

АКМЕ




ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ
(российский журнал прикладных исследований)

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



№ 1 (2021)

№ 1  2021

**ПСИХОЛОГИЯ
РАЗВИТИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ**
(РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

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

Издательский дом «Народное образование»

2021

УДК 168.521; 159.9; 378
ББК

Пилотный выпуск журнала подготовлен по материалам, переданным в редакцию организационно-экспертным комитетом **VI 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 2021 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 **Марсанов Герман Игоревич**

Молодежная группа:

Магистр психологии, практикующий психолог
Плохоцкий Антон Игоревич
Магистр психологии, практикующий психолог
Прокопенко Елизавета Сергеевна

Психология развития и образования: российский журнал прикладных исследований / Developmental and Educational Psychology (Russian Journal of Applied Research). Выпуск № 1(3), 2021: результаты учебных и практических исследований студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей. Москва: ИД «Народное образование», 2021. — 60 с.

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

ISBN

© Коллектив авторов, 2021
© ИД «Народное образование», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

Кулинич М.К., Халфина К.И, Никитина С.П. 5

Эффекты цифровизации в контексте социальной адаптации подростков

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

Батуева В.Ю., Сарболотская П.А., Халикова К.Р. 8

Механизм аффективного подавления когнитивных процессов в нервной системе

Козлова Ю. С., Кляйн Е.О., Ковалев В.В.11

Психофизиология стресса и стрессоустойчивости

Панферова Т.Ю., Андрианова А.О..... 14

Биологическая реакция организма человека на ложь

Шахматова Н.И., Абрамочкина Я.В., Галямова Ю.П..... 16

Исследование аспектов действенности эффекта плацебо и его физиологических свойств

Плиев Х-М.М., Ковалев В.В..... 19

Студенческий стресс как функциональное состояние

Плохоцкий А.И., Ковалев В.В..... 25

Разработка методики эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального выгорания, типологических особенностей нервной системы и академической успеваемости у студентов

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

Джандавлетова К.К., Толстова У.И., Харина Я.А..... 30

Эффект рингельмана: масса против индивида. Всегда ли больше значит лучше?

Рыбаков Е.А..... 33

Проявление карьерной готовности в совместной деятельности студентов

Судьярова С.А., Ковалев В. В. 36

Физиология поведения лидеров и подчиненных

Петрусева О.А., Цанг А.А., Дудняк В.С..... 40

Влияние синдрома эмоционального выгорания матери на психологическое благополучие ребёнка и взаимоотношения в семье

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

Антонова М. 43

Нейропсихологические аспекты возникновения садистских наклонностей

Мурадов З.Р., Федцов М.Н. 46

Механизм запоминания, обработки и хранения информации в мозге

Письменчук А.С., Ануфриева Д.М. 49

Эмоциональный мозг в нейрофизиологическом аспекте

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА (ТЕОРИЯ, ОПЫТ, ПРАКТИКА И РЕКОМЕНДАЦИИ)

Гагарин А.В. 52

Этология и сравнительная психология: дидактическая модель онлайн-курса



Кулинич Маргарита Константиновна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ им. А.Н. Косыгина, Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия;

e-mail: 201239@stud.rguk.ru

Халфина Камилла Ильнуровна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ им. А.Н. Косыгина, Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия;

e-mail: 202453@stud.rguk.ru

Никитина Софья Павловна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ им. А.Н. Косыгина, Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия;

e-mail: 201640@stud.rguk.ru

ЭФФЕКТЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ

УДК 159.9 психология

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассматривается: а) роль новых технологий в процессе социализации подростков в условиях современного мира; б) последствия активного использования интернета и социальных сетей; в) влияние цифровизации на психическое состояние человека.

Ключевые слова: социальная адаптация, социальная сеть, подростковый возраст, цифровые коммуникации, современные технологии.

Margarita K. Kulinich,

bachelor student; Faculty of psychology,

Institute of Social Engineering; RSU Kosygin; Malaya Kaluzhskaya st.1, Moscow, Russia; email: 201239@stud.rguk.ru

Kamilla I. Khalфина,

bachelor student;

Faculty of psychology, Institute of Social Engineering; RSU Kosygin; Malaya Kaluzhskaya st.1, Moscow, Russia; email: 202453@stud.rguk.ru

Sofya P. Nikitina,

bachelor student;

Faculty of psychology, Institute of Social Engineering; RSU Kosygin; Malaya Kaluzhskaya st.1, Moscow, Russia; email: 201640@stud.rguk.ru

THE IMPACT OF DIGITALIZATION IN THE CONTEXT OF SOCIAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS

ABSTRACT. This article examines: a) the role of new technologies in the socialization of adolescents in the modern world; b) the consequences of active use of the Internet; c) the impact of social media on the human psyche.

Keywords: social adaptation, social media, adolescence, digital communications, modern technologies.

В условиях современного мира вопрос о роли технологий в жизни общества выходит на передний план, становясь одной из самых актуальных тем научных исследований. Изучаются различные пути дальнейшего развития человечества в условиях глобальной цифровизации всех сфер жизни. Технологии не обходят стороной и социальную среду. В этой связи стоит рассмотреть вопрос о последствиях современных

технологий в контексте социализации подростков и влияния цифровизации на человеческую психику.

Новейшим языком создания образа социального мира в современном обществе является «язык медиа», включающий в себя элементы традиционных знаковых систем (от науки до искусства).

В рамках системы медиа-коммуникаций формируется ряд образно-символических форм, доступных в любом времени и пространстве для широкой аудитории.

Эффект влияния медиа на человеческую психику — тема традиционная для социальной психологии. Кастельс (Хорошилов, 2019, С. 10) замечает: институты и технологии медиа, действующие на уровне общественного сознания, актуализируют такие специальные когнитивные механизмы как установление повестки дня (agenda setting), фрейминг и прайминг, которые конструируют предвзятое отношение к определенной информации, убеждая аудиторию в том, о чем, и как ей следует думать. Отечественные психологи рассматривали медиа как технологически оснащенную форму общения между большими группами (коллективными субъектами), при этом особое внимание всегда уделялось языку массовых коммуникаций.

В наше время стоит говорить, не только о влиянии медиа на социальное познания, а о трансформации последнего как высшей психической функции, опосредствованной культурными средствами информационных и виртуальных технологий.

В современном мире Интернет — неотъемлемая часть жизни большинства людей, имеющих в нему доступ. Наибольшая активность наблюдается среди молодой аудитории, так как дети и подростки общаются к новым технологиям быстрее взрослых. В современном мире эта тенденция несет ряд позитивных эффектов.

Исследования, проведенные Е.А. Припоровой и Е.Р. Агадуллиной показали, что социальная мотивация использования социальных сетей может отличаться, и сочетание социальных мотивов связано с различными чертами личности и поведением в сети, однако люди с более высоким уровнем социальной мотивации продемонстрировали больший уровень активности в социальных сетях, чем люди с более низкой социальной мотивацией (Припорова, Агадуллина, 2019, С. 105). Эти данные свидетельствуют о том, что активное использование социальных сетей связано с повышенной потребности в общении, и именно социальные мотивы играют ключевую роль в онлайн-поведении.

Обучение с помощью интернет-ресурсов становится очень востребованным во всем мире. Это перспективная форма обучения, в особенности для

людей, имеющих трудности с классической формой получения образования. Так же благодаря цифровым технологиям у молодёжи много возможностей проявить себя с творческой стороны, например, с помощью таких платформ, как youtube.com, tiktok.com и другие.

Исследование С.Б. Цымбаленко и его сотрудников продемонстрировало множество положительных эффектов воздействия интернета на развитие подростков. Молодое поколение, погруженное в киберпространство, имеет тенденцию к саморазвитию: они больше читают, занимаются спортом, общаются с другими людьми. Благодаря этим данным можно сделать вывод о том, что погруженность в виртуальный мир не заменяет реальный. Так же авторы говорят о том, что молодые люди становятся активными участниками в создании информационного пространства (Айсина, Нестерова, 2019, С. 45)

В исследовании группы российских ученых был сделан вывод о том, что активное пользование Всемирной сетью увеличило число социально-активной молодёжи: молодые люди всё чаще продвигают свои проекты, занимаются благотворительностью (Айсина, Нестерова, 2019 С. 46).

Однако даже на ранних этапах цифровизации общества мы видим большое количество негативных последствий использования современных технологий. В процессе перехода человека в цифровую среду появляется большой риск аффективных расстройств.

Всё чаще встречаются новые социокультурные патопсихологические синдромы «хронической усталости» от непрерывного пребывания в интернете и страха остаться без цифрового устройства (Хорошилов, 2019, С. 11). Коммуникация в социальных сетях запускает «спираль саморекламы и зависти», т.е. постоянного обновления профиля из-за ощущения неуверенности в себе вследствие сравнения себя с другими и переживаний зависти.

Современные технологии оказывают серьёзное влияние на психику молодёжи. Авторы концепции социокультурной патологии отмечают склонность к применению минимальных усилий, так как использование интернета значительно упрощает решение многих задач и поиска информации. Эта тенденция приводит к потере активности субъектов, препятствует личностному росту, а также повышает вероятность возникновения психических расстройств, например, деперсонализации (Крайнюков, 2019, С. 25).

Также не менее серьёзными являются такие последствия, как зависимость от технических устройств; изменение в системе ценностей; нарушение границ и приватности вследствие постоянной

возможности связаться с человеком. Наличие технических устройств стало потребностью, так как они выполняют множество дополнительных функций и воспринимаются как часть имиджа. Частой практикой стало отрицание проблем путем ухода в виртуальный мир. Деформация хронотопа — из-за развивающегося ускорения прогресса при сложности догнать его. Так же не менее важна тенденция одноразового потребления — новая модель телефона обесценивает предыдущую, и общения-знакомства легко и быстро возникают и так же прекращаются. Переход общения, обучения, игр и других видов деятельности в виртуальное пространство (Крайнюков, 2019, С. 26).

Перечисленные последствия вносят изменения в различные уровни организации психики: поведенческий, когнитивный, ценностно-смысловой, эмоциональный.

Киберсоциализация может обеспечить преимущества в коммуникации, образовании, саморазвитии, — онлайн-библиотеки и фильмотеки, всевозможные ресурсы для поиска информации, онлайн-курсы; но также включает в себя ряд онлайн-рисков, способных серьезно повлиять на психологическое благополучие молодых людей. В аспекте онлайн-коммуникаций стоит уделять особое внимание людям подросткового возраста, так как в сравнении со старшим поколением, вовлеченность в киберкоммуникацию среди молодежи наиболее высока. Помимо всего прочего, рассматриваемый нами пласт населения обладает наиболее низкой толерантностью к агрессивным и манипулятивным воздействиям со стороны иных пользователей Интернет-сети и непосредственно самой Интернет-среды. В совокупности данные факторы могут привести к нежелательным искажениям «образа Я» и деформации идентичности, которые, в свою очередь, влекут всевозможные девиации и разного типа эмоциональные расстройства (Хорошилов, 2019, С. 11).

Ресурсы, которые содержат деструктивный контент, блокируются государственными службами, но к ним возможно получить доступ через «darknet» (представляет собой систему не связанных между собой виртуальных туннелей, предоставляющая передачу данных в зашифрованном виде). Несмотря на то, что эта сеть может обеспечить неприкосновенность частной жизни и защиту от политических

репрессий, «darknet» стал площадкой, где активно разворачивается преступная деятельность — терроризм, распространение детской порнографии, продажа оружия и наркотиков (Айсина, Нестерова, 2019, С. 46). Доступность этой системы может спровоцировать вовлечение подростков в преступную деятельность, их участие в психически и физически опасных действиях. Нельзя не отметить суицидальные сетевые сообщества, которые продолжают побуждать молодых людей самостоятельно наносить себе увечья.

Но также распространено мнение о том, что само по себе пребывание в киберпространстве не сказывается на психическом здоровье подростков. Так, например, согласно Т.Д. Марцинковской (Марцинковская, Орестова, 2017, С. 135), вовлеченности молодых людей в киберкоммуникации и растущему времени пребывания в сети однозначно нельзя приписывать негативные эффекты. Социальная дезадаптация грозит подростку только в случае неспособности к адекватному самоконтролю в использовании Интернет-ресурсов и неспособности «дать отпор» агрессивным и провокативным пользователям сети.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хорошилов Д.А. Оцифрованный разум: медиатизация социального познания в культуре, науке и искусстве // Социальная психология и общество. 2019.
2. Припорова Е.А., Агадуллина Е.Р. Социальные мотивы использования социальных сетей: анализ групп пользователей // Социальная психология и общество. 2019.
3. Айсина Р.М., Нестерова А.А. Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски // Социальная психология и общество. 2019.
4. Крайнюков С.В. Влияние современных информационных технологий на картину мира человека // Социальная психология и общество. 2019.
5. Марцинковская Т.Д., Орестова В.Р. Эстетическая парадигма в транзитивном мире / Т.Д. Марцинковская, В.Р. Орестова // Артикульт. 2017.



Батуева Василиса Юрьевна,

студент бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);
улица Садовническая, 35; Москва, Россия; e-mail: lizaveta1376@gmail.com

Сарболотская Полина Андреевна,

студент бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);
улица Садовническая, 35; Москва, Россия; e-mail: almost_edna@mail.ru

Халикова Камиля Рустамовна,

студент бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);
улица Садовническая, 35; Москва, Россия; e-mail: kamila0702@yandex.ru

МЕХАНИЗМ АФФЕКТИВНОГО ПОДАВЛЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ

УДК 159.91

Психофизиология

АННОТАЦИЯ

В предлагаемой работе рассмотрены: а) общие положения о структуре и функциях аффекта; б) факторы развития аффекта; в) эмпирические предположения о природе аффективного подавления когнитивных процессов.

Ключевые слова: *аффект, когнитивные процессы, нейрофизиология.*

Vasilisa Y. Batueva,

Undergraduate student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (Technology. Design. Art);
Sadovnicheskaya Street 35, Moscow, Russia, 115035; e-mail: lizaveta1376@gmail.com

Polina A. Sarbolotskaya,

Undergraduate student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (Technology. Design. Art);
Sadovnicheskaya Street 35, Moscow, Russia, 115035; e-mail: almost_edna@mail.ru

Camille R. Khalikova,

Undergraduate student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Engineering; Russian State University named after A.N. Kosygin (Technology. Design. Art);
Sadovnicheskaya Street 35, Moscow, Russia, 115035; e-mail: kamila0702@yandex.ru

MECHANISM OF AFFECTIVE SUPPRESSION OF COGNITIVE PROCESSES IN THE NERVOUS SYSTEM

ABSTRACT. In this publication are reviewed: a) general provisions on the structure and functions of affect; b) factors of affect development; c) empirical assumptions about the nature of affective suppression of cognitive processes.

Keywords: *affect, cognitive processes, neurophysiology.*

Актуальность исследования состоит в том, что аффективное подавление когнитивных процессов слабо изучено как в психологии, так и в нейрофизиологии. Эта статья может дать старт исследованию аффекта как нервного процесса в более глубоком ключе, что поможет психиатрии, судебной медицине и клинической психологии иметь более полное представление об аффекте, его структуре и влиянии на сознание.

Аффект (лат. *affectus* — страсть, душевное волнение) — эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, часто сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Иными словами, аффект — это психофизиологический процесс, выражающийся кратковременной интенсивной эмоциональной реакцией, сопровождающийся высокой гиперкинетической активностью (совершение произвольных движений в результате ошибочных команд мозга) в купе с активной работой ВНС (повышение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, побледнение или покраснение кожных покровов и т.д.).

В условиях современной жизни аффекты возникают и в иных ситуациях — угроза чести, оскорбления и т.д.

Признаки аффекта:

- › **Связь с текущей ситуацией** — события, не относящиеся к ныне происходящим, не могут сопровождаться аффектом.
- › **Обобщённость** — состояние аффекта усиливается любыми внешними раздражителями, т.е. они суммируются и ведут к растормаживанию нервной системы.
- › **Изменение состояния сознания.**
- › **Высокая физиологическая интенсивность** — состояние аффекта сопровождается множественными изменениями, характерными для возбуждения симпатической нервной системы (расширение зрачков, повышение давления и т.д.).
- › **Физическое и психическое истощение.** Состояние аффекта может спровоцировать критические изменения — например, потеря сознания, сердечный или эпилептический приступ.

Существует классификация аффективных состояний по их интенсивности:

Физиологический аффект — состояние аффекта, по длительности не превышающее несколько минут. В судебно-медицинской экспертизе это сложно доказуемое состояние. Физиологический аффект возникает как ответ на действия потерпевшего. Субъект может что-то разбить, но при этом он не будет

способен, к примеру, убить человека, потому что частично сохраняется сдерживающая функция неокортекса, от которого частично поступают импульсы в обрабатывающие системы мозга. При этом имеет место «сужение сознания» — процесс фокусирования субъекта на источнике опасности или вреда.

Кумулятивный аффект — аффект, возникающий из-за длительной психотравмирующей ситуации.

Патологический аффект — аффект, вызванный болезнью. Проявляется неожиданно, без видимых объективных причин его возникновения. Сила аффекта несоизмерима с раздражителем, характерна полная потеря памяти, наличие слуховых, зрительных и иных галлюцинаций; человек не осознаёт, что он делает. После патологического аффекта человек впадает в терминальный сон. Просыпаясь, он сообщает об амнезии, при этом амнезии может быть подвержено и предаффективное состояние. Полная амнезия наступает, потому что во время аффекта импульсы неокортекса не доходят до подкорковых обрабатывающих центров, в результате приостанавливаются когнитивные процессы, помогающие осмыслить ситуацию и предсказывать варианты развития событий.

Неокортекс отвечает за поступающую в обрабатывающие системы мозга информацию, и в зависимости от того, насколько пресечены его нисходящие сигналы, изменяется тип аффекта — физиологический (импульсы поступают в малом количестве, т.е. когнитивная деятельность частично осуществляется) или патологический (импульсы полностью ограничены) (Салехов С.А. и др., 2020, с.30).

Физиологической особенностью любого аффекта является освобождение подкорковых центров от сдерживающего и регулирующего влияния коры (Реверчук И.В., 2016, с.13). Также освобождаются автоматизмы — произвольные беспорядочные действия, имеющие стереотипический характер.

Аффект возникает следующим образом:

Сначала стимул поступает в область гиппокампа, который на основе запечатлённых им явлений решает, насколько опасна ситуация. Далее гиппокамп активирует миндалевидное тело, чьи базолатеральные ядра отвечают за эмоции и рефлекс борьбы. Амигдала активируется при ощущении страха или агрессии, которые обычно сопутствуют или являются базой для аффективной реакции; и отдаёт импульсы в гипоталамус, ствол и лобную кору.

Гипоталамус стимулирует гипофиз и вегетативную нервную систему, которые готовят организм к активным действиям. Передняя доля гипофиза вырабатывает АКТГ, надпочечники — адреналин и норадреналин. В совокупности всё это вызывает два типа реакции: бей или беги (Кроль В.М., 2018, с.192).

Реакция на аффект может зависеть от многих факторов. Существует предположение, что типы аффективного поведения зависят от наследственно передаваемого сдвига баланса соотношений адреналина и ацетилхолина (Кроль В.М., 2018, с.192).

Таким образом мы можем предположить, что аффективное подавление когнитивных реакций может осуществляться по следующим механизмам:

1. Индукция нервных процессов — закономерные взаимоотношения между процессами возбуждения и торможения. При усилении действия ВНС в организме происходит торможение мыслительных процессов, первая сигнальная система ограничивает функционал действия коры головного мозга — вторую сигнальную систему (отвечает за социальное поведение, мышление и т.д.); возбуждение в лимбической системе настолько сильно, что тормозит процессы, происходящие около неё.
2. Принцип доминанты — внимание сконцентрировано на аффекте и внешнем раздражителе,

т.е. аффект является доминантой, вследствие чего остальные зоны мозга и их функции уходят на задний план (в том числе и мыслительная) (Салехов С.А. и др., 2020, с. 29).

