблизившиеся при проведении досуга). Программа «Московское долголетие» изменила свои формы общения, и это огромное подспорье для столичных старожилов, но среди них много не владеющих (в том числе уже не владеющих) компьютером, как же быть с гуманизмом для них?

Структура социального пространства отражает многомерность пространства Российской Федерации и коррелирует с рядом переменных:

— отношения в социуме (они резко отличаются в различных регионах, несут на себе проекцию национальных особенностей). Вряд ли необходимо привлечение социальных работников и волонтеров в регионах Кавказа для пожилых родственников, имеющих детей. В ряде хосписов и пансионатов для престарелых в условиях пандемии возникают проблемы, завершающиеся в отдельных случаях трагедиями;

— занятость населения и безработица (в условиях нахождения в режиме ограничений с сохранением содержания осложняются психологические проблемы, оказывается ослабленным эмоциональный иммунитет, «снимается» фактор эмоциональной новизны и даже физически здоровым людям требуется психологическая поддержка, т.е. социальный работник должен стать психологом, извлечь из своего социально-психологического опыта проблемы и их разрешение, сопоставление с более сложными ситуациями в жизни человечества и страны); безработица — социальное явление, высвечивающее поведение социально незащищенных контингентов (известны случаи нападения на пожилых и слабых с целью завладения денежными средствами и даже едой, в связи с чем возникает необходимость просветительской функции);

— социальные девиации обостряются в сложных ситуациях, в новых для людей средах (таковой сегодня является информационная, где процветает мошенничество и откровенный грабеж, реклама расцвела пышным цветом и др.).

Основными факторами, детерминирующими содержание профессиональной деятельности, являются [2, с. 274]:

- › конкретно-исторический тип общества и присущий ему уровень общественных отношений, человеческого сознания (в нашем обществе сохранились традиции взаимопомощи, особенно людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию), многие волонтеры, а тем более социальные работники поняли, что их сознание подсказывает им обязанность помогать слабым, так учили их русские сказки и былины, помогать и любить бабушку и дедушку (не только своего) — предлагали родители, и это осталось, возможно, в подсознании;
- › господствующая в обществе система морально-нравственных отношений, идеалов и ценностей (сегодня проговаривают по радио, телевидению о том, что основная ценность — человек, его жизнь, и на основе этого развивается ценностная сфера социальных работников);
- › особенности профессионально-трудовой деятельности человека на конкретном этапе социального развития (этот этап можно назвать этапом зрелости);
- › специфика деятельности, предъявляющей определенные требования к поведению и действиям,

отношениям и личностно-нравственному облику специалистов (деятельность приобретает характер совместной и личностно-ориентированной, а ее исполнитель для успешного ее проведения востребует такие человеческие качества, как сострадание, сочувствие, но вместе с тем не идти на поводу у клиентов, например, при выборе состава продовольственного набора — подбирать не то, что вкусно, а что полезно); специалисты социального профиля и волонтеры отвечают за здоровье и жизнь человека; необходимо прислушиваться к просьбам обслуживаемых до тех пор, пока они не войдут в противоречие с представлениями о действительном благе клиентов (говорили древние, «человек своего счастья не знает»).

Наиболее сложным аспектом деятельности социального работника становится взаимодействие и коррекция психики незащищенных контингентов (*Н.М. Михайлова, 1996*) на основе своих исследований доказала, что пациенты пожилого и старческого возраста с психическими нарушениями посещают поликлиники чаще, чем пациенты этого же возраста без психических расстройств [3, с. 22], а это значит, что и в ситуации пандемии они будут проявлять большую тревожность (к личностной присоединится ситуационная), преодоление которой требует дополнительных усилий. Представьте себе одинокого человека, вынужденно помещенного в ограниченное пространство, наедине со своими мыслями. Приход социального работника для него — единственный краткосрочный контакт. Эти несколько слов издали производят (должны произ-

водить социальную терапию, а отдельных случаях и психосоциальную терапию).

Таким образом, мы можем констатировать, что в условиях работы с социально не защищенным контингентом социальный работник приобретает:

- › знания и метазнания о том, какие ему еще необходимы;
- › умения как информационные, так и организационные, для того, чтобы «встроиться» в социальную систему;
- › умения интеллектуальные и коммуникативные для того, чтобы выстроить систему общения;
- › самое ценное — социальный опыт, который в динамичной ситуации предоставляет быстро сменяющиеся модели, которые запечатлеваются в сознании и при необходимости будут актуализироваться в новых профессиональных проектах;
- › трансформированные нормы отношений, которые после включения в такую работу обязательно изменятся;
- › меняющиеся ценностные ориентации, которые приобретают социально значимую направленность. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баркер Р. Словарь социальной работы. — М.: Институт социальной работы, 1994. С.
2. Медведева Г.П. Профессионально-этические основы социальной работы (курс лекций). М.: МГСУ 2002. — 304 с.
3. Яцемирская Р.С. Психопатология пожилого и старческого возраста (курс лекций). М.: МГСУ, 2002. — 187 с.

Лопухина Маргарита Игоревна,

студент магистратуры;

Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации; факультет психологии;

г. Москва, проспект Вернадского, 82

e-mail: mlopukhina@gmail.com

Токарева Ирина Феликсовна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности

Институт общественных наук; РАНХиГС,

e-mail: iren.f.o@mail.ru

РОЛЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ, СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПИТАНИЯ

УДК 159.9 (психология),
168.521 естественные
науки (естествознание)

АННОТАЦИЯ

В данном учебном исследовании рассмотрены: а) целесообразность использования биопсихосоциальной модели в терапии расстройств пищевого поведения и питания; б) роль социума в формировании ядерно низкой самооценки как предиктора РПП, влияющего на его формирование и препятствующего терапии; в) генетические, семейные и культурные факторы в формировании сверхценности веса и формы тела.

Ключевые слова: *расстройство пищевого поведения, расстройство питания, эпигенез, социум, самооценка, воспитание, аддиктивное поведение, самоповреждающее поведение, адаптация, валидация, образ тела.*

Margarita I. Lopukhina,

Master degree student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA);

82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606;

Irina F. Tokareva,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Acmeology and psychology of professional activity

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA)

THE IMPACT OF GENETIC, SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS ON THE EATING AND FEEDING DISORDER'S FORMATION

ANNOTATION. In this study we consider: a) the appropriateness of using the biopsychosocial model in the treatment of eating and feeding disorders; b) the role of society in the generalization of nuclear low self-esteem as a predictor of ED, affecting its formation and obstructing therapy; c) genetic, family and cultural factors in the formation of overvaluation of weight and body shape.

Keywords: *eating disorder, eating disorder, epigenesis, society, self-esteem, education, addictive behavior, self-damaging behavior, adaptation, validation, body image.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и важность нашего исследования, которое выполнено в предметной области поведенческих расстройств, заключается в том, что мы смогли доказать взаимосвязь генетических, социальных и психологических факторов в формировании симптомокомплекса расстройств пищевого поведения, а также влияние психотерапии на эпигенетические изменения в активации гена, ассоциированного с РПП.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Патогенез и этиология расстройств пищевого поведения.

В клинической оценке форм расстройств пищевого поведения до сих пор нет единого мнения о нозологической принадлежности и феноменологической сущности даже основных форм расстройств пищевого поведения, таких как нервная анорексия (НА) и булимия (НБ). В последние годы ученые пришли к выводу о генетической природе данного вида расстройств, а именно — «заинтересованность» двенадцатой хромосомы, которая отвечает за передачу генетической информации, создающей уязвимость организма к анорексии. Причинно-образующими являются психологические, социальные, биологические и другие факторы. В нашем исследовании мы будем опираться на биопсихосоциальную модель (или БПСМ), предложенную доктором Джорджем Энджелом в его концепции холистического подхода в диагностике и лечении пациентов (*Engel G. L., 1980*). Говоря словами Синтии Бьюлик (*Cynthia Bulik*), заслуженного профессора в области исследования расстройств пищевого поведения, «генетика заряжает пистолет, но курок спускает общество». И, несмотря на то что проблема расстройств пищевого поведения имеет сильный генетический компонент, по сути своей являясь генно-метаболической, нам следует принимать во внимание все факторы, участвующие в формировании расстройств данного типа — в том числе социально-культурные и психологические.

2. Особенности расстройств пищевого поведения и питания.

Особенность РПП состоит в том, что, будучи изначально генно-метаболической проблемой, их манифестация происходит во взаимосвязи с проблемами психологического и социального характера. По этому критерию мы можем отнести расстройства пищевого поведения к психосоматическим. Расстройства пищевого поведения связаны с психологическими проблемами и болезненными чувствами, которые пациенту сложно выражать, признавать или решать. Дисфункциональная адаптация заключается в трансфере этих проблем в сферу еды, что позволяет субъекту избегать их осознания и решения. По этой причине существует зависимость между тем или иным видом РПП и акцентуацией характера, чертами личности, либо сопутствующей психопатологией.

Одной из таких личностных черт является ядерно низкая самооценка, являющаяся, согласно К. Фернберну, фактором, сопутствующим расстрой-

ствам пищевого поведения, а также, возможно, влияющим на его формирование. Пока у исследователей нет достаточного количества данных, чтобы утверждать, является ли ядерно низкая самооценка предиктором в формировании РПП или она становится таковой по мере развития расстройства, то вполне достоверным видится тот факт, что она определенным образом связана с идеей сверхценности веса и формы тела, насаждаемой культурой масс-медиа, спортивными и диетическими бизнес-корпорациями, которая на сегодняшний день является доминирующим дискурсом в обществе и социальными интроектами, передаваемыми, в том числе, от родителей к детям. В этом свете терапевтические задачи должны основываться не только на биологических, но и на социально-культурных факторах, а дифференциальная диагностика способствовать выявлению ядерно низкой самооценки субъекта для формирования адекватной и последовательной программы психологической реабилитации.

3. Социально-культурные факторы формирования расстройств пищевого поведения и питания

Общей психопатологической основой как НА (нервная анорексия), так и НБ (нервная булимия) является дисморфобия (дисморфомания), выражающаяся в болезненном страхе набора веса или навязчивой убежденности в избыточности массы тела, уродливости его форм. В основе дисморфоманических переживаний лежат культурные стереотипы — они определяются текущей модой. Высокий уровень конформизма, необходимость соответствовать интериоризированным стереотипам, неуверенность в себе и низкая самооценка, страх конкурентных отношений и неспособность к самовалидации и самопринятию, профессиональные стандарты красоты (гимнастика, балет, корпоративный стиль) формируют психические и социокультурные факторы уязвимости для людей с биологической предрасположенностью к РПП. Таким образом, еда и контроль за телом выполняют компенсаторную функцию: пациент доказывает самому себе наличие сильной воли, а худоба, являющаяся в современном обществе, является для него маркером успеха, навязанного массовой культурой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на генетическую predisпозицию в этиопатогенезе расстройств пищевого поведения и питания, в манифестации и генерализации данного вида расстройств участвуют также и социально-культур-

ные, и психологические факторы. Напротив, эффективная психокоррекция, исправление когнитивных искажений и социальных интроектов, понижающих самооценку и повышающих сверхценность веса и формы тела, играет роль эпигенетического регулирования и снижает вероятность активации ассоциированного гена в эпигенезе. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крылов В.И. Психопатология пищевого поведения : нервная анорексия и нервная булимия. Психиатрия и психофармакотерапия им. П.Б. Ганнушкина. 2007; 02: 12—17
2. Фрэнкин Р.Е. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. 5-е изд. СПб.: Питер, 2003.
3. Engel G. L. The clinical application of the biopsychosocial model // The American Journal of Psychiatry. May 1980. Vol. 137. P. 535—544.
4. Fairburn, Christopher G. Cognitive behavior therapy and eating disorders. — Guilford Press, 2008.
5. Wade T., Bulik C., Neale N., Kendler K. (2000) Anorexia nervosa and major depression: shared genetic and environmental risk factors. Am. J. Psychiatry, 157: 469—471.

Голованова Екатерина Евгеньевна,

направление бакалавриата «Психология управления»

Российский университет транспорта РУТ(МИИТ); ул. Образцова 9, Москва, Россия;

e-mail: novakcastiel06@gmail.com.

