ISSN 2782-2370

ДАЙДЖЕСТ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2023, № 1 (9)

Москва
2023

ДАЙДЖЕСТ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2023. № 1 (9). 79 с.

Журнал основан
в 2021 году

Периодичность:

ежеквартально
на русском языке

Редакция

Адрес: 105005, г. Москва,
ул. Малая Почтовая, д. 2/2,
стр. 1, этаж 1, пом. 9, ком. 14

Сайт журнала dsi.com.ru

Издатель:

ООО «Социально-
культурная инициатива»

© ООО «Социально-
культурная инициатива»

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Е. В. Конеева, д-р пед. наук, профессор, главный редактор, ФГБОУ ВО «МАИ» (Москва); ***М. Большунов,*** генеральный директор ООО «СКИ», зам. гл. редактора (Москва); ***А. А. Зайцев***, д-р пед. наук, профессор, КГТУ (Калининград); ***А. В. Карасев***, д-р пед. наук, профессор, Военный университет (Москва); ***Ф. В. Конеев***, канд. полит. наук, доцент, Военный университет (Москва); ***О.В. Михайлова***, д-р полит. наук, доцент, МГУ им. М.В. Ломоносова (Москва); ***В.П. Овчинников***, канд. пед. наук, доцент, РГПУ им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург); ***В. К. Пельменев***, д-р пед. наук, профессор, БФУ им. И. Канта (Калининград); ***А.И. Соловьев,*** д-р полит. наук, профессор, МГУ им. М.В. Ломоносова (Москва); ***С.Л. Черенкова,*** канд. психол. наук, доцент, МАИ (Москва); ***А. А. Несмеянов,*** д-р мед. наук, профессор, президент федерации питербаскета Санкт-Петербурга, (Санкт-Петербург); ***А. Х. Рамазанов,*** д-р философии, Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта (Республика Азербайджан); ***Ю. К. Лукин,*** канд. пед. наук, доцент, БГУ (Республика Беларусь); ***К. Т. Шакиржанова,*** канд. пед. наук, доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта (Республика Узбекистан); ***Е. П. Врублевский,*** д-р пед. наук, профессор, Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины (Республика Беларусь); ***Е. И. Мычко,*** д-р пед. наук, профессор, БФУ им И. Канта (Калининград); ***Е. А. Леванова***, д-р пед. наук, профессор, МПГУ (Москва); ***А. Б. Серых***, д-р пед. наук, профессор, БФУ им. И. Канта (Калининград); ***Т. В. Пушкарева***, д-р пед. наук, профессор, МПГУ (Москва).

ДИРЕКЦИЯ ЖУРНАЛА:

А. Я. Бабаян, руководитель дирекции журнала
Н. Н. Мартынюк, ведущий редактор
Н. В. Купрякова, специалист по компьютерному дизайну и электронной верстки
С. Н. Архипов, специалист печатного полиграфического производства

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-80859 от 23 апреля 2021 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научная статья
УДК 159.9.07

РОЛЬ ТАНЦА В ПСИХОТЕРАПИИ

Ольга Владимировна Кравченко
Калининградская региональная общественная организация танца
«Кёнигсбергские счастливые коты», Россия, bella73@inbox.ru

Аннотация. Вопрос о влиянии танца, и прежде всего о его терапевтическом потенциале, возник на основе личного и многолетнего профессионального опыта автора. В статье представлена часть разработок, размышлений и практического опыта. В КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» танцетерапия сочетается с другими видами социальной активности, также регулярно проводятся групповые и индивидуальные психологические тренинги для участников старшего поколения. Интегративная танцевальная терапия предполагает, что чувственный, эмоциональный и межличностный опыт заложен во взаимодействии с терапевтом и с другими танцорами через тело и движение, а также через вербальное общение. В западных странах и в США танцевальная форма терапии практикуется уже около шестидесяти лет, в России это направление только набирает свою популярность.

Ключевые слова: танцетерапия, сквэр-данс, старшее поколение, психическое здоровье, арттерапия, исследования танца

Для цитирования: Кравченко О. В. Роль танца в психотерапии // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 3—7.

PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Original article

THE ROLE OF DANCE IN PSYCHOTHERAPY

Olga V. Kravchenko
Kaliningrad Regional Public Dance Organisation «Koenigsberg Happy Cats»
Russia, bella73@inbox.ru

Abstract. The question about influence of dance and, first of all, about its therapeutic potential appeared on the basis of the author's personal and long-term professional experience. The present paper presents a part of developments, reflections and practical experience. In the KGO «Königsberg Happy Cats», dance therapy is combined with other social activities, and group and individual psychological training for the elderly participants is also regularly offered. Integrative dance therapy assumes that sensual, emotional and interpersonal experiences are embedded in the interaction with the therapist and with other dancers through body and movement as well as through verbal communication. In Western countries and in the United States, dance therapy has been practiced for about sixty years, in Russia, this trend is only gaining popularity.

Keywords: dance therapy, square dance, older generation, mental health, art therapy, dance research

For citation: Kravchenko O. V. The role of dance in psychotherapy // Digest social studies. 2023. № 1(9). P. 3—7.

© Кравченко О.В., 2023

Науки о реабилитации охватывают широкий спектр научной деятельности. Исследования в этом направлении затрагивают как образовательные, социальные и профессиональные темы, так и практическую помощь различным реабилитационным учреждениям.

Обучение движению, двигательная терапия и другие формы творческих терапевтических подходов, такие как арт- и музыкотерапия, являются частью преподавания и исследований в области реабилитационных наук. Благодаря такому средству, как танец, интегративная танцевальная терапия может быть классифицирована как творческий и телесно-терапевтический метод. Это творческий, целостный метод лечения, который использует тело, движение и танец для достижения психотерапевтических целей. Он способствует психофизической интеграции человека с помощью танца.

Танец можно применять в психотерапии разными способами: в качестве познавательно-развлекательного средства, как реабилитационную меру и в клинической области.

Этому есть множество доказательств, в том числе исходя из практики использования танца направления сквэр-данс в КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты». Ее участники — люди возраста 50+ (в основном 60—75 лет), часть которых — инвалиды, в том числе 1-й группы. В ходе занятий и наблюдения за ними обнаружили, что сквэр-данс способствует развитию личности.

В психологической реабилитации танцевально-двигательная терапия — это неотъемлемая часть процесса. Психические и психосоматические расстройства — одно из важнейших направлений работы в танцевальной терапии. Танцетерапия применяется в интегративной танцевальной терапии для людей старшего возраста с нарушениями зрения и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в том числе после операций по замене коленных и тазобедренных суставов, и проявила себя как отличный метод для реабилитации после подобных операций и состояний. Также изучались возможности танцевальной терапии в начальных стадиях деменции и при депрессиях.

Как и многие другие телесно-терапевтические и творческие методы, танцевальная терапия развивается в процессе ее практического использования. Систематические теоретические разработки или эмпирические исследования все еще находятся в значительной степени в зачаточном состоянии. В танцевальной терапии, однако, помимо обширных эмпирических и качественных исследований, также не хватает дальнейших разработок и развития прочной теоретической базы для танцевально-психотерапевтической работы. Настоящую статью следует отнести к этой области исследований. Очевидно, что как качественные, так и количественные исследования в области танцевальной терапии будет трудно реализовать, пока сам метод имеет много открытых вопросов в своих теоретических и практических основах.

Корни танцевальной терапии уходят в эпоху экспрессивного танца и экспрессионизма, в которых личность приобретает центральное значение. В связи с этим логично, что в терапевтически-практическом подходе на первый план выходит личность и индивидуальный процесс. Перспектива ориентирована на пациента и менее ориентирована на конкретное заболевание или метод. Поэтому необходимо попытаться отразить всю сложность индивидуального терапевтического процесса с помощью теоретических концепций. Это, скорее всего, станет возможным, если предыдущие концептуализации будут пересмотрены в их объеме, и перспективы, которые открываются в каждом случае, будут интегрированы, чтобы отказаться от исключительности односторонних перспектив.