3. Мозг запоминает всё происходящее, но во избежание психической травмы, которая может быть нанесена событием и действиями человека, блокирует эти воспоминания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кроль В.М.*, учебное пособие «Психология и педагогика», М.: РИОР, 2018.
2. *Реверчук И.В.*, учебное пособие «Психофизиология и патопсихология эмоций и чувств», 2016.
3. *Салехов С.А., Дорошева Е.А., Максимюк Н.Н., Яблочкина Е.С., Салехова Ю.С.*, «International Journal of Medicine and Psychology» («Международный журнал медицины и психологии») № 5 том 3, статья «Иерархия типов аффективного поведения на фоне психологического стресса», 2020.

Козлова Юлия Сергеевна,

студентка бакалавриата;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство); Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; e-mail: yuluakozlova@mail.ru

Кляйн Екатерина Олеговна,

студентка бакалавриата;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство); Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; e-mail: klyajno2@bk.ru

Ковалев Виктор Вячеславович,

доцент кафедры психологии;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство); Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; e-mail: kovalev_@bk.ru

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассматриваются понятия стресса и стрессоустойчивости как явления в нейрофизиологическом и психофизиологическом аспектах; отражена взаимосвязь с субъективными особенностями нервной системы индивида; (Козлова Ю.С.; Кляйн Е.О.; Ковалев В.В.)

Ключевые слова: *нервная система, стресс, стрессоустойчивость, стрессор, темперамент, адреналин и его эффекты.*

Kozlova Yulia Sergeevna,

undergraduate student;

Russian State University named after A. N. Kosygin (Technology. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya st., 1; Moscow, Russia; e-mail: yuluakozlova@mail.ru

Klein Ekaterina Olegovna,

undergraduate student;

Russian State University named after A. N. Kosygin (Technology. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya st., 1; Moscow, Russia; e-mail: klyajno2@bk.ru

Kovalev Viktor Vyacheslavovich,

Associate Professor of the Department of Psychology;

Russian State University named after A. N. Kosygin (Technology. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya st., 1; Moscow, Russia; e-mail: kovalev_@bk.ru

PSYCHOPHYSIOLOGY OF STRESS AND STRESS RESISTANCE

ANNOTATION. This paper examines the concepts of stress and stress resistance as a phenomenon in the neurophysiological and psychophysiological aspects; reflects the relationship with the subjective characteristics of the nervous system of the individual; (Kozlova Y.S.; Klein E.O.; Kovalev V.V.)

Keywords: *nervous system, stress, stress resistance, stressor, temperament, adrenaline and its effects.*

Данная проблема в современной литературе освещена достаточно подробно, и тем не менее непосредственная связь стрессоустойчивости с психическим и физическим здоровьем, а также с качеством жизни человека нуждается в дополнительном теоретическом осмыслении.

Понятие стрессоустойчивости вытекает из термина стресс. Буквально понятие стресса можно расшифровать как давление или напряжение. Со-

стояние стресса характеризуется нарушением постоянства внутренней среды организма в ответ на воздействие извне, например, физическое или психологическое, а также деформация состояния нервной системы под этим влиянием. Таким образом, стресс — это напряжение, которое может возникать при атипичном или травмирующем воздействии (психологического или физического характера). Сам по себе стресс может быть вызван

разными рода причинами. Так, причины могут быть объективными и субъективными. К объективным причинам возникновения стресса можно отнести, например, экономические факторы, условия жизни, чрезвычайные ситуации и т.п. Примером же субъективных причин возникновения стресса может являться невозможность реализации какой-либо потребности. Стрессоустойчивость может определяться как скорость реакции индивида на стрессогенные ситуации, а также насколько легко человек в состоянии переносить различного рода нагрузки (умственные или физические). Другими словами, стрессоустойчивость — это восприимчивость к стрессу, а также, набор качеств, помогающий пережить стресс.

Рассмотрим понятие стрессоустойчивости со стороны психофизиологии. В результате ряда исследований была выявлена связь между типом нервной системы и силой стрессоустойчивости. В ходе исследования, выявилось, что люди со слабым типом нервной системы при стрессе средней силы проявляют большую стрессоустойчивость, чем люди имеющие сильный тип нервной системы, однако, когда стресс повышается и достигает высокого уровня стрессоустойчивость падает. В результате, можно сделать вывод, что люди со слабым типом нервной системы имеют склонность хуже переносить стрессогенные ситуации в отличие от людей с сильным типом нервной системы. Помимо типа нервной системы на уровень стрессоустойчивости непосредственно влияет и тип темперамента. Так, в ходе ряда исследовательских работ, было выявлено, что наиболее высокий уровень стрессоустойчивости можно наблюдать у флегматиков и сангвиников. Низкая же стрессоустойчивость характерна для меланхоликов и холериков.

В целом, уровень стрессоустойчивости можно определить благодаря некоторым физиологическим проявлениям в реакциях на стресс. Так, при низком уровне стрессоустойчивости, вы можете наблюдать за собой такие симптомы как: невозможность расслабиться, нарушение режима сна и прочие соматические симптомы (боль в голове, дрожь в конечностях, жар, учащенные сердечные сокращения и т.п.).

Так что же происходит в мозге человека во время стресса? Изначально, стрессор воспринимается корой как нечто несущее угрозу, после чего сигнал незамедлительно проходит сначала в гипоталамус, а позже и в гипофиз. Где вскоре, специализированные клетки провоцируют выпуск адренокортикотропного гормона, который активизирует работу надпочечников. В конечном счете, надпочечники выбрасывают в кровь человека большое количество гормонов стресса, а именно: адреналин и кортизол,

которые призваны адаптировать человека в стрессовой для него ситуации. Эти гормоны имеют свой специфический эффект воздействия на организм. Так, например, адреналин отвечает за появление учащенного дыхания, ускоренную частоту сердечных сокращений, повышение артериального давления, улучшение кровообращения (в частности к мышцам), повышение глюкозы в крови, тонизирование обменных процессов и пр. Кортизол же отвечает за: ускорение обменных процессов, подавление и угнетение воспалительных реакций, блокировку выработки серотонина и дофамина. Действие этих гормонов имеет биологически важное значение и их необходимость состоит в том, что они призваны спасти человека в критической ситуации. Рассмотрим каким же образом и с помощью каких механизмов происходит вовлечение эмоций при стрессе. В центральной нервной системе от главных путей отходят различные нервные ответвления, которые направляются в ретикулярную формацию, а после в промежуточный мозг. После, воспринимаемые события оцениваются в гипоталамусе и лимбической системе (в структурах мотивационно-потребностной сферы). Затем, все имеющиеся сигналы поступают по восходящим путям в кору больших полушарий, где и осуществляется их смысловая интерпретация. Результаты данной интерпретации попадают в лимбическую систему. И если раздражитель опознается как нечто, несущее угрозу, то возникает стимул для стресса (стрессогенная реакция). Во время всего этого времени, раздражитель получает две оценки: от коры больших полушарий (объективная оценка), и от лимбической системы (субъективная оценка)

В последнее время все актуальнее становится задача повышения стрессоустойчивости, поскольку в нынешних динамичных условиях жизни это помогает существенно улучшить качество жизни, эффективнее противостоять окружающим нас многочисленным стрессовым ситуациям. Негативное воздействие стресса пагубно влияет на здоровье и провоцирует различные нарушения в различных системах организма, что непосредственно может привести к ухудшению состояния здоровья. Для того, чтобы повысить стрессоустойчивость необходимо комбинировать между собой следующие рекомендации:

1. вести здоровый образ жизни (в том числе правильное питание и прогулки на свежем воздухе, что способствуют укреплению нервной системы);
2. здоровый сон. Человек просто не может нормально существовать без полноценного отдыха, когда мы спим, наш организм восстанавливается;

3. понимать сигналы своего организма (старайтесь задумываться чего именно хочет ваше тело. В большинстве случаев стресс приводит к тому, что человек забывает о себе. Он не задумывается о том, что нужно его телу, и тогда организм дает сбой);
4. влияние витаминов и микроэлементов на организм (например, витамин D помогает лучше справляться со стрессом);
5. релаксация и дыхательные упражнения (помогут снять лишнее напряжение).

При правильном комбинировании данных методик возможно повысить свою стрессоустойчивость в несколько раз.

Исходя из вышесказанного, стресс представляет собой естественную адаптивную реакцию организма к напряжению, возникающему во внешней среде, а также к действию экстрасимулов, которые могут быть вызваны разными факторами, в том числе с учебной, профессиональной и производственной деятельностью. В связи с этим, учебный, производ-

ственный и профессиональный процессы должны быть оптимизированы в направлении снижения стрессовой нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. — М.: Флинта, 2015. — <http://ppms.edu-penza.ru/documents/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5.pdf>
2. *Роберт Сапольски* «Психология стресса» (2019)
3. *Бардецкая Я.В., Потылицина В.Ю.* «Психология и психофизиология стресса» (2020)

Панферова Татьяна Юрьевна,

студентка бакалавриата;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство); Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; e-mail: tatiana.panferovaa@yandex.ru

Андрианова Анастасия Олеговна,

студентка бакалавриата;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство); Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; e-mail: nastya-1000@yandex.ru

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА НА ЛОЖЬ

УДК 159.91

АННОТАЦИЯ

В предлагаемой работе рассмотрена реакция организма человека на ложь; указаны возможности практического применения результатов: научиться распознавать ложь со стороны другого человека.

Ключевые слова: *ложь, вербальный канал, полиграф, вегетативные проявления организма.*

Panferova Tatyana Yuryevna,

undergraduate student;

Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya str., 1; Moscow, Russia; e-mail: tatiana.panferovaa@yandex.ru

Anastasia Olegovna Andrianova,

undergraduate student;

Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya str., 1; Moscow, Russia; e-mail: nastya-1000@yandex.ru

THE BIOLOGICAL RESPONSE OF THE HUMAN BODY TO A LIE

ANNOTATION. In the proposed work, the reaction of the human body to a lie is considered; the possibilities of practical application of the results are indicated: to learn how to recognize a lie from another person.

Keywords: *lie, verbal channel, polygraph, vegetative manifestations of the body.*

Актуальность и важность предлагаемого исследования заключается в том, что благодаря нашей работе, вы сможете разобраться, как работает наш организм во время обмана. (Андрианова А.О., Панферова Т.Ю. 2021)

Обман (ложь) — намеренная попытка скрыть фактическую или эмоциональную информацию, устными или невербальными средствами, чтобы создать или поддержать в других мнение, которое сам коммуникатор считает ложным. Так как ложь сопровождается как поведенческими, так и физиологическими реакциями, присутствию состоянию страха или тревоги, выявить её можно разными способами.

Мы с детства приучаемся управлять речью. Естественно, когда мы врем, в первую очередь автоматически берем под контроль вербальный(речевой) канал, стараясь уследить за правдоподобием и последовательностью своей версии событий. При этом тело продолжает жить собственной жизнью, непроизвольно разоблачая нас. Это явление называется неконгруэнтностью — когда «язык тела» противоречит содержанию речи. Если же мы стараемся контролировать тело, то это, в свою очередь, сказывается на качестве речи: она замедляется, учащаются паузы, появляется больше ошибок и оговорок. Основные компоненты невербалики — мимика, жесты и поза —

зачастую рассинхронизируются между собой, поскольку у лжеца просто не хватает ресурсов (внимания, самоконтроля) для согласованного управления ими. Таким образом, мы сами можем понять, когда человек врёт, обращая внимание на его поведение.

Второй способ — это детектор лжи. Полиграф (детектор лжи) — комплексное устройство, предназначенное для получения информации о состоянии организма во время тестирования человека с целью выяснить, говорит тестируемый правду или лжет. Детектор лжи универсален, применим к любому человеку независимо от возраста и психического состояния. Главной особенностью полиграфа является выявление не самой лжи, а комплекса вегетативных реакций исследуемого человека на поставленные вопросы. Биологическое значение вегетативных реакций определяется их участием в поддержании гомеостаза. Его принцип заключается в том, что при разнообразных состояниях организма, параметры внутренней среды должны оставаться постоянными или различаться в небольших пределах. Эта функция может осуществляться только при условии полного автоматизма органов и систем, обеспечивающих гомеостаз, так как сознательно выполнять эту функцию наш организм не в силах. Именно из-за невозможности сознательного управления вегетативными органами, мы не можем остановить физиологические реакции, возникающие в ответ на ложь.

Принцип работы детектора лжи основывается на обнаружении микростресса. Во время проверки, к телу человека, в тех местах, где легко можно уловить изменение кровяного давления и дыхания, крепятся множество датчиков. Затем испытуемому задают специально составленные вопросы. Когда человек даёт ложный ответ, подсознательно срабатывает рефлекс, вследствие которого изменяются кровяное давление и дыхание. Испытуемый становится неспособным контролировать и сдерживать вегетативные проявления лжи. Основные показатели, наблюдаемые датчиками полиграфа:

- › артериальное давление;
- › ритм дыхания;

- › учащение пульса;
- › движение;
- › потоотделение.

В случае заведомо ложного ответа со стороны проверяемого, на подсознательном уровне срабатывает безусловный рефлекс, который невозможно сознательно контролировать или предупредить до возникновения. Возникший рефлекс, в свою очередь, создает микрореакцию организма, которая отражается в изменениях психофизиологического состояния. Даже зная, как работает полиграф, невозможно его обмануть, так как причина выявления правды не в детекторе лжи, а в работе мозга человека — детектор только фиксирует реакцию организма.

По результатам анализа полиграммы полиграфолог сообщает о проявлении «истины» или «лжи» со стороны опрошаемого. При этом реакция человека может выглядеть полностью спокойной, без смены выражения лица и отвода глаз, допрашиваемый может не менять настроение и спокойно утверждать об истине, со своей стороны. Однако, контролировать или сдерживать физиологические способности мозга невозможно. Мозг не способен сам себя обмануть и, независимо от желания человека или внешних факторов, воспроизводит различные рефлексы при истине и обмане. Таким образом, вегетативные проявления организма служат надёжным объективным показателем эмоционального напряжения человека при проверках на полиграфе, что в свою очередь позволяет сделать выводы, лжёт он или нет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спирица Е.В. Психология лжи и обмана: как разоблачить лжеца, Издательство, 2017.
2. Пол Экман Психология лжи, Издательство, 2018.
3. Варламов В.А., Георгий Варламов. Противодействие полиграфу и пути их нейтрализации, Издательство, 2005.

Шахматова Наталья Ильинична,

студент бакалавриата;

РГУ им. Косыгина (технологии; дизайн; искусство); Садовническая, 33; Москва, Россия; e-mail: 202599@stud.rguk.ru

Абрамочкина Ярослава Владимировна,

студент бакалавриата;

РГУ им. Косыгина (технологии; дизайн; искусство); Садовническая, 33; Москва, Россия; e-mail: 200015@stud.rguk.ru

Галямова Юлия Павловна,

студент бакалавриата;

РГУ им. Косыгина (технологии; дизайн; искусство); Садовническая, 33; Москва, Россия; e-mail: 200480@stud.rguk.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ДЕЙСТВЕННОСТИ ЭФФЕКТА ПЛАЦЕБО И ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ

УДК 159.9 психология

АННОТАЦИЯ

В предлагаемой работе мы рассмотрели сущность эффекта плацебо, его физиологические свойства, аспекты действенности; приведены результаты эмпирического исследования действенности плацебо; указаны возможности практического применения результатов: возможное лечение болезней; перспективы развития исследования направлены на исследование влияния эффекта плацебо на организм.

Ключевые слова: эффект плацебо; гомеопатия, болезнь Паркинсона.

Shakhmatova Natalia Ilinichna,

student;

Kosygin Russian State University (technology; design; art)

Abramochkina Yaroslava Vladimirovna,

student;

Kosygin Russian State University (technology; design; art)

Galyamova Yulia Pavlovna,

student;

Kosygin Russian State University (technology; design; art).

INVESTIGATION OF ASPECTS OF THE EFFICACY OF THE PLACEBO EFFECT AND ITS PHYSIOLOGICAL PROPERTIES

ANNOTATION. In the proposed work, we considered the essence of the placebo effect, its physiological properties, aspects of effectiveness; the results of an empirical study of the effectiveness of placebo are presented; the possibilities of practical application of the results are indicated: possible treatment of diseases; the prospects for the development of the study are aimed at studying the effect of the placebo effect on the body.

Keywords: placebo effect; homeopathy, Parkinson's disease.

Актуальность и важность предлагаемой статьи заключается в использовании эффекта плацебо при лечении болезней, связанных с нервной системой и психикой. Эффект плацебо способен влиять на физиологию и психические процессы.

Люди для излечения болезней используют нейтральные препараты, полагаясь на действие эффекта плацебо. Этот феномен заключается в исцелении организма за счёт веры принимающего плацебо в это исцеление. Плацебо — это вещество без явных лечебных свойств, которое люди используют как лекарство. Плацебо изготавливается из инертных веществ: физиологический раствор, крахмал или сахар (Лора Мирс, 2018). Одним из примеров нейтральных препаратов является гомеопатия.

Научное сообщество не признало гомеопатию наукой, но гомеопатические препараты продолжают пользоваться спросом, так как люди, которым данные средства помогли, рекомендуют их другим. Таким образом, в случаях применения нейтральных препаратов нередко срабатывает эффект плацебо, вследствие чего появляются люди, которым эти препараты помогают.

Эффект плацебо оказывает достаточно кратковременное действие. В случаях, когда на физическое состояние повлияли эмоциональные переживания, стрессы, психологические проблемы, эффект плацебо срабатывает чаще. Данный феномен наблюдается при болевом синдроме, бронхиальной астме, болезни Паркинсона, синдроме раздражённого кишечника, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии и многих психических расстройствах.

В настоящее время существует несколько теорий, способных объяснить действие плацебо.

1. Условный рефлекс по Павлову.

И.П. Павлов доказал, что приобретенные поведенческие акты возникают в результате установления контакта с врожденным (безусловным) рефлексом и приобретенным (условным) рефлексом, и в случае их контакта в одном временном промежутке новый раздражитель начинает вызывать безусловную реакцию, что приводит к изменениям в поведении (Алексей Гадаев, 2010). Таким образом, организм принимающего нейтральные препараты человека самостоятельно производит реакцию на процесс получения и привычного приёма лекарства.

2. Происходит «ожидание ответа», при котором пациент верит в силу врача и лекарства, из-за чего приписывает свои субъективные ощущения к действию таблеток (Надежда Козочкина, 2018)

Определённые физиологические механизмы вносят свой вклад в появление, усиление и длительность эффекта плацебо. Среди них классическое кондиционирование и когнитивные факторы: ожидание, желание и награда. Кондиционирование — это процесс, при исследовании которого применяется активный препарат до назначения плацебо либо при помощи интенсивности болевого стимула во время принятия плацебо. Кондиционирование представляет собой распространённый психологический механизм, при котором ранний долгосрочный опыт пациента оказывает влияние на результаты (Константин Кремец, 2015).

Действие плацебо в этих случаях объясняется увеличением активности дофаминовых и опиоидных рецепторов. Данные химические вещества принимают участие в вознаграждении и мотивации в головном мозге. У пациентов с болезнью Паркинсона приём плацебо сопровождался выделением

дофамина в дорсальном и вентральном стриатуме и лимбической системе. Повышение содержания дофамина в дорсальных отделах полосатого тела связывается с регрессом симптомов болезни, однако происходит активация вентрального стриатума и прилежащего к нему ядра. Данный механизм лежит в основе эффекта плацебо при других состояниях, отличных от болезни Паркинсона.

Внешний вид плацебо-препаратов способен изменить ожидания субъекта. Красный, оранжевый и желтый цвета могут ассоциироваться со стимулирующим эффектом, а синий и зеленый — с успокаивающим. Учитываются факторы стоимости лекарства, внешнего вида его упаковки, которые коррелируют с ожиданием пациента.