Сорокина Елена Сергеевна,

направление бакалавриата «Психология управления»

Российский университет транспорта РУТ(МИИТ); ул. Образцова 9, Москва, Россия;

e-mail: elen_sorokina00@mail.ru

Стерлигова Ольга Петровна,

кандидат биологических наук, доцент кафедры «Психология, социология, государственное и муниципальное управление»

Российский университет транспорта РУТ(МИИТ); ул. Образцова 9, Москва, Россия;

e-mail:sterligova_o@mail.ru

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

УДК 168.521

(естественные науки,
естествознание)

АННОТАЦИЯ

В данном исследовании рассмотрены: а) необходимость изучения здоровья обучающихся в современных реалиях; б) влияние табачных изделий на здоровье, успеваемость, финансовое положение обучающихся; в) разработка новых программ для обучающихся с целью улучшения их физического и психологического состояния.

Ключевые слова: *здоровье, курение, поливитаминовые препараты, вредные привычки.*

Golovanova Ekaterina Evgenievna,

bachelor's degree in Psychology of Management,

Russian University of Transport RUT (MIIT); st. Obraztsova 9, Moscow, Russia

Sorokina Elena Sergeevna,

bachelor's degree in Management Psychology,

Russian University of Transport RUT (MIIT); st. Obraztsova 9, Moscow, Russia

Olga Petrovna Sterligova,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Sociology,

State and Municipal Management, Russian University of Transport RUT (MIIT); st. Obraztsova 9, Moscow, Russia

CURRENT STATE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS AT THE TRANSPORT UNIVERSITY

ANNOTATION. In this study we consider: a) the need to study the health of students in modern realities; b) the impact of tobacco products on the health, academic performance, financial situation of students; c) the development of new training programs for students to improve their physical and psychological condition.

Keywords: *health, smoking, multivitamins, bad habits.*

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы интерес к состоянию здоровья студентов значительно возрос. Здоровье зависит от сложного набора социальных и природных факторов. Человечество вступило в отношения с окружающей средой, которые породили несколько экологических проблем, накопление большого количества врожденных и наследственных заболеваний, связанных с поведением человека. Актуальность исследования обусловлена критическим состоянием духовного и, в большей степени, физического состояния современной молодежи. Это связано с тем, что среди молодежи распро-

странены негативные модели поведения, которые включают: курение, алкоголизм, употребление наркотических, токсических и психотропных веществ.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

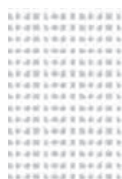
1. *Здоровье и образ жизни человека как основные взаимовлияющие друг на друга факторы.* Здоровье является состоянием физического, духовного и социального благополучия. Современные условия интенсификации учебного процесса и связанных с ним процессов приводят не только к функциональным, но и к хроническим нарушениям жизнедеятельности организма человека. Основная задача образовательных учреждений — направить усилия на разработку научно обоснованных рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, а также по рационализации их работы и активного отдыха (Стерлигова О.П., 2018, с. 93). Изучение условий жизни, образовательной деятельности и здоровья студентов, определение механизмов адаптации к изменяющейся среде, поиск путей и методов профилактики заболеваний и коррекция адаптационных процессов — это вопросы, которые требуют анализа и научных решений для сохранения здоровья. интеллектуального потенциала России. В условиях экологического кризиса интерес к изучению закономерностей взаимодействия различных факторов с организмом человека усиливает влияние естественных и промышленных местообитаний на здоровье. Важным фактором здоровья человека является формирование здорового образа жизни. «Окружающая среда и образ жизни являются социально обусловленными явлениями, которые во многом являются как причиной, так и следствием средств и форм жизнедеятельности людей, их образа жизни. Благодаря наследованию влияния внешнего мира передаются и накапливаются по принципу эволюционной эстафеты. В результате процент зависимости здоровья людей от образа жизни значительно возрастает (Сокольская М.В., 2018, с. 89).
2. *Изучение распространенности курения среди студентов транспортного вуза.* Цель данного исследования состояла в выявлении процента обучающихся, употребляющих табачные изделия. Опрос был проведен среди студентов первого курса гуманитарных специальностей. В нем приняли участие 100 респондентов в возрасте 17–19 лет, из которых 70 девушек и 30 юношей. В данном исследовании выборка не является репрезентативной, потому что исследование является частью исследовательского проекта дисциплины «Социальная экология». Студенты получили анонимную анкету «Мониторинг табачных эпидемий среди студентов», в которой присутствовали вопросы, выявляющие вредные привычки. Опрос проводился в самом начале обучения студентов в высших учебных заведениях. Исследованием было установлено, что девушки больше подвержены воздействию вредных привычек, чем юноши. Анализ полученных данных показал, что интенсивно курит (более 10 сигарет в день) только одна десятая часть студентов.
3. *Потребление поливитаминных препаратов среди обучающихся.* В настоящее время отмечается рост заболеваемости студентов. Наиболее негативно влияет на здоровье студентов отсутствие физических упражнений, нерациональное питание, вредные привычки. По данным опроса было выяснено, что половина курящих студентов принимает витамины. Необходимо отметить, что большинство молодых людей не употребляют поливитаминные препараты, так как считают, что это пустая трата денег. При курении снижается насыщенность организма витамином С, но молодежь не считает нужным акцентировать на этом внимание.
4. *Влияние вредных привычек на обучение студентов.* Успех в обучении зависит от состояния организма и определяется необходимостью вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек. В результате проведенного опроса выяснилось, что 74% студентов считают, что курение не влияет на их образовательную деятельность. В настоящее время медиками, физиологами, психологами накоплена информация, которая свидетельствует о вредном влиянии ядовитых веществ на нервную систему человека. Ядовитые вещества проникают сначала в кровь человека, а через несколько секунд они оказываются в мозге, в результате чего возникает зависимое поведение. Постепенно идет развитие усталости, ухудшение памяти. Во время воздержания от курения в многие отмечали повышенную раздражительность, нестабильные эмоции, вероятно неподобающее поведение.
5. *Влияние вредных привычек родителей на поведение детей.* Доля курящих родителей среди курящих детей составила 41%, а доля курящих родители у некурящих детей — 59%. Пример курения может вызывать у молодых людей как подражание этому примеру, так и резкое его отторжение. Прямой же закономерности между курением родителей и курением студентов не было выявлено в данном исследовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение проведенного исследования можно сделать вывод о том, что большинство студентов курят сигареты, нанося вред своему здоровью. Можем предположить, что вредная привычка у юношей и девушек сформировалась до поступления в высшее учебное заведение, что свидетельствует о низкой культуре по отношению к своему здоровью и организму в целом. Следует отметить, что студенты образуют особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, особыми условиями труда и жизни. Для просвещения и здорового образа жизни необходимо внедрить в практику технологии здорового развития, обеспечение соответствия содержания образовательного процесса личностным, интеллектуальным и адаптивным навыкам учащихся. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии / Э.Н. Вайнер // Валеология. — 1997. — №4. — С. 5.
2. Сокольская М.В. Образ жизни как фактор профилактики и укрепления здоровья специалистов / М.В. Сокольская, М.Ю. Быков // Сб. матер. Первого Международного научно-просветительского форума «Природа. Человек. Культура» — Кисловодск—Хабаровск—Москва: Издательство «Научный консультант», 2018 — С. 89.
3. Стерлигова О.П. Здоровье студента с позиции профессионализма / О.П. Стерлигова // Сб. матер. Первого Международного научно-просветительского форума «Природа. Человек. Культура» — Кисловодск—Хабаровск—Москва: Издательство «Научный консультант», 2018 — С. 93.



Тарид Амира,

студент, кафедра психологии;

Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),
Россия, г. Москва, ул. Садовническая, 33, стр. 1;

e-mail: amira030402@gmail.com

Безроднова Мария Валентиновна,

студент, кафедра психологии;

Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),
Россия, г. Москва, ул. Садовническая, 33, стр. 1;

e-mail: amira030402@gmail.com

РОЛЬ ЗЕРКАЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9 психология;

612.821 психофизиология

АННОТАЦИЯ

В нашем исследовании рассмотрены: а) феномен зеркальных нейронов, функция зеркальных нейронов, особенности активизации зеркальных нейронов, процесс адаптации, обучения через зеркальные нейроны, процесс социализации и влияние зеркальных нейронов; б) процесс обучения и подражание с помощью зеркальных нейронов; в) понятие социализации личности, роль зеркальных нейронов в процессе социализации личности, г) что происходит, когда мы воспринимаем окружающий мир, когда мы подражаем, имеет ли место быть зеркальным нейроном в процессе обучения.

Применительно в сфере высшего образования на основе механизма зеркального отражения объясняются процессы социализации личности.

Ключевые слова: *зеркальные нейроны, социализация личности, процесс адаптации, обучения, подражание.*

Tarid Amira,

student, Department of Psychology;

Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (Russian State University named after A.N. Kosygin),
ul. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia;

Bezrodnova Maria Valentinovna,

student, Department of Psychology;

Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (Russian State University named after A.N. Kosygin),
ul. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia;

ROLE OF MIRROR NEURONS IN THE PROCESS OF SOCIALIZATION OF PERSONALITY

ABSTRACT. Our study examined a) the phenomenon of mirror neurons, the function of mirror neurons, the features of activation of mirror neurons, the process of adaptation, learning through mirror neurons, the socialization process and the influence of mirror neurons; b) the learning process and imitation using mirror neurons; c) the concept of personality socialization, the role of mirror neurons in the process of personality socialization, d) what happens when we perceive the world around us, when we imitate whether it takes place to be a mirror neuron in the learning process.

In the field of higher education, the processes of socialization of an individual are explained on the basis of the mirror reflection mechanism.

Keywords: *mirror neurons, socialization of personality, process of adaptation, learning, imitation.*

Важность нашего теоретического анализа, выполненного в области физиологии и психологии, заключается в прослеживании особенностей изменения социализации личности и физиологических процессов головного мозга, а именно современного представления о роли коры головного мозга в становлении и дальнейшем развитии социализации личности.

Впервые зеркальные нейроны были обнаружены в 90-х годах у обезьян, а позднее и у человека группой итальянских исследователей во главе с Джакомо Ризцоллатти.

Большое внимание отводится к изучению зеркальных нейронов как ведущей физиологической структуры, влияющей на развитие, адаптацию, обучения не только человека, но и животных. Процесс, происходящий в головном мозге, оказывает значимое влияние на становление и развитие человека, его поведение в социуме и эмпатийные проявления.

Проведено большое количество исследований на животных и человеке, доказывающих, что функции зеркальных нейронов позволяют живым существам осуществлять подражательные способности, что значительно расширяет функциональные возможности психики в филогенезе. Зеркальные нейроны — это явление, которое позволяет нашему мозгу повторять эмоции, движения, звуки и т.д. Например: когда мама улыбается маленькому ребенку (грудничку), то он реагирует в ответ улыбкой, на этом этапе зеркальные нейроны начинают активно функционировать и происходит эффект подражания.

Зеркальные нейроны раздражаются не только на действия, поведения, но и на звуки, выражающие удовольствие и торжество — например, смех, который у нас активизируют моторные области мозга, управляющие улыбкой.

Социализация личности — это процесс вхождения индивида в социальную структуру, в результате чего происходят изменения в структуре общества и в каждой личности [1].

Процесс подражания в общественном формировании является важной ролью в приобретении моторных, коммуникативных и социальных навыков.

Зеркальные нейроны способствуют автоматическому подражанию, которое мы испытываем зачастую неосознанно и которые ограничивает нашу самостоятельность, заставляя нас подчиняться мощным социальным импульсам.

Зеркальные нейроны могут быть особыми переключателями поведения, они находятся в ассоциативных зонах коры больших полушарий, а также они связывают сенсорные и моторные отделы. Во многих физиологических исследованиях были обнаружены зеркальные нейроны не только в мозге человека, но и в самых различных областях коры большого мозга: речевых, зрительных, ассоциативных и других [2].

Зеркальные нейроны могут объяснить и такие явления, как сочувствие к другому человеку, сострадание. Например, они являются нейроанатомической основой очень важной, с точки зрения отношений с людьми, способности личности — эмпатии [3].

Если говорить про роль зеркальных нейронов в процессе социализации личности, то следует помнить, что благодаря зеркальным нейронам мы формируем умение понимать эмоции, воспринимать окружающих, умение обучаться, подражать, и наше развитие в обществе происходит на основе сложнейших функций головного мозга.