Интегративная танцевальная терапия нуждается в необходимости комплексного взгляда на психотерапевтический процесс. Поэтому помимо танцев в практике КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты» применяются также психологическое консультирование и психологические групповые тренинги, позволяющие наблюдать за целевой аудиторией проектов организации.

За период работы (с 1 сентября 2021 года по 15 ноября 2022 года) с коллективом «Кёнигсбергские счастливые коты», состоящей как из работы с организаторами и ко-

мандой проекта, так и с рядовыми членами танцевального коллектива, профессиональным психологом, было отмечено:

— члены коллектива изначально имели высокие показатели социальной активности;

— активно принимали участие в тренингах и беседах, выполняли упражнения.

Было проведено около 25 личных консультаций с членами клуба по запросу и 15 тренинговых занятий с группами участников клуба.

Запросом руководителей было снижение конфликтности, смещение фокуса на интересы группы, поддержка организаторов.

Методики, которые использовались для изучения социальной активности:

1. Комплексная методика для исследования социальной установки, разработанная П. Б. Тороповым (2012 г.) [1] и адаптированная нами в 2019 году для изучения трех компонентов социальной установки.

2. Методика «КСС-100» для исследования просоциальной активности как поведенческого компонента установки.

Цели и задачи проведения психологической работы в клубе «Кёнигсбергские счастливые коты».

Цели:

— снижение уровня конфликтности среди членов клуба;

— повышение способности к взаимодействию в команде;

— улучшение взаимоотношений внутри коллектива;

— общая поддержка членов клуба по запросу и на групповых встречах;

— помощь в интеграции новых членов клуба в коллектив;

— поддержание и улучшение когнитивных навыков участников в соответствии с характеристиками группы.

Задачи:

— проведение групповых занятий, направленных на сплочение команды, поддержание и улучшение когнитивных навыков участников;

— оказание поддержки по запросу от участников клуба;

— получение обратной связи от участников занятий и организаторов.

Начало работы.

Были изучены социальные установки [1] действующих членов клуба, а также просоциальная активность как поведенческий компонент установки [2]. Методами исследования психологической обстановки внутри коллектива стали наблюдение и личные интервью.

Результаты проведенной работы показали, что в коллективе есть предрасположенность к партнерству, лидирует амбициозность и общительность, однако общая направленность к проявлению социальной активности выражена слабо. Присутствует средневыраженная конфликтность внутри группы.

Проведена консультация с организаторами, в ходе которой выявлены основные запросы к проведению психологической работы, полностью совпадающие с полученными в ходе исследований данными.

Была составлена программа предстоящих тренинговых занятий, подготовлены материалы для их проведения; налажена система уведомления участников клуба о предстоящих мероприятиях и возможности обратиться за личной консультацией.

Ход работы.

На занятия приходили группы из 15—40 человек. Примерно 5—7 из них ходили постоянно, остальные посещали не все встречи. Время проведения тренингов согласовывалось и сообщалось заранее.

Состоялось 15 групповых встреч, которые длились 1,5—2 часа, в зависимости от общей нагрузки, связанной с проведением других мероприятий и объема подготовленных упражнений, а также с длительностью общения во время получения обратной связи. В среднем за время одного занятия проводилось пять упражнений с общей тематикой, измерялась психологическая «температура» в начале занятия и получалась обратная связь в конце.

На каждом занятии велось наблюдение за процессом достижения поставленных целей; в процессе могла немного корректироваться программа, в зависимости от результатов.

Часто после занятий 1—2 человека запрашивали личную консультацию, которая проводилась тут же, иногда онлайн в оговоренное время. Периодически люди обращались с «быстрыми» запросами.

Упражнения, проводившиеся на тренинговых занятиях: «Вагончики», «Свой способ приветствия», «Обмен мнениями», «Пе-

редача», «Мой вклад в команду», «Обмен», «Две правды и одна ложь», «Ваша первая идея», «Что бы сделал мистер Х?», «Покажи и расскажи», «Театр: пьеса, которая устроит всех», «Все делаем синхронно», «Шкатулка», «Комплимент», «Цепочки», «Подарок», «Смысл моего имени», «Счет до 10», «Крокодил», «Аплодисменты по кругу», «Машина с характером», «Печатная машинка», «Картинки настроения» и другие, а также осуществлялись арт-терапия и физические разминки для снятия напряжения.

Результаты проведения психологической работы. Психологическое заключение.

Во время проведения психологической работы снималось общее напряжение, выполнялись упражнения, направленные на сплочение, на способность людей к эмпатии и «постановке себя на место другого человека». Осуществлена работа по снижению конфликтности, а также индивидуальная работа по личным запросам членов клуба.

Участники занятий получали возможность ближе пообщаться друг с другом в неформальной обстановке, попробовать себя в новых ролях, поделиться переживаниями, стать увереннее.

Вновь проведенное исследование психологической атмосферы в коллективе, выявило повышение уровня социальной активности, улучшение общего настроения, взаимоотношений внутри группы.

Организаторы и личные интервью с участниками занятий подтвердили эти данные. Уменьшилась частота конфликтов на других мероприятиях клуба, повысилась эффективность совместной деятельности. Улучшились социальные и когнитивные навыки членов клуба, посещавших тренинговые занятия. Данная инициатива им понравилась, и они готовы посещать подобные занятия в дальнейшем. Как сообщают сами участники, им удалось решить некоторые их личные и социальные проблемы.

Таким образом, если интеграция и многоперспективный взгляд на процессы психотерапевтического воздействия необходимы, то различные области терапевтической теории и практики также должны быть многоперспективными. Именно это мы и пытаемся сделать в КРОО «Кёнигсбергские счастливые коты», совмещая танцы и психологические тренинги, а также другие способы арт-терапии, объединяя области интегративной танцевальной терапии, которые до сих пор не имеют систематических разработок. Вопрос связан с тем, как концепции танца определяют то, как формируется танец и какие перспективы открываются в отношении человека и его бытия в мире. Из этих специфических акцентов складывается интегративная концепция танца, из которой возникают фокусные точки для танцевальной терапии. Второй всеобъемлющий вопрос касается возможностей методического и технического применения в терапевтическом процессе различных перспектив танца как средства терапии. Кроме того, интегративная танцевальная терапия подчеркивает не только невербальные, но и вербальные процессы в терапии, поэтому следует предоставить методы и техники, учитывающие оба способа.

Концепция танца и концепция методов и техник переплетаются. В дополнение к различным функциям танца концепции танца подчеркивают разный взгляд на двигательный материал танца. В интегративной танцевальной терапии этот материал — содержание, которое должно стать оперативным с помощью методов и техник и вызвать эффекты и воздействия. Личная мотивация автора для этой работы возникла из многолетнего опыта использования психотерапевтического воздействия через движение и танец, а также из многолетней практической и теоретической работы в области танца и танцевальной терапии.

Необходимо продолжать прилагать усилия по концептуальной систематизации и теоретическому обоснованию в ходе практических занятий интегративной танцевальной терапии. Опыт показывает, что в интегративной танцевальной терапии особенно не хватает разработок по средствам использования танца, а также по методико-техническим вопросам.

Список литературы

1. *Торопов П. Б.* Исследование установки на социальное содействие. Калининград : Изд-во ГБУСО КО «Центр социальной помощи семье и детям». 2014. №1.

2. *Торопов П. Б.* Методы оценки результативности формирования компетенции в социальном содействии // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота. 2014. № 3.

3. *Юлина Н. С.* Проблема метафизики в американской философии XX века: Критический очерк эмпирико-позитивистских течений. М. : Наука, 1978. URL: http://5fan.info/rnajgemeryfsyfs.html

4. *Swift Holbrook Z.* Individualism and Societism. URL: http://www.societism.org/societism/ about-societism/historical-roots/ individualism-and-societis

5. *Greven C.* Integrative Tanztherapie in der Psychiatrie // Theorie und Praxis, edited by Elke Willke, Hölter, Gerd, Petzold, Hilarion. Paderborn : Junfermann Verlag, 1991, pp. 289—318.