Закономерности механизма эффекта плацебо обнаружены при хирургическом вмешательстве. Процесс разрезания кожи и ее сшивание способно устранить болевые ощущения пациента (Лора Мирс, 2018). Поддельные операции способны облегчить боль в сердце, вызванную стенокардией. Этот феномен связан с такими факторами, как знакомый запах медицинского учреждения, его внешний вид, ощущение предстоящего выздоровления после медицинской процедуры.

Серотонинергическая система имеет большое значение в механизмах эффекта плацебо, которые наблюдаются у пациентов, имеющих депрессию. Производилось сравнение метаболизма глюкозы на фоне применения плацебо и флуоксетина. После приёма плацебо показатель метаболизма повышался в префронтальной, передней и задней поясной, премоторной, задней инсультной, париетальной зонах и снижался в субгенуальной поясной, парагиппокампальной областях и таламусе; аналогичные изменения были выявлены на фоне терапии флуоксетином. Однако при приеме флуоксетина отмечались изменения в некоторых дополнительных субкортикальных и лимбических зонах (Константин Кремец, 2015). Это лежит в основе стойкости лечебных эффектов.

Механизмы работы эффекта плацебо запускаются в префронтальной коре. Ожидания у субъекта улучшения его текущего состояния в будущем повышает активность нервных путей, которые простираются вниз в спинной мозг. МРТ-сканирование показало, что эффект плацебо уменьшает кровоток в тех частях спинного мозга, которые пропускают болевые сигналы.

Эндорфины, выделяющиеся в кровь после приема препарата плацебо, способствуют прекращению поступления болевых сигналов в головной мозг. Эффект плацебо не имеет должного воздействия на пациентов с болезнью Альцгеймера, у которых

происходит повреждение нервных клеток в префронтальной коре (Лора Мирс, 2018).

Тревога может блокировать облегчение боли плацебо. Если известить человека об усилении его болевых ощущений, его состояние ухудшается. Возможно проявление аллодинии — боли вследствие воздействия раздражителей, обычно её не вызывающих. Нейропептидный гормон холецистокинин является компонентом механизма работы эффекта плацебо и выделяется в состоянии тревоги (Лора Мирс, 2018).

Люди с болезнью Паркинсона страдают от повреждения нервных клеток в черной субстанции. Эти клетки перестают вырабатывать дофамин, и это приводит к нарушениям в движении. Препараты плацебо способны увеличить количество дофамина у пациентов с болезнью Паркинсона. Если они ожидают получить эффективное лечение, их уровень дофамина повышается.

Таким образом, механизмы работы эффекта плацебо напрямую связаны с деятельностью центральной нервной системы. При принятии нейтральных препаратов задействуются многие зоны мозга, что и под действием лекарства (части ствола головного мозга, спинного мозга, прилежащего ядра и мин-

далины). Применение лекарственных средств, признанных научным сообществом, не гарантирует их эффективность, поэтому большинство прибегает к методам альтернативной медицины. Данные препараты не способны вызвать отрицательного побочного эффекта за счёт отсутствия действующего вещества. Нейтральные препараты не подвергают здоровье риску.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гадаев А.В. Теория классического обусловливания И.П. Павлова <https://www.chitalnya.ru/work/883280>, 2010
2. Козочкина Н.П. Эффект плацебо: природа и значимость. Научное обоснование эффекта <https://psychosearch.ru/practice/psychophysiology/637-scientific-rationale-for-the-placebo-effect>, 2018
3. Кремец К. Эффекты плацебо в неврологии <http://neuronews.com.ua/page/effekty-placebo-v-nevrologii>, 2015
4. Мирс Л. Вопрос 109: Эффект плацебо <https://www.howitworksdaily.com/the-placebo-effect>, 2018

Плиев Хас-Магомед Микаилович,

студент специалитета;

Факультет психологии; Институт общественных наук; РАНХиГС при Президенте Российской Федерации; проспект Вернадского, 82; Москва, Россия; e-mail: pliev.khasmagomed@mail.ru

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: kovalev_v@bk.ru

СТУДЕНЧЕСКИЙ СТРЕСС КАК ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

УДК 159.9 психология

АННОТАЦИЯ

Проблематика стресса и негативных психологических состояний и преодоление их человеком в процессе своей профессиональной деятельности в последнее время привлекает все большее и большее внимание специалистов самых разных областей знания. Особого внимания в этом контексте заслуживает изучение стресса на ранних стадиях формирования специалиста с высшим образованием, в частности — в студенческие годы. В рамках данной работы было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи между субъективными и объективными оценками функционального состояния, которое было проведено при помощи объективных (аппаратурных) методик исследования функционального состояния и субъективных методик (психологических опросников), что обеспечило научную достоверность полученных результатов. В частности, танатотерапию.

Ключевые слова: *стресс, функциональное состояние, ваготония, симпатикотония.*

Has-Magomed M. Pliev,

student;

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606; e-mail: pliev.khasmagomed@mail.ru

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; e-mail: kovalev_v@bk.ru

STUDENT STRESS AS A FUNCTIONAL STATE

ANNOTATION. The problem of stress and negative psychological states and their overcoming by a person in the course of his professional activity has recently attracted more and more attention of specialists in various fields of knowledge. In this context, special attention should be paid to the study of stress in the early stages of the formation of a specialist with a higher education, in particular, in his student years. Within the framework of this work, an empirical study of the relationship between subjective and objective assessments of the functional state was carried out, which was carried out using objective (hardware) methods for studying the functional state and subjective methods (psychological questionnaires), which ensured the scientific reliability of the results.

Keywords: *stress, functional state, vagotonia, sympathicotonia.*

Стресс уже давно стал частью жизни современного человека. Данное понятие было введено в научный лексикон канадским ученым Г.Селье, который исследовал неспецифическую универсальную реакцию организма на экстремальные внешние воздействия. Поэтому первоначально феномен стресса получил название «общий адаптационный синдром». Впоследствии данное явление получило название «стресс», как отражение давления внешней среды на организм (Селье Г. 1979).

Т.А. Серебрякова в своей работе (2007) показала, что «изучением различных аспектов феномена стресса занимались такие ученые как Г. Селье (теория классического стресса), Павлов И.П. (теория экспериментально невроза), Э. Гелгорн, В. Кэнон (роль нервной системы в формировании адаптивных реакций организма в условиях стресса), Р. Лазарус (когнитивная теория психологического стресса), Л.А. Орбели (прямое влияние нервной системы на обмен веществ в тканях)» (Щербатых Ю.В. 2012).

По мнению Ю.В. Щербатых, «анализ понятия «стресс» в научной литературе дает возможность выделить основные направления исследования данной проблемы:

1. стресс как проблемная ситуация или ее характеристики, которые требуют дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека;
2. стресс как состояние, которое объединяет большое количество физиологических и психологических явлений;
3. стресс как негативные последствия пережитых человеком острых переживаний, которые нарушают дееспособность и здоровье человека» (Щербатых Ю.В., 2012).

Современная психологическая наука разграничивает понятия «физиологический стресс» и «психологический стресс». Физиологический стресс — это стресс, возникающий под воздействием внешних факторов, к которым относятся температура, боль, голод. Психологический стресс — состояние, возникающее, когда человек воспринимает ситуацию, в которой находится как сложную, угрожающую, что вызывает появление таких эмоций как тревога, страх, гнев и т.п. Физиологический стресс может сопровождаться психологическими изменениями, поскольку организм является единой системой и воздействие на одну его составляющую оказывает влияние и на другие системы (Китаев-Смык Л.А., 2009)

Разновидностью психологического стресса является информационный стресс, который связан с стрессогенным воздействием различных параметров информации, а в частности — большим объемом информации, ее неопределенностью, новизной, текучестью (быстрой сменой одной информации другой), что приводит к высокому напряжению и перегрузке всех когнитивных систем человека. Особенно ярко информационный стресс проявляется в современном мире, который в значительной степени основан на получении и переработке информации. Также информационный стресс является постоянным фактором не только

профессиональной деятельности специалистов информационной сферы, но и учебной деятельности студентов (Матюшкина Е.Я., 2020)

Еще одной концепцией, кроме информационного стресса, которая необходима для понимания специфики стрессов в студенческой жизни является концепция социального стресса, которая активно развивается в зарубежных исследованиях. Тему стресса, его причин и проявлений давно и широко изучают не только медики, но и ученые в области социальных наук. Стресс — комплексное явление. Для его изучения важно не только то, какое влияние оказывают стрессовые ситуации на организм индивида, но и различия основных стрессоров и социальных факторов, вызывающих их. Одним из ведущих ученых, проводивших исследования социального стресса, является Леонард Перлин (Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J., 1981) в своей классической работе «Процесс стресса» он анализирует механизм стресса и показывает стресс как комбинацию трех главных аспектов: источников стресса, посредников стресса и проявлений стресса. В поисках источников стресса больше внимания уделяется различным жизненным событиям и хроническому напряжению, влиянию на протекание стресса социальной поддержки и др.

Стресс становится все более глобальной проблемой особенно среди студентов и негативно сказывается именно на их жизни и здоровье (Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е., 2008). Возникновению стрессов в студенческой жизни способствуют не только учебная перегрузка, но и такие факторы как низкий социальный статус, слабое материальное положение, зависимость от родителей, психологическое напряжение, вызванное системой оценивания знаний и др.

Характерными для студенческого периода является повышенная эмоциональная чувствительность, высокая дифференцированность эмоциональных реакций, средств выражения психических состояний, повышенный сознательный самоконтроль и одновременно несформированность системы саморегуляции, немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, что при неблагоприятных условиях может приводить к деструктивным последствиям и неадекватному поведению. В зависимости от переживания и закрепления определенного знака эмоций, чувств и психических состояний, учебно-познавательная деятельность и личностное развитие студента могут затормаживаться, деформироваться, дезорганизовываться или, наоборот, интенсивно развиваться, активизироваться,

способствовать использованию в полной мере его ресурсов и способностей, что приводит к формированию соответствующих личностных новообразований, свойств, закреплению определенных форм реагирования и моделей учебного поведения (Щукина Е.Г., 1998).

Разнообразие психических состояний требует их группировки. Коротко остановимся на основных подходах по классификации психических состояний. Психические состояния могут быть распределены по доминирующим компонентам психической сферы (эмоциональные, волевые, интеллектуальные и т.п.), по сфере ведущей деятельности (игровые, учебные, трудовые, спортивные, экстремальные и т.п.), по выраженности личностных свойств, по влиянию на личность (положительные, отрицательные, стенические и астенические), по степени длительности (кратковременные, долговременные, затяжные и т.п.), по степени напряжения, по степени осознания субъектом, по степени глубины (глубокие, поверхностные) и др. (Левкин В.Е., 2006)

Повседневная жизнь студентов наполнена большим количеством стрессоров, как острых, так и хронических, что может отображаться и на учебном процессе, и на успеваемости, и на любой другой деятельности вне учебного заведения. В частности, из-за нервозности, вызванной учебным процессом, студенты теряют мотивацию к обучению в целом и к будущей профессии в частности. Проблемы в семье, в личной жизни, проблемы с учебой или поиском работы и проблемы со здоровьем — это все может быть последствиями пережитого стресса в студенческом возрасте. Это дает основания утверждать о негативных последствиях учебного стресса в кумулятивном смысле, то есть о возможном влиянии учебного стресса на дальнейшую жизнь студентов и их дальнейшую социализацию (Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е., 2008). Факторами, которые приводят к появлению стресса в учебной деятельности, считают нарушение режима сна, повышение интеллектуальной нагрузки, эмоциональные переживания, уменьшение интенсивности двигательной активности, а также личностные факторы такие как, например, уровень тревожности. Современные ученые отмечают, что ожидания экзамена и психологическое напряжение, связанное с ним, проявляются у студентов в виде различных форм: страх перед экзаменатором, переживания из-за ожидания получения отрицательной оценки за экзамен и т.д. Эти поведенческие проявления сопровождаются активными вегетативными реакциями. Проблема негативного влияния экзаменационного стресса

на учебную деятельность привела к развитию диалога среди ученых о целесообразности проведения экзаменов и замены такой формы контроля знаний (Локтева С.А., 2009)

Таким образом, исследование негативных психических состояний в период обучения студентов является актуальным проблемным заданием, которое требует применения системного подхода при исследовании особенностей развития указанных состояний с учетом их различных взаимосвязей, образующих соответствующие комплексы. Исследование негативных психических состояний студентов в процессе обучения невозможно без учета их взаимосвязей в комплексе объективных оценок стресса и его субъективных переживаний.

Материал и методы исследования

В исследовании использовались следующие объективные и субъективные методы исследования:

Портативный аппаратно-программный комплекс «БИОТЕСТ 2.0», с помощью данной методики измерялся актуальный уровень стрессу у студентов и состояния вегетативного тонуса. В качестве бланковых психодиагностических методик были подобраны методики опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников); методика HADS (Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (Thehospital Anxietyand Depression Scale, авторы: Zigmond A.S., Snaith R.P.)

Статистические методы обработки данных проводилось с помощью Т-критерия Вилкоксона для изучения сдвига показателей функциональных состояний под влиянием стресса, коэффициент корреляции р-Спирмана — для установления взаимосвязи между объективными и субъективными оценками функциональных состояний.

Эмпирическая база исследования

Исследование было проведено на базе студенческой выборки РАНХиГС. В исследовании приняли участие 30 студентов в возрасте 18–20 лет. Исследование проводилось в два этапа, первый этап проходил в межсессионный период, второй этап в период сессионный.

Анализ и обсуждение результатов исследования

Рассмотрим показатели фотоплетизмограммы на разных этапах диагностики стресса. Индивидуальные результаты испытуемых приведены в приложениях 3–6.

Таблица 1

Сравнение показателей ФПГ-стресс до сессии и во время сессии

	ФПГ-стресс
До сессии	102,33
Во время сессии	152,67
Значимость различий по Т-Вилкоксона	$p < 0,01$

Сравнение показателей ФПГ-стресса до и во время сессии показало, что произошел значительный сдвиг в сторону увеличения значений.

Наглядно изменение в показателях стресса представлено на рис. 3.

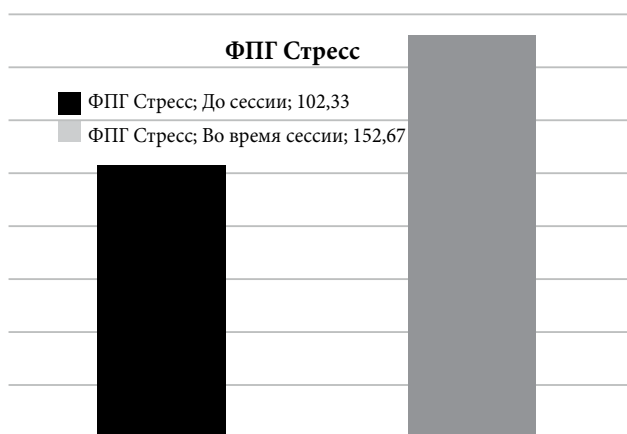


Рис. 1. Уровень ФПГ-Стресса у студентов до сессии и во время сессии

Таблица 2

Соотношение ваготонии и симпатикотонии у студентов до сессии и во время сессии

	Ваготония	Симпатикотония
До сессии	80%	20%
Во время сессии	10%	90%

Изменение показателей симпатикотонии и ваготонии до сессии и во время сессии показало выраженное снижение ваготонии и значительное увеличение симпатикотонии.

Наглядно соотношение данных показателей представлено на рис. 2.

Перейдем к рассмотрению результатов диагностики функциональных состояний по бланковым методикам САН и HADS.

Таблица 3

Сравнение показателей тревоги и депрессии до сессии и во время сессии

	Тревога	Депрессия
До сессии	5,20	6,70
Во время сессии	8,80	8,53
Значимость различий по Т-Вилкоксона	$p < 0,01$	$p < 0,01$

Сравнение результатов по методике HADS показало рост показателей тревоги и депрессии во время сессии. В состоянии симпатикотонии человеку свойственна тревожность, соответственно мы можем сказать что по шкале тревожности наблюдается соответствие между показателями субъективных и объективных методов.

Относительно показателей по методике САН также можно сказать, что во время сессии произошло снижение как самочувствия, так и активности и настроения.

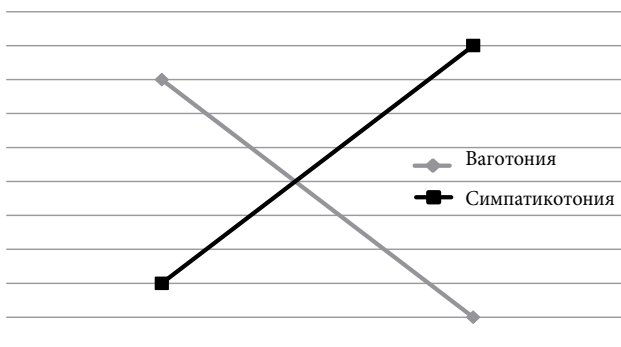


Рис. 2. Динамика ваготонии и симпатикотонии до сессии и во время сессии

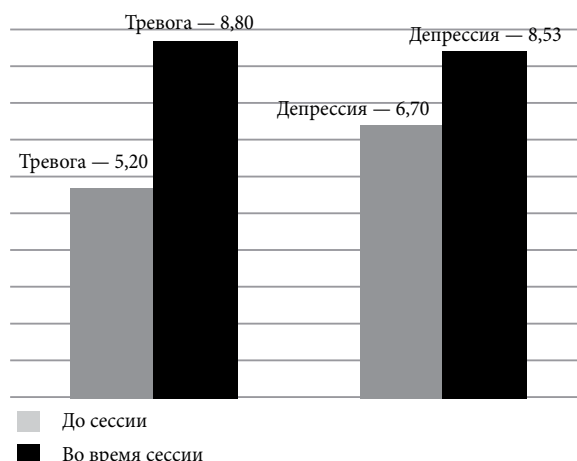


Рис. 3. Динамика тревоги и депрессии до сессии и во время сессии

Сравнение показателей самочувствия, активности и настроения до сессии и во время сессии.

Таблица 4

	Самочувствие	Активность	Настроение
До сессии	4,40	3,56	4,08
Во время сессии	3,24	2,86	2,84
Значимость различий по Т-Вилкоксона	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,01$

Соотношение показателей по методике САН показывает, что данные результаты нельзя объяснить просто усталостью, т.к. по мере нарастания усталости соотношение изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением (т.е. настроение остается на достаточном уровне).

На рис. 4 видно, что показатели настроения ниже, чем самочувствия и активности и такое соотношение может быть объяснено в первую очередь стрессом (стресс вызывает негативные эмоции).

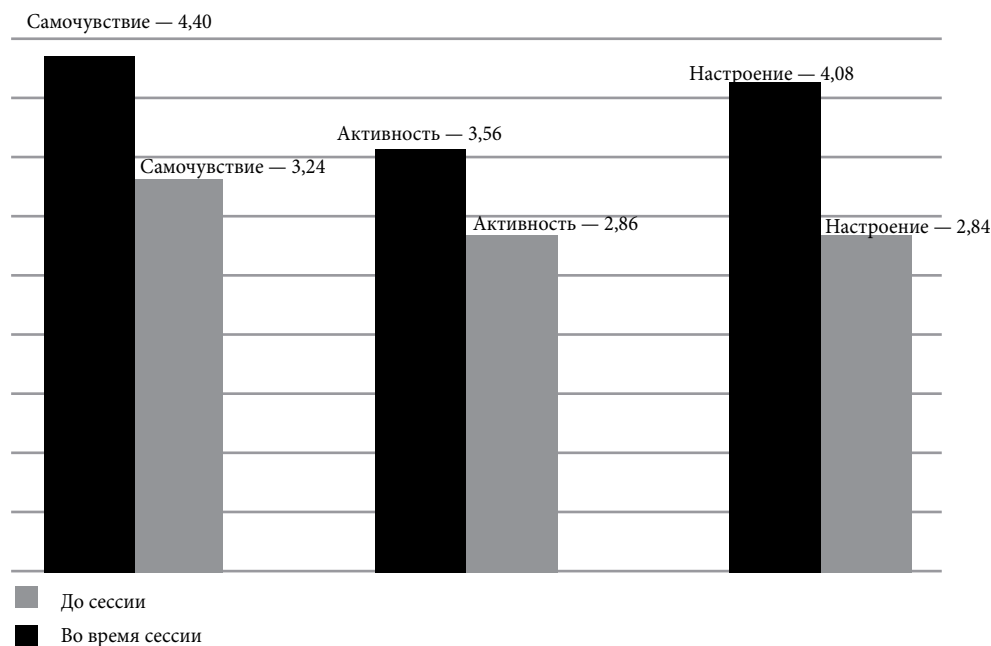


Рис. 4. Динамика самочувствия, активности и настроения до сессии и во время сессии

Таким образом, на данном этапе обработки и анализа результатов было установлено, что во время сессии:

- › Происходит изменение показателей ФПГ-стресса в сторону увеличения значений.
- › Происходит рост тревоги и депрессии по методике HADS.
- › Происходит снижение всех показателей по САН.