Благодаря изучению процесса зеркальных нейронов мы можем наблюдать эффекты бессознательного реагирования на ситуацию. Это говорит о массовости восприятия. Например, в коллективе если один зевает, то происходит эффект подражания и рядом находящиеся люди начинают повторять данное действие. Все программы релаксации в психологической работе предполагают активизацию зеркальных нейронов. Например: мы видим фильм, в котором танцуют, и в голове представляем, как выполняем те же действия, при этом в реальности располагаемся на стуле перед экраном телевизора. Получается, зеркальные нейроны активны, и в этот момент им безразлично, выполняем ли движение или нет.

Таким образом, роль зеркальных нейронов в процессе социализации личности — это процесс, который заполняет пространство между «я» и другими людьми. Это необходимо в повседневной жизни, так мы понимаем окружающее нас общество, это даёт возможность распознать чувство другого, помогает в восприятии речи в процессе общения, понимать чужие состояния.

Когда человек, например студент, оказывается в новой ситуации развития, а именно в образовательном пространстве, процессы зеркальных нейронов заполняют пространство между

ним и социальной средой, и студент проходит процесс адаптации, знакомства с другими, процесс восприятия и изучения нового, неизведанного. Зеркальные нейроны активно помогают в процессе невербального взаимодействия с окружающими людьми, а значит, что процесс социализации становится более гладким и быстрым.

Теоретический анализ, проведенный нами о роли зеркальных нейронов в процессе социализации личности, может быть использован в практической деятельности психолога, при работе с клиентами. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кавецкий И.Т., Рыжковская Т.Л., Коверзнева И.А., Игнатович В.Г., Лобан Н.А., Старовойтова С.В. Основы психологии и педагогики — Минск.: Изд-во МИУ, 2010.
2. Агеева Н.А. Роль зеркальных нейронов в процессе социализации личности и консолидации общества // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 1. Ч. 3. [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/01/41332> (дата обращения: 03.02.2020).
3. Риззолатти Д. Зеркальные нейроны (интервью) // Психологическая газета 26.06.2006. URL:<http://psy.su/interview/1924/>.

Кириленко Ирина Андреевна,

студент кафедры психологии

Институт социальной инженерии Российского государственного университета имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),
Россия, г. Москва; ул. Садовническая, 33, стр. 1;
e-mail: ir.kiri01@gmail.com

Маркова Анастасия Юрьевна,

студент кафедры психологии

Институт социальной инженерии Российского государственного университета имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина),
Россия, г. Москва; ул. Садовническая, 33, стр. 1;
e-mail: markova_anastasia21@mail.ru

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

УДК 378.147

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются нейрофизиологический и психологический аспекты болезни Альцгеймера. Описаны процессы, происходящие в мозге больного, а также его психическое и когнитивное состояние на разных стадиях заболевания.

Ключевые слова: болезнь Альцгеймера, амилоидные бляшки, деменция, нейрофибриллярные клубки.

Irina A. Kirilenko,

student of the psychology Department

Institute of social engineering of the Kosygin Russian state University (Kosygin Russian state University),
33 Sadovnicheskaya str., p. 1; Moscow, Russia

Anastasia Yu. Markova,

student of the psychology Department

Institute of social engineering of the Kosygin Russian state University (Kosygin Russian state University),
33 Sadovnicheskaya str., p. 1; Moscow, Russia

NEUROPHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ALZHEIMER'S DISEASE

ANNOTATION. This article discusses the neurophysiological and psychological aspects of Alzheimer's disease. The processes occurring in the patient's brain, as well as his mental and cognitive state at different stages of the disease, are described.

Keywords: Alzheimer's disease, amyloid plaques, dementia and neurofibrillar tangles.

ВВЕДЕНИЕ

Болезнь Альцгеймера, иначе нейродегенеративное заболевание, характеризуется постепенным расстройством памяти и высших корковых функций, то есть сопровождается выраженными в различной степени атрофическими процессами. Заболевание характеризуется накоплением в тканях головного мозга амилоидных бляшек и нейрофибриллярных клубков. Помимо этого, нарушается биофизика кровообращения, что способствует возникновению целого каскада изменений в нейронах, по итогу стимулирующего амилоидогенез. Активное разрушение синаптических связей влечет за собой значительное ухудшение памяти, сильное нарушение или тотальный распад интеллекта и психической деятельности в целом, что, в свою очередь, сильно сказывается на психическом состоянии больного и окружающих его близких людей.

Рассмотрим особенности протекания болезни с точки зрения нейрофизиологии и психологии.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Нейрофизиологический аспект

Болезнь Альцгеймера одна из самых частых причин прогрессирующей утраты когнитивных функций, как правило, позднего возраста, которая характеризуется расстройством памяти и высших корковых функций вплоть до тотального распада интеллекта и психической деятельности человека в целом. Согласно отчету Alzheimer's Disease International World Alzheimer Report 2015, в 2015 г. в мире насчитывалось 46,8 млн человек с БА, причем число больных удваивается каждые 20 лет и ожидается, что к 2030 г. их количество увеличится до 74,7 млн, а 2050 г. — до 131,5 млн человек.

Этиологическими факторами считают наследственную предрасположенность и процесс старения, который приводит к прогрессирующему функциональному спаду на клеточном, тканевом и организменном уровнях.

При болезни Альцгеймера значительно уменьшается способность формирования новых синапсов. Такая редукция синаптической пластичности способствует повреждению синаптических механизмов деятельности мозга.

Также заболевание сопровождается выраженными в различной степени атрофическими процессами.

При аутопсийном исследовании головного мозга видна атрофия коры различной степени выраженности с расширением борозд. Особенно заметны такие изменения в лобной, височной и теменной долях. Из-за выраженной атрофии происходит расширение желудочковой системы, поскольку объем мозговой ткани уменьшается. На поздних стадиях деменции атрофические изменения гиппокампа, энторинальной коры и миндалевидного комплекса выражены особенно сильно, так как поражение происходит раньше всего [1].

Болезнь Альцгеймера характеризуется накоплением в тканях головного мозга амилоидных бляшек и нейрофибриллярных клубков. Бляшки построены из бета-амилоидного пептида, который свернут в виде бета-складки. В свою очередь, нейрофибриллярные клубки состоят из специального тау-белка.

Эти белки, в отличие от нормальных, неправильно свернуты и находятся в слипшемся состоянии.

Белок Аβ имеет очень большую склонность образовывать агрегаты — сначала олигомеры (токсичные для нейронов), затем крупные агрегаты и фибриллы. Есть свидетельства, что мелкие агрегаты вызывают дисфункцию синапсов путем долговременного блокирования передачи синаптических сигналов и изменений свойств других мембран других клеток.

Тау-белок, из которого состоят нейрофибриллярные клубки, связан с системой микротрубочек аксонов.

Этот белок в своей норме очень важен для клетки. Он может быть в фосфорилированном и дефосфорилированном состоянии. Будучи фосфорилированным, то есть в активном состоянии, тау-белок стабилизирует микротрубочки и таким образом регулирует внутриклеточный транспорт. Однако гиперфосфорилирование тау имеет серьезные последствия — его молекулы становятся нерастворимыми и слипаются, образуя клубки, устойчивые к элиминации и длительно сохраняющиеся после гибели пораженного нейрона [2].

Считается, что главным триггером развития болезни Альцгеймера является образование патологической формы белка Аβ, а не влияние тау-белка. Так же известно, что отложения нарушают гомеостаз ионов кальция в клетке и провоцируют апоптоз [1].

Помимо молекулярных особенностей заболевания болезнь Альцгеймера сопровождается нарушением ламинарного тока крови и церебральной гиперфузией. Как итог, страдает внутриклеточный метаболизм, возникает множество изменений в нейронах, связанных с процессами эксайтотоксичности и оксидантного стресса, что, в свою очередь, лишь стимулирует амилоидогенез и способствует развитию сосудистой деменции [3].

2. Психологический аспект

Рассмотрим нарушения психики, вызываемые болезнью Альцгеймера на различных стадиях её протекания.

Предеменция

Первоначальные симптомы болезни Альцгеймера проявляются достаточно слабо и часто их принимают как следствие общего старения человека. В основном эти симптомы выражены в проблемах с памятью, кроме того, возможно проявление безразличия и отторжения к происходящим вокруг явлениям — апатии. Данное эмоциональное и психологическое состояние часто свойственно больному на всех стадиях заболевания [4].

Ранняя деменция

Для данного этапа болезни Альцгеймера характерно продолжение ухудшения функций памяти. Однако часто на данной стадии у больного на первый план выходят не проблемы с памятью, а нарушения двигательных функций и речи, а также проблемы восприятия [5]. Больной может казаться неуклюжим при выполнении действий, связанных с мелкой моторикой. У него уменьшается скорость речи, объём

словарного запаса, что приводит к проблемам в коммуникации и выражении своих мыслей.

Умеренная деменция

На данном этапе наблюдается значительное ухудшение координации при выполнении сложных последовательных действий, уменьшается способность к выполнению привычных действий независимо. Усугубляются проблемы с памятью, поражается долговременная память, больной может не узнавать родственников, происходят заметные ухудшения в речи. Значительно уменьшается словарный запас, в связи с чем больной часто подбирает не точные слова при разговоре. В поведении больного может наблюдаться агрессия, отказ от помощи, нестабильное эмоциональное состояние, сопровождающееся раздражением и плачем.

Тяжелая деменция

Заключительная стадия болезни Альцгеймера характеризуется практически полной потерей способности к речевой коммуникации, больной способен произносить лишь отдельные фразы, а порой только отдельные слова. В поведении больного всё ещё могут проявляться вспышки агрессии, но в большинстве случаев его эмоциональное состояние характеризуется апатией [5]. На данном этапе у пациента практически полностью теряется способность к какой-либо самостоятельной физической деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы добавить, что оказание психологической помощи является важным не только для пациентов с болезнью Альцгеймера,

у которых из-за осознания наличия заболевания, проблем с памятью и других проблем, связанных с нарушением умственной деятельности, возникают чувства тревоги, растерянности и страха, что может ускорить развитие заболевания; но и для родственников и окружающих их людей. Психологическая поддержка позволяет улучшать эмоциональное состояние, что будет лучше отражаться и на состоянии пациента. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Механизм развития (патогенез) болезни Альцгеймера [Электронный ресурс] // MedicalPlanet: медицинская электронная энциклопедия. URL: https://medicalplanet.su/Patfiz/bolezni_alcgeimera.html (дата обращения 23.05.2020)
2. *Vashchenko I S., Sokolov A.V., Chebotareva E.G.* Modern view on the biochemical mechanisms of pathogenesis of Alzheimer's neurodegeneration. (in Russian) — Bulletin of Medical Interner Conferences — 2015; 120 с.
3. *Bulgakova, S., Romanchuk, P. & Volobuev, A.* (2019) Clinical and Biophysical Principles of Vascular Dementia and Alzheimer's Disease Treatment. Bulletin of Science and Practice, 5(5), 57—72. doi.org/10.33619/2414 2948/42/08
4. *Wilson R.S., Barral S., Lee J.H. et al.* Heritability of different forms of memory in the Late Onset Alzheimer's Disease Family Study. J Alzheimers Dis. 2015; 23(2): 249-55.
5. *Jonsson T., Atwal J.K., Steinberg S., et al.* A mutation in APP protects against Alzheimer's disease and age-related cognitive decline. Nature. 2016 Aug 2. 488 (7409): 96-9.

Сенокосова Арина Олеговна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ им А.Н. Косыгина;

Россия, г. Москва; ул. Садовническая, 33 стр.1;

e-mail: 191717@stud.rguk.ru

Чурякова Мария Владимировна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ им А.Н. Косыгина;

Россия, г. Москва; ул. Садовническая, 33 стр.1;

e-mail: 191717@stud.rguk.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ

УДК 159.9 психология;

612.821 психофизиология

АННОТАЦИЯ

В данной публикации рассмотрены: а) психологические причины агрессии; б) физиологические причины агрессии; в) нарушения работы нервных центров, приводящие к агрессии.

Ключевые слова: агрессивность, агрессия, физиология агрессии, психология агрессии.

Arina O. Senokosova,

undergraduate student;

Faculty of Psychology; Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin;

st. Sadovnicheskaya, 33 p. 1; Moscow, Russia

Maria V. Churyakova,

undergraduate student;

Faculty of Psychology; Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin;

st. Sadovnicheskaya, 33 p. 1; Moscow, Russia

PSYCHOLOGICAL AND NEUROPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF THE ORIGIN OF THE STATE OF AGGRESSION

ANNOTATION. This publication considers: a) the psychological causes of aggression; b) the physiological causes of aggression; c) disruption of the nerve centers leading to aggression.