6. *Dosamantes Beaudry I.* Reenvisioning Dance/Movement Therapy // American Journal of Dance Therapy, 1997, № 19, pp. 16—23.

References

1. Toropov P. B. *Issledovanie ustanovki na social'noe sodejstvie* [Study of the attitude to social assistance]. Kaliningrad, Publishing House of GBUSO CO «Center for Social Assistance to Families and Children», 2014, no 1.

2. Toropov P. B. Methods for assessing the effectiveness of competence formation in social assistance. *Izvestiya Baltijskoj gosudarstvennoj akademii rybopromyslovogo flota* [Proceedings of the Baltic State Academy of Fishing Fleet], 2014, no 3 (in Russian).

3. Yulina N. S. *Problema metafiziki v amerikanskoj filosofii HKH veka: Kriticheskij ocherk empiriko-pozitivistskih techenij* [The Problem of Metaphysics in American Philosophy of the Twentieth Century: Critical Sketch of Empirical-Positivist Currents]. Moscow, Nauka, 1978. URL: http://5fan.info/ rnajgemeryfsyfs.html 4 (in Russian).

4. Swift Holbrook Z. Individualism and Societism. URL: http://www.societism.org/societism/ about-societism/historical-roots/ individualism-and-societism

5. Greven Claudia. 1991. Integrative Tanztherapie in der Psychiatrie. pp. 289—318 in Tanztherapie — Theorie und Praxis, edited by Elke Willke, Hölter, Gerd, Petzold, Hilarion. Paderborn: Junfermann Verlag.

6. Dosamantes Beaudry, Irma. Reenvisioning Dance / Movement Therapy. American Journal of Dance Therapy, 1997, no 19, pp. 16—23.

Информация об авторе

О. В. Кравченко — менеджер проектов, педагог-хореограф, психолог.

Information about the author

O. V. Kravchenko — project manager, choreography teacher, psychologist.

Статья поступила в редакцию: 16.01.2023
Одобрена после рецензирования: 30.01.2023
Принята к публикации: 08.02.2023

The article was submitted: 16.01.2023
Approved after reviewing: 30.01.2023
Accepted for publication: 08.02.2023

Научная статья
УДК 316.612

КАК ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯЕТ НА ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ИНЖЕНЕРА

[1]Павел Александрович Яшкин, [2]Елена Владимировна Конеева
[1, 2]Московский авиационный институт (научный исследовательский университет). Россия
[1]pavel.yashkin2@gmail.com, [2]elena_koneeva@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается, каким образом психология влияет на производительность инженера. Обсуждается психология продуктивности, включая роль мотивации, стресса и менталитета, а также уникальные проблемы, с которыми сталкиваются инженеры, когда речь заходит о производительности, такие как требования к комплексному решению проблем и сжатые сроки выполнения проекта. Представлены практические стратегии и методы, которые инженеры могут использовать для повышения своей производительности, применяя принципы психологии. Ознакомившись с этой статьей, читатели будут лучше понимать психологию, лежащую в основе продуктивности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, инженер, инженерное дело, профессиональная надежность, профессионально важные качества и функции, инженерная психология, психология труда, системный подход, комплексность

Для цитирования: Яшкин П. А., Конеева Е. В. Как психология влияет на производительность инженера // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 8—13.

Original article

HOW PSYCHOLOGY AFFECTS ENGINEER PRODUCTIVITY

[1]Pavel A. Yashkin, [2]Elena V. Koneeva
[1, 2]Moscow Aviation Institute (Scientific Research University). Russia
[1] pavel.yashkin2@gmail.com, [2]elena_koneeva@mail.ru

Abstract. The article examines how psychology affects the performance of an engineer. The psychology of productivity is discussed, including the role of motivation, stress, and mentality, as well as the unique challenges that engineers face when it comes to productivity, such as complex problem-solving requirements and tight project deadlines. Practical strategies and methods are presented that engineers can use to increase their productivity by applying the principles of psychology. By reading this article, readers will better understand the psychology behind productivity.

Keywords: professional activity, engineer, engineering, professional reliability, professionally important qualities and functions, engineering psychology, labor psychology, systems approach, complexity

For citation: Yashkin P. A., Koneeva E. V. How psychology affects engineer's productivity // Digest of social studies. 2023. No. 1(9). P. 8—13.

Введение

На сегодняшний день профессия инженера играет важную роль в жизни общества. Технические изобретения, создаваемые современными инженерами, служат удовлетворению социальных потребностей, становятся инструментами для решения глобальных проблем, а также вопросов, связанных с национальной безопасностью (военная инженерия).

 © Яшкин П. А., Конеева Е. В., 2023

Успешное осуществление преобразований в национальной промышленности, экономике требует соответствующего кадрового обеспечения. Его необходимо формировать из специалистов с личностными чертами лидеров, профессионально подготовленных не только в избранной ими отрасли знаний, но и в сфере правовых, экономических, экологических и прежде всего психологических аспектов управления социальными системами.

Мы считаем, что именно усиленная психологическая подготовка современных инженеров должна подготовить их к жизни в демократическом обществе, воспитать ответственность за свой выбор, свои поступки, свою деятельность и ее последствия, формировать психологическую готовность к успешной работе в условиях рыночной экономики, уменьшить деструктивное взаимодействие молодежи с ее общественным окружением.

Знания психологии необходимы для процесса совершенствования, поднятия внутренней культуры, дают возможность стать лучше и успешнее. Проверено многолетней зарубежной и отечественной практикой. И именно у инженера со знанием психологии человека и психологии отношений рабочий коллектив, как правило, достаточно лоялен. Такого специалиста уважают и ценят, так как он сам является серьезным стимулом для сослуживцев работать с самоотдачей.

Инженерия — это область, требующая высокого уровня производительности и действенности. Инженеры отвечают за проектирование и построение сложных систем, и их работа может оказать значительное влияние на общество. Однако производительность заключается не только в том, чтобы работать усерднее или дольше. Речь также идет о том, чтобы работать умнее и находить способы максимизировать отдачу при минимизации затрат. И хотя технические навыки необходимы инженерам, их успех также зависит от их способности управлять собственной психологией.

Теме «Как психология влияет на производительность инженера» посвящено немало научных трудов как отечественных, так и зарубежных авторов [1—5]. Изучив их работы, в нашей статье мы представим практические стратегии и методы, которые инженеры могут использовать для повышения своей производительности, применяя принципы психологии.

I. *Психология продуктивности*

Продуктивность — это нечто большее, чем просто усердная работа или увеличение количества часов. Речь также идет о том, чтобы работать умнее и находить способы максимизировать отдачу при минимизации затрат. Чтобы достичь этого, важно понимать психологию продуктивности, которая включает в себя роль мотивации, стресса и менталитета.

А. Роль мотивации в производительности.

Мотивация — важнейший фактор продуктивности. Это то, что побуждает нас работать над достижением наших целей и помогает оставаться сосредоточенными и вовлеченными. Однако мотивация — это не универсальная концепция, и разных людей мотивируют разные вещи. Понимание различных типов мотивации может помочь инженерам найти то, что побуждает их быть более продуктивными.

1. Внутренняя и внешняя мотивация.

Внутренняя мотивация относится к побуждению, которое исходит изнутри вас самих. Это желание сделать что-то, потому что это приносит личную пользу или удовлетворение. Внешняя мотивация проистекает из таких внешних факторов, как вознаграждение, признание или давление со стороны других. Оба типа мотивации могут быть полезны для повышения производительности, но внутренняя мотивация часто считается более устойчивой и может привести к большему долгосрочному успеху.

2. Важность чувства цели.

Чувство цели — важнейший компонент внутренней мотивации. Когда инженеры чувствуют, что их работа имеет смысл и способствует чему-то большему, чем они сами, они с большей вероятностью будут мотивированы и продуктивны. Поэтому инженерам важно понимать, как их работа вписывается в общую картину, и помнить о том, какое влияние их работа оказывает на общество.