В целом можно сказать, что сессия объективно является стрессом, т.к. происходящие изменения свидетельствуют об ухудшении психофизиологических показателей и субъективных переживаний функциональных состояний. Полученные результаты по субъективным и объективным методам соотносятся друг с другом и можно сказать что использованные в исследовании психодиагностические тесты надежны.

На следующем этапе обработки и анализа результатов был проведен корреляционный анализ, цель которого заключалась в проверке гипотезы о взаи-

мосвязях между объективными и субъективными показателями стрессовых состояний студентов.

Таблица 5

Корреляции между показателями ФПГ-стресс и показателями методик САН и HADS до сессии и во время сессии

	До сессии	Во время сессии
Тревога (HADS)	-0,152	0,128
Депрессия (HADS)	0,229	0,010
Самочувствие (САН)	-0,051	-0,444*
Активность (САН)	0,344	-0,365*
Настроение (САН)	0,124	-0,102

* — коэффициент корреляции значим на уровне $p < 0,05$

** — коэффициент корреляции значим на уровне $p < 0,01$

В таблице 5 приведены коэффициенты корреляции Спирмена между показателями ФПП-стресс и показателями методик САН и HADS до сессии и во время сессии. Здесь можно заметить, что в обычном состоянии (до сессии) уровень стресса не связан ни с одним из состояний. Иными словами, сами по себе, до определенного уровня психические состояния не связаны со стрессом.

Во время сессии (т.е. в стрессовом состоянии) переживание стресса отрицательно связано с самочувствием и активностью: чем выше стресс, тем ниже активность и тем хуже самочувствие. И соответственно, чем сильнее сниженная активность при плохом самочувствии переживается как стресс.

Подводя итоги анализа результатов можно отметить, что гипотеза, выдвинутая в ходе планирования исследования полностью подтвердилась. Было установлено, что субъективные и объективные оценки функциональных состояний различаются от уровня стресса у студентов. В условиях нормы субъективные и объективные показатели стресса не связаны между собой. В определенном диапазоне человек не ощущает стресс, а текущие психоэмоциональные состояния никак не связаны со стрессом. Во время сессии (т.е. в стрессовом состоянии) переживание стресса отрицательно связано с самочувствием и активностью: чем выше стресс, тем ниже активность и чем хуже самочувствие. И соответственно, тем сильнее сниженная активность при плохом самочувствии переживается как стресс.

Таким образом, исследование негативных психических состояний в период обучения студентов является актуальным проблемным заданием, которое требует применения системного подхода при исследовании особенностей развития указанных состояний с учетом их различных взаимосвязей, образующих соответствующие комплексы. Исследование негативных психических состояний студентов в процессе обучения невозможно без учета их взаимосвязей в комплексе объективных оценок стресса и его субъективных переживаний.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы для повышения эффективности процесса психологической профилактики стресса в учебной деятельности студентов. Содержащиеся в работе теоретические и научно-методические материалы могут быть использованы при планировании и организации учебного процесса в системе высших учебных заведений. Комплекс диагностического инструментария может быть использован в качестве практического методического обеспечения психологов, осуществляющих психологическое сопровождение учебной деятельности в вузах

и профессиональной деятельности специалистов различных сфер деятельности.

Перспективами дальнейших исследований может стать более глубокое изучение взаимосвязи стресса и различных негативных психических состояний с целью оптимизации личностного развития в подростковом и юношеском возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества. Психологическая наука и образование, 2008, № 2, с. 52–60.
2. Гараян Н.К., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин В.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов. Социальная и клиническая психиатрия, 2007, № 17 (2), 38–42.
3. Гасанова Р.Р. Стрессовые ситуации студентов в процессе обучения в вузе. Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2015, с. 212–214.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. — М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
5. Матюшкина Е.Я. и др. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // Современная зарубежная психология. — 2020. — Т. 9. — №. 1. — С. 39–49.
6. Левкин В.Е. Психические состояния. — М.: Общество с ограниченной ответственностью Издательство ЮРАЙТ, 2019. — 231 с.
7. Локтева С.А. Развитие личности и адаптация в студенческой среде // Научный журнал НПУ имени М.П. Драгоманова. Серия №12. Психологические науки: Сб. научных трудов. — М.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 2009. — №24 (48) 372 с. — с. 78 — 82.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 126 с.
9. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. — Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. — 143 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2012. — 256 с.
11. Щукина Е.Г. Эмоциональная неустойчивость как ведущий фактор формирования дезадаптивного поведения студентов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Е. Г. Щукина. — М., 1998. — 22 с.
12. Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. (1981). The stress process. Journal of Health and Social Behavior, 22(4), 337–356. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136676>

Плохоцкий 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

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ

УДК 159.9 психология

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассмотрены: а) описание процедуры эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального выгорания и типологических особенностей нервной системы у студентов с различными показателями академической успеваемости; б) методика изучения типологических особенностей нервной системы респондентов; в) методика изучения эмоционального выгорания респондентов.

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; e-mail: plokhotskiy.a@yandex.com

Victor V. Kovalev,

Candidate of Psychological Sciences; Faculty of Psychology,

Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 82 Vernadskogo prospect, Moscow, Russia, 119606; e-mail: kovalev_v@bk.ru

DEVELOPMENT OF A METHODOLOGY FOR EMPIRICAL STUDY 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) a procedure description for empirical study of the interrelation of emotional burnout and the typological properties of the nervous system of students with various indicators of academic performance; b) a methodology for studying the typological properties of the nervous system of respondents; c) a methodology for studying the emotional burnout of respondents.

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

Эмоциональное выгорание является в настоящем одним из самых распространенных предметов междисциплинарных исследований, поскольку стремительно и непрерывно меняющееся общество всё чаще диктует условия для его появления у всех слоёв населения. Наиболее яркое отражение проблемы выгорания можно найти в работах, характеризующих профессиональную сферу, однако все чаще начинают встречаться публикации, представляющие исследования эмоционального выгорания уже на стадии профессиональной подготовки — среди студентов высших учебных заведений, а иногда и учащихся школ. Вопреки всему множеству как имеющихся исследований эмоционального выгорания у специалистов разных профессий, так и набирающих популярность работ, описывающих выгорание у студентов высших учебных заведений, вопрос о его возможной взаимосвязи с индивидуально-типологическими особенностями нервной системы (сокращ. — НС) в научной литературе практически не освещается. Более того, существуют работы, указывающие на преемственность именно психофизиологического направления в исследовании (Котова, 2013).

Принимая во внимание неизбежность рисков возникновения выгорания в современном темпе жизненных условий, стоит первоочередно задаться вопросом не о попытках поиска конкретных предикторов выгорания в погоне за устранением его симптоматики на начальных этапах. Для решения такого рода задачи необходим иной взгляд на проблематику выгорания, который рассматривал бы само явление скорее, как устойчивое психоэмоциональное состояние человека и был направлен на поиск способов минимизации его негативного воздействия на психическое и физическое здоровье человека. На наш взгляд подобная диагностика должна содержать не просто оценку психических свойств личности, но прежде всего природно-конституциональную составляющую НС, поскольку именно дифференциально-психофизиологические свойства организма играют ведущую роль в его адаптации к изменениям внешней среды, а влияние эмоционального выгорания на соматический статус человека будет сперва зависеть именно от конституциональных особенностей его НС.

Цель эмпирического исследования: изучить взаимосвязь эмоционального выгорания, типологических особенностей нервной системы и академической успеваемости у студентов.

Основная гипотеза исследования: существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием, типологическими особенностями нервной системы и академической успеваемостью у студентов.

Подробные теоретические представления об идеях формулировки данной гипотезы были схематично представлено в предшествующей публикации (Ковалев, Плохоцкий, 2020).

Данные о выборке

В исследовании приняли участие 100 студентов 2, 3, и 4 курсов, обучающихся по пяти психологическим профилям бакалавриата и специалитета двух московских ВУЗов. Решение о создании выборки такой профессиональной направленности было основано на том, что представители социальных профессий наиболее подвержены рискам возникновения выгорания и психологи занимают среди них лидирующие позиции. С другой стороны, многие современные работы указывают, что студенты не менее подвержены рискам выгорания, чем действующие специалисты. В число выборки вошли 13 мужчин и 87 женщин (что в целом отражает реальное гендерное соотношение среди студентов психологических профилей обучения), возрастной диапазон — от 18 до 22 лет (среднее значение $19,34 \pm 1,23$ года).

Процедура организации и проведения эмпирического исследования

Сбор эмпирических данных осуществлялся в период с февраля по октябрь 2020 года в формате комплексного исследования. Оно включало очную и заочную оценку у респондентов группы психологических и психофизиологических качеств. С одной стороны, исследование индивидуально-типологических особенностей НС (сила-слабость и лабильность), проводилось на АПК «Активациометр» в очном формате с каждым респондентом лично. С другой — оценка опросником Maslach Burnout Inventory (сокращ. — МВИ) структурных компонентов эмоционального выгорания (психоэмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений) и их общего интегрального показателя. проводилась в заочном формате с применением интернет-ресурса Google Forms. Ссылка на анкету была создана в виде QR-кода с помощью онлайн-генератора QR-кодов и представлялась респондентам сразу после прохождения очного этапа исследования.

Возможность реализации обоих этих этапов потребовала от нас внимательного изучения и подбора психодиагностического инструментария, разработкой которого в свое время занимались многие отечественные и зарубежные ученые.

Сбор и обработка данных академической успеваемости респондентов

Информация об академической успеваемости всех участников исследования была собрана посредст-

вом подсчёта среднего балла зачётной книжки каждого из респондентов в период последних двух сессий. Здесь необходимо отметить, что более точные данные об успеваемости могли бы быть получены путем сбора данных об учебном рейтинге студентов (представляющего собой столбальную шкалу), однако сложность вызвало отсутствие такого рейтинга у некоторых учебных профилей, в связи с чем было принято решение использовать «классическую» — пятибалльную систему оценивания академической успеваемости студентов. В результате ана-

лиза академической успеваемости студенты были ранжированы на три группы исходя из следующих критериев:

Средняя оценка от 3,0 до 3,4 баллов — **Слабоуспевающие** или «Троечники»;

Средняя оценка от 3,5 до 4,4 — **Среднеуспевающие** или «Хорошисты»;

Средняя оценка от 4,5 до 5,0 — **Успевающие** или «Отличники».

В Таблице 1 отображены результаты распределения академической успеваемости по выборке.

Таблица 1

Частотная таблица уровней академической успеваемости

		Частота	Процент	Валидный процент	Накопленный процент
Валидные	«Отличники»	5	5,0	5,0	5,0
	«Хорошисты»	46	46,0	46,0	51,0
	«Троечники»	49	49,0	49,0	100,0
	Итого	100	100,0	100,0	

Методика изучения типологических особенностей нервной системы респондентов

Для диагностики нейродинамических свойств НС нами также было рассмотрено несколько способов оценки выбранных характеристик силы-слабости и лабильности. На основании проведенного сравнительного анализа инструментальных и неинструментальных диагностических методов, был выбран АПК «Активациометр АЦ-9К», разработанный международным практическим объединением «Акцептор». Данное устройство неоднократно проходило сертификацию и апробацию включенных в себя психодиагностических и психокоррекционных методов и имеет 39 соответствующих документов (Цагарелли, 2009, С. 29). АПК «Активациометр» многофункционален, и позволяет производить системную психологическую диагностику и коррекцию большого множества параметров. Тем не менее, его специальное преимущество отдается именно работе с нейродинамическими характеристиками и функциональному состоянию человека, что послужило одной из основных причин применения его в нашей работе. Так, для оценки свойства силы-слабости НС «Активациометр» имеет «устройство для диагностики и коррекции чувства темпа», состоящего из диска для теппинг-теста, специального щупа с наконечником и встроенного акустического метронома (Цагарелли, 2009, С. 39). Для оценки ла-

бильности НС в АПК имеется «устройство для регистрации критической частоты световых мельканий», состоящее из светодиода импульсов световых мельканий, специальной кнопки испытуемого и автоматизированной цифровой индикации, отображаемой на мониторе компьютера (Цагарелли, 2009, С. 38). Для интерпретации получаемых результатов АПК также имеет универсальную диагностическую шкалу, состоящую из 25 пунктов, где каждый промежуток соответствует определенному уровню выраженности диагностируемого параметра:

- › пункты 1–5 соответствуют **низкому** уровню;
- › пункты 6–10 соответствуют уровню **ниже среднего**;
- › пункты 11–15 соответствуют **среднему** уровню;
- › пункты 16–20 соответствуют уровню **выше среднего**;
- › пункты 21–25 соответствуют **высокому** уровню.

Методика изучения эмоционального выгорания респондентов

Исторически диагностика эмоционального выгорания проводилась методами структурированного интервью (Forney, Wallace-Schutzman, Wiggers, 1982), самооценки (Rafferty, Lemkou, Purdy, 1996), и даже с использованием проективных рисуночных методик (Haak, Jones, Roose, 1984). В нынешних же реалиях наиболее валидными и надежными методами диагностики выгорания признаны классические тестовые опросники, разнообразие и доступность

которых достаточно высоки. Анализ и подбор такого диагностического инструментария конкретно под данную работу осуществлялся с учетом специфики выборки и условий проведения эмпирического исследования.

Наш выбор остановился в пользу методики МВІ, разработанный С. Maslach и S. Jackson в 1986 году (Maslach, Jackson, Leiter, 1996). Её адаптация была проведена в 2001 году Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (Водопьянова, Старченкова, 2009). Методика предназначена для оценки ключевых критериев выгорания — эмоционального истощения (англ. — «*Emotional exhaustion*»), деперсонализации (англ. — «*Depersonalization*») и редукции личных достижений (англ. — «*Reduced personal accomplishment*»), а также интегрального показателя эмоционального выгорания. Существуют иные, не менее популярные на сегодняшний день, методики диагностики эмоционального выгорания: опросник психического выгорания для работников социальных профессий В.Е. Орла и И.Г. Сенина (Орёл, 2005), методика диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко

(Бойко, 2000) и др. Однако, эти методики обладают некоторыми недостатками применительно к нашему исследованию (большое количество вопросов, невозможность применения на выборке студентов, иные теоретические базисы описания выгорания и т.д.), в связи с чем было принято решение использовать опросник МВІ. Опросник достаточно компактен в своем применении (состоит из 22 пунктов и шести вариантов ответа: «Никогда», «Очень редко», «Иногда», «Часто», «Очень часто» и «Всегда»), проходил повторную валидизацию и неоднократно использовался в эмпирических работах на студенческих выборках.

Подсчёт результатов производится посредством суммации баллов для каждого компонента в соответствии с ключом. Полученные суммы соотносятся с тестовыми нормами и переводятся в значения согласно шкальным оценкам (см. Таблица 2). Диагноз выгорания может быть поставлен как по интегральному показателю, так и по отдельным его компонентам. Первый высчитывается посредством суммации шкальных оценок всех трёх компонентов.

Таблица 2

Нормативные значения эмоционального выгорания

Компонент	Группы	Степень выраженности			
		Низкая	Средняя	Высокая	Крайне высокая
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	> 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	> 34
Деперсонализация	Мужчины	2–4	5–12	13–15	> 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	> 14
Редукция личных достижений	Мужчины	37–38	34–28	27–23	< 22
	Женщины	37–48	35–28	27–22	< 21
Интегральный показатель выгорания	Мужчины	3–4	5–6	7–9	> 10
	Женщины				

Примечание. Шкала «редукция личных достижений» обсчитывается в обратном порядке: чем ниже балл, тем выше выраженность показателя.

Несмотря на то, что методика МВІ имеет не только общий вариант стимульного материала, но и множество профессионально-ориентированных вариантов (для инженерно-технических работников, коммерческого персонала, продавцов, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов и др.), его применение на студенческих выборках, непосредственно связанных с учебной деятельностью, отсутствует. В связи с этим нами был использован общий вариант опросника и сформированы уточнения и указания конкретно на учеб-

ный процесс и условия обучения респондентов.

Таким образом, нами была сформирована диагностическая батарея методик, которая была дополнена вопросами о социально-демографических особенностях респондентов (пол, возраст, направления обучения и курс).

Все данные респондентов, полученные в ходе и результате исследования, были занесены в сводную таблицу Microsoft EXCEL, дополнены социально-демографической информацией (пол, возраст) и показателями академической успеваемости.

Дальнейшим шагом в данной работе послужит проверка основной гипотезы о существовании взаимосвязь между эмоциональным выгоранием, типологическими особенностями НС и академической успеваемости у студентов. С этой целью предполагается применение корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена в программе IBM SPSS Statistics 20. Результаты исследования и их обсуждение планируются к публикации в недалекой перспективе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 2000. 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2009. 440 с.
3. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие — Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013. 76 с.
4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 450 с.
5. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 450 с.
6. Плохоцкий, А.И., Ковалев В.В. Теоретические представления о взаимосвязи эмоционального выгорания и типологических особенностях нервной системы у студентов с различными показателями академической успеваемости. Психология развития и образования. (русский журнал прикладных исследований). 2020. № 1. С. 31–33.
7. Forney D.S., Wallace-Schutzman F., Wiggers T.T. Burnout among career development professionals: Preliminary findings and implications. The Personnel and Guidance Journal. Vol. 60 (7). 1982. PP. 435–439.
8. Haak M. Jones J.W. Roose T. Occupational burnout among librarians. Drexel Library Quarterly. Vol. 20 (2). 1984. PP. 46–72.
9. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.
10. Rafferty J.P., Lemkou J.P., Purdy R.R. Validity of the Maslach Burnout Inventory for family practice physicians // Journal of Clinical Psychology. Vol. 42. 1986. PP. 488–492.



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

Джандавлетова Карина Куспановна,

студентка бакалавриата;

РГУ им. А.Н. Косыгина; Садовническая улица, 33; Москва, Россия; e-mail: kari_dg@mail.ru

Толстова Ульяна Игоревна,

студентка бакалавриата;

РГУ им. А.Н. Косыгина; Садовническая улица, 33; Москва, Россия; e-mail: ulyatlsto212@gmail.com

Харина Яна Андреевна,

студентка бакалавриата;

РГУ им. А.Н. Косыгина; Садовническая улица, 33; Москва, Россия; e-mail: yanaavonamis@gmail.com

ЭФФЕКТ РИНГЕЛЬМАНА: МАССА ПРОТИВ ИНДИВИДА. ВСЕГДА ЛИ БОЛЬШЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ?

УДК 159.9

АННОТАЦИЯ

В предлагаемой работе рассмотрено влияние количественного фактора на качественный в результате трудовой деятельности группы людей, и указаны возможные пути решения проблемы снижения эффективности с увеличением количества участников деятельности.

Ключевые слова: социальная лень, расовое бессознательное, социальная фасилитация.