Keywords: aggressiveness, aggression, physiology of aggression, psychology of aggression.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования агрессии обусловлена ростом агрессивного поведения людей и выражает одну из социальных проблем нашего общества.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Агрессивность — стабильная характеристика, позволяющая выразить склонность субъекта к разрушающему поведению, цель которого — причинение ущерба окружающему или подобное аффективное состояние (ярость, гнев, злость).

Агрессия — это поведенческий акт. Поведением является система психомоторных действий, деятельность, которая прямо или косвенно отвечает потребностям индивида в контакте с окружающей средой [6]. Агрессия — это реакция на негативные ситуации в физическом и психологическом аспектах, которые вызывают стресс, фрустрацию и другие неблагоприятные состояния. С психологической точки зрения

один из методов регулирования трудностей, которые связаны с сохранением индивидуальности, идентичности, самооценки, уровня стремлений, поддержания и усиления контроля над окружением субъекта [7].

Агрессивное поведение регулируется инстинктами (концепция инстинктов Уильяма Мак-Дугалла); влечение к смерти (теория Зигмунда Фрейда); набор паттернов ответа, которые высвобождаются при определенных специфических стимулах (этологическая теория Конрада Лоренца); агрессия представляется драйвом, порожденным фрустрацией (фрустрационная теория агрессии Джона Долларда и Нила Миллера).

Согласно теории Фрейда, агрессивность — врожденная деструктивная сила, подавляемая супер-эго (отвечает за ценности, нравственность, духовность и самоконтроль), подавление приводит к влечению к смерти. Альфредом Адлером агрессия расценивалась как желание справиться с чувством неполноценности. Фредерик Перлз — агрессия необходима для интенсивной ассимиляции окружающего. По Конраду Лоренцу, склонность к враждебности включена в нервную систему, для выражения ей не нужна внешняя опасность или внутреннее разочарование, возникает спонтанно, нуждается в разрядке.

Эрих Фромм подчеркивает, что существует оборонительная агрессия, предназначенная для защиты от угроз. Различают биологическую, адаптивную, доброкачественную, злокачественную агрессию.

Генри Паренсом выделяются: неагрессивная агрессия — система удовлетворения потребностей, преодоления трудностей, достижения целей и приспособляемости; враждебная (деструктивная) — злонамеренное, агрессивное поведение, стремление причинить боль, может быть вызвано неприятными переживаниями [7].

По теории социального научения (бихевиоральная модель), агрессивные формы поведения усваиваются через наблюдение соответствующего способа действия и социальное подкрепление. Когнитивно-поведенческая модель расширяет данную позицию, гнев — сильный эмоциональный ответ на фрустрацию или провокацию, характеризующийся усиленным рефлекторным возбуждением, изменениями в деятельности центральной нервной системы.

Сигналы, которые могут активировать агрессивное поведение или подавить, передаются по «каналам связи» головного мозга. Ключевой центр — ответственная за нападение область гипоталамуса, мелкие скопления нейронов, там мозг получает входящие сигналы, которые регулируют ускорение сер-

дцебления и другие физиологические реакции, предшествующие инциденту с применением насилия. В другом месте миндалина получает входящую информацию, сигнализирующую о наличии угрозы, от органов чувств и области принятия решений коры большого мозга. Кора головного мозга контролирует своевольные порывы. Цепи гнева и вознаграждения взаимосвязаны [4].

Исследователи (В.Р. Гесс, Д. Олдс, Р.Р. Хит, Х.М.Р. Дельгадо и др.) утверждают, что импульсы, вызывающие агрессию, контролируются разными частями мозга. Активизация находится в зависимости от промежуточного мозга, латерального гипоталамуса, центрального серого вещества среднего мозга. Раздражение хвостатого ядра сдерживает возникновение подобных аффектов [5].

Роль миндалин в поведении доказывает подход коррелированной регистрации, при котором регистрирующие электроды прикрепляются к миндалинам животных разных видов, далее отслеживаются потенциалы действия нейронов при агрессии, также используется метод определения количества потребления кислорода и глюкозы разными областями мозга или синтеза белковых маркеров активации (активация миндалины в момент агрессии выше, чем в других областях мозга). Повреждение миндалины приводит к снижению уровня агрессии [2].

Мозг организован по принципу биполярных систем, рефлексам свойственна двойственность. Когда внутренние или внешние раздражители не работают, агрессивность находится в состоянии подвижного равновесия, зона возбуждения и торможения уравнивают друг друга. Однако нарушение агрессивного равновесия может возникать вследствие электрического раздражителя, выведения из строя тормозящих центров и разнообразных мозговых заболеваний [5].

Существует связь между социальным научением, умением составлять логические цепочки, выбором стратегии реагирования, приемом и интерпретацией поступающей сенсорной информации, и корковыми областями мозга.

Нарушение целостности лобной доли коры головного мозга ведет к нарастанию обратного ответа на мгновенные внешние влияния. Обычные раздражители провоцируют агрессивные реакции, как правило, блокируемые рядом рефлекторных либо мыслительных процессов. Это приводит к импульсивному и агрессивному ответу на провокацию, при этом люди, у которых повреждения отсутствуют, способны реагировать адекватно [1].

Нейрофизиологические исследования обнаружили взаимосвязь между импульсами к насилию и

повреждениями коры головного мозга. Люди, имеющие склонность к насилию, не способны достаточно хорошо контролировать импульсивность, что является следствием нарушений функций головного мозга. При этом преступники, которые не имеют склонности к насилию, демонстрируют хорошие итоги при оценке когнитивных, языковых, перцептивных и психомоторных способностей, что подтверждает зависимость нарушений функции мозга и склонности к насилию [3].

Теория дефицита префронтальных отделов лобных долей утверждает, что повреждение префронтальной коры приводит человека к состоянию, когда он становится слабым и поэтому подверженным разрушительным воздействиям, склонным к привычным и стереотипным реакциям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, агрессивное поведение возникает по различным психологическим и физиологическим причинам. Например, агрессия может быть способом реагирования на неблагоприятные ситуации и выступать средством разрешения проблемы, может быть следствием нарушения работы нервных центров. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бэррон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб: Питер, 2001.
2. Сапольски Р. Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
3. Спелласи Ф. Нейропсихологическая дискриминация между насильственными и ненасильственными мужчинами.
4. Филдс Д. Причины человеческой агрессии. — М.: Международное партнёрство распространения научных знаний, 2019 (https://www.elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=7420)
5. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Пер. с англ. Э. М. Телятникова — М.: АСТ, 2014
6. Фурманов И.А. Генезис расстройств поведения и приспособительных реакций: аффективно-динамическая модель агрессии // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2016. — N 4(39) [Электронный ресурс]. — URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 16.08.20).
7. Хомич А.В. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — Южно-Российский Гуманитарный Институт, Ростов-на-Дону, 2006.

Бултачиева Анна Геннадьевна,

студент бакалавриата;

кафедра психологии; Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина);

Россия, г. Москва; ул. Садовническая, 33, стр. 1;

e-mail: 190246@stud.rguk.ru

Швемер Ангелина Олеговна,

студент бакалавриата;

кафедра психологии; Институт социальной инженерии; Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина);

Россия, г. Москва; ул. Садовническая, 33, стр. 1;

e-mail: 192168@stud.rguk.ru

НЕЙРОГУМОРАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ТРЕВОГИ

УДК 378.147

АННОТАЦИЯ

В данном учебном исследовании рассмотрены: а) этиология тревожности; б) серотонинергическая теория формирования тревожности; в) катехоламинергическая гипотеза формирования тревожности; г) ГАМК-бензодиазепиновая гипотеза этиологии тревожности; д) взаимосвязь возникновения тревожности с синтезом дофамина.

Ключевые слова: *этиология тревожных состояний, серотонин, норадреналин, ГАМК-бензодиазепиновые рецепторы, дофамин.*

Anna G. Bultacheeva,

student, department of psychology;

Institute of Social Engineering; RSU them. AN Kosygin, st. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia

Angelina O. Shvemer,

student, department of psychology;

Institute of Social Engineering; RSU them. AN Kosygin, st. Sadovnicheskaya, 33, p. 1; Moscow, Russia

NEUROGUMORAL MECHANISMS OF THE ORIGIN OF FUNCTIONAL ALARM STATE

ANNOTATION. In this study we consider: a) etiology of anxiety; b) serotonergic theory of the formation of anxiety; c) catecholaminergic hypothesis of anxiety formation; d) GABA-benzodiazepine hypothesis of the etiology of anxiety; e) the relationship of the occurrence of anxiety with the synthesis of dopamine.

Keywords: *etiology of anxiety States, serotonin, norepinephrine, GABA-benzodiazepine receptors, dopamine.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и важность нашего исследования заключается в том, что мы смогли показать нейрогуморальные механизмы, оказывающие влияние на возникновение функциональных состояний тревоги.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учёные современности относят тревожные расстройства к общемедицинской проблеме. Большинство специалистов считают тревожность приобретенной поведенческой диспозицией, а к основной причине её появления относят пагубное

воздействие окружающей среды. Но всё чаще исследователи отмечают, что состояние тревожности предопределено не только внешними, но и внутренними физиологическими факторами. В наше время существует ряд взаимозависимых научных теорий и гипотез, дающих характеристику нейрогуморальным механизмам возникновения тревожности.

1. Серотонинергическая теория основывается на исследованиях о нарушении функционирования серотониновой системы при различных проявлениях тревожных состояний. В работе Е.И. Рогаева («Гены и поведение», 2000) было установлено, что высокая степень тревожности взаимосвязана со скоростью синтеза и изменением состояния гена, кодирующего белок-транспортёр серотонина. Было выявлено, что у лиц с высоким уровнем тревоги наблюдается повышение выработки белка-транспортёра. Поэтому медиатор серотонин поглощается нейроном, который его выбросил, и не успевает соединиться с рецепторами следующего нейрона. Работа серотониновых нейронов при различных симптомах тревожности может быть как снижена, так и повышена. Например, повышенный уровень серотонина в миндалевидном теле проявляется паническим состоянием, а его недостаточный уровень в нейронах кортико-стриарно-таламо-кортикальной петли сочетается с тревожным расстройством личности (Дробизhev М.Ю., 2009).

Серотонинергическая гипотеза связана с катехоламинергической гипотезой, в сумме они дают системное представление о влиянии нейрогуморальных механизмов на возникновение функциональных состояний тревоги. Серотонинергическая и норадренергическая активности организма взаимосвязаны: усиление одной системы ведет к замедлению второй, а баланс этих активностей определяет эмоциональную активность организма. М.Г. Узбеков подробно проанализировал взаимосвязь двух гипотез. При тревожных состояниях замечен дефицит двух этих систем. Недостаток норадреналина ведет к нарастанию уровня кортизола, а недостаточный уровень серотонина приводит к нарушению регуляции секреции кортизола. Хронический гиперкортицизм, свойственный тревоге, рассматривают как состояние длительно-го стресса.

Таким образом в организме возникает хроническая недостаточность серотонина и норадреналина. Дефицит серотонина и норадреналина повышает секрецию кортизола. Влияние высоких

концентраций кортизола нарушает пути биосинтеза серотонина и норадреналина, это увеличивает их дефицит. Возникает замкнутый круг (Узбеков М.Г., 2005).

2. Катехоламинергическая гипотеза гласит, что тревожные состояния зависят от уровня гормонов, которые синтезируются в мозговом веществе надпочечников. По мнению ученых, большое количество норадреналина содержится в плазме крови у лиц, страдающих тревожными состояниями, а также у людей, имеющих опасные профессии, где присутствует постоянный стресс и напряжение (Колычева И.В., 2005).

3. Согласно ГАМК-бензодиазепиновой гипотезе, в регуляции нейронной активности играет роль взаимосвязь возбуждающих аминами и ГАМК-ергической системы. Некоторые исследователи полагают, что возникновение тревоги, бессонницы являются следствием сдвига баланса в сторону возбуждающих аминов. Возбуждение ГАМК-бензодиазепиновых рецепторов приводит к ускорению тормозного эффекта ГАМК. Низкая активность ГАМК-бензодиазепиновых рецепторов может стать причиной возникновения тревожных состояний. Второй причиной тревожных состояний является дефицит бензодиазепиновых рецепторов в височных долях мозга (Литвинцев С.В., 2007).