Б. Влияние стресса на производительность.

Стресс — еще один критический фактор, который может повлиять на производительность. Когда инженеры испытывают стресс, они с большей вероятностью совершают ошибки, испытывают проблемы с кон-

центрацией внимания и эмоциональное выгорание. В связи с этим важно понимать влияние стресса на мозг и разрабатывать стратегии управления стрессом на рабочем месте.

1. Влияние хронического стресса на мозг.

Хронический стресс может оказывать значительное влияние на мозг, что может привести к снижению когнитивных функций, проблемам с памятью и даже изменениям в структуре мозга. Эти эффекты могут помешать инженерам работать наилучшим образом и привести к долгосрочным проблемам со здоровьем.

2. Стратегии управления стрессом на рабочем месте.

Существует несколько стратегий, которые инженеры могут использовать для управления стрессом на рабочем месте. К ним относятся практики осознанности, физические упражнения и другие методы снижения стресса. Инженерам также важно распознавать признаки стресса и предпринимать шаги по его устранению до того, как он станет непреодолимым.

С. Влияние образа мышления на производительность.

Наконец, мышление играет важную роль в производительности. Когда инженеры настроены на рост, они с большей вероятностью будут рассматривать проблемы как возможности для роста и упорствовать перед лицом препятствий. С другой стороны, люди с фиксированным мышлением могут с высокой степенью вероятности сдаться, столкнувшись с трудностями.

1. Фиксированное мышление против установки на рост.

Фиксированное мышление — это убеждение в том, что наши способности и интеллект неизменны и не могут быть изменены. Вместе с тем установка на рост — это вера в то, что наши способности могут быть развиты и улучшены благодаря упорному труду и самоотверженности. Настрой на рост может помочь инженерам подходить к своей работе с чувством любопытства и готовностью идти на риск.

2. Методы формирования установки на рост.

Существует несколько методов, которые инженеры могут использовать для формирования установки на рост, таких как переосмысление негативных разговоров с самим собой, восприятие неудачи как возможности для обучения и поиск обратной связи и наставничества.

В заключение отметим, что психология производительности является важным компонентом успеха инженера. Понимая роль мотивации, стресса и менталитета, инженеры могут разрабатывать стратегии для максимизации своей производительности и достижения своих целей.

II. Проблемы производительности, с которыми сталкиваются инженеры

Хотя проблемы с производительностью существуют во всех областях, инженеры сталкиваются с некоторыми уникальными проблемами, которые могут повлиять на их способность быть продуктивными. Эти проблемы могут включать требования комплексного решения проблем, давление сроков выполнения проекта и необходимость сбалансировать технические навыки и навыки межличностного общения.

А. Требования комплексного решения проблем.

Инженерное дело требует высокого уровня способности решать проблемы. Инженеры должны уметь выявлять проблемы, оценивать потенциальные решения и внедрять наиболее эффективное решение. Но этот процесс может отнимать много времени и требовать умственных усилий, что затрудняет сохранение сосредоточенности и продуктивности.

1. Роль когнитивной нагрузки.

Когнитивная нагрузка относится к количеству умственных усилий, необходимых для выполнения задачи. Инженеры часто сталкиваются с высоким уровнем когнитивной на-грузки при работе над сложными проблемами, что может привести к умственной усталости и снижению производительности. Поэтому важно разработать стратегии управления когнитивной нагрузкой и оставаться сосредоточенным.

2. Методы управления когнитивной нагрузкой.

Некоторые методы, которые инженеры могут использовать для управления когнитивной нагрузкой, включают разбиение сложных проблем на более мелкие, более управляемые задачи, применение методов визуализации и таких инструментов, как карты разума, для организации своих мыслей.

B. Давление, связанное со сроками выполнения проекта.

Последние сроки выполнения проекта являются серьезным источником стресса для инженеров. Они должны сбалансировать необходимость выполнения высококачественной работы с соблюдением сроков, что может быть непросто, особенно когда происходят неожиданные сбои.

1. Важность эффективного управления временем.

Эффективное управление временем имеет решающее значение, когда речь заходит о соблюдении сроков реализации проекта. Инженеры должны уметь расставлять приоритеты в задачах, управлять своей рабочей нагрузкой и придерживаться графика. Также важно осознавать значение перерывов и избегать эмоционального выгорания.

2. Стратегии эффективного управления временем.

Некоторые стратегии, которые инженеры могут использовать для эффективного управления временем, включают постановку реалистичных целей, разбиение крупных задач на более мелкие, применение инструментов отслеживания времени и составление расписания, включающего как работу, так и досуг.

C. Необходимость сбалансировать технические навыки и навыки межличностного общения.

Инженерия — это область, требующая как технических навыков, так и навыков межличностного общения. Инженеры должны уметь эффективно общаться с клиентами, сотрудничать с коллегами и работать в командной среде. Однако может быть непросто сбалансировать эти навыки, одновременно сосредоточившись на технической работе.

1. Важность коммуникативных навыков.

Эффективные коммуникативные навыки имеют решающее значение для инженеров, поскольку они должны уметь объяснять сложные технические концепции нетехническим заинтересованным сторонам. Кроме того, эффективная коммуникация может помочь предотвратить недоразумения и гарантировать, что все работают над достижением одних и тех же целей.

2. Стратегии улучшения коммуникативных навыков.

Некоторые стратегии, которые инженеры могут использовать для улучшения своих коммуникативных навыков, включают практику активного слушания, поиск обратной связи от коллег и использование простого языка для объяснения технических концепций.

В заключение следует отметить, что инженеры сталкиваются с уникальными проблемами производительности, для преодоления которых требуются особые стратегии и методы. Понимая требования к решению сложных проблем, давление сроков выполнения проекта и необходимость сбалансировать технические навыки и навыки межличностного общения, инженеры могут разрабатывать практические решения для максимизации своей производительности и достижения своих целей.

III. *Применение психологии для повышения производительности*

Хотя инженеры сталкиваются с уникальными проблемами производительности, существует несколько способов, с помощью которых они могут применять психологические принципы для повышения своей производительности. Они включают в себя развитие установки на рост, постановку разумных целей и практику осознанности.

A. Развитие установки на рост.

Установка на рост — это вера в то, что способности и скиллы можно развить с помощью самоотверженности и упорного труда. Подобный образ мышления требуется инженерам, которые сталкиваются со сложными задачами и неудачами в своей работе.

1. Преимущества установки на рост.

Исследования показали, что люди с установкой на рост с большей вероятностью примут вызовы, будут упорствовать перед лицом неудач и искать конструктивную обратную связь. Такое мышление может помочь инженерам развить устойчивость, необходимую для преодоления проблем производительности.

2. Стратегии развития установки на рост.

Некоторые стратегии, которые инженеры могут использовать для выработки установки на рост, включают принятие вызовов,

поиск конструктивной обратной связи и сосредоточение внимания на усилиях, а не на врожденных способностях.

В. Постановка разумных целей.

Постановка конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей — мощный инструмент повышения производительности. Ставя четкие цели, инженеры могут сосредоточить свои усилия и измерить свой прогресс.

1. Преимущества интеллектуальных целей.

Интеллектуальные цели могут помочь инженерам расставлять приоритеты в задачах, оставаться сосредоточенными и отслеживать их прогресс. Кроме того, они обеспечивают чувство выполненного долга и мотивацию, когда они достигнуты.

2. Стратегии постановки разумных целей.

Чтобы ставить эффективные интеллектуальные цели, инженеры должны определить конкретные задачи и временные рамки, разбить крупные проекты на более мелкие задачи и убедиться, что цели являются сложными, но достижимыми.

С. Практика осознанности.

Внимательность — это практика полного присутствия в настоящем моменте и осознания своих мыслей и эмоций. Практикуя внимательность, инженеры могут улучшить свою концентрацию внимания, уменьшить стресс и повысить производительность.