Karina K. Dzhandavletova,

undergraduate student;

RSU named after A.N. Kosygin; 33 Sadovnicheskaya street, Moscow, Russia, 117997; e-mail: kari_dg@mail.ru

Ulyana I. Tolstova,

undergraduate student;

RSU named after A.N. Kosygin; 33 Sadovnicheskaya street, Moscow, Russia, 117997; e-mail: ulyatlsto212@gmail.com

Yana A. Kharina,

undergraduate student;

RSU named after A.N. Kosygin; 33 Sadovnicheskaya street, Moscow, Russia, 117997; e-mail: yanaavonamis@gmail.com

RINGELMANN EFFECT: MASS AGAINST INDIVIDUAL. DOES ALWAYS MEAN MORE BETTER?

ABSTRACT. This publication provides an overview of the influence of the quantitative factor on the qualitative one as a result of the labor activity of a group of people is considered and possible ways to solve the problem of reducing efficiency with an increase in the number of participants in the activity are indicated.

Keywords: social laziness, racial unconsciousness, social facilitation.

Актуальность и важность предлагаемого исследования заключается в поиске инноваторских идей для повышения продуктивности при решении общих задач в больших коллективах.

В этой связи приводится несколько вариантов решения поставленной проблемы.

Вполне логичным является тот факт, что чем больше людей выполняют ту или иную работу, тем быстрее и качественнее она будет выполнена. Большее количество людей вкладывают в совместную деятельность большие трудовые ресурсы. Так ли это на самом деле?

Эффект Рингельмана, или социальная лень в психологии является одним из явлений функционирования группы. Проявляется в уменьшении эффективности работы отдельных лиц при решении коллективных задач в группе.

Макс Рингельман — французский учёный, по специальности сельскохозяйственный инженер. Перед учёным не стояла задача открывать социальный эффект, его волновала эффективность тягловых животных и людей в командной работе. Для этого он выбрал такие испытания как совместное поднятие тяжестей и перетягивание каната.

Эксперимент можно описать следующим образом. Испытуемые перетягивали канат в течение 5 секунд, сначала в одиночку, а затем в группах по 7–14 человек. Экспериментатор заметил следующую закономерность: участники, которые перетягивали канат в одиночку, прилагали усилие, равное 85 кг/чел, а участники в группе — 65 кг и 61 кг.

Следующий эксперимент был проведён с толканием перекладины, прикреплённой к двухколёсной тележке. В данном случае зафиксирован похожий результат: в одиночку участники толкали тележку с силой 171 кг/чел, а вдвоём — с силой 154 кг/чел.

Рингельман предполагал, что суммарная работа группы должна превышать силу отдельного члена, но на практике оказалось иначе. В последующих опытах экспериментатор обнаружил следующую закономерность: чем больше людей в группе выполняют совместную работу, тем меньше усилий прикладывает каждый.

Стоит отметить, что ещё Зигмунд Фрейд объяснял утрату индивидуальных приобретённых свойств людей в «психически сплочённой массе» выходом на первый план одинакового у всех «расового бессознательного». (Фрейд З., 2016) Он утверждал, что каждый член толпы утрачивает осознанность, их мысли и поступки приобретают единый вектор движения. Когда человек перестаёт чувствовать собственную ответственность за результат, то все жизненные функции переходят в режим «экономии энергии».

Рингельман считал, что совокупность всех возможностей группы не может быть раскрыта в полной мере. Причина заключается в том, что разного рода межличностные процессы ставят под угрозу

коллективную подготовленность группы. Французский профессор выделил два явления, которые способны понизить производительность группы: снижение или потеря мотивации и проблема координации.

Потеря мотивации представляет собой намеренное снижение собственных стараний, которых человек готов приложить к данному виду деятельности. Каждый участник группы уверен, что погружается в данную деятельность «с головой», и что личный вклад внушительен. Подобное представление прямо противоположно статистике. Члены группы проявляют индивидуальную нерадивость в большинстве случаев (иногда неосознанно). Для борьбы с данным явлением имеет место использование социальной фасилитации. Особый эффект, при котором человек делает успехи при выполнении актуальных задач в групповом формате не жели в индивидуальном. К подобным решениям относятся:

Повышение возможности распознавания. Каждый человек готов отдать больше сил на выполнение поставленной коллективной задачи, проявить индивидуальные способности, в ситуации оценки со стороны окружающих людей. Это объясняется тем, что в душевном спокойствии человека происходит дисбаланс (обеспокоенность о возможных негативных оценках).

Исключение явления «даровщины». Необходимо создать в группе особую атмосферу значимости каждого отдельно взятого человека. Все члены команды составляют общий актив. Для достижения коллективной цели важно донести до каждого человека личную значимость роли в группе.

Уменьшение состава группы. От количества людей в команде во многом зависит простота/сложность проявления лени. Сплочённость членов группы также зависит от количества людей.

Установление серьёзных целей. Выполнение обязательств, приверженность группе и общему делу, планирование в мельчайших подробностях начинают привлекать пристальное внимание при постановке точных и серьёзных целей. Важно заметить, что задачи группы должны отличаться сложностью. Для решения сложных целей привлекается весь арсенал знаний, умения и навыков.

Повышение сопричастности. Повышенная вовлечённость достигается путём преобразования поставленной задачи в соревнования на дружеской основе. В отдельных случаях, можно установить систему поощрений и наказаний.

Организация свободного от работы времени. Коллективный отдых помогает сблизить членов группы. Созданная благоприятная рабочая атмос-

фера привносит правильный настрой на решение общей поставленной задачи.

Потеря координации. Объединение людей в группы зависит от способностей, знаний и разнообразных групповых межличностных процессов. Участники команды могут обладать необходимыми опытом и способностями. Однако не могут направлять собственные силы «в правильное русло». Таким образом, для высокой производительности необходима взаимная зависимость всех членов команды.

Эффективность работы группы и преодоление социальной лени во многом зависит от «вождей» коллектива. Идея Фрейда основана на примере двух высокоорганизованных устойчивых групп — армии и церкви. (Фрейд З., 2016) У всех членов коллектива образуется эмоциональная связь с главой организации и друг с другом. Более современным примером сплочённости является фэндом — группа людей, являющихся поклонниками чего-либо. Каждый участник вносит вклад в развитие различными способами. При этом в данной группе не возникает конкуренции.

Эффект Рингельмана — это некий протест установленным правилам работы. Данное противоречие подталкивает людей лениться, избегать ответственности. Интересно то, что происходит это неосознанно.

В ситуациях нахождения в группе человек пребывает в расслабленном состоянии. Во время командной работы рождаются мысли: «Оставлю это дело другому». Чаще всего это приводит к резкому ухудшению продуктивности и качеству труда.

Даже если изначально группа состояла из лиц с повышенной ответственностью, то данный статус продержится недолго. Таким образом, работодателям необходимо обладать информацией об явлении социальной лени и рационально подходить к планированию деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Стратилат К.Н.* Модели возникновения феномена социальной лени // Национальный психологический журнал, 2017.
2. *Фрейд З.* Тотем и табу. М: Издательство АЗБУКА, 2016.

Рыбаков Егор Алексеевич,

студент аспирантуры;

РАНХиГС при Президенте Российской Федерации; проспект Вернадского, 82; Москва, Россия; e-mail: rybakovegor@yandex.ru

ПРОЯВЛЕНИЕ КАРЬЕРНОЙ ГОТОВНОСТИ В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

УДК 159.9

АННОТАЦИЯ

Проанализировано формирование карьерной готовности студентов в контексте социально-психологических исследований. Выявлены критерии и показатели формирования у студентов карьерной готовности. Приведены результаты эмпирического исследования: взаимосвязь развития совместной деятельности и карьерной готовности студентов.

Ключевые слова: *совместная деятельность, карьерная готовность.*

Rybakov Yegor Alexeevich,

Postgraduate Student;

RANEPa under the President of the Russian Federation; 82 Vernadsky Avenue; Moscow, Russia; e-mail: rybakovegor@yandex.ru

THE MANIFESTATION OF CAREER READINESS IN THE JOINT ACTIVITIES OF STUDENTST

ANNOTATION. The article analyzes the formation of students' career readiness in the context of socio-psychological research. The criteria and indicators of the formation of students' career readiness are identified. The results of an empirical study are presented: the relationship between the development of joint activities and the career readiness of students.

Keywords: *joint activity, career readiness*

Развитие научно-педагогической мысли последних лет свидетельствует о том, что сегодня по всем направлениям социально-психологических исследований необходимо сотрудничество, совместная деятельность, но этим операциям не учат в вузах, чаще говорят о конкуренции, конкурентоспособности. Вместе с тем, в современном мире, имеющем узкопредметную дифференциацию, для большинства субъектов учения становится значимой ориентация на четко выстроенную карьеру.

Предлагается возможность автономной динамики идей, их внутренних связей и созидательной силы, отсюда возникает противоречие между необходимостью формирования карьерной готовности выпускников вузов и отсутствием технологий вторичной социализации.

Истоки исследований совместной деятельности находят в психологии управления подход, описанный Е.И. Кудрявцевой, Т.С. Кабаченко и др. Особое внимание уделено пониманию управления и механизмам управленческого понимания, оказывающие воздействие на интеграцию и взаимодействие, влияющие на стратегический организационный выбор значимый в условиях гиперконкуренции. Индивидуальная управленческая концепция формулируется Е.И. Кудрявцевой как «системное когнитивное образование, включающее представления субъекта о смыслах, целях, средствах, границах управления, критериях определения управленческой проблемы, оценке собственной позиции по отношению к управленческой ситуации и роли в ней иных субъектов» [1] и определяется личностными характеристиками субъекта управленческой деятельности, особенно — мотивами и ценностями.

Объединяясь в группы, люди чувствуют себя сильнее и увереннее в решении различных проблем. Принадлежность к определенной группе, например к профессиональной ассоциации, может обеспечить ее члену престижное положение в обществе, в коллективе, среди родственников и знакомых. При этом одновременно будет удовлетворяться и потребность в самоуважении. Объединение людей в группы может также увеличивать власть ее членов.

Одним из аспектов изучения малой академической группы является групповая интеграция — состояние группы, характеризующееся признаками психологического единства, ее целостности как социальной общности. Механизмы групповой интеграции представлены в теории А.В. Петровского [2], на примере которой группа условно представляется из трех слоев. Каждый слой связан с особым принципом построения отношений между ее членами и соответствующим им уровнем развития: в поверхностном слое, имеют место непосредственные контакты между людьми, основанные на эмоциональном восприятии друг друга; во втором слое имеют место отношения, основанные на совместной деятельности, а в третьем развиваются отношения, основанные на принятии всеми членами группы единых целей групповой деятельности.

Малая группа в социально-психологическом отношении начинается с их сплочения в общность, оказывающую обратное влияние на каждого своего члена. Чтобы понять, как группа влияет на входящего в нее человека, социальные психологи изучают процессы групповой сплоченности и группового давления. Схема преобразования действий в совместной деятельности, представленная В.Я. Ляудисом, она представлена в виде пирамиды, описывающие следующие процессы: введение в деятельность, разделенные действия, имитируемые действия, поддержанные действия, саморегулируемые действия, самопобуждаемые действия, самоорганизуемые действия, партнерство.

Терминологическое понимание карьеры уточняется в трудах С.Д. Резника [3], он определяет «карьеру» как успешное продвижение какой-либо сфере профессиональной деятельности. Так же несколько подходов к понятию «карьера» предлагают В.И. Игнатов, А.В. Понеделков, В.К. Белолипецкий [4]: процессуальный, статусный, ценностный и индивидуальные подходы. В понимании карьерной успешности мы ориентируемся на исходную готовность к самореализации.

Показателями формирования карьерной готовности рассматриваются мотивационный, операциональный и личностный компоненты. В основе

мотивационного компонента отмечается целый ряд мотивов, такие как: власть, самореализация, самоутверждение, «решение сложных проблем общечеловеческом масштабе» и др. В то же время рассматриваются причины ухода кадров из сферы образования, вызванную низкой мотивацией по ряду причин — низкая заработная плата, утрата ощущения социальной значимости, потеря интереса и др.

Операциональный компонент, предполагает состояние карьерной готовности и определяет требования к кадрам: умение ориентироваться в меняющейся обстановке и нахождение нестандартных решений, использование современных информационно-коммуникативных технологий, владение компетентностными и личностно-ориентированными подходами в системе переподготовки кадров и повышения квалификации.

Личностные условия успешной карьеры включают элементы: стаж деятельности, способ соответствия человека и условия, мета-умения личности.

Используя теоретические основания нами экспериментально проверен уровень готовности студентов к построению собственной карьеры.

В исследовании участвовали 48 студентов московского вуза МФЮА, выборка рандомизирована. В результате проведения квазиэксперимента выявлены стили совместной деятельности групп. На следующем этапе в этих группах проверяется уровень готовности к построению собственной карьеры.

В группах с «недостаточным» типом карьерной готовности наиболее распространены взаимоотношения, основанные на непосредственных контактах. В группе максимально ценятся стабильные и комфортные условия работы, снижена адаптация к меняющимся обстоятельствам. Обнаруживается конфликт между стремлением к переменам и создающимся напряжением, когда эти перемены происходят. Совместная деятельность в группе не расценивается как среда для самосовершенствования.

В группе «достаточного» типа карьерной готовности наиболее распространенным типом совместной деятельности является — учебная деятельность. Продуктивный уровень взаимодействия постигается эпизодически. Невербальная креативность не оценивается группой как необходимое свойство, что сказывается на снижении уровня решения задач. Самосовершенствование и интерес к деятельности компенсируется взаимоотношениями, которые служат неким якорем в устойчивости деятельности.

В группе с «совершенным» типом карьерной готовности в равной степени доминируют эмоциональные предпочтения и совместная деятельность в достижении общегрупповых целей. Выявлены зна-

чимые взаимосвязи, свидетельствующие о стремлениях не только к соответствующим условиям работы, но и к ее структурированию. Разнообразие в деятельности достигается за счет ее творческого обогащения. Мощная комбинация сочетания самосовершенствования и интереса к выполняемой работе располагает к готовности постоянного обучения и преданности к своему делу.

Таким образом нами полностью подтверждена гипотеза экспериментального исследования — актуализация в студенческих группах разных видов активности совместной деятельности связана со спецификой доминирования определенного вида групповой интеграции, а также составляющими карьерной готовности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кудрявцева Е.И.* Индивидуальная управленческая концепция: феноменология и методика оценки управленческого усилия// *Управленческое консультирование*. 2013, № 12(60), с. 106.
2. *Петровский А.В.* Личность и феномены группового общения // *Вопросы психологии личности*. — Ульяновск, 1977. — С. 37–41
3. *Резник С.Д.* Управление личной карьерой. — Пенза: ПГУАС, 2004. — 268 стр.
4. *Храмова О.Б.* Карьерное развитие студентов в процессе получения образования: автореферат дис. к.п.н., М.: 2013 — 26 с.

Судьярова Софья Александровна,

студентка бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; Российский государственный университет им. А.Н.Косыгина при Президенте Российской Федерации; г. Москва, ул. Садовническая, д. 33, стр. 1; e-mail: sofia_sudyarova@mail.ru

Ковалев Виктор Вячеславович,

кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии; Факультет психологии; Институт социальной инженерии; Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина при Президенте Российской Федерации; г. Москва, ул. Садовническая, д. 33, стр. 1; e-mail: kovalev-vv@rguk.ru

ФИЗИОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛИДЕРОВ И ПОДЧИНЕННЫХ

УДК 159.91 психология

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются следующие проблемы:

- а) «Какие факторы влияют на стремление к лидерству?» Для этого в предлагаемой работе рассмотрены структуры мозга человека, влияющие на предрасположенность к лидерству, и описан эксперимент о влиянии размера миндалины на социальную активность человека;
- б) «Каково понятие справедливости у подчиненных приматов?» Приведены результаты эмпирического исследования, проведенного приматологом Франсом де Ваалем о справедливости между приматами одного ранга.

Ключевые слова: *программа лидерства, программа подчинения, миндалина, моноаминокислота.*

Sudyarova Sophia Alexandrovna,

undergraduate student,

Psychology faculty, Institute of Social Engineering, A.N. Kosygin Russian State University under the President of Russian Federation, Moscow, st. Sadovnicheskaya, b. 33, page 1, e-mail: Sudyarova Sophia Alexandrovna, sofia_sudyarova@mail.ru

Kovalev Viktor Vyacheslavovich,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor of the Department of Psychology; Psychology faculty, Institute of Social Engineering, A.N.Kosygin RSU under the President of Russian Federation, Moscow, st. Sadovnicheskaya, b. 33, page 1, e-mail: kovalev-vv@rguk.ru

PHYSIOLOGY OF BEHAVIOUR OF LEADERS AND SUBORDINATES

ANNOTATION. The article addresses the following problems: a) “What factors influence on striving for leadership?” To answer this question in the suggested article structures of the brain, which influence on predisposition to leadership, are considered, and there is a description of the experiment about influence of the size of amygdala on social activity of people.

Keywords: *program of the leadership, program of the subordination, amygdala, monoamino acid.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Потребность к определению и поиску своего места в группе — одна из важнейших биологических программ, реализуемых в процессе жизнедеятельности людей в социуме. Люди с ярко выраженной потребностью к лидерству стараются стать руководителями и лидерами на работе, в большой компании, в кругу семьи или среди друзей. А у индивида с ориентацией на подчинение появление влиятельного покровителя приводит к преобладанию положительных эмоций и уверенность в завтрашнем дне.

Такие во многом генетически обусловленные программы относятся к группе зоосоциальных, они прошли длительный путь в антропосоциогенезе от первобытных сообществ до современных коллективов. Отталкиваясь от классификации Симонова,

мы рассматриваем потребности витальные (то есть те, которые нам жизненно необходимы) и потребности, ведущие к саморазвитию, как членов общества, к ним относятся исследовательские и подражательные. Эти социальные программы регулируют взаимодействие особей внутри сообщества. Именно они отвечают за наши половые, детско-родительские, территориальные роли. А так же за систему отношений между ниже- и вышестоящим лицом в иерархически организованных сообществах.

Мозговые центры связанные с лидерством и подчинением

Ключевой центр, отвечающий за стремление к лидерству, — миндалина мозга (амигдаларный комплекс ядер), которая располагается в подкорковых отделах больших полушариях и представляет собой глубинную структуру височных долей. Ее деятельность напрямую связана с реализацией разных поведенческих схем в социуме. Функции миндалины связаны с обеспечением оборонительного поведения, вегетативными, двигательными, эмоциональными реакциями, мотивацией условно-рефлекторного поведения. Причём главное, по-видимому, именно мотивация, т.е. побуждение к действию.

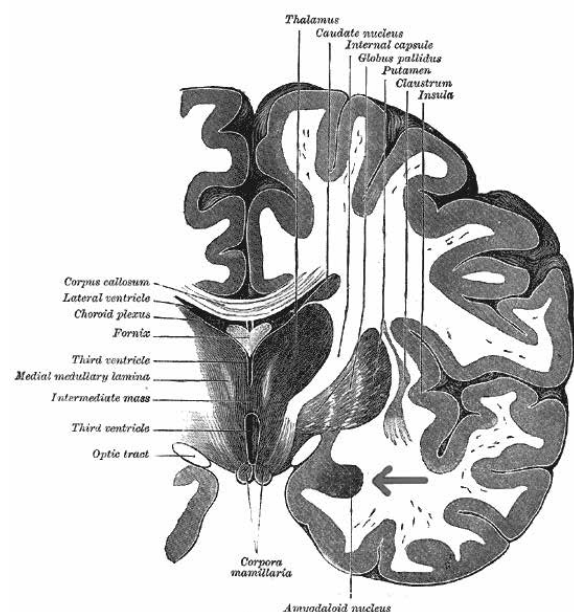


Рис 1. Положение миндалины (Amigaloid nucleus) на поперечном разрезе мозга

Объём миндалины оказывается сопряжен со степенью сложности внутривидовых отношений. Более крупная миндалина у людей или животных свидетельствует о ярко выраженной предрасположенности индивида к социальной активности, к его поддержанию более многочислен-

ных и сложных связей с сородичами. Существует корреляция между объемом человеческого миндалевидного тела и стремления индивида к социальным контактам и взаимодействиям. Например, по числу адресатов в мобильном телефоне или количеству друзей в социальных сетях можно выявить размер миндалины человека.