4. Были проведены исследования, которые подтвердили взаимосвязь тревожных состояний и синтеза дофамина в лимбической системе организма. Повышенное содержание дофамина приводит к тревожным состояниям. Также тревожное состояние зависит от дофаминовых рецепторов, которые встречаются в коре головного мозга, в среднем мозге и особенно широко распространены в лимбической системе. Считается, что в норме существует сбалансированная функциональная активность пре- и постсинаптических дофаминовых рецепторов в головном мозге. При нарушении этого баланса возникают отклонения в адаптивном поведении (Леушкина Н.Ф., 2011).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на примере рассмотренных гипотез мы делаем вывод о том, что формирование тревожных состояний во многом зависит от нейрогуморальной регуляции организма. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дробизhev М.Ю., Кикта С.В. «Социальная и клиническая психиатрия», 2009.
2. Колычева И.В., Лизарев А.В., Бодиенкова Г.М. «К оценке напряженности трудового процесса у лиц опасных профессий», 2005.
3. Леушкина Н.Ф., Ахмадеев А.В., Ханнанова А.Я. «Ассоциация полиморфного ДНК-локуса NcoI гена DRD2 и уровней дофамина с повышенной тревожностью (Успехи современного естествознания), 2011.
4. Литвинцев С.В., Успенский Ю.П. «Новые возможности терапии тревожных расстройств» (Российский психиатрический журнал № 3), 2007.
5. Рогаев Е.И. «Гены и поведение», 2000.
6. Узбеков М.Г. «Нейрохимические аспекты взаимосвязи моноаминергических и гормональной систем в патогенезе тревожной депрессии», 2005.

REFERENCES

1. Drobizhev M. Yu., Kikta S. V. «Sots. i klin. psikhiatriya», 2009.
2. Kolycheva I. V., Lizarev A. V., Bodienkova G. M. «K otsenke napryazhennosti trudovogo protsessa u lits opasnykh professiy», 2005.
3. Leushkina N. F., Akhmadeev A. V., Khannanova A. Ya. «Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya», 2011.
4. Letvinsev S. V., Uspenskiy Yu. P. «Novie vozmozhnosti terapii trevozhnih rasstroystv» (Rossiyskiy Psihiatricheskij Zhurnal №3), 2007.
5. Rogayev E. I. «Geni i povedenie», 2000.
6. Uzbekov M. G. «Neyrokhimicheskie aspekty vzaimosvyazi monoaminergicheskikh i gormonal'noy sistem v patogeneze trevozhnoy depressii», 2005.



Соловьева Наталья Викторовна,

доктор педагогических наук, профессор;

Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы

при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС);

Россия, г. Москва; проспект Вернадского, 84, корп. 8;

e-mail: solov52@mail.ru

Гагарин Александр Валерьевич,

доктор педагогических наук, профессор;

Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы

при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС);

Россия, г. Москва; проспект Вернадского, 84, корп. 8;

e-mail: alexandevgagarin@gmail.com

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ: ИЛЛЮЗИИ И РЕАЛИИ, ИЛИ 33 ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ ЗАЩИТЫ

УДК 378

АННОТАЦИЯ

Данная статья продолжает серию публикаций авторов, связанных с рефлексией опыта работы в аттестационных комиссиях в рамках выпускных испытаний студентов (а также магистрантов и аспирантов). По результатам таких размышлений ранее были обозначены «типичные ошибки выпускников» при подготовке к защите выпускных работ, а также сформулированы 40 соответствующих кратких тезисов-рекомендаций, как такие ошибки предотвратить. В предлагаемой статье авторы приглашают к обсуждению всех причастных к подготовке и оценке магистерских диссертаций: каковы иллюзии и реалии современных магистрантов, а также каковы правила успешной защиты магистерской?

Ключевые слова: магистерская диссертация, магистрант, типичные ошибки, правила успеха, научное руководство.

Nataliya V. Solovyova,

ScD (Ed.), professor;

Institute of Social Sciences; Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation (RANEPA);

Prospect Vernadsky, 84, building. 8; Moscow, Russia

Alexander V. Gagarin,

ScD (Ed.), professor;

Institute of Social Sciences; Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation (RANEPA);

Prospect Vernadsky, 84, building. 8; Moscow, Russia

MASTER'S THESIS: ILLUSIONS AND REALITIES, OR 33 RULES OF SUCCESSFUL PROTECTION

ABSTRACT. This article continues a series of publications by authors reflecting on work experience in certification commissions. These are final tests of students (as well as undergraduates and graduate students). Earlier, “typical mistakes of graduates” were already formulated (in preparation for the defense of graduation works). 40 short recommendations were made — how to avoid such mistakes. Here, the authors invite to a discussion: What are the illusions and realities of modern undergraduates? What are the rules for a successful master's defense?

Keywords: master's thesis, undergraduate, typical mistakes, rules of success, scientific guidance.

Итак, 33 правила успешной защиты (2020), или Методология и планирование работы — на что обратить внимание?

1. Начинать написание собственно текста диссертации следует не за месяц, а за несколько месяцев до защиты (частая фраза магистрантов — «вот если бы был еще один месяц, все бы было лучше»).
2. Часто задается вопрос: «Можно ли магистранту воспользоваться услугами профессиональных специалистов в области статистики?» Это возможно. Хотя в идеале — следует самостоятельно владеть необходимыми методами. При этом консультация специалиста никогда не помешает.
3. Если Вы получили подобную помощь, то важно и необходимо понимать, как происходил подбор эмпирических методов, каковы промежуточные операции, связанные с обработкой данных, не апеллирую только к конечному результату. Программу исследования составляете Вы и поэтому именно Вы на защите должны детально ориентироваться в материале (как в теоретическом, как в инструментарии, так и эмпирическом) — не Ваш консультант.
4. Часто возникают проблемы с «Антиплагиатом» (пользуйтесь только той программой, которая рекомендована Вашим учебным заведением). Ваш научный руководитель также наверняка знает о тонкостях ее использования. Однако вся работа, связанная с редактированием текста, приведением его к формальной оригинальности — это исключительно Ваша задача. «Антиплагиат» — лишь «инструмент», помогающий сделать Ваш текст лучше.
5. Насколько необходимы публикации магистранту — Ведь магистерская диссертация предполагает присвоение степени. Данная позиция — рекомендательная. Это один из вариантов апробации результатов Вашего исследования. Если Вы уверены, что некоторые данные Вашей работы могут и должны быть опубликованы — опубликуйте их, например, в сборнике той или иной научной конференции. Если не уверены — этого делать и не нужно. Можно просто участвовать в конференции, не публикуясь. Можно выступить на научном семинаре. И то, и другое, и третье — это и есть апробация Ваших результатов.
6. Многие аспиранты и магистранты включаются в «незримые колледжи», выступают на конференциях, сессиях, приобретая научные связи и опыт академического общения. Информация о научных мероприятиях, как правило, рекомендуется той кафедрой, на которой Вы обучаетесь, прежде всего Вашим научным руководителем. А также предлагается многими журналами, в том числе зарубежными. Все варианты приемлемы, но перед отправкой материалов на рассмотрение обязательно согласуйте их с Вашим научным руководителем.
7. Многие магистранты, не рассчитавшие свои силы и возможности (как психологические, так и физиологические), «истощаются» за последние дни подготовки и приходят к «кульминации» своего обучения не в лучшей форме. Здесь помогут многочисленные рекомендации по самоорганизации своего обучения.
8. Выпускников всегда интересует, насколько важна практическая значимость диссертации. Она важна, когда специалист выполняет исследование на базе своего учреждения (организации). Включенное наблюдение полезно организации, реальное приобретение опыта и возрастание профессионального статуса. Исследование, выполняемое по заказу той или иной организации — оно имеет практическую значимость. Однако могут быть и сугубо теоретические, и/или эмпирические исследования, практическая значимость которых может быть не так велика. Не все исследования являются прикладными. Но при этом всегда надо помнить, что результаты каждой диссертации должны быть так или иначе полезны для практики. Об этом следует подумать.
9. Экзаменационной комиссии важно понять, насколько Вы готовы к практической деятельности психолога, поэтому при оценке приоритет отдается эмпирике, не умаляйте значения теоретического исследования, оно позволит создать своего рода «смысловую матрицу».
10. Как показывает опыт, слабым звеном является гипотеза, даже скорее ее очевидность. В чем тогда смысл вашего исследования? Об этом следует подумать.
11. Часто вопросы комиссии приводят в «ступор» отвечающего. Как выходить из этих состояний? Обратите внимание на учебный курс «Стресс-менеджмент», в котором отрабатываются технологии поведения в стрессовых ситуациях в зависимости от характерологических особенностей личности, характеристик самих ситуаций, проводятся тренинги и др.
12. В процессе защиты многие испытывают жажду или даже голод. Спрашивают, что лучше пить: сладкое питье или минеральную воду? Рекомендации индивидуальны, но что приносить воду необходимо, не вызывает сомнений. Создавайте своему организму и мозгу комфортную ситуацию функционирования.

13. Очень важно взаимодействие с руководителем, но имейте в виду, он не может мгновенно по вашему вызову включиться в работу с Вами, т.к. у него уже спланирована и учебная нагрузка, и личная жизнь. Это для Вас защита диссертации — главное событие в обучении, руководитель же может одновременно заниматься с 4—5 и более студентами, распределяя и свою нагрузку. Соблюдайте элементарную этику — отменяйте поздние звонки, предоставляйте запас времени для осмысления Ваших материалов, не фамильярничайте.
14. В разговоре с членами комиссии соблюдайте этикет ситуации, прежде всего не перебивая их, даже если Вы не согласны с некоторыми замечаниями. Говорите четко, громко, с необходимым интервалом.
15. Отнеситесь внимательно к научно-исследовательской практике — это не «фильтр» для допуска, который необходимо «проскочить», а важная возможность апробации своей темы, ее внедрения.
16. Тщательно продумайте, в чем состоит (может состоять) новизна исследования, причем не по окончании работы, а при постановке проблемы.
17. Какую практическую цель Вы для себя ставите написанием диссертации (новое качество, которое мы видим, воплощение всего, что создавалось за 2,5 года).
18. Многие группы за время обучения начинают работать как единый живой организм, а это очень важно, в том числе на защите. Не меняйте свою роль на выпускных мероприятиях, она может с первого раза не удалась.
19. Специально о балансирующих на грани между двойкой и тройкой, кто они: не готовые морально, трудно «врабатывающиеся» или, наоборот, спешащие с ответом; неорганизованные люди; «пришли экспромтом» ...?
20. Важна установка на достижение; установка «лишь бы 3» не приводит к цели; иногда эффективные люди посредственно оценивают себя.
21. Важная модель поведения на экзамене: лишь бы я защитился, судьба других меня не волнует; как я выглядел перед экзаменаторами (достоинство); не важно «стыдно — не стыдно» (10 минут позора, а дальше — ничего не страшно).
22. Выступления часто не подготовлены и не «отрепетированы». Это большой минус для выступающего. Для уверенности проговорите два раза текст доклада вслух до защиты; запишите на диктофон и прослушайте; исправьте ошибки.
23. Если не удастся рассказать о работе с отрывом от текста, подготовьте должным образом текст. Шрифт вступления — 16, выделение жирным шрифтом основных идей.
24. На выступление отводится 7 минут, т. е. подготовленный доклад 14 шрифтом не должен превышать 4 страниц, т.к. страница читается за две минуты.
25. Обращайте внимание на возможные вопросы, умение ответить на вопросы свидетельствует о самостоятельности в проведении исследования. Проработайте их заранее.
26. Как построить выступление. Соблюдайте логику в написании и изложении результатов исследования: ставьте реальную в достижении цель, декомпонируйте её в задачи, а затем выполнение каждой задачи отражайте в заключении своего выступления.
27. В последнюю неделю перед защитой выходите на свой интеллектуальный пик за счет: достаточного сна, правильного питания, необходимого отдыха (не доводите себя до истощения). Реально оценивайте свои способности, возможности и подготовленность (завышенная самооценка, как и заниженная — чреватые «пост диссертационным синдромом»)
28. Каким должен быть внешний вид защищающихся: в последнее время мы наблюдаем, что он, прежде всего, «праздничный», но у некоторых студентов очевидны следы переутомления и невнимания к себе.
29. Вам пригодятся знания о поведении молодых ученых, об этикете научных сред.
30. Работа с литературными источниками — особый жанр работы над диссертацией. Без базовой опоры на то, что уже было, и то что уже есть, невозможно создать «свое», то, «что еще будет» ... Из формального — обратите особое внимание как на отечественный, так и в целом на мировой опыт исследований по Вашей тематике. Не замыкайтесь только на «близлежащем». К Вашим услугам огромный спектр международных полнотекстовых научных баз.
31. Нужно ли присутствовать на защите других магистрантов: да, кому-то это помогает улучшить свой доклад; но — отдельные студенты начинают паниковать, т.е. для них нежелательно присутствие при защите других; а иногда становится плохо отдельным студентам на фоне духоты в помещении. Решение за Вами.
32. Подготовьте помещение к защите: проветрите помещение, поставьте на столы стаканчики, воду и др.
33. К «группам риска», в большинстве случаев «претендующим» на низкий балл относятся магистранты, поверхностно относящиеся как к написанию диссертации, так и доклада; плохо ориентирующиеся в тексте; тревожные и др. ¶

Мороз Александр Александрович,

аспирант;

МГОУ;

Россия, г. Москва; ул. Радио, 10А, стр. 1;

e-mail: Aleksandr_moroz@inbox.ru:

ПОИСК НОВЫХ ПОДХОДОВ И ФОРМ В РЕАЛИЗАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

УДК 378

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются аспекты формирования экологического сознания студентов через интеграцию когнитивного и аффективного подходов в обучении, объединение отечественных и зарубежных методик в процессе воспитания экологичной личности в высших учебных учреждениях.