1. Преимущества осознанности.

Исследования показали, что внимательность может улучшить внимание, память и когнитивную гибкость. К тому же это может уменьшить стресс и улучшить общее самочувствие.

2. Стратегии для практики осознанности.

Некоторые стратегии, которые инженеры могут использовать для практики осознанности, включают в себя короткие перерывы в течение дня, чтобы сосредоточиться на дыхании и практиковать медитацию или йогу.

Подчеркнем то, что применение психологических принципов к повышению производительности инженеров может помочь им развить устойчивость, сосредоточенность и мотивацию, необходимые для преодоления проблем производительности. Развивая установку на рост, ставя разумные цели и практикуя внимательность, инженеры могут повысить свою производительность и достичь поставленных целей.

Заключение

Следует отметить, что на производительность инженеров влияет ряд психологических факторов, включая мотивацию, образ мыслей и уровень стресса. Чтобы повысить производительность, инженеры должны понимать эти факторы и применять психологические принципы к своей работе.

Развитие настроя на рост имеет решающее значение для инженеров, чтобы преодолевать неудачи и принимать вызовы. Постановка интеллектуальных целей может помочь им расставить приоритеты в своих задачах и оценить их прогресс. Практика осознанности может улучшить концентрацию внимания и уменьшить стресс.

Инженерам следует осознавать важность своего психологического благополучия и предпринимать шаги по его приоритизации.

Список литературы

1. Душков Б. А., Королев А. В., Смирнов Б. А. Основы инженерной психологии : учебное пособие. М. : Академический проект, 2020.

2. Майборода Т. А. Аксеологическое развитие инженера промышленного производства: теория и практика : монография. М. : Илекса, 2010.

3. Зеер Э. Ф. Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития : монография. Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2015.

4. Стрелков Ю. К. Инженерная и профессиональная психология : учебник для студентов инженерных специальностей. М. : Изд-во МГУ, 2011.

5. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. М. : Институт психологии РАН, 2013. Вып. 5.

Reference

1. Dushkov B. A., Korolev A. V., Smirnov B. A. *Osnovy inzhenernoj psihologii. Uchebnoe posobie* [Fundamentals of engineering psychology: a textbook]. Moscow, Academic project, 2020.

2. Mayboroda T. A. *Akseologicheskoe razvitie inzhenera promyshlennogo proizvodstva: teoriya i praktika. Monografiya* [Acmeological development of an industrial production engineer: Theory and practice: monograph]. Moscow, Ilex, 2010.

3. Zeer E. F. *Teoretiko-prikladnye osnovaniya psihologii professional'nogo razvitiya. Monografiya* [Theoretical and applied foundations of the psychology of professional development: monograph]. Yekaterinburg, Publishing House of Russian state prof.-ped. university, 2015.

4. Strelkov Yu. K. *Inzhenernaya i professional'naya psihologiya. Uchebnik dlya studentov inzhenernyh special'nostej* [Engineering and professional psychology: a textbook for students of engineering specialties]. Moscow, Publishing House of Moscow State University, 2011.

5. *Aktual'nye problemy psihologii truda, inzhenernoj psihologii i ergonomiki* [Actual problems of labor psychology, engineering psychology and ergonomics]. Moscow, Institute of Psychology RAS, 2013. Issue 5.

Информация об авторе

П. А. Яшкин — студент.
Е. В. Конеева — доктор педагогических наук, профессор, научный руководитель.

Information about the author

P. A. Yashkin — student.
E. V. Koneeva — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Scientific Supervisor.

Статья поступила в редакцию: 13.01.2023
Одобрена после рецензирования: 26.01.2023
Принята к публикации: 14.02.2023

The article was submitted: 13.01.2023
Approved after reviewing: 26.01.2023
Accepted for publication: 14.02.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 14—25.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 14—25.

Научная статья
УДК 316.614.5

СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА, ВИДЫ И ФОРМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Варвара Вадимовна Журавлева
Берлин. Германия

Аннотация. В настоящее время существует большое количество работ, посвященных феномену социальной адаптации. Однако возрастает необходимость исследования современной трансформации механизмов социальной адаптации, а также их специфики в современных условиях. В статье рассматриваются актуальные вопросы адаптации и социализации молодого поколения в условиях современного нестабильного общества. Анализируются основные подходы отечественных и зарубежных социологов к механизму адаптации.

Ключевые слова: адаптация, социализация, молодежь, механизм адаптации, социализация молодежи

Для цитирования: Журавлева В. В. Сущность, структура, виды и формы социальной адаптации молодежи // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 14—25.

Original article

ESSENCE, STRUCTURE, TYPES AND FORMS OF SOCIAL ADAPTATION OF YOUTH

Varvara V. Zhuravleva
Berlin. Germany

Abstract. Currently, there are a large number of studies of the phenomenon of social adaptation. However, there is a growing need to study the modern transformation of the mechanisms of social adaptation, as well as the study of their specifics in modern conditions. The article is devoted to topical issues of adaptation and socialization of the younger generation in the conditions of a modern unstable society. The author analyzes the main approaches of domestic and foreign sociologists to the mechanism of adaptation.

Keywords: adaptation, socialization, youth, adaptation mechanism, youth socialization

For citation: Zhuravleva V. V. Essence, structure, types and forms of social adaptation of youth // Digest of social studies. 2023. №. 1(9). P. 14—25.

Актуальность научного анализа проблемы социальной адаптации молодежи в первую очередь связана с социальной значимостью данного процесса и, кроме того, неотделимостью от социальных процессов, происходящих в современном обществе. На сегодняшний день общество представляет собой организацию, которая обладает сложной многофункциональной системой, что способствует эмоциональному и физическому удовлетворению разного рода потребностей больших и малых групп и разных сообществ, однако это бросает вызов обществу и его структурным элементам.

Ученые сходятся во мнении, что социальная адаптация — это многогранный процесс, способствующий приспособлению людей к обществу. Во-первых, он зависит от системного уровня, а во-вторых, отношения между социальной средой и человеком сопровождаются сильными взаимодействиями. Таким образом, социальная адаптация может выступать в качестве процесса, в результате которого происходит приспособление (рассматриваемое как социальный феномен), или выражать специфическое состояние человека (рассматриваемое как социально-психологический феномен) [1—3; 5—9; 11].

 © Журавлева В. В., 2023

Социальная адаптация как научная проблема поднималась в исследованиях в различных контекстах социально-гуманитарных наук. Процесс интеграции в указанных научных областях вовсе не означает достижения понимания проблем адаптации, а также выявления факторов и особенностей процесса, его последствий и дисбаланса адаптационных стратегий.

Исследование Э. Дюркгейма положило начало формированию социологических взглядов на процессы адаптации [1]. Т. Г. Анисимова говорит о рациональности цели адаптации, рассматривая адаптацию как взаимный компромисс между индивидом и обществом [2].

В американской социологии адаптацию понимают как условие, способствующее поддержанию баланса и порядка всей социальной системы и процесса социального взаимодействия внутри нее. Ученый Д. Хоманс анализировал процесс «социального взаимодействия» через «призму» изменений системы ценностей индивида для дальнейшего получения вознаграждения. Общество, в соответствии с классическими социологическими представлениями XIX — начала XX века, оценивалось как систематически организованная надличностная реальность, не зависящая от индивидов, социальных групп и классов. Несмотря на то что позднее принятая в социологии система знаний и парадигм существенно изменилась, общее направление рассмотрения процесса адаптации сохранилось [3].

В наши дни термин «адаптация» очень востребован и часто используется в науке, особенно когда речь заходит о взаимодействии отдельного взятого человека или группы людей с новой для них средой, видом деятельности.

Понятие «адаптация» в науке имеет огромное число определений. В широком смысле под адаптацией понимается приспособление организма к изменяющимся внутренним и внешним условиям. Понятие «адаптация» исходит корнями от латинского *adaptio* и понимается как приспособление организмов в структурном и функциональном планах к условиям своего существования.