На рисунке ниже изображены результаты исследования Кевина Си Бикарта, Кристофера Райта, Ребекки Даутофф, Брэдфорда Дикерсона и Лизы Фельдман Баррет [3]. Основа их научной статьи — связь серого вещества миндалины и социальной активности его владельца, где точка это отдельно взятый индивид (R — количество испытуемых), верхние столбцы показывают корреляцию (r) на основе количества друзей в «Фейсбуке», нижние — на основе числа Данбара. Это число указывает на количество постоянных связей. Так при повреждении миндалины человек рискует потерять потребность в социальном взаимодействии и лидерстве.

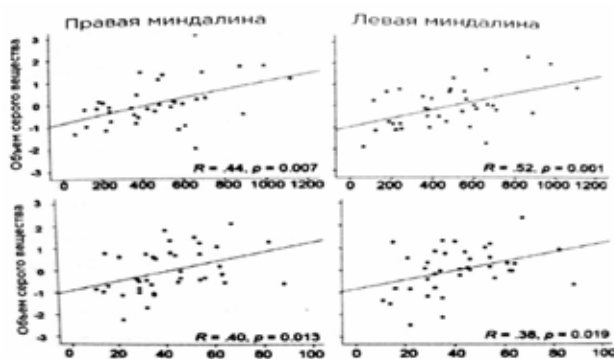


Рис 2.

У каждого из нас есть индивидуальная дистанция. Это комфортное для человека расстояние, при его нарушении, нейрон миндалины возбуждается. Хотя у каждого ментальные границы различны, мы все имеем представление о дистанции и ощущаем дискомфорт, когда ее нарушают. В этот момент активируется правая и левая миндалины; как следствие, при двустороннем повреждении этих зон, человек перестанет отслеживать дистанцию.

Так же активация миндалины происходит, когда происходит нарушение наших границ и когда мы способны увидеть или услышать разнообразные проявления эмоций. С этим ей помогают зеркальные нейроны, которые переносят на нас эмоции, испытываемые другим человеком. При испытывании чувств подражания вожаку, активируются клетки миндалевидного тела, с учетом если подражание доставляет удовольствие. Это очень значимый процесс для стадных

отношений, ведь если подчиненному удалось повторить успехи лидера, то у этой особи в мозге вырабатывается дофамин, который вызывает позитивные переживания [1].

Миндалина играет свою роль не только в выстраивании отношений между «начальником» и подчиненным, но так же отвечает за регуляцию отношений между равными особями в большой стае.

Именно миндалина следит, чтобы мартышка со схожим статусом не получила слишком много. Можно назвать это завистью, а можно — социальной справедливостью по отношению к особям равным по рангу. Приматолог Франс де Вааль в своей книге описал очень показательный эксперимент с двумя равными по рангу в стае обезьянками-капуцинами [2]. Две обезьянки обучены выполнять одинаковые задания, причем расположены они в соседних клетках так, чтобы сородичи могли видеть друг друга. Исследователь должен положить камешек перед клеткой, испытуемый — взять этот камешек и отдать ученому. В награду капуцин получает немного еды. Если в качестве награды и одна, и вторая обезьянка получают огурец, обе особи будут довольны этим «подарком». Но если одной обезьянке давать виноград, а другой — огурец, последует интересная реакция. Первый раз, конечно, испытуемый примет огурец, но второй раз, овощ будет выкинут, а в третий обделенная обезьянка устроит бунт, она будет кричать и трясти клетку. Так она протестует против нарушения справедливости. Примечательно то, что шимпанзе даже готовы отказаться от винограда ради своего сородича и справедливости. Тут уже подключается эмпатия.

Влияние серотонина и МАО на статус особи в стае.

Как и амигдаларный комплекс на агрессию и стремление к лидерству влияют вещества, вызывающие активность серотонина. Известный нейрофизиолог Хосе Дельгадо выяснил, что ослабевание или выключение центров отвечающих за агрессию или введение агонистов серотонина приводит к быстрой потере статуса [1].

Ответственным за наши эмоции, а точнее за их уровень является важнейший медиатор серотонин. Хоть его и принято называть «гормоном счастья», стоит помнить, что это вещество отвечает скорее не за выработку положительных эмоций, а за подавление и торможение отрицательных. Но подавления нежелательных эмоций мало, серотонин действует вместе с дофамином и норадреналином, которые являются источниками положительных эмоций.

МАО — моноаминокислота, которая оказывает разрушительный эффект на все три медиаторные системы, описываемые выше. Именно МАО влияет на синапсы и способствует прекращению передачи сигнала между двумя нервными клетками. Следовательно, после блокировки моноаминоксидазы, мы получим больше серотонина, норадреналина и дофамина.

Однако стоит быть осторожным при введении блокатора МАО. Его избыток способствует выключению фермента, в результате чего «гормонов счастья» окажется так много, что может привести к приступам агрессии. Так, если у человека генетически понижена активность МАО, значит, он обладает повышенной агрессивностью и стремлением к лидерству.

ВЫВОД

Актуальность и важность предлагаемого исследования заключается в понимании того, что приятное для некоторых ощущение подражания вождю или лидеру часто используется в социуме в разных сферах нашей жизни, например, при создании рекламы. Так, чтоб продать что-то дорогое, мы пытаемся продать «успех», а как это сделать — показать очень успешного человека. Маркетологи пытаются продать товары люксовой категории, которые приравниваются к обезьяньим ритуалам, характерные для взаимодействия и статуса вожака или его подчиненных. Так же во время этого процесса активируются зеркальные нейроны, которые так и говорят нам: «Подражай!» И как в политической сфере, так и в религиозной, важно помнить, что избыточное бессознательное подчинение и следование за лидером и авторитетом, делает человека жертвой в руках не только коммерческой, но и идеологической рекламы. Именно пропаганда создает возможность для манипуляции сознанием и волеизъявлением.

Использование склонности лидерству лишь тогда продуктивно, когда стремление к предводительству в руках человека является не целью в жизни, а инструментом, который можно использовать во благо общества. Нельзя приуменьшать и программу подчинения, ведь ее цель — не показать кто лучше или хуже, каждая роль значима, а привести к развитию общества. Но иногда стоит задуматься, а не разрушительны ли эти программы для меня, имеют ли они в моей жизни хоть какой-либо толк? Может, именно для вас будет лучше стать фрилансером, дауншифтером или вольным фермером. Эту тему важно обдумать, ведь порой она меняет наше существование и систему ценностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вячеслав Дубынин «Мозг и его потребности. От питания до признания»; Издательство: ООО «Альпина нон-фикшн», 2021.
2. Франс Де Вааль «Истоки морали. В поисках человеческого у приматов»; Издательство: ООО «Альпина нон-фикшн», 2013.
3. Кевин Си Бикарт, Кристофер Райт, Ребекка Даутофф, Брэдфорд Дикерсон, Лиза Фельдман Баррет «Объем миндалины и размер социальной сети у человека»; 2011 Февраль; [Электронный ресурс]14 (2): 163–4. DOI: 10,1038 / нн.2724. Epub 2010 26 декабря.

Петрусева Ольга Алексеевна,

студентка бакалавриата;

РГУ им. А. Н. Косыгина; Малая Калужская ул., 1, стр. 2, Москва, Россия; e-mail: 201800@stud.rguk.ru

Цанг Арина Антоновна,

студентка бакалавриата;

РГУ им. А. Н. Косыгина; Малая Калужская ул., 1, стр. 2, Москва, Россия; e-mail: 202508@stud.rguk.ru

Дудняк Виктория Сергеевна,

студентка бакалавриата;

ГУ им. А. Н. Косыгина; Малая Калужская ул., 1, стр. 2, Москва, Россия; e-mail: 200696@stud.rguk.ru

ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЁНКА И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

УДК 159.9

АННОТАЦИЯ

В статье представлены: анализ результатов исследований, посвященных проблеме эмоционального выгорания матери и его влияние на психологическое благополучие ребенка и семью в целом; проблема не вхождения материнства под категории эмоционального выгорания в МКБ; выводы о различиях в отношении к ребенку в группе матерей с низким и высоким показателями эмоционального выгорания, а также о влиянии отношения матери к ребенку на степень эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, материнство, помогающие профессии.

Petruseva Olga Alekseevna,

undergraduate student;

Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya str., 1; Moscow, Russia;

e-mail: 201800@stud.rguk.ru

Tsang Arina Antonovna,

undergraduate student;

Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya str., 1; Moscow, Russia;

e-mail: 202508@stud.rguk.ru

Dudnyak Victoria Sergeevna,

undergraduate student;

Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art); Malaya Kaluzhskaya str., 1; Moscow, Russia;

e-mail: 202508@stud.rguk.ru

THE INFLUENCE OF THE MOTHER'S EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME ON THE CHILD'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND FAMILY RELATIONSHIPS

ANNOTATION. The article presents: an analysis of the results of studies devoted to the problem of emotional burnout of the mother and its impact on the psychological well-being of the child and the family as a whole; the problem of not including motherhood under the categories of emotional burnout in the ICD; conclusions about the differences in attitude to the child in the group of mothers with low and high indicators of emotional burnout, as well as the influence of the mother's attitude to the child on the degree of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, motherhood, helping professions.

Рождение ребенка — это очень ответственное событие в жизни каждой матери. Но независимо от уровня подготовки к этому явлению, появление ребенка очень сильно влияет на уклад и атмосферу в семье. Перестраиваются и жизнь женщины, и ее взаимоотношения с супругом, другими членами семьи. И если ранее ее жизнь была полностью нацелена на рождение и воспитание детей, то сейчас, круг обязанностей и интересов у женской половины населения сместился. Так находясь долгое время в «замкнутом» психологическом пространстве с ребенком и подвергаясь постоянным стрессам (связанными с болезнями ребенка, его непослушанием, разногласиями по поводу воспитания и другими трудностями), мама может начать ощущать не только усталость и раздражительность, но и агрессию к собственному ребенку и ко всем окружающим. Определенный уровень напряженности в любом случае присутствует в жизни матери постоянно. Все это вызывает накопление усталости, провоцирует нарастающее чувство неудовлетворенности, ведет к истощению женского организма и к ее эмоциональному выгоранию.

Материнство — это сложный социально-психологический феномен, который суммируется из биологических механизмов, индивидуальных особенностей женщины и социально-культурного влияния на нее. Пронаблюдав за особенностями в отношениях матерей и их детей, было доказано, что женщины в отношениях с ребенком подвержены переутомлению, как душевному, так и физическому, сталкиваются с перегрузкой, стрессами, что необратимо ведет к истощению ее энергии.

Это было проиллюстрировано в исследовании синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в декретном отпуске по уходу за ребенком. Испытуемые (матери с детьми) находились в благополучных условиях. Кроме того, 89,2% из опрошенных женщин не считали своего ребенка «трудным». Но при этом 50% опрошенных отметили, что тесное общение с ребенком приводит их к состоянию истощения. 62,5% согласились с тем, что постоянное пребывание ребенком вызывает у них желание уединиться. 52,3% устают от общения с ребёнком так, что стремятся сократить общение и со всеми остальными членами семьи. 65,3% отметили, что тесное и напряженное порой общение с ребенком приводит к ухудшению их физического самочувствия. Исследование показывает важность проблемы, заключающуюся в предрасположенности женщин к опустошенности выгорания в виду материнства. Эти показатели вызывают тревогу, потому что благополучие ребенка напрямую зависит от эмоционального состояния матери (Д. Боулби,

З. Фрейд, Э. Фромм, А.С. Спиваковская, Е.О. Смирнова и др.), они свидетельствуют о существенном ухудшении качества выполнения женщиной материнских функций. Ребенок, находящийся в контакте с мамой, у которой порой нет сил и желания общаться с кем бы то ни было, оказывается в крайне дискомфортных для себя условиях, на которые он не в силах повлиять.

Базалева Л.А. в своем исследовании высказала гипотезу о наличии связи между выгоранием и отношением матери к ребенку. Анализ проводился между тремя группами, в которые входили матери с низким показателем эмоционального выгорания (21,8%), с частичным (69,4%) и с высоким (8,5%). Вывод к этому исследованию выражается в утверждении «чем больше степень выгорания у матери, тем меньше сотрудничества с ребенком и удовлетворенности отношениями с ребенком, и тем больше эмоциональной дистанции, отвержения ребенка, непоследовательности в его воспитании и воспитательной конфронтации в семье.

Очевидно, что «выгоревшие» матери не хотят принимать своего ребенка, его личностные качества, не признают его права и достоинства. Эти мамы непоследовательны и не постоянны в своих требованиях к ребенку, в наказаниях и поощрениях, а психологические проблемы ребенка соответственно возникают как следствие.

«Не выгоревшие» же матери наоборот: заинтересованы и включены во взаимодействие с ребенком, признают его равенство в семье. У таких женщин разногласий в воспитании с членами семьи не возникают, они близки к ребенку, готовы делиться сокровенным. Матери отмечают желание в общении с ребенком, получение от этого удовольствия.

Материнство в двадцать первом веке можно с уверенностью назвать «профессией», но не в привычном смысле слова. Элизабет Бадинтер пришла к выводу, что «материнский инстинкт — это миф». Она обнаружила, одинаково принятого поведения для матери в мире нет. Наоборот, материнское поведение весьма подвержено давлению со стороны общественного мнения. Женщина сегодня стремится к росту по карьерной лестнице, и к увеличению материального благосостояния. Поэтому перед нами предстает новая модель личности — женщина, которая совмещает в себе множество социальных ролей и возможностей для освоения новых. Основная проблема в том, что современной модели материнства, подходящей такому типу женщин, общество разработать не успело.

В гендерных психологических исследованиях (Ю.Е. Алешина, Е.В. Лекторская, 1989) отмечается, что, ролевой конфликт женщины, возникающий

из необходимости совмещать профессиональные и семейные роли, свидетельствует об общем жизненном неблагополучии женщины и связан с низкой степенью удовлетворенности браком, с трудностями личностной самоактуализации, который происходит через процесс самосознания. Даже при успешной профессиональной реализации женщины склонны к самообвинению.

Психологи-консультанты и психотерапевты (Л.В. Петрановская, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г.Г. Филиппова и др.) в работе с молодыми мамами называют их состояние «материнским эмоциональным выгоранием». Однако использование термина «эмоциональное выгорание» для материнства ставится под сомнение ввиду четкой формулировки, применимой только к «работникам помогающих профессий». С целью разрешения этой проблемы предлагаем рассматривать материнство как особый вид деятельности — не профессиональной в привычном смысле этого слова, но требующий больших затрат эмоционального ресурса.

К женщине-матери современное общество очень требовательно. Этот факт делает материнство не просто социальной ролью, но и особой деятельностью, требующей определенной квалификации. Получается набор характеристик материнства как деятельности, сопоставляется с освоением профессии категории «человек-человек» — ее суть заключается в постоянной работе с людьми. К характеристикам работников помогающих профессий (классификация Е.А. Климова) относится и стрессогенность, которую они испытывают в те-

чении деятельности, ее можно с легкостью соотносить и к материнству. Поэтому вполне последовательно определять состояние нервного истощения у матерей как «эмоциональное выгорание» (согласно МКБ, принятой Всемирной организацией здравоохранения в редакции 2019 года).

Грамотная диагностика и профилактика развития выгорания могут помочь в приостановке начавшегося процесса болезни или предупредить его возникновение, сохранив женщину как здоровую личность, и тем самым обеспечить благополучие ребенка. В связи с этим внимание учреждений здравоохранения и социально-психологической поддержки населения к проблеме материнского эмоционального выгорания приобретает особую актуальность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ильина И.Т.* Эмоциональное выгорание матерей как социально-психологический феномен в контексте современной культуры // *Человек и образование.* — 2020.
2. *Сапоровская М.В.* Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология.* — 2018.
3. *Сапоровская М.В., Крылова Ю.С.* Психология личности: Эмоциональное выгорание в семье // *Вестник Костромского государственного университета.* — 2018



Антонова Марианна,

студент бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство); улица Садовническая, 35; Москва, Россия; 115035; e-mail: mariannaantonowa2015@yandex.ru

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САДИСТСКИХ НАКЛОННОСТЕЙ

УДК 159.91

психофизиология

АННОТАЦИЯ

В предлагаемой работе рассмотрены: а) причины появления садистских наклонностей; б) классификация причин; в) способы обнаружения этого явления.

Ключевые слова: садизм, терапия, психодиагностика.

Antonova Marianna,

Undergraduate Student;

Faculty of Psychology; Institute of Social Engineering; Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art); 35 Sadovnicheskaya Street; Moscow, Russia; 115035; e-mail: mariannaantonowa2015@yandex.ru

NEUROPSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE EMERGENCE OF SADISTIC TENDENCIES

ABSTRACT. In this publication are reviewed: a) the causes of sadistic tendencies; b) the classification of causes; c) ways to detect this phenomenon.

Keywords: sadism, therapy, psychodiagnostics.

Садизм – патологическое состояние человека, при котором он испытывает удовольствие от причинения физического и/или психологического вреда окружающим. (Атаджыкова Ю.А., Ениколопов С.Н., 2020)

По характеру садисты вспыльчивы, имеют проблемы с контролем, обладают низкой толерантностью к фрустрации, лишены эмпатии, склонны к постоянному манипулированию, бестактны и жестоки. Их когнитивные функции можно назвать ригидными.

Люди с садистскими наклонностями стремятся к высокому социальному положению, которая помогает им обрести контроль и власть над другими. Из-за этого садизм распространен среди сотрудников правоохранительных органов, армии, тюрьмах. Большинство садистов — мужчины.

Садизм с психологической точки зрения обосновывается страхом. Садисты боятся людей, любых перемен, отсюда стремление к власти. Чужие страхи и страдания помогают заполнить внутреннюю пустоту, а порабощение позволяет проживать чужую жизнь. Такие люди завистливы, поэтому не терпят, когда над ними доминируют. Их когнитивные функции отличаются ригидностью.

К психологическим причинам возникновения садизма относят:

- › Холодные отношения с родителями в раннем детстве
- › Крайности в воспитании (полное безразличие или постоянный контроль) родителями
- › Детские травмы (физическое/эмоциональное насилие) (Луковцева З.В., Ретса С.Э, 2020)

По данным критериям можно диагностировать садистские наклонности:

- › Насилие в межличностных отношениях для постоянного доминирования
- › Прилюдное унижение
- › Неадекватное желание наказать тех, кто находится под контролем (дети, ученики, заключенные)
- › Издевательства над чужими переживаниями, физическими и психологическими травмами
- › Намеренная ложь и сокрытие информации с целью причинить вред другим
- › Принуждение к действиям посредством угроз или телесных повреждений
- › Подавление воли близкого окружения (не разрешать супругу встречаться с друзьями)
- › Нездоровое пристрастие к борьбе, оружию, пыткам

Помимо психологического обоснования, садистские наклонности, а именно агрессия и отсутствие эмпатии могут быть связаны с патологиями мозга:

1. Повреждения различных структур коры головного мозга

Орбитофронтальная кора мозга отвечает за принятие решений, в случае травмы у человека наблюдается импульсивность, чрезмерная агрессия, сексуальная возбудимость и исчезновение эмпатии.

Ростральная префронтальная кора отвечает за чувство вины и сопереживание другим, понижение объема серого вещества нарушают её функции.

Вентромедиальная префронтальная кора — центр сознательного контроля. Когда нарушены нейронные связи между ней и миндалинами, человек перестает учитывать чужие эмоции, даже когда речь идёт о насилии.

Передняя поясная кора участвует в выполнении таких когнитивных функций: ожидание вознаграждения, принятие решений, контроль импульсивных реакций, регулирует уровень давления и сердцебиение. При изменении уровня метаболизма в коре выполнение функций коры нарушается.