Ключевые слова: *окружающая среда, экологическое образование, концепция устойчивого развития, Таллуарская декларация.*

Aleksander A. Moroz,

postgraduate student;

MRSU;

10A, building 1, Radio street, Moscow, Russia

ON THE RELEVANCE OF THE SEARCH FOR NEW FORMS OF IMPLEMENTATION OF ENVIRONMENTAL EDUCATION

ANNOTATION. The article deals with the aspects of the formation of ecological consciousness of students through the integration of cognitive and affective approaches in teaching, combining domestic and foreign methods in the process of educating an eco-friendly personality in higher educational institutions.

Keywords: *environment, environmental education, the concept of sustainable development, the Tal-loir Declaration.*

Высшие учебные заведения в России и за рубежом последние 20 лет активно способствуют развитию идей устойчивого развития и их реализации в различных моделях экологического образования студентов. Этому процессу во многом способствовало принятие Таллуарской декларации 1990 года [2], целью которой является формирование ответственного отношения общества к окружающей природной среде. В результате в высшем образовании произошли и продолжают происходить позитивные изменения, направленные на привлечение студентов в эколого-образовательную деятельность. Эти инициативы варьируются от создания новых академических программ (например, Институт устойчивого развития при Университете Монаша, Австралия) до создания специальных административных подразделений (например, Управление охраны окружающей среды при Колумбийском университете), а также привлечение преподавателей-экологов, которые внедряют экологические образовательные программы в процесс обучения в вузе (Pizmony-Levy, Oren; Ostrow Michel, Jessica, 2018).

Когнитивный аспект овладения знаниями, на наш взгляд, должен быть интегрирован с задачами развития личности, а также с культурным сознанием, навыками и ответственностью общества. Эта идея обучения всех учеников когнитивному и аффективному все больше выделялась в начале XX века, начиная с работ Джона Дьюи (1916). Ученые из высших учебных заведений утверждают, что разделений между когнитивным и аффективным в образовательном процессе нет и нужно их рассматривать в совокупности. Уже давно признано, что образование в области окружающей среды и устойчивого развития есть нечто большее, чем просто передача знаний. Ранняя концептуализация желаемых результатов устойчивого развития включала в себя комбинацию знаний, подходов и моделей поведения. Тот же набор инструментов обучения актуален и в появившейся литературе, которая используется в высшем образовании. Сложность концепции устойчивого развития является одним из факторов, замедляющих его педагогическое применение для школ полного среднего образования, а также высших учебных заведений. (*Piyapong Janmaimool, Samattaphong Khajohnmanee, 2019*).

Ученые выделяют два типа экологического поведения: частное поведение, которое включает в себя ежедневные решения и действия, такие как сортировка твердых коммунальных отходов (ТКО) и их переработка с целью вторичного использования, а также общественное поведение, которое включает коллективную активность в форме, например экологического протеста или демонстрации. Данные опросов 16 стран позволяют сделать вывод, что проявления частного поведения в области защиты окружающей среды увеличиваются, в то время как общественное (политизированное) поведение уменьшается. (*Pizmony-Levy, Oren; Ostrow Michel, Jessica, 2018*).

Существует два распространённых метода реализации экологического образования и образования в области устойчивого развития в образовательной программе. **Метод диффузии** — это разработка новой программы, в которой экологическое содержание организовано с использованием междисциплинарного подхода. Эта модель реализуется в создании программ бакалавриата и магистратуры (например, «Экономика окружающей среды», «Экологическая инженерия») и создании автономных курсов (например, «Введение в экологическую социологию»). **Метод инфу-**

зии интегрирует экологическое содержание всей образовательной программы по различным дисциплинам. Эта модель демонстрируется на курсах, которые связывают проблемы окружающей среды и устойчивого развития с другими, более широкими направлениями, такими как «Введение в социологию» или «Введение в методы социальных исследований». Однако основное внимание в этих курсах уделяется не окружающей среде, а, скорее, окружающая среда является одной из нескольких тем, входящих в общую программу. (*Pizmony-Levy, Oren; Ostrow Michel, Jessica, 2018*).

Также наряду с этим существуют экологические объединения и общественные движения, которые вносят значительный вклад в осведомленность общественности в области проблем окружающей среды и позволяют эффективно решать их. Эти организации также помогают в сплочении студенческого сообщества и активизируют их социально-экологическую деятельность. Важно отметить, что зарубежные ученые обнаружили, что влияние экологических объединений выходит за рамки студенческого обучения и часто играют важную роль в формировании институциональной среды и политического консенсуса. (*Piyapong Janmaimool, Samattaphong Khajohnmanee, 2019*).

В России существует концепция экологического образования, которую академик Н.Н. Моисеев изложил в записке, подготовленной еще в 1994 году для Минприроды РФ, Минобразования и для СМИ. В концепции обозначены три основных направления, формирующих экологическое сознание обучающихся (*Моисеев Н. Н., 2020*). Первое направление основывается на необходимости для обучающегося вне зависимости от той области деятельности, которую он выбирает в будущем, обладать необходимым миропредставлением, определенным философским фундаментом для своей деятельности и быть способным опираться на достижения естественных наук. Второе направление — экологический профессионализм будущего специалиста. Третье направление деятельности связано с необходимостью подготовки специалистов, способных решать многочисленные задачи, связанные с взаимоотношением человека и окружающей среды (*Моисеев Н. Н., 2020*).

Наряду с разработками методов экологического воспитания Н. Н. Моисеева появилась новая отечественная концепция, которая делает акцент на создании системы подготовки педагогов-эко-

логов и необходимости разработки «национального образа экологического поведения».

Актуальность и важность предлагаемого материала заключается в анализе существующих за рубежом и в России моделей обучения для достижения целей формирования полноценного экологического сознания обучающихся. Следует отметить, что в России существует проблема применения «многоступенчатых» экологических программ, используемых за рубежом, через создание и реализацию новых методик обучения на всем протяжении учебного процесса. Объединение зарубежного и отечественного опыта в экологическом воспитании является актуальной проблемой в образовательном процессе. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моисеев Н. Н. Модели экологии и эволюции М.: Едиториал УРСС, 2020.
2. Таллуарская декларация [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <http://ulsf.org/talloires-declaration/> (дата обращения 01.07.2020).
3. Piyapong Janmaimool, Samattaphong Khajohnmanee. Roles of Environmental System Knowledge in Promoting University Students' Environmental Attitudes and Pro-Environmental Behaviors, 2019.
4. Pizmony-Levy, Oren; Ostrow Michel, Jessica. Pro-Environmental Attitudes and Behaviors in Higher Education: Investigating the Role of Formal and Informal Factors, 2018.

О ФОРМИРОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

УДК 378.1

АННОТАЦИЯ

В статье раскрываются основные теоретические аспекты экологической культуры студентов технического вуза, формирование которой выступает актуальной проблемой современного общества. Важным условием является развитие лингвистической коммуникативной компетентности у студентов-инженеров, формирующей личностные характеристики будущего специалиста, которые представляют неразрывное единство с профессиональными знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими лучшие условия профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *коронавирус, экологическая культура, экологические проблемы, технический вуз, студент-инженер, иностранный язык.*

Zhanna A. Yarullina,
National Research University MEI (educator), MRSU (postgraduate student),
Moscow, Russia

ABOUT FORMING ECOLOGICAL CULTURE OF TECHNICAL STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING A FOREIGN LANGUAGE

ANNOTATION. The article reveals the main theoretical aspects of ecological culture of technical students, the formation of which is a relevant problem in modern society. An important condition is the development of linguistic communicative competence among engineering students, forming the personal characteristics of a future specialist, which represent an inseparable unity with professional knowledge, skills and abilities that provide the best conditions for professional work.

Keywords: *ecological culture, environmental problems, technical university, engineering student, foreign language*

В настоящее время экология как наука испытала несравнимое ни с чем развитие, преобразовавшись в мега-науку, которая включает большинство гуманитарных и естественных вопросов. За последние 150 лет значительно ухудшилось состояние окружающей среды, вследствие чего вырос интерес к изучению экологии: знания о Земле, ее климате, почвах и водах, растительности, природных ресурсах, мировом хозяйстве и т.д. Данные знания помогают ориентироваться в пространстве окружающей среды. В экологической науке все большую актуальность приобретает положение о том, что человечество может найти выход из катастрофы существующих экологических проблем только благодаря радикальному изменению нравственных основ в жизни, распространив этические нормы на взаимодействие с природой. Важнейшими причинами экологического неблагополучия, а также кризисного состояния природы выступают:

- > низкий уровень экологической культуры населения планеты;
- > отсутствие экологического самосознания;
- > снижение ценностного отношения к природному окружению;
- > слабое использование природоохранной деятельности.

Данные проблемы экологической науки можно определить как вечные, сформировавшиеся самым ходом исторического развития цивилизации. Именно экологи-

гические проблемы подтолкнули образовательные структуры к внедрению программы экологического образования и воспитания студентов в различного рода вузах, которые повысят их профессиональную компетентность. Внедрение такого плана повышения уровня профессиональной компетенции студентов на практике заключается в следующих изменениях, которые ведут к устойчивому развитию:

- › мышления студентов;
- › взглядов на природу;
- › взглядов на взаимодействие с природой.

Очевидно, что для какого бы рода деятельности ни готовили специалистов в вузах, они должны обладать экологической культурой и экологической этикой. Задача всех педагогов — сформировать положительное отношение к природе, к взаимодействию с ней и развить экологически целесообразные стратегии деятельности. Поэтому важной тенденцией развития образования выступает всеобщая экологизация, которая в процессе обучения развивает экологическое сознание, а также повышает уровень экологической культуры (Симонова И.Н., Варникова О.В., 2015).

Под понятием «экологическая культура» подразумевается общий уровень культуры человека, носящего экологическое сознание, его способности к бережному природопользованию в процессе осуществления хозяйственной и экономической деятельности. Экологическая культура носит комплексный, объединяющий характер, в частности затрагивая культуры как сферы производства, так и сферы потребления (Батукаев Н.С., 2015).

Экологическая культура включает следующие компоненты:

- › экологическое поведение, которое помогает соблюдать определенные экологические требования, развивать сферу взаимодействия с природой, участвуя в разнообразных экологических мероприятиях;
- › экологическое сознание, характеризующееся через бережное отношение к природе, к экологическим проблемам, экологическому поведению населения на планете и, конечно же, к субъектам экологической деятельности;
- › природоохранная деятельность, которая выражается через отношение населения к природе в процессе жизнедеятельности.

Формирование экологической культуры в сознании студентов происходит посредством овладения экологическими знаниями, способствующими повышению осознания экологических проблем, которые возникают в процессе взаимодействия между природой и человеком. Вследствие усвоения знаний, умений и навыков у студентов формируется

мировоззрение, напрямую связанное с отношением к природе.

Подготовка специалистов технического направления имеет свою специфику, ведь ни одна другая сфера деятельности не связана так с природой, как техническая. В вузах данного направления готовят специалистов-инженеров и техников в следующих областях:

- › промышленность;
- › строительство;
- › транспорт;
- › сельское хозяйство;
- › лесное хозяйство.