Достаточное многообразие дефиниций термина «адаптация» позволяет выделить следующие общие положения, объединяющие разнообразие определений.

1. Процесс адаптации предполагает взаимодействие между двумя объектами.

2. Эти взаимодействия происходят в состоянии дисбаланса и нарушений систематической последовательности друг друга.

3. В процессе достижения поставленных целей необходимо внести некоторые изменения в системы, которые взаимодействуют друг с другом.

4. Основная цель этого взаимодействия будет заключаться в координации поведений между системами, а его характер и масштабы могут быть широко распространенными.

Таким образом, адаптация выступает процессом, направленным на поддержание равновесия и стабильности, осуществляется в ходе трансформации стабильности состояния индивида в определенной среде и завершается по достижению такого же состояния в другой. Приспособление в свою очередь происходит в момент трансформации внутренней среды, изменения самой среды или самого индивида.

В работах Ч. Дарвина адаптация рассматривается как совокупность преобразований, происходящих в организме и соответствующих изменяющимся раздражителям, возникающим из внешней среды [4]. При этом жизнедеятельность любого организма представлялась исследователям как следствие работы целостной системы, состоящей из ряда частей-подсистем (кровеносной, дыхательной, нервной и др.), способствующих своевременному реагированию на малейшие изменения в окружающей обстановке (среде) — адаптации.

В последующем термин «адаптация» был также применен и к человеку, подчеркивая генетически обусловленный фактор самосохранения индивида. При этом с развитием психологии (в том числе социальной психологии) и социологии стали выделять биологическую, социологическую, психологическую и социальную адаптацию.

Научный деятель М. Вебер сочетал адаптацию и рациональность. В своих трудах он отмечал, что человек пытается достичь и осознать своих целей и сопоставить

их со средствами рациональности, которые необходимы для достижения поставленных задач. Поэтому адаптация — лучший способ удовлетворить потребности человека. Можно сказать, что М. Вебер, который занимался процессом адаптации, выбрал идеальную модель, определяя ее как «целерациональное действие». В этом случае термин «целерациональное действие» можно понимать как идеальный тип, сравнивая его с человеческим поведением из существующих стандартов. Кроме того, из-за различной степени величины развития исследуемого коллектива каждая социальная группа и коллектив могут иметь разные нормативные концепции [5].

В течение жизни человек адаптируется к различным социальным средам: учебному заведению, семье, месту проживания и т. д. Принято выделять следующие виды адаптации: психофизиологическая, социальная, трудовая, социально-психологическая, организационная, экономическая, непроизводственная и др.

Остановимся подробнее на понятии «социальная адаптация».

Рассмотрим термин, используемый социологами. «Социальная адаптация» как термин, стал применяться с 1960-х годов, и концепция его применения у разных исследователей по-разному объяснялась. Само понятие «социальная адаптация» является достаточно широким и имеет множество определений. Категориально под термином «социальная адаптация» понимается процесс интеграции человека в общество; специфически — это особая модель взаимодействия с социумом, результатом которой становится самосознание индивида и его ролевое поведение в структуре личности. В работах Ж. Пиаже социальная адаптация определяется как «гомеостатическое уравновешивание», при этом он подразумевал под этим только приспособление личности к социальной среде с помощью интеллекта. Саму же адаптацию автор характеризует как двусторонний процесс, который заключается во взаимодействии и взаимодополнении процессов ассимиляции, т. е. «уподобления» себе, изменения среды в соответствии с собственными интересами и потребностями и аккомодации, т. е. интериоризации правил среды, приноравливания к данной среде [6].

Концепция социальной адаптации начала разрабатываться в рамках социологии и психологии, при этом большинство авторов выделяли ключевой особенностью социальной адаптации взаимодействие общественного субъекта и условие его общественного существования — социального объекта.

Согласно Э. Дюркгейму, социальная адаптация — это реализация индивидом общих социальных норм, носящих двоякий, в сущности, амбивалентный принудительно-добровольный характер. Э. Дюркгейм подчеркивает важность социальных норм, определяющих поведение индивида в обществе, но не указывает на различия в интерпретации одних и тех же норм разными социальными группами [7].

В когнитивной психологии адаптация — это решение цепи событий из конфликта, возникающего в результате угрозы, и в конечном итоге адаптация к текущим (фактическим) условиям окружающей среды. Наличие противоречия в процессе обмена информацией — когнитивного диссонанса — основание для переживания состояния дискомфорта (угрозы когнитивной психологии). Преодоление (снижение субъективно переживаемого давления) этого состояния человеком путем обработки информации, поступающей к нему различными способами (от опровержения, отказа, расширения информационного пространства до изменения собственного взгляда человека на мир), — один из способов решения диссонанса когнитивных состояний. Это процесс постоянного разрешения человеком прерывистого состояния неопределенности, который формирует основу для социальной адаптации.

Анализ источников современной литературы позволяет констатировать, что имеются разнообразные взгляды на сущность и содержание социальной адаптации. Арнольд Бейссер открыл методологический подход исследования социальной адаптации с двух позиций. Первая трактует социальную адаптацию как результат положительного приспособления индивида к социальной среде, при этом дефиниция исследуется как гармоничное состояние между человеком и постоянно подвергнутой изменениям социальной

средой. Вторая позиция состоит в интерпретации социальной адаптации как путь достижения этой гармонии [8].

Российские ученые придерживаются своей точки зрения в отношении ключевых понятий как «процесс формирования позитивной личности», «процесс и последствия адаптивного взаимодействия» и «последствия процесса изменений». Так, социальная адаптация рассматривается как многосторонний процесс активного развития личности, базирующийся на активной и пассивной адаптации, вступающей во взаимодействие с социальной средой и способный изменяться [2; 9; 11—15].

Также социальную адаптацию освещают как процесс и результат адаптивного взаимодействия между людьми, социальными сообществами, институтами и организациями. Она направлена на обеспечение взаимной совместимости на поведенческом и духовном уровнях.

Кроме того, социальною адаптацию рассматривают как процесс расследования стабильности социальной среды, решения классических проблем периодического социального поведения и применения принятых поведенческих актов. Этот процесс имеет субъективные и объективные аспекты.

Объективный процесс состоит их большого количества социальных характеристик, которые отражают социальный статус индивида с момента появления на свет в системе взаимоотношений в социуме. С самого рождения и до последних дней жизни развивается и совершенствуется механизм поглощения и адаптации, включающий социальную среду, которая его окружает (родители, друзья и т. д.), а также различные социальные системы. Субъективный процесс обусловлен индивидуально-личностными качествами, а также социально-психологическим развитием человека. Положительный статус (роль) человека выражается в его способности, желании или его отсутствии меняться и интегрироваться в действующие социальные ценности.

Наиболее емкое определение адаптации дано в «Социологическом энциклопедическом словаре». В нем представлена концепция взаимосвязи социальных групп с людьми или ими и социальной средой. Значимым фактором социальной адаптации выступает самооценка и утверждение своей личности субъектом, способность согласовывать поведение с требованиями социальной среды, с учетом фактического состояния и тенденциями изменения среды и развития субъекта [9].

Сложность н многоаспектность адаптации свидетельствует о том, что назрела необходимость анализа существующих взглядов и подходов к ее пониманию.

Делаем предположение, что социальная адаптация — это всестороннее приспособление человека к окружающей его социальной среде. Другими словами, это средство коммуникации индивида и социальной среды. Социальная адаптация способствует приспособлению индивида к условиям существующей социальной среды. Этому способствует умение субъекта анализировать текущую социальную ситуацию, осознавать свои возможности в существующей социальной ситуации, придерживаться в своем поведении главных целей деятельности.

Помимо отсутствия четкой дефиниции понятия «социальная адаптация», единого понимания структуры и особенностей протекания социальной адаптации, ученые также неоднозначно оценивают значение социальной адаптации в жизни человека. Некоторые авторы (в частности, Э. Эриксон [10]) считают, что социальная адаптация опасна возможной ассимиляцией, полной подстройкой под требования внешней среды и отказом от собственного «Я», собственных ценностей, потребностей, мотивов.