К функциям передней поясной коры относят анализ ошибок, обдумывание ответов, избегание опасных стимулов. При повреждениях люди

страдают апатией и заторможенностью, становятся жестокими.

2. Опухоли

- › Опухоль в упомянутой орбитофронтальной коре мозга могут вызвать схожие симптомы.
- › Опухоль, которая сдавливает миндалевидное тело.

Миндалины отвечают за эмоциональное поведение, относятся к лимбической системе. Два небольших участка мозга составляют часть «системы опасности», связанной с чувством страха, боли, восприятием негативных стимулов, и обеспечивают поведенческий и нейроэндокринный ответ. Они располагаются билатерально под корой головного мозга в височных долях.

У людей, склонных к насилию и агрессии миндалины уменьшены, в крайних случаях почти в три раза. Помимо уменьшения размера, снижается их работоспособность.

3. Нарушение других структур мозга

Вентральное полосатое тело — структура мозга, управляющей процессами награды и мотивации. В нормальном состоянии возбуждение в этой зоне сдерживает префронтальная кора. У садистов этот механизм не работает из-за гиперактивности полосатого тела. Предвкушение награды лишает их контроля.

Асимметрия гиппокампа также приводит к подобным отклонениям.

4. Неправильная работа медиаторов

Серотонин — один из основных нейромедиаторов, который называют «гормоном счастья». При его низком уровне в организме, человек склонен к импульсивной агрессии.

5. Следствие фетального алкогольного синдрома

Фетальный алкогольный синдром — совокупность врожденных пороков развития, обусловленных воздействием этилового спирта на развивающийся плод.

ПСИХОДИАГНОСТИКА САДИЗМА

При психологическом тестировании садистов выявить довольно сложно, так как люди умеют скрывать свои отрицательные черты. Но всё же существуют несколько личностных опросников, помогающих сделать портрет личности:

- › MMPI (Minnesota Multiphasic Personality)
- › Большая пятерка

› ASP (the Assessment of Sadistic Personality)

ММРІ выявляе асабеннасці характэра, паведзенне ў групе, самаацэнку, здольнасць адаптавацца. «Большая пятёрка» дапамагае многа ведаць аб чалавеку, палагаючыся на пяць характэрыстык: нейротызм; экстранверсія; адкрытасць вопыту; саапрадчынасць; добрасовеснасць. ASP непрамаму выявляе узровень садізма чалавека.

Помімо тэставання, ёсць нейрапсіхалагічныя метады:

- › МРТ
 - › Пупілометрыя
 - › Айтрэкінг
 - › Вымярэнне часу латэнтнага перыода рэакцыі
- МРТ дазваляе ўбачыць, якая частка мозгу працуе неправільна. Айткрэкінг фіксуе рухі чалавека, а пупілометрыя кантраліруе змяненне дыяметра зрачка. Падобныя метады выкарыстоўваюць для поўнага аналізу рэакцыі чалавека на прад'яўленне якіх-лібо стымулаў (звучковых ці візуальных), якія змяшчаюць боль ці страданні іншых людзей. Садісты могуць дэманстраваць павышаную рэакцыю ў міндалінах, гіпоталамусе і палосаце тэла, што можна зафіксаваць на томаграфіі. Можа выкарыстоўвацца тэст Струпа з ілюстрацыямі, звязанымі з насілле і ўніжэннем. Тады метады назірання за рухамі тэла, зрачкамі і часам адказа чалавека дапамагаюць выявіць садіста.

ЛЕЧЕНИЕ САДИЗМА

Можна лі падаўляць ці кантраліраваць садістыя нахлынасці? Хоць садісты і рэдка абрацаюцца за дапамогай, існуюць рабочыя спосабы карэекцыі неправільных жэстокага ўстаноўкаў пры дапамоцы псіхатэрапіі і фармакалогіі.

К псіхатэрапеўтычным падходам адносяць: когнітыўную тэрапію і паведзенчыя метады.

(А. Фрымен, 2021). Напрыклад, когнітыўная рэструктурызацыя дапамагае выявляць і мяняць негатыўныя ўстаноўкі ў мысленні. Існуюць тренінгі, змяшчаючыя ўпражненні на развіццё эмпатыі.

К паведзенчыям метадам адносяць аверсіўную тэрапію (тэрапія адвращэння), якая дапамагае збавіцца ад пагубнай прывычкі (у выпадку садізма гэта можа быць агрэсія, манія кантралювання ці пастаянныя оскорбленні акажаючых) з дапамогай фарміравання новага ўмоўнага рэфлекса на хворы раздражыцель. Можа быць выкарыстаны адзін з самых першых адкрытых метадаў паведзенчай тэрапіі — сістэматычная дэсенсібілізацыя. Цэль метадыкі — зменшыць чувствітлівасць чалавека да прадметаў, адчуванняў ці з'яўленняў, вызванымі трывогай ці фобіяй. Так, садісты могуць працаваць над сваім страхам перад іншымі большымі ці ўладнымі людзьмі.

К фармакалагічным метадам адносяць лячэнне антыдэпрэсантамі для зніжэння імпульсіўнасці і антыандрогенаў для зменшэння палавога влечэння, якое можа нездарова праяўляцца ў садістаў.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атаджыкова Ю.А., Енікалапов С.Н. «Феномен обыденнага садізма і антысацыяльнае паведзенне», ФГБНУ «Научны цэнтр псіхічнага здароўя», 2020.
2. Луковцава З.В., Ретса С.Э. «Домашняе насілле і псіхічныя расстройствы ў падлетковым узросце» ФГБОУ ВО «Московский госудаственный псіхалаг-педагагічны ўніверсітэт», 2020.
3. А. Фрымен, А. Бек «Когнітыўная псіхатэрапія расстройств асобы», ПИТЕР, 2021.

Мурадов Зафар Равшанович,

студент бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии, дизайн, искусство); улица Садовническая, 35; Москва, Россия; 115035; e-mail: zafarmuradovoo@gmail.com

Федцов Максим Николаевич,

студент бакалавриата;

Факультет психологии; Институт социальной инженерии; РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии, дизайн, искусство); улица Садовническая, 35; Москва, Россия; 115035; e-mail: u.f.o8@bk.ru

МЕХАНИЗМ ЗАПОМИНАНИЯ, ОБРАБОТКИ И ХРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ В МОЗГЕ

УДК 159.91

Психофизиология

АННОТАЦИЯ

В предлагаемой работе сосредоточено внимание на изучении процессов механизма памяти, технике запоминания, свойств и способов воздействия на память

Ключевые слова: *память, отделы памяти, психика, мозг.*

Muradov Zafar Ravshanovich,

Undergraduate student;

Faculty of Psychology; Institute of Social Engineering; Kosygin Russian State University (Technology, Design, Art); Sadovnicheskaya Street, 35; Moscow, Russia; 115035; -mail: zafarmuradovoo@gmail.com

Fedtsov Maxim Nikolaevich,

Undergraduate student;

Faculty of Psychology; Institute of Social Engineering; Kosygin Russian State University (Technology, Design, Art); Sadovnicheskaya Street, 35; Moscow, Russia; 115035; -mail: u.f.o8@bk.ru

THE MECHANISM OF MEMORY, PROCESSING AND STORAGE OF INFORMATION IN THE BRAIN

ANNOTATION. The proposed work focuses on the study of the processes of the memory mechanism, the technique of memorization, the properties and methods of influencing memory.

Keywords: *memory, memory departments, psyche, brain.*

Вся жизнь человека: все его достижения, опыт и знания, все это хранится в памяти. Но где хранится сама память? Существует ли такой конкретный участок головного мозга, куда можно с легкостью поместить информацию, и с такой же легкостью изъять ее оттуда? В последнее время медиков, нейрофизиологов, психологов, нейропсихологов все больше привлекает изучение отделов человеческого мозга отвечающих за высшие психические функции в частности отделов памяти. Это связано с тем, что существует необходимость улучшать их работу и восстанавливать высшие познавательные процессы после травм.

Люди по-разному наделены индивидуальными способностями памяти. Существует разная скорость запоминания материала, объем, характер запоминаемого, точность и достоверность, а так же другие параметры.

Взрослые передают детям свой опыт взаимодействия с памятью в процессе воспитания. Подготовленная умственная деятельность ребенка помогает ему успешно осваивать техники и способы работы с информацией, управлять и владеть своей памятью.

Психическое развитие человека и его личности невозможно без памяти. Особность человеческой психики — это освоение знаний и опыта, накопленных как в личной жизни, так и всего человечества. Память является фундаментом целост-

ности личности, ее можно вообразить костяным скелетом, на котором формируются и образуются остальные процессы в психике человека.

Все вышесказанное обусловило актуальную выбранной темы исследования.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПАМЯТИ В МОЗГЕ

Память можно определить, как способность мозга сохранять и добровольно восстанавливать информацию. Другими словами, это способность, которая позволяет людям вспоминать события, мысли, чувства, концепции и отношения между ними. Несмотря на то, что гиппокамп больше всего связан с памятью (парное образование является частью старой коры большого мозга; оно расположено на медиальной стенке нижних рогов боковых желудочков. Гиппокамп является центральной структурой лимбической системы), невозможно приписать воспоминания только одной части мозга, потому что в этом процессе участвуют многие области нашего мозга. Эта способность является одной из когнитивных функций, наиболее подверженных старению. Память — одна из важнейших функций мозга. Без памяти, увы, мы не смогли бы ничему научиться, ни использовать наш опыт.

Лимбическая система мозга играет ключевую роль в процессе запоминания. Она расположена на внутренней поверхности височных долей. Здесь же и находится гипоталамус, о котором сказано ранее — одна из ключевых структур для консолидации памяти. Размер этой области равен размеру большого пальца ребенка.

ВИДЫ И ФАЗЫ ПАМЯТИ

Память — чрезвычайно сложная когнитивная функция. В ней задействовано огромное количество частей мозга, и мы, люди, постоянно пользуемся ею. Существуют различные теории и исследования этой когнитивной способности. Память можно разделить на различные типы в соответствии со следующими критериями:

› По времени хранения этой информации: в данном случае речь идет о сенсорной памяти, кратковременной памяти, рабочей памяти и долговременной памяти. Сенсорная память хранит информацию в течение нескольких секунд, в то время как долговременная память, наоборот, может хранить информацию в течение почти неограниченного периода времени. Все типы памяти работают согласованно, чтобы обеспечить правильную работу всей системы.

- › По типу информации: вербальная память отвечает за хранение вербальной информации (чтение или слова, которые мы слышим), в то время как невербальная память позволяет хранить другие данные (изображения, звуки, ощущения и т.д.).
- › По задействованному органу чувств: в зависимости от используемого органа чувств, речь идет о таких видах, как зрительная память (зрение), слуховая память (слух), обонятельная память (обоняние), вкусовая память (вкус) и тактильная память (осознание).
- › Чтобы вспомнить, что мы делали вчера, наш мозг должен произвести ряд процессов. Каждый процесс необходим для доступа к воспоминаниям. Таким образом, нарушение любого из процессов не позволит нам запомнить информацию. Чтобы создать память, наш мозг должен пройти через следующие стадии:
 - › Кодирование: на этом этапе мы добавляем информацию, которую мы помним, в нашу систему памяти через восприятие. Например, когда кто-то представляется по имени. Необходимо обратить внимание на эту информацию, чтобы закодировать её.
 - › Хранение: чтобы удерживать информацию надолго, мы сохраняем её в системе нашей памяти. Например, мы можем запомнить человека в лицо и его имя.
 - › Восстановление: этап, когда мы хотим что-то вспомнить, обращаемся к хранилищу памяти и восстанавливаем определенную нужную информацию. Например, чтобы, увидев человека на улице, вспомнить его имя или же, увидев определенное здание, вспомнить название улицы.

Акт памяти включает в себя три фазы: фаза 1-запоминание, фаза 2-сохранение и фаза 3-воспроизведение. Начальная форма запоминания — непреднамеренное или непроизвольное запоминание, то есть, запоминание без заданной цели, без использования каких-либо техник. Это простой захват того, что повлияло, сохранение некоего следа возбуждения в коре головного мозга. Непреднамеренно запоминаются многие вещи, с которыми человек сталкивается в жизни: окружающие предметы, явления, события повседневной жизни, быта, хотя не все они запоминаются одинаково надолго и четко. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека. Даже случайное непреднамеренное запоминание несет собой избирательный характер, определяемый отношением к окружающей нас среде.

Произвольное запоминание — это особая сложная умственная деятельность, подчиненная задаче

запоминания. Сохранение — может быть динамическим или статическим. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, в то время как статическое проявляется в долговременной памяти. При динамическом сохранении материал мало изменяется, в то время как при статическом, наоборот, материал обязательно подлежит реконструкции и обработке. Воспроизведение — может проходить в виде последовательного припоминания, это — активный волевой процесс. Припоминание — это произвольное, преднамеренное воспроизведение: человек заранее ставит перед собой цель запомнить и для достижения этой цели прилагает усилия мысли и воли. Непроизвольное воспроизведение происходит, можно сказать, само собой. Оно основано на ассоциациях смежности во времени или пространстве, а в некоторых случаях и на ассоциациях сходства и контраста.

Существует различие между прямым (непосредственным) и косвенным (опосредованным) воспроизведением. Непосредственное протекает без промежуточных ассоциаций (так воспроизводится, например, таблица умножения). При опосредованном человек опирается на промежуточные ассоциации — слова, образы, чувства, действия, с которыми связан объект воспроизведения.

ИТОГ

Всё, что вокруг нас, нами узнаваемое — каждое переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти след, который может храниться достаточно долгое время и при соответствующих условиях появляться и вновь становиться предметом нашего сознания. Поэтому память, в нашем

понимании — это сохранение, следом, узнавание и воспроизведение событий прошлого опыта.

Осознание того, что воспринимаемый нами в настоящий момент времени предмет или явление воспринимались когда-либо в прошлом, называется узнаванием. Однако, узнавание — не единственное, что мы можем делать. Люди могут вызывать в сознании образ предмета, который в данный момент мы не воспринимаем, но точно воспринимали его раньше. Этот процесс — процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент, называется воспроизведением. Воспроизводятся не только воспринимаемые предметы прошлого, но и наши мысли, переживания, мечты и фантазии.

Подводя итоги стоит сказать о том, что психический мир людей очень многогранен. И не такой простой, как может показаться на взгляд обывателя. Благодаря высокому уровню развитой психики у людей, мы многому научились, как в умственном, так и в физическом плане. И это психическое развитие продолжается, потому что люди помнят и опираются на приобретенные знания и опыт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боднар А.М. Психология памяти. Курс лекций. — М.: Флинта, 2018.
2. Боднар А.М. Психология памяти. Учебное пособие. — М.: Юрайт, 2018.
3. Блонский П.П. Память и мышление. — М.: Ленанд, Editorial URSS, 2018.
4. Элизабет Лофтус. Память. Пронзительные откровения о том, как мы запоминаем и почему забываем. — М.: КоЛибри, 2018.

Письменчук Арина Сергеевна,

студентка бакалавриата;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина; Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; arinitolog@yandex.ru.

Ануфриева Дарья Михайловна,

студентка бакалавриата;

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина; Малая Калужская ул., 1; Москва, Россия; andariao2@mail.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ В НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

УДК 159.91

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассмотрено влияние эмоций на головной мозг, их биохимия и методы исследования. Перспективы развития исследования заключаются в том, чтобы рассмотреть классификацию эмоций на основе нейрофизиологического метода.

Ключевые слова: эмоции, головной мозг, нейромедиатор, нейрофизиология, электроэнцефалография.

Pismenchuk Arina Sergeevna,

undergraduate student;

Russian State University named after A. N. Kosygin; Malaya Kaluzhskaya st., 1; Moscow, Russia;119071; arinitolog@yandex.ru.

Anufrieva Daria Mikhailovna,

undergraduate student;

Russian State University named after A. N. Kosygin; Malaya Kaluzhskaya st., 1; Moscow, Russia;119071; andariao2@mail.ru.

THE EMOTIONAL BRAIN IN NEUROPHYSIOLOGICAL ASPECT

ANNOTATION. In this work we observed the influence of emotions on the brain, their biochemistry and methods of exploring them. We observed classification of emotions from the aspect of neurophysiology.

Keywords: emotions, brain, neurmediator, neurophysiology, electroencephalography.

Актуальность и важность предлагаемого исследования заключается в том, чтобы определить какую роль играют эмоциональные переживания, а также доказать, что с помощью одного из методов нейрофизиологии можно определить факторы эмоционального напряжения.

Эмоции — регуляторные психологические процессы, протекающие в виде переживаний и отражающие личную значимость, и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции выполняют сигнальную функцию, то есть определяется рациональность выполненного нами действия; регуляторная функция проявляется в формировании активности, направленной на удовлетворение возникших потребностей. Также этот процесс обладает определенными характеристиками: полярность имеет позитивную или негативную окраску, но также возможны противоречия такие как любить человека, но к нему испытывать чувство обиды или злости. Следующей функцией является энергетическая заряженность. Существуют стенические переживания, которые вызывают повышенную активность. Например: гнев, раздражение, энтузиазм и т.д; В свою очередь астенические порождают пассивность. Например: печаль, страх. Эмоции нельзя отделить от других процессов, происходящих в психике. Они сопровождают все — работу органов чувств (отделяя приятное от неприятного), и функционирование интеллекта (вызывая интерес или скуку).

Еще одной функцией эмоций является целостность. Эмоциональность рассчитывает взаимодействие всех психофизических аспектов личности, которые влияют на весь наш организм.

Также эмоции можно распределить на два отдела. Низшие связаны с органическими требованиями и делятся на следующие виды: гомеостатические нацелены на сохранение гомеостаза; инстинктивные связаны с инстинктами сохранения рода, самосохранения и другими поведенческими реакциями. Высшие появляются для удовлетворения социальных и идеальных требований. Эти усложненные эмоции развиваются на основе сознания и обеспечивают контролирующее и тормозящее воздействия на низшие эмоции. Появляются только у человека. Момент эмоционального переживания необходим организму, потому что происходит выравнивание жизненно важных показателей для нормальной и спокойной жизнедеятельности.