В технических вузах готовят квалифицированных профессионалов народного хозяйства, специфика которого связана с использованием природных ресурсов для удовлетворения человеческих потребностей. В народном хозяйстве земельные ресурсы, например, являются важнейшим объектом деятельности, а также орудием и средством производства.

В современных условиях жизнедеятельности различные отрасли народного хозяйства оказывают отрицательное влияние на природу и становятся достаточно серьезной проблемой для современного общества. Происходит уменьшение численности водоемов, видового разнообразия растительного и животного мира, истощение почв и мн.др. Самыми вредными загрязнителями окружающей среды на сегодняшний день являются птицефабрики и различного направления фермы, объем отходов в которых достигает миллиарда тонн (Владимиров Н.М., 2019).

Поэтому в современных технических вузах, готовящих специалистов, важнейшим направлением выступает внедрение идей формирования экологической культуры и экологоориентированной профессиональной подготовки. Большие надежды в повышении экологической культуры специалистов-профессионалов возлагаются на систему высшего образования, на научные исследования, организуемые под руководством высших учебных заведений в данном направлении. Важным фактором является экологическая функция образования, которая создает основы технологических процессов, теоретического и практического характера, оказывающие влияние на условия жизнедеятельности общества.

Р.А. Гакаев выделяет актуальность повышения гибкости экологической науки, имеющей комплексный характер. Целостность познания экологической культуры обеспечивает культурный синтез, связывающий экологию с другими отраслями культуры. Рост научного знания к понятию экологической культуры создает для расширения его содержания (Гакаев Р.А., 2015).

Необходимым условием технического образования в развитии квалифицированного специалиста является изучение иностранного языка, подготовка к изучению которого выдвигает глубокие профессиональные знания и умения, высокий уровень инициативности и коммуникабельности.

Сегодня обеспечение конкурентоспособности квалифицированных специалистов обеспечивается не только высоким уровнем образования технологических дисциплин, но и готовностью решать профессиональные задачи на уровне иноязычной коммуникации. Лингвистические знания позволяют расширить границы профессиональной деятельности.

Наличие знаний иностранных языков помогает выпускникам технических направлений в следующем:

- › иметь представления о новшествах профессиональной области;
- › развивать в контексте мировых научных сообществ;
- › оценивать достижения профессиональной области в разных странах мира.

Т.Н. Макарова считает, что владение иноязычной профессиональной языковой компетентностью обеспечивает для будущих инженеров наилучшие условия профессиональной деятельности. Языковая компетентность для студентов технических направлений представляет собой владение английским языком специальных стилей, таких как литературный, деловой, разговорный (Макарова Т.Н., 2016).

Представим перечень компетенций квалифицированного специалиста-инженера, сформированных посредством изучения иностранного языка:

- › общекультурные компетенции — владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию, систематизации информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- › владение одним из иностранных языков не ниже разговорного; умение логически верно, аргументировано и ясно выстраивать устную и письменную речь;
- › стремление к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;
- › способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях.

Вышеперечисленные аргументы позволяют использовать будущему инженеру иностранный язык для следующих видов работ:

- › изучение новейшей литературы по специальности;

- › участвовать в международных конференциях;
- › использовать режим online для обсуждения проблем и вопросов профессиональной деятельности.

Следовательно, применять иностранный язык в своей профессиональной деятельности. Потребность его использования обуславливается целью и результатом подготовки в техническом вузе как важным условием повышения качества профессионального обучения.

Интеграция различных учебных курсов вокруг экологических проблем понимается не как размывание границ дисциплин с целью создания новой образовательной области или новой науки, а конструктивный диалог между представителями разных отраслей знания.

Таким образом, мы выяснили, что интеграция научной деятельности ученых разных специальностей может выражаться в совместных исследованиях междисциплинарного характера, затрагивающих такие актуальные проблемы, как: экология и культура, глобальные экологические проблемы современной цивилизации, экологическое образование, социальная экология и др. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батукаев Н.С. Формирование экологической культуры и компетентности студентов / Н.С. Батукаев, М. А. Иразова. — Текст: непосредственный // Педагогика высшей школы. — 2015. — № 3 (3). — С. 60—62.
2. Владимиров Н.М., Доровских И.Г., Иванов О.Н. Основы формирования экологической культуры студентов вуза // Международный журнал экспериментального образования. — 2019. — № 3. — С. 27—31.
3. Гакаев Р.А., Чатаева М.Ж. Экологическое образование и культура как приоритетное направление гармонизации отношений общества и природы. В сборнике: Теория и практика образования в современном мире Материалы VII Международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2015. — С. 178—181.
4. Макарова Т.Н. Аксиологический потенциал предмета «Иностранный язык» для студентов аграрного вуза // Аграрное образование и наука. — 2016. — № 2. — С. 43.
5. Симонова И.Н., Варникова О.В. Экологическая культура как феномен современного высшего технического образования // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1-1. — 111 с.

Гагарин Александр Валерьевич,

доктор педагогических наук, профессор;

Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия;

e-mail: alexandevgagarin@gmail.com

КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ: ДАЙДЖЕСТ ОНЛАЙН- КУРСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ¹

УДК 378

АННОТАЦИЯ

Интерактивный курс «Концепции современного естествознания» был разработан для студентов специалитета «Психология служебной деятельности» и апробирован в 2019/20 учебном году в формате дистанционного (онлайн) обучения. В содержательной части курса отражён взгляд на актуальные вопросы развития современных естественнонаучных направлений и трендов. Информация адресована студентам и преподавателям высших учебных заведений. Полная версия курса в онлайн представлена на сайте Ecological development (2020). В 2020/21 учебном году предполагается реализация курса в смешанном (очно-дистанционном) формате. В предлагаемой публикации приводится дайджест (структура, тематика, технологические формы) данного курса.

Ключевые слова: концепции современного естествознания, интерактивная учебная дисциплина, учебный онлайн-курс, специалитет.

Alexander V. Gagarin,

ScD (Ed.), professor;

Institute of Social Sciences; Russian Academy of National Economy and Public Service under the President of the Russian Federation (RANEPA);

Prospect Vernadsky, 84, building. 8; Moscow, Russia

CONCEPTS OF MODERN SCIENCE: ONLINE COURSE DIGEST FOR PSYCHOLOGIST STUDENTS

ANNOTATION. Interactive course «Concepts of modern science» Developed for students of the specialty «Psychology of service activities». It was tested in the 2019-20 school year in the format of e-learning. In the content: topical issues of the development of modern natural sciences and trends. The information is addressed to students and teachers of higher educational institutions. The full version of the course is online on the Ecological development website (2020). In 2020-21, a course is planned in a mixed (full-time and distance) format. The article provides the digest (structure, subject, technological forms) of this course..

Keywords: oconcepts of modern natural science, e-learning, online educational course, specialty, psychology.

1. УЧЕБНЫЕ ДИАДЫ И ТЕМЫ

Дисциплина построена в формате девяти последовательных учебных диад (две пары, 4 часа). Первая диада — вводная, предполагает актуализацию в учебной дисциплине. Предпоследняя (восьмая) — итоговая рефлексия. Каждая из шести основных диад тематически посвящена одному из современных трендов развития естественнонаучного знания в рамках той или иной естественнонаучной парадигмы.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00322 («Поликультурное проектирование экологического развития личности в цифровом образовании»).

Диада № 1

Естествознание и естественные науки: природа, познание и наука; научное знание о природных явлениях, его происхождение и развитие, парадигмы естествознания, современные направления его развития.

Диада № 2

Сущность живого, проблема происхождения и эволюции жизни, концепции эволюционизма в науке, происхождение и филогенез человека (*эволюционная парадигма* в естествознании).

Диада № 3

Биологические предпосылки социального поведения: концепции социобиологии (*коэволюционная парадигма* в естествознании)

Диада № 4

Мозг и познание: универсальные когнитивные процессы и «картина мира»; когнитивные концепции и теории развития человека (*когнитивная парадигма* в естествознании)

Диада № 5

Индивид, среда, поведение: человек как природный индивид, концептуальные схемы «организм — среда», «человек — природа» (натурализм в естествознании, инвайронментальная парадигма).

Диада № 6

Генотип, среда, развитие: формирование индивидуальности человека (межиндивидуальная вариативность) в онтогенезе (*нейроконструктивизм и генно-средовая парадигма* в естествознании).

Диада № 7

Человек в Природе и Обществе (социогенез): экологические проблемы, ценность человеческой жизни, искусственный интеллект: естественнонаучная интерпретация проблемы (*парадигма «общечеловеческого»* в естествознании).

Диада № 8

Современные проблемы и тенденции развития естественнонаучного знания (учебная конференция по итогам выполнения групповых проектов).

Диада № 9

Аттестация: итоговый контрольный тест, зачет по рейтингу.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Диада № 1

Преамбула: «Для того чтобы значение и строение современных концепций естествознания было понятно, необходимо прежде всего выяснить, что такое наука в целом, какова ее структура, что и как изучает естествознание...» (*Брызгалина Е.В.*, с. 6).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Что есть «Природа» и «Знание» о Природе (естествознание)?
- Что есть «Наука»: знание и познание; цель и результат; субъект и средства?
- Что понимается под современными «жанрами» научного стиля?
- Что есть «научный метод» (наблюдение, эксперимент)?
- Каковы формы и функции научного (естественнонаучного) знания?
- В чем отличие науки от других сфер деятельности человека?
- В чем общее и особенное естественнонаучных и гуманитарных дисциплин?
- Психология как естественная наука: в чем общее и частное?

Диада № 2

Преамбула: «... определенную позицию в проблеме сущности жизни можно занять только в зависимости от решения вопроса о происхождении и, наоборот, принятие конкретной концепции, описывающей происхождение жизни, предопределяет выделение сущностных характеристик жизни.» (*Брызгалина Е.В.*, с. 121).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Каковы концепции происхождения жизни (на примере креационизма)?
- Каковы концепции происхождения жизни (на примере самозарождения)?
- Каковы концепции происхождения жизни («живое от живого» + панспермия)?
- Каковы концепции происхождения жизни (на примере биохимической эволюции)?
- Каковы нерешенные вопросы и проблемы биохимической эволюции?
- Каковы возможные пути возникновения жизни (иные модельные подходы)?
- Как понимается сущность жизни в естественных науках, и в чем отличие живого от неживого?

Диада № 3

Преамбула: «... Биология превращается в лидера естествознания, активное внедрение ее данных и подходов в социогуманитарное знание создает впечатление, что на фундаменте естественно-научных представлений может быть выстроена новая интегративная наука о человеке, могут быть синтезированы данные о биологии человека с данными о специфике его социального существования.» (*Брызгалина Е.В.*, с. 121).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Каково «социальное отражение» биологической стороны морфологии и функционирования организма?

- Какие составляющие биологического развития индивида значимы для формирования личности и индивидуальности?
- Возможно ли, и если да, то как описать (объяснить) психологические особенности человека в категориях, понятиях и в связи с явлениями нейрофизиологии?
- Как проявляются такие особенности в соотношении с морфологией и функциональной организацией мозга?
- Что значит «вегетативные влияния» и «биоритмология», и как это предопределяет особенности поведения человека?
- Проявляют ли «себя» в поведении конституциональные различия (конституциология), и если да, то как именно?
- Каково соотношение биологического и социального в концепциях социобиологии?

Диада № 4

Прембула: «... Стремление идти в ногу со временем при изучении когнитивной нейробиологии очень схоже со стремлением оседлать на серфинге Большую волну около пляжа Вайкики. От постоянного появления новых фактов в этой области становится захватывающе интересно и немного страшно. И все же мы продолжаем взбираться на наши умственные доски для серфинга, чтобы поймать набегающую волну этого все усложняющегося научного знания. ..» (*«Мозг, познание, разум ...», 2014, с. 14*).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Что есть познание, и какова его роль в развитии психики и поведения?
- Что есть чувственное познание (ощущение, восприятие), и какова его роль в формировании опыта познания, картины мира?
- Существуют ли индивидуальные особенности когнитивных стилей и стратегий, принятия решений и адаптивного поведения в ситуациях неопределенности?
- В чем «универсальность» внимания, памяти, воображения, и в чем их специфика?
- Какова роль внимания и бдительности в психике и поведении?
- В чем специфика требований к показателями памяти в прогнозировании успешности интеллектуального поведения?
- Возможно ли управлять своим познанием ...?