Понятие «социальная адаптация» связано с рядом других психологических понятий: социальные группы, стиль общения, особенности межличностных отношений, социальная дезадаптация и др. Также социальная адаптация каждого конкретного человека зависит от множества факторов: особенностей воспитания и семейного общения, прошлого опыта общения с другими людьми, индивидуально-психологических особенностей данного человека (в том числе темперамент, характер, уровень интеллекта, особенности самосознания, потребности, желания, цели, ценности, идеалы и др.), индивидуально-психологических особенностей окружа-

ющих, возрастных особенностей общения, особенностей текущей социальной ситуации (например, конфликтное взаимодействие в социальной группе) и проч.

Существуют две специфические формы социальной адаптации: девиантная (адаптация к социальным условиям посредством нарушения общественных норм поведения и ценностей); патологическая (адаптация к условиям социальной среды по средствам применения патологических способов поведения, возникающих при функциональных расстройствах психики).

Индивидуальные (и групповые) системы относятся к регуляторам статуса, социальной психологии и поведения.

Статусные включают в себя экономику, население, расу, социальный территориальный статус, исторические и биографические характеристики (предыдущий опыт адаптации) и другие характеристики.

Психосоциальные факторы сочетают в себе характеристики когнитивного поведения (умение выбирать и грамотно проводить оценку информации, критичность, навыки логического и критического мышления, когнитивные алгоритмы, ориентация в ценностях и т. д.).

Регуляторы поведения представляют собой практические меры и действия, а также разнообразные модели поведения. В их число входят: иммиграция, социальное — подражание, сравнение, протест, конкуренция, а также прямая интеграция в новые структуры и другие подобные формы поведения.

Перейдем к описанию набора «антиадаптационных» методов, предложенных Л. В. Корель. Прежде всего начать необходимо со средств, мешающих или затрудняющих сам процесс адаптации. По характеру воздействия эти средства делятся на дефициты и препятствия [11].

Первые, относящиеся непосредственно к предмету, соответственно делятся на внутренние или внешние. Внутренние дефициты свидетельствуют об отсутствии или недостаточности социально-психологических, психофизических или других характеристик цели адаптации, необходимых для нее. Как пример — нехватка качеств, требуемых для удачной адаптации к рыночной конкуренции, неважное здоровье и установление необходимых социальных связей в обществе. К внешним факторам относится дефицит предпосылок для хорошей адаптации в среде.

Вторые препятствия — это фактор, который делает реализацию адаптивного процесса трудной, а иногда и невозможной. Препятствия, как и дефициты, также могут быть внутренними и внешними.

Изучая научные труды Н. В. Осиповой, мы сделали вывод, что, с точки зрения автора, социальная адаптация — это в первую очередь экзистенциальное развитие индивида, направленное на создание необходимого пространства.

В работе были представлены критериальные характеристики социальной адаптации молодежи. В результате в основу термина «социальная адаптация» входят процесс и конечный результат достижения личностью установленных правил и норм в новой социальной среде [12].

Социальная адаптация предполагает сформированность определенных способностей человека. Адаптация или дезадаптация личности зависит от физиологических, биологических, психических свойств индивида и его социального развития. Однако хорошо спланированная профессиональная деятельность социальных служб различного направления ориентирована на отдельные слои населения и оказания им помощи. Важно изучать адаптацию как сложный механизм социализации индивида, включающий овладение человеком новыми социальными ролями, развитие мотивационной сферы, восприятие людьми себя, своего социального окружения и другие психологические состояния, явления и образования.

В структуру социальной адаптации в том числе входит и адаптация к трудовой, производственной деятельности, а также семье и досугу. В этом случае производственная адаптация рассматривается как фактор социальной адаптации. В период производственной адаптации у человека постоянно происходит процесс мобилизации социально-психологических и биофизиологических факторов индивидуального развития. Рассматривая процесс адаптации к семье необходимо отметить, что он также считается процессом, во время которого происходит приспособление человека к принятым в обществе привычкам и навыкам, отношениям и взаимоотношениям, различным условно-

стям, а также традициям и различным аспектам существующих межличностных отношений определенных людей в семье (группе), нации, народности, выходящей за рамки производственной деятельности. Предполагается, что процесс приспособления к семье способствует выстраиванию различного рода отношений с родственниками, знакомыми и соседями. Также в процессе адаптации к семье происходит формирование взглядов на общественные процессы, обретение умений удовлетворять нравственные и эстетические переживания, появляется стремление сохранить здоровье. Положительное и уважительное отношение к семье в повседневной жизни — показатель нормальной адаптации.

В то же время как процесс адаптации человека к культурной среде социальная адаптация может быть условной. Признаком успеха является социальный статус человека в различных средах. Социальная адаптация имеет как объективные аспекты (климат, география, экономика, экономические условия жизни), так и субъективные (личностные ценности и личностные характеристики).

В научной теории принято наблюдать за социальной адаптивностью человека в трех ее характеристиках:

1) она отражает психические процессы, связанные с познанием (восприятие, представление, память, мышление, воображение и т. д.);

2) эмоциональное состояние человека (страх, симпатия, осуждение и т. д.);

3) поведенческие аспекты, в том числе конкретные направленные действия человека в контексте социальных текстов.

Согласно проведенным исследованиям Н. А. Соколовой самая распространенная модель адаптации человека — его погружение и принятие целиком и полностью целей культуры, в которой он живет.

Существуют законы, регулирующие отношения индивида и внешней среды, и чем стабильнее среда, тем быстрей будут происходить изменения в личности человека [13].

Можно сделать вывод, что умение согласовывать собственные цели и результаты деятельности очень важно для каждого индивида, а противоречие между целью и действием может свидетельствовать о невозможности приспособиться к окружающей среде.

Таким образом, под адаптированностью мы понимаем результат успешного взаимодействия индивида и социальной среды, следовательно, можно говорить о необходимости выделять внешние и внутренние стандарты адаптации / дезадаптации личности.

В таблице представлены уровни адаптированности.

Уровни адаптированности

Уровень адаптации	Характеристики, соответствующие уровню
Высокий оптимальный	Проявляется высоким уровнем социальной успешности, а также благоприятным психоэмоциональным состоянием напряжения
Высокий избыточный	Характеризуется высоким уровнем социальной успешности в условиях обнаруженного психоэмоционального напряжения
Средний	Проявляется в виде низкой социальной успешности и положительном психоэмоциональном напряжение
Низкий (дезадаптация)	Характеризуется полной социальной неуспешностью и сильно выраженным психоэмоциональным напряжением

Благодаря подразделению на субъективные и объективные свойства в процессе адаптации, можно выделить модели, стереотипы, нормы, стандарты и традиции общества, в котором живет человек и позволяет ему активно адаптироваться к окружающей среде.

В начале XXI века произошли события, которые ярко продемонстрировали в российском обществе тенденции к масштабным преобразованиям, что вызвало множество проблем. Проблема социальных изменений в российском обществе занимает первостепенное место для всей социальной системы России, поскольку они так или иначе повлияли на многие области жизни страны, в том числе отдельных индивидов, социальных групп группы, а также целые классы. Социальная адаптация выступила в качестве

условия адаптации и стабилизации эффективности межличностного общения между различными социальными группами.

На рисунке изображен алгоритм процесса социальной адаптации.



Рис. Алгоритм процесса социальной адаптации

Необходимость социализации идет рука об руку с осмыслением индивидуумом потребности подстраиваться к появляющимся социальным ситуациям. В этом процессе существенная роль принадлежит уровню внутренней энергии личности, ее можно использовать в сложившейся ситуации. Л. В Куликов предложил подразделять личностную деятельность на уровни: недостаточный, достаточный и чрезмерный.

Первый можно охарактеризовать как эмоциональное неприятие новых ситуаций, нежелание проводить рациональную оценку ситуации, проявлять черты негативного поведения, а также проявлять безразличие и испытывать полное разочарование.