Тогда почему же наш мозг можно назвать эмоциональным? Важнейшую роль в развитии эмоций имеет ретикулярная формация, находится внутри ствола головного мозга, действующая как фильтр в обработке новой информации. Головной мозг человека непосредственно связан с лимбической системой. В ее состав входит обонятельная сенсорная система, гиппокамп, миндалевидное тело, гипоталамус, а также кора головного мозга, которая обуславливает наше эмоциональное состояние и настроение. В боковой части больших полушарий лежит миндалина (миндалевидное ядро). Если удалить миндалины, то нарушается механизм наших эмоций. (Гинойн, 2019)

Действительно, ученые из университета Айовы в США провели исследование на женщине, у которой мозжечковая миндалина была нерабочей. Выяснилось, что когда данная структура утрачивает свою работоспособность, то у человека отсутствует чувство страха. Электрическая стимуляция миндалины вызывает эмоции страха, гнева, ярости и редко удовольствия. Ярость и страх обуславливаются раздражением различных отделов миндалины. Миндалина получает обширную информацию о внешнем мире. Ее нейроны реагируют на световое, звуковое и кожное раздражение. Гипоталамус сигнализирует о той или иной эмоции, которая преобладает в данный момент. Лобные доли — это области коры, играющие наибольшую роль в эмоциях. Поражение лобных долей приводит к глубоким нарушениям эмоциональной сферы человека. Преимущественно развиваются два синдрома: эмоциональная тупость и растормаживания низших эмоций и влечений. При этом в первую очередь нарушаются высшие эмоции, связанные с деятельностью, социальными

отношениями, творчеством. За регуляцию эмоций отвечают нейромедиаторы. Именно они обеспечивают химическую передачу импульсов между нервными клетками. Нейромедиатор — биологически активное вещество, которое выделяется из специальных пузырьков (везикул) в пресинаптическом окончании нейрона не в кровь, а в ограниченное пространство синаптической щели. Высвобожденный нейромедиатор затем диффундирует через щель и связывается с рецепторами на постсинаптической мембране. Он может воздействовать лишь локально. Когда один нейрон возбуждается, то в месте его соединения с другими нейронами или мышцами выделяется тот же нейромедиатор. В процессе выделения этих биологически активных веществ мозг запоминает эмоции и ощущения. (Родионова, 2019)

Одним из методов нейрофизиологии, который изучает закономерность сумм электрических импульсов и обозначения потенциалов, является электроэнцефалография. В ходе экспериментов можно установить факторы эмоционального напряжения. Известно, что для состояния покоя характерно преобладание синхронизирующих влияний, что соответствует хорошо выраженному альфа-ритму. Существуют отрицательные положительные эмоциональные переживания. К благоприятным и позитивным эмоциям можно отнести счастье, удовлетворенность. Благодаря серотонину, главному тормозящему нейромедиатору, снижающему восприимчивость к негативным эмоциям, подавляющему центры мозга, которые связанные с отрицательными переживаниями и дофамину, люди испытывают вышеперечисленные состояния. (Родионова, 2019) Во время проведения процедуры ЭЭГ усиливается возбуждение, однако одновременно наблюдается нарастание тормозящих влияний. Это обстоятельство проявляется периодами экзальтации (возрастанием амплитуды ЭЭГ колебаний) альфа-волн и усилением тета-активности. (Чурилова, 2016) За регулирование таких негативных эмоций, например, как страх и беспокойство, отвечает гамма-аминомасляная кислота. Данный тормозной нейромедиатор предотвращает процесс возбуждающих нейромедиаторов и помогает расслабиться. Для отрицательных эмоций наиболее типичны депрессия альфа-ритма и возрастание быстрых колебаний. Установлено, что сверхмедленные колебания потенциалов ЭЭГ отражают эмоциональные состояния испытуемых. (Чурилова, 2016)

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что ведущую роль в формировании эмоций играют лимбические структуры, ретикулярная формация. Также в данной статье было разобрано использование электроэнцефалографического метода в установлении силы эмоционального напряжения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гиноян Р.В., Хомутов А.Е.* Физиология эмоций.: Электронный ресурс, учебная литература, 2019.
2. *Родионова А.А.* Химия чувств и эмоций. Нейромедиаторы. Влияние нейромедиаторов на организм и поведение человека.: XXII Студенческая конференция «Естественные и медицинские науки. Студенческий научный форум», 2019, с. 39-45.
3. *Чурилова Т.М.* Нейрофизиология эмоций.: Электронный ресурс, учебная литература, 2016.



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

ЭТОЛОГИЯ И СРАВНИТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ДИДАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОНЛАЙН-КУРСА¹

УДК 378; 159.9

АННОТАЦИЯ

Интерактивный курс «Этология и сравнительная психология» был разработан для студентов бакалавриата факультета «Liberal Arts» и апробирован в 2020-21 учебном году в формате дистанционного (онлайн) обучения. В содержательной части курса отражён взгляд на актуальные вопросы развития современных направлений и трендов, прежде всего, в сфере этологии животных. Информация адресована студентам и преподавателям высших учебных заведений. Полная версия курса в онлайн представлена на специальном ресурсе (Ecological development, 2021). В следующем учебном году предполагается реализация курса в смешанном (очно-дистанционном) формате. В предлагаемой публикации приводится дайджест (структура, тематика, технологические формы) данного курса.

Ключевые слова: *этология, сравнительная психология интерактивная учебная дисциплина, учебный онлайн-курс, бакалавриат.*

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

ETHOLOGY AND COMPARATIVE PSYCHOLOGY: A DIDACTIC MODEL OF ONLINE COURSE²

ANNOTATION. Interactive course «Ethology and comparative psychology» developed for students of the faculty «Liberal Arts». It was tested in the 2020-21 school year in the format of e-learning. In the content: current classical and modern trends and trends, primarily in animal ethology. 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 (2021). In the next academic year, 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: *ethology, comparative psychology, ethology, comparative psychology, e-learning, online educational course, bachelor degree.*

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»).

ВВОДНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Дисциплина построена в формате девяти последовательных учебных триад.

Триада — организационная единица (три учебных пары, или две учебных пары + проектное задание).

Триада — самостоятельный тематический блок, содержательно выстроенный по принципу «от классики к современности».

Триада — алгоритм реализации цикла дидактических целей: вводный интерактив => теория (актуализация) => практика (закрепление) => онлайн-аналитика => экспресс-дискуссия => тест-самопроверка => проектное задание (рефлексия).

Первая триада — вводная, предполагает актуализацию в учебной дисциплине.

Предпоследняя (восьмая) — итоговая конференция (рефлексия).

Каждая из восьми основных триад тематически посвящена одному из классических и одному из современных трендов развития науки и практики в сфере изучения поведения животных.

Общая проблематика курса может быть определена как социальное поведение животных, включая такие его аспекты, как эволюция, интеллект, внутри- и межвидовые коммуникации.

1. УЧЕБНЫЕ ТРИАДЫ И ТЕМЫ

Зеленая триада

Поведение животных: эволюция, интеллект, внутри- и межвидовые коммуникации (введение).

Синяя триада

Поведение животных: проблемное поле.

Салатовая триада

Эволюция поведения: от инстинкта до интеллекта (неоднозначная интерпретация)

Бирюзовая триада

Эволюция поведения: от оперантного к социальному

Желтая триада

Социальное поведение животных: теории и эксперименты.

Лиловая триада

Социальное поведение животных: практики, методы, перспективы.

Розовая триада

Социальное поведение животных: внутри- и межвидовые коммуникации.

Оранжевая триада

Социальное поведение животных: внутри- и межвидовые коммуникации (учебная конференция по итогам выполнения групповых проектов).

Красная триада

Аттестация: итоговый проверочный тест, зачет по рейтингу.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Зеленая триада

Преамбула: «Этология (др.-греч. ἦθος «характер» + -λογία «наука») — изучает генетически обусловленное поведение животных, в т.ч. людей. Термин ввёл в 1859 г. французский зоолог Изидор Жоффруа Сент-Илер».

О чем и зачем:

Что есть поведение, какое оно бывает и как его понять?

Каковы границы поведенческой науки?

Каковы ее основные понятия?

Каково ее проблемное поле?

Что такое поведенческая психология?

Что такое адаптивное поведение?

Что есть социально-психологические эффекты?

Синяя триада

Преамбула: «Появление вместе с животной формой жизни поведения знаменует переходом от непосредственной (допсихической) внешней активности к активности, опосредованной отражением предметной действительности (т.е. психическим отражением) ...» (Фабри К.Э., 1976).

О чем и зачем:

Каковы актуальные проблемы поведенческих исследований?

Как регулируется поведение и какова его функция в жизни животного?

Какова адаптивная функция поведения (потребности, поведенческий акт, стресс, социальные коммуникации)?

Как связаны когнитивные процессы с поведением?

Что общего и отличного в поведении животных и человека и как это изучать (сравнительная психология)?

Как порождается и изменяется поведение в филогенезе (эволюционное развитие)?

Как порождается и изменяется поведение в онтогенезе (индивидуальное развитие)?

Салатовая триада

Преамбула: «...Эволюционная психология (evolutionary psychology) изучает видоспецифические психологические особенности человека как представителя вида Homo sapiens. Она возникла на стыке эволюционной антропологии, социобиологии, этологии, генетики и психологии. Основной ме-

тод эволюционной психологии – сравнительный анализ поведенческих паттернов у разных видов животных и человека ...» (David M. Buss, 2005).

О чем и зачем:

Каковы эволюционные детерминанты возникновения и роль поведения/психики?

Что такое сравнительный метод в психологии?

Как поведение/психика представлены стадийно на разных этапах эволюции?

Как проявляется психика в поведении и в чем ее адаптивная функция?

Как интерпретируются стадии эволюции поведения/психики?

Когда возникла психика и возможно ли, что допсихического периода в эволюции не было?

Что дает эволюционная психология для изучения интеллекта и социального поведения?

Бирюзовая триада

Преамбула: «... Поведенческая экология ... термин, который используется для обозначения интеграции экологической науки в психологию. Данное направление сосредоточено на изучении взаимодействия (транзакции) между средой и поведением животных организмов в ней. В качестве основной группы методов в поведенческой экологии используются естественные наблюдения за различными формами, и прежде всего, социального поведения животных организмов ...»

О чем и зачем:

Каковы внешние детерминанты поведения («среда = адаптация», поведенческая психология)?

Каковы внутренние детерминанты поведения («психика = адаптация», эволюционная психология)?

Каковы критерии внешнего проявления внутренних психических механизмов в поведении животных?

Почему способность к научению — важный критерий внешнего проявления психики?

Возможно ли, и если да, то как научиться поведению?

Каковы возможности поведенческой экологии в изучении интеллекта животных?

Каковы возможности поведенческой экологии в изучении социального поведения животных?

Желтая триада

Преамбула: «... их яростная враждебность направлена только против им подобных; я ни разу не видел, чтобы рыбы разных видов нападали друг на друга, как бы не были обе они агрессивны ...» (Лоренц К., 1994).

О чем и зачем:

«Загадки» социального поведения животных, в т.ч. человека, в чем они? (примеры экспериментальных дискуссий и удач)

Каковы истоки (в истории философии и науки) знаний о поведении животных и человека?

Какие взгляды (в истории философии и науки) дают начало современным поведенческим теориям?

Что стало отправной точкой в развитии объективных поведенческих теорий?

Бихевиоризм, функционализм, когнитивизм: какова их роль в развитии современных поведенческих теорий?

Объективные теории в изучении поведения: какова классика и их современное воплощение?

Интеллект животных: что, как и зачем изучается?

Лиловая триада

Преамбула: «... когда животные, обитающие на воле, приближаются ко мне издали не потому, что не заметили меня, а, наоборот, именно потому, что увидели и услышали меня, это равносильно возвращению изгнанника в рай ...» (Лоренц К., 1984).

О чем и зачем:

Каково приложение научных знаний о поведении животных в «практике жизни»?

Каковы сферы народного хозяйства и государственной службы, где можно применить этологические знания?

Каковы классические и современные методы изучения поведения животных?

Почему поведение есть источник знаний о психике (каковы дополнительные аргументы)?

В чем особенности и преимущества классических объективных научных методов в изучении поведения животных (наблюдение и эксперимент)?

В чем сущность и особенности современных методов изучения социального поведения?

Каковы современные интерпретации классических опытов по постановке задач перед животными?

Розовая триада

Преамбула: «... К той мысли, что ежедневные прогулки могут быть интереснее, меня подвела моя собака ... Заведите мохнатую собаку с острым нюхом и широко открытыми глазами, и скоро вы увидите, что часто выходите на прогулку ..., а квартал, по которому гуляете Вы, совершенно не похож на квартал, по которому гуляет собака ... » (Горовиц А., 2017).

О чем и зачем:

Почему (зачем) мы наделяем животных (и другие объекты среды) качествами человека?

Антропоморфизация, а также ее «крайние» вариации субъективизация и социальный симбиоз: что это за поведение?

Каковы социальные эффекты межвидовой коммуникации в группе «человек — животное» (для человека, для животного)?

Какие формы социального поведения обеспечиваются или модулируются гуморальными факторами?

В чем специфика таких типов социального поведения как иерархия, агрессия, аффилиация, репродуктивное, родительское, самоидентификация, межвидовая коммуникация)?

Каковы эволюционная, адаптивная и коммуникативная составляющие данных видов социального поведения?

Каковы эффекты межвидовой коммуникации в социальной группе «человек — домашнее животное»?

Оранжевая триада

Прембула: «... К той мысли, что ежедневные прогулки могут быть интереснее, меня подвела моя собака ... Она показала, что у моего внимания был вечный спутник: невнимание ко всему остальному ...» (Горовиц А., 2017)

Тематика учебно-исследовательских проектов по теме:

«Социальное поведение животных: эффекты межвидовой коммуникации в группе «человек — домашнее животное»

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Государственный служащий»

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Военнослужащий»

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Социальный коммуникатор»

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Учитель» и «Воспитатель»

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Стабилизатор» психологического климата в семье

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Катализатор» комфортных взаимоотношений в семье

«Социально-психологические эффекты межвидового взаимодействия, или «Животное как «Анималотерапевт»

Красная триада

Итоговые аттестационные мероприятия по курсу.

3. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФОРМАТ

Зеленая триада

- А. Вводный интерактив: «Адаптивное, врожденное, приобретенное ... , или «Что есть поведение и как его понять?» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное обсуждение, «столкновение мнений»).
- Б. Теория (актуализация): «Каковы границы поведенческой науки?» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Каковы основные понятия поведенческой науки?» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Что такое поведенческая психология?» (беседа, обсуждение будущих проектных заданий).
- Д. Экспресс-дискуссия: «Каковы основные понятия поведенческой науки?» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).
- Е. Тест-самопроверка: «Что такое адаптивное поведение?» (онлайн-тестирование).
- Ж. Проект (рефлексия): «Что есть социально-психологические эффекты?» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Синяя триада

- А. Вводный интерактив: «От примитивной реакции до рассудочного поведения», или «Каковы актуальные проблемы поведенческих исследований?» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное обсуждение, «столкновение мнений»).
- Б. Теория (актуализация): «Как регулируется поведение и какова его функция в жизни животного?» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Что есть поведение как адаптивная функция организма?» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Как связаны когнитивные процессы с поведением?» (беседа, обсуждение проектных заданий).
- Д. Экспресс-дискуссия: «Что общего и отличного в поведении животных и человека и как это изучать (сравнительная психология)?» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).
- Е. Тест-самопроверка: «Как порождается и изменяется поведение в филогенезе (эволюционное развитие)?» (онлайн-тестирование).

Ж. Проект (рефлексия): «Как порождается и изменяется поведение в онтогенезе (индивидуальное развитие)?» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Салатовая триада

- А. Вводный интерактив: «Каковы эволюционные детерминанты (причины) возникновения и роль поведения/психики?, или «Почему черепашки стремятся к морю?» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное обсуждение, «столкновение мнений»).
- Б. Теория (актуализация): «Что такое сравнительный метод в психологии?» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Как представлены поведение/психика стадийно на разных этапах эволюции?» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Как проявляется психика в поведении и в чем ее адаптивная функция?» (беседа, обсуждение проектных заданий).
- Д. Экспресс-дискуссия: «Как интерпретируются стадии эволюции поведения/психики?», или «Эволюция поведения/психики: неоднозначная интерпретация» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).
- Е. Тест-самопроверка: «Когда возникла психика и возможно ли, что допсихического периода в эволюции не было?» (онлайн-тестирование).
- Ж. Проект (рефлексия): «Что дает эволюционная психология для изучения интеллекта и социального поведения?» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Салатовая триада

- А. Вводный интерактив: «Внешние детерминанты поведения («среда = адаптация») или «Почему мышление есть поведение?» (поведенческая психология)» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное обсуждение, «столкновение мнений»).
- Б. Теория (актуализация): «Каковы внутренние детерминанты поведения («психика = адаптация», эволюционная психология)» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Что есть поведение как адаптивная функция организма?» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Почему способность к научению — важный критерий внешнего проявле-

ния психики?» (беседа, обсуждение проектных заданий).

- Д. Экспресс-дискуссия: «Возможно ли, и если да, то как «научиться поведению?» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).
- Е. Тест-самопроверка: «Каковы возможности поведенческой экологии в изучении интеллекта животных?» (онлайн-тестирование).
- Ж. Проект (рефлексия): «Каковы возможности поведенческой экологии в изучении социального поведения животных?» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Желтая триада

- А. Вводный интерактив: «Загадки поведения: как принять правильное решение?», или «Поведенческие эксперименты: дискуссии и удачи» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное обсуждение, «столкновение мнений»).
- Б. Теория (актуализация): «Каковы истоки (в истории философии и науки) знаний о поведении животных и человека?» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Какие взгляды (в истории философии и науки) дают начало современным поведенческим теориям» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Что стало отправной точной в развитии объективных поведенческих теорий» (беседа, обсуждение проектных заданий).
- Д. Экспресс-дискуссия: «Бихевиоризм, функционализм, когнитивизм: какова их роль в развитии современных поведенческих теорий» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).
- Е. Тест-самопроверка: «Объективные теории в изучении поведения: какова классика и их современное воплощение» (онлайн-тестирование).
- Ж. Проект (рефлексия): «Интеллект животных: что, как и зачем изучается?» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Лиловая триада

- А. Вводный интерактив: «Каково приложение научных знаний о поведении животных в «практике жизни»? «Ген всевластия», или «Парадокс закономерности» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное об-

суждение, «столкновение мнений»).

- Б. Теория (актуализация): «Каковы сферы народного хозяйства и государственной службы, где можно применить этологические знания?» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Каковы классические и современные методы изучения поведения животных?» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Почему поведение есть источник знаний о психике (каковы дополнительные аргументы)?» (беседа, обсуждение будущих проектных заданий).
- Д. Экспресс-дискуссия: «В чем особенности и преимущества классических объективных научных методов в изучении поведения животных (наблюдение и эксперимент)?» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).
- Е. Тест-самопроверка: «В чем сущность и особенности современных методов изучения социального поведения?» (онлайн-тестирование).
- Ж. Проект (рефлексия): «Каковы современные интерпретации классических опытов по постановке задач перед животными?» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Розовая триада

- А. Вводный интерактив: «Почему (зачем) мы наделяем животных (и другие объекты среды) качествами человека?», или «Про антропоморфизм, субъективфикацию и социальный симбиоз» (анализ контента + техника «Brainstorm», актуализация темы, свободное обсуждение, «столкновение мнений»).
- Б. Теория (актуализация): «Антропоморфизация, а также ее «крайние» вариации субъективфикация и социальный симбиоз: что это за поведение» (анонс презентации, лекционно-практическая работа).
- В. Практика (закрепление): «Каковы социальные эффекты межвидовой коммуникации в группе “человек — животное» (для человека, для животного)» (закрепление информации, лекционно-практическая работа).
- Г. Онлайн-аналитика: «Какие формы социального поведения обеспечиваются или модулируются гуморальными факторами» (беседа, обсуждение проектных заданий).
- Д. Экспресс-дискуссия: «В чем специфика таких типов социального поведения как иерархия,

агрессия, аффилиация, репродуктивное, родительское, самоидентификация, межвидовая коммуникация)» («Speech-Discussion», экспресс-обсуждение аналитических комментариев).

- Е. Тест-самопроверка: «Каковы эволюционная, адаптивная и коммуникативная составляющие данных видов социального поведения» (онлайн-тестирование).
- Ж. Проект (рефлексия): «Каковы эффекты межвидовой коммуникации в социальной группе «человек — домашнее животное» (инструктаж, консультация, самостоятельная учебно-исследовательская работа).

Оранжевая триада

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

Красная триада

Итоговый проверочный онлайн-тест.

ИТОГОВЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Разработка и апробация данной и других моделей наших онлайн-курсов (Ecological Development, 2021) представляет собой важную составляющую в процессе цифровизации современного высшего образования, исходящего из приоритетов в социальных процессах личности студента, создания условий для удовлетворения актуальных социальных потребностей современной молодежи в саморазвитии, в самовыражении, в самореализации, в самостоятельном планировании своего настоящего и будущего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горовиц А. Смотреть и видеть. Путеводитель по искусству восприятия. М.: АСТ, 2017.
2. Лоренц, Конрад. Агрессия (так называемое «зло»). М., 1994.
3. Лоренц, Конрад. Год серого гуся. М.: Мир, 1984.
4. Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. 1-е изд. — 1976 г., 2-е изд. — 1993 г.
5. Ecological Development. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://development-eco.ru/ag/teacher/behavior/comparative/> (дата обращения 10 июня 2021 г.)
6. David M. Buss. The Handbook of Evolutionary Psychology. Wiley, 2005.