Диада № 5

Прембула: «... Окружающая среда (среда окружения, *environment*) ... понимается как полный, «исчерпывающий набор условий и обстоятельств, в которых живет человек, как физических, так и социокультурных» (*Дж. Голд, 1990*). Эти условия могут способствовать или препятствовать самореализа-

ции личности, будучи включенными в многомерный мир человека или оставаясь за его пределами и составляя не просто «фон», но основу, на которой разворачивается процесс самореализации. Проблемы взаимодействия человека и среды принадлежат особой отрасли психологической науки, которая, будучи междисциплинарной по своему характеру, пытается охватить системные взаимосвязи человека и его окружения. (*Психология среды ...*, 2020).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Индивид, среда, поведение — как это соотносится?
- Как влияет среда (и какая среда) на поведение животного (включая человека)?
- Какова роль среды в развитии человека как индивида, как личности?
- Психологическое разнообразие — свойство всех животных, включая человека — зачем это изучать?
- Каковы предыстория, этапы, предпосылки развития данной проблемы в современной науке?
- Каковы источники знаний о межиндивидуальной вариативности?
- Среда, личность, индивидуальность — как это соотносится?

Диада № 6

Прембула: «... научный разговор о человеческой индивидуальности подразумевает сосредоточение на факторах становления индивидуальности: генами или средой определяется формирование конкретных признаков человека? Каковы пределы изменений средствами образования и воспитания заложенных природой особенности индивида? . ..» (*Брызгалина Е.В., с. 326*).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Как связаны процессы социализация и индивидуализация в онтогенезе и что понимается под концепциями (парадигмой) нейроконструктивизма?
- Что такое предикторы развития и какие факторы среды могут выступать «ограничителями» в развитии?
- Что означает понятие «генотип-средовое взаимодействие»?
- Что такое «эпигенез»?
- Как соотносятся нормативное и индивидуальное в психическом развитии?
- Каково значение лонгитюдного исследования и близнецового метода в психогенетике?
- Каков состав общей и индивидуальной среды?

Диада № 7

Прембула: «... История человечества и история Земли — это, по словам Герцена, две главы одного

романа, две фазы одного процесса. Но сегодня история Земли все более зависит от истории человечества, определяется ею и находится под угрозой закончиться ...» (Брызгалова Е.В., с. 231).

«7 вопросов — 7 ответов»:

- Экологические проблемы: в чем ее актуальность вообще и в естественных науках в частности и что мы понимаем под прагматическим отношением человека к природе?
- Эволюционное, историческое развитие человечества и «экологический кризис» — как это соотносится?
- Будущее человечества: «культура разъединения» и/или «культура объединения» (глобализация и демография)?
- Что такое этика и почему данное направление в философии, науке и практике жизни следует соотносить с научной парадигмой «общечеловеческого»?
- С чем связаны необходимость введения термина «биоэтика» в естественнонаучном знании и современные биоэтические дискуссии?
- Почему необходимо на постоянной основе контролировать исследовательскую деятельность в области биомедицины, в частности — эвтаназии, трансплантологии, медицинского экспериментирования с человеком. генодиагностики, генной терапии, ... ?
- Будущее человечества: эволюционное, экологическое развитие и/или искусственный интеллект?

Диада № 8

Тематика учебно-исследовательских проектов по темам:

- «Современные проблемы и тенденции развития естественнонаучного знания»
- Природа, познание и наука: естественнонаучные парадигмы и современные направления их развития.
- Эволюционизм в науке: сущность и особенности эволюционной научной парадигмы.
- Биологические предпосылки социального поведения: о концепциях социобиологии в естественных науках.
- Мозг и познание: сущность и особенности когнитивной научной парадигмы.
- Индивид — среда — поведение: натурализм в естественных науках и инвайронментальная научная парадигма.
- Генотип — среда — развитие: нейроконструктивизм и генно-средовая научная парадигма.
- Человек в Природе и Обществе: научная парадигма «общечеловеческого» (экология, биоэтика, искусственный интеллект).

Диада № 9

Итоговые аттестационные мероприятия по курсу.

3. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРМАТ

Диада № 1

А. Лекция-беседа: «Наука как форма познавательного отношения человека к действительности» (работа с опорной презентацией, опорным «сигналом», рекомендуемым материалом для подготовки к завершающей экспресс-дискуссии «Совместима ли психология и естественнонаучная парадигма?»)

Б. Лекционно-практическое занятие: «Психология как естественная наука» (работа с рекомендуемым видеоматериалом с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

В. Обучающий онлайн-тест «Психология как естественная наука» (включая вопросы для самопроверки).

Диада № 2

А. Лекция-семинар: «Сущность живого и проблема происхождения, отличие живого от неживого» (работа с опорной презентацией, опорным «сигналом» и «включенным» обсуждением вопросов семинара «Решена загадка происхождения жизни на Земле?»).

Б. Лекционно-практическое занятие: «Концепции происхождения человека: современные достижения палеоантропологии, сравнительной генетики и эволюционной психологии» (работа с рекомендуемым видео-материалом с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

В. Обучающий онлайн-тест «Психология как естественная наука» (включая вопросы для самопроверки).

Диада № 3

А. Лекция-информация: «Биологические предпосылки социального поведения человека» (работа с опорной презентацией, опорным «сигналом», и «включенным» обсуждением вводного блока «7 вопросов — 7 ответов»).

Б. Круглый стол: «Соотношение биологического и социального в концепциях социобиологии» (работа с рекомендуемым онлайн-ресурсом, с экспресс-подготовкой и обсуждением вопросов круглого стола, с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

В. Обучающий онлайн-тест «Козеволюционная парадигма в современной науке: общее и особенное в разных подходах к пониманию».

Диада № 4

А. Вводная информация с практическими заданиями: «Универсальные когнитивные процессы и

«картина мира»; когнитивные концепции и теории развития человека» (работа с опорной презентацией, опорным «сигналом», с совместным выполнением практических заданий).

Б. Самостоятельная практическая работа «Внимание, память, воображение: варианты проявления индивидуализации» (работа с рекомендуемым онлайн-ресурсом, с самостоятельным выполнением практических, с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

В. Обучающий онлайн-тест с анализом предлагаемого текста «Интеллект, способности, метапознание: подходы, концепции, варианты интерпретации».

Диада № 5

А. Вводная информация: «Индивид — Среда — Поведение»: о природной и социальной детерминации психики и поведения (работа с опорной презентацией, вводные замечания ведущего по ключевым положениям темы).

Б. Самостоятельная практическая работа «Индивид — Среда — Поведение: о природной и социальной детерминации индивидуальных различий человека на примере концепций темперамента, характера, личности (работа с рекомендуемым онлайн-ресурсом, с самостоятельным выполнением практических, с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

В. Проверочный онлайн-тест «Индивид — Среда — Поведение (темперамент — характер — личность)».

Диада № 6

А. Вводная информация с практическими заданиями: «Формирование индивидуальности в онтогенезе, нейроконструктивизм» (работа с опорной презентацией, опорным «сигналом», с совместным выполнением практических заданий).

Б. Семинарское занятие по варианту Speech-Discussion «Роль генотипа и среды в формировании индивидуальности человека: генно-средовая парадигма в современной науке» (работа с рекомендованным материалом, с подготовкой экспресс-выступление — speech — по заданному вопросу семинара по принципу «один спикер — один вопрос»).

В. Обучающий онлайн-тест с анализом предлагаемого текста «Природа межиндивидуальной вариативности психологических показателей в онтогенезе».

Диада № 7

А. Вводный интерактив (мыслительная игра) «Экологические проблемы: эволюционная закономерность, антропогенный «груз», или «Почему причины экологического кризиса могут быть психологическими?»» (работа с рекомендуемым видеоматериалом с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

Б. Семинарское занятие по варианту Speech-Discussion «Ценность человеческой жизни» (работа с рекомендованным материалом, с подготовкой экспресс-выступление — speech — по заданному вопросу семинара по принципу «один спикер — один вопрос»).

В. Завершающий интерактив (мыслительная игра) «Искусственный интеллект: за или против?» (работа с рекомендуемым видеоматериалом с использованием специальных ресурсов для онлайн-обучения).

Диада № 8

Учебная конференция (с выступлениями по творческим подгруппам с общим обсуждением и итоговой рефлексией).

Диада № 9

Аттестационный онлайн-тест. ¶

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брызгалова Е.В. Концепции современного естествознания: учебник. М, Проспект, 2016. 416 с.
2. Экологическое развитие (учебно-информационный портал). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://development-eco.ru/ag/teacher/modern-science/> (дата обращения 05 июля 2020 г.)
3. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки. [Электронный ресурс]: в 2 ч. Ч. 1 / под ред. Б. Баарса, Н. Гейдж; пер. с англ. под ред. проф. В.В. Шульговского. — Эл. изд. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 552 с.). — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014.
4. Психология среды как контекст проблемы самореализации личности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=10223> (дата обращения 05 июля 2020 г.).

В 90-е годы XX в. создаются организационно-методологические предпосылки нового научного издания в России, когда в стране в Академии при Президенте Российской Федерации начала работать кафедра Акмеологии и психологии профессиональной деятельности. В этой связи формируется научный коллектив, состоящий из учёных психологов, философов и социологов К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Деркача, Е.А. Климова, В.Г. Асеева, В.Г. Зазыкина, А.К. Марковой, Е.А. Яблоковой и других, которые дают начало научно-методическому обоснованию идеям продуктивно и поступательно развивающейся зрелой личности, достигающей пика в личностно-профессиональном развитии.

Параллельно в Санкт-Петербурге под руководством члена-корреспондента РАН Н.В. Кузьминой складывается научная школа, которая исследует фундаментальные вопросы развития способностей человека и их влияния на продуктивную деятельность во всех сферах жизнедеятельности. Общественной поддержкой научно-методической деятельности учёных становится выпуск с 1994 г. журнала «Акмеология» https://elibrary.ru/title_about.asp?id=8392, который с этого времени издавался регулярно как научное периодическое рецензируемое издание.

В 2016 г. на базе этого журнала было создано его самостоятельное приложение «Развитие профессионализма» https://elibrary.ru/title_about.asp?id=63822, нацеленное на информационно- и научно-образовательную, а также методическую поддержку молодых, прежде всего российских, исследователей и авторов в сфере личностного и профессионального развития человека и освещение соответствующих результатов постановочных и практических исследований, а также инновационных опытных разработок.

В 2019 г. с учётом актуального социального запроса, а также в условиях всеобъемлющей цифровизации средств массовой информации возникла идея ребрендинга данных изданий в формате альтернативного самостоятельного сетевого периодического издания

«ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

(РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

DEVELOPMENTAL AND EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

(Russian Journal of Applied Research)»,

отвечающего современным международным требованиям, предъявляемым к научно-прикладной периодике, а также продолжающего развитие философских и современных научных идей о самореализации и самодвижении, самосовершенствовании личности на разных этапах жизни, непрерывного образования, профессионализации.

Сетевое периодическое издание «Психология развития и образования (российский журнал прикладных исследований) / Developmental and Educational Psychology (Russian Journal of Applied Research)» создано по решению Автономной некоммерческой организации «Центр развития и совершенствования личности «Акме» <http://akmecenter.ru/> и зарегистрировано в Роскомнадзоре 30 мая 2019 г. <https://rkn.gov.ru/mass-communications/reestr/media/?id=737931&page>

Подписано в печать 19.09.2019. Формат 60×90/8.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Заказ №
Усл.-п.л. 7. П.л. 7.
Тираж 100 экз.

ООО «НИИ школьных технологий»
Издательский Дом «Народное образование»
109341, Москва, ул. Люблинская, д. 157, корп. 2
Тел.: +7 (495) 345-52-00
Электронная почта: narob@yandex.ru;
narodnoe@narodnoe.org
Продажа: no.podpiska@yandex.ru

Отпечатано в типографии НИИ школьных технологий
Тел.: +7 (495) 972-59-62

It is sent for the press on September, 19, 2019.
Format 60×90/8. Paper offset. Offset printing.
Conditional printed pages 7. Printed pages 7.
100 printed copies are duplicated.

LLC «Scientific Research Institute of School Technologies»
Publishing House «National Education»
157 / bld 2, Lyublinskaya St., Moscow, Russia, 109341.
Ph.: +7 (495) 345-52-00.
E-mail: narodnoe@narodnoe.org
Sale: no.podpiska@yandex.ru

It is printed in Printing House of LLC «Scientific Research Institute of
School Technologies»
Ph.: +7 (495) 972-59-62.