Второй начинается с поэтапной эмоциональной и когнитивной оценки ситуации, затем идет поиск способов адаптации.

На третьем уровне над мышлением доминирует эмоциональная составляющая и чрезмерная активность вместе со страхом и эмоциональным перенапряжением [14].

Хочется обратить внимание, что уровень активности человека относится к основным характеристикам адаптивности. Высокий уровень активности вовсе не свидетельствует о том, что необходимо квалифицированное вмешательство специалистов или поддержка, человек в состоянии решать возникающие проблемы самостоятельно. В случае неадекватной или, наоборот, чрезмерной активности могут возникнуть проблемы с адаптацией, и уже в этой ситуации потребуется помощь со стороны специалистов.

На следующем этапе требуется продиагностировать адаптивность личностных характеристик индивида. Выделяется ряд диагностических методов, которые можно применять для поиска возникающих проблем. В ходе использования метода стороннего наблюдения за процессом адаптации можно выявить речевые характеристики и невербальные реализации чувств, а также создание кооперативных ситуаций [14].

Статус субъектов, также их эмоциональное и психологическое отношение друг к другу в группе можно оценить, применяя метод социометрии.

Еще один метод — психологическая биографическая анкета может помочь всесторонне рассмотреть жизнь человека по 100 позициям, а также выяснить причины проблем адаптации личности.

Для проведения исследований по выявлению основных причин, вызывающих проблемы адаптации у индивидуума, применяются психологические тесты А. А. Реана, при помощи них определяется мотивация к успеху и способности избегать ошибок, что считается показателем выраженности самооценки [15].

После исследования причин, мешающих адаптации личности, клиента знакомят с результатами и сообщают о необходимости изменения их личностных характеристик. В связи с тем что адаптация — процесс чрезвычайно динамичный, человеку нужно осознавать, что должна быть постоянная работа над своей личностью, работа по развитию коммуникативных навыков, по формированию ценностных ориентаций и по овладению специальными и социальными знаниями.

Рассмотрим этап формирования плана действий. Именно в процессе этого этапа формулируются цели, а также содержание этапа, подбираются методы, технологии и способы адаптации, способствующие приспособлению индивида к определенной социальной среде (тяжелым условиям жизни). В заключение этапа происходит финальная разработка развития адаптивности.

Цель разработки плана действий — как можно лучше спрогнозировать окончательный итог адаптации. Конечным итогом должна стать адаптированность к изменившимся состояниям внешней обстановки или трудным ситуациям в жизни как отдельно взятых людей, так и группы лиц. Цель может быть расширена за счет задач, в которых представлены два их типа: прежде всего внутренние задачи, объединенные личными изменениями, а также работа, которую должен выполнять сам человек, далее — группа задач, являющихся внешними, в процессе формулировки которых и осуществляется в новом обществе или среде фокусировка на поведении человека или отдельных групп лиц. Особое место в плане занимает разработка содержания запланированных мероприятий, представленные конкретными задачами, действиями, способными в рамках задания содействовать наилучшей адаптации человека или отдельных групп лиц с акцентом на выполняемые действия.

В качестве активных методов, используемых для помощи лучшей адаптации, выступают в первую очередь обучение, ролевые игры, реже применяется мозговой штурм, а также дизайн, моделирование и т. д. Особенностями использования активных методов является возможность диалога, применение творческой деятельности, ориентация на необходимость оказания помощи людям в сложных ситуациях. При этом использование активных методов должно учитывать содержание курса, личностные качества людей, их общекультурный уровень, учебно-методические материалы, статус сотрудников учреждения, а также принимать во внимание профессиональную компетентность экспертов, их мотивированность и свойства их личности.

В настоящее время при анализе проблем современного общества установлено, что одной из проблем стал недостаток времени у людей на адаптацию к новым экономическим и политическим условиям. В этой ситуации очень важна роль различных служб, ответственных за оказание помощи населению, а также социальных работников, участвующих в урегулировании отношений между людьми и социальной средой.

Кроме того, важно учитывать и психическое здоровье общества и индивида. Оно определяется как состояние благополучия, в котором каждый человек реализует свой собственный потенциал, может справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать и способен внести свой вклад в жизнь и развитие общества.

Социальное здоровье включает в себя способность строить удовлетворенные межличностные отношения. Это также относится к способности комфортно адаптироваться к разным социальным ситуациям и действовать надлежащим образом в различных контекстах. Каждое отношение должно включать в себя сильные коммуникативные навыки, сопереживание другим и чувство ответственности. А такие черты, как замкнутость, мстительность или эгоизм, напротив, могут негативно влиять на социальное здоровье и адаптацию. Оно определяется как способность строить значимые отношения с другими людьми и взаимодействовать позитивными способами. То как мы адаптируемся к различным социальным ситуациям, говорит об общем уровне нашего психологического здоровья.

Психическое и социальное здоровье — важные моменты в целом для всего студенческого сообщества. Студенты чаще других сталкиваются со многими стрессовыми ситуациями во время своей академической карьеры. Университет может помочь им лучше интегрироваться в студенческое сообщество, обеспечивая правильную референтную среду, в которой они будут позитивно развиваться как лично, так и социально в течение процесса обучения. Однозначно можно сказать, что физическое благополучие должно быть связано с психическим и социальным здоровьем для общего благополучия обучающихся.

В целом благополучие определяется как оптимальное и динамичное состояние, которое позволяет людям полностью реализовать свой потенциал.

Окружающая среда учитывает все физические, химические и биологические факторы, внешние по отношению к личности студента, и все связанные с ним факторы, влияющие на его социальное поведение. Устойчивое и всестороннее развитие личности чаще всего определяется как удовлетворение потребностей, имеющихся на данный момент, без ущерба для способности будущих поколений удовлетворять свои потребности. Оно имеет три основных столпа: экономический, экологический и социальный.

Социальная ответственность — это этическая теория, в которой индивид несет ответственность за выполнение своего гражданского долга, а его действия должны приносить пользу всему обществу. Должен быть баланс между экономическим ростом, благосостояние общества и окружающей среды. Если это равновесие поддерживается, то социальная ответственность достигается.

Во все времена в государствах, основанных на укреплении демократических принципов, были востребованы люди, адаптируемые, способные быстро и адекватно реагировать на изменения окружающей действительности, способные к активизации социальной самооценки и поиску стабильного пути, люди творческие, реагирующие и взаимодействующие с социальной средой. Возникающие новые условия окружающей среды стимулируют людей на поиск упрощенных, новых способов изменения возникших условий, с целью сохранения психического и физического здоровья индивидуума. Но так как большинство людей не обладают этой способностью, то им и сложно адаптироваться к новым условиям жизни и работы. Чаще всего и особенно сложно это для молодых людей, порой из-за их нестабильного социального статуса, не сформированного мировоззрения и иногда ненадежных моральных ориентиров.

Университет в свою очередь можно сравнить с государством, которое должно функционировать как таковое. Это означает, что равенство, инклюзивность и окружающая среда — это все аспекты, которые должны присутствовать в жизни вуза. Действительно, университеты способны подавать пример и прививать социальные, этические и экологические ценности в своем сообществе.

Молодые люди как большая часть общества были и до настоящего времени постоянно являются предметом многих социальных, педагогических и психологических исследований. Естественно, в процессе исследований каждый ученый в своих работах отражает собственное определение и наполняет содержанием понятие «молодежь». В социологии определение молодежи — это подчеркивание особого ее положения в социальной репродуктивной системе и системе развития.

Споры среди ученых по поводу определения термина «молодежь» в целом уходят корнями в давние времена. Социологи одни из первых начали рассматривать молодежь как неотъемлемую группу социума, имеющую культурные черты, особые интересы, ценности и нормы поведения социальной группы.

Молодежь, как определяют современные исследователи, — это социально-демографическая группа общества, характеризующаяся особенностями социального статуса, взаимоотношениями, состоянием психологической связи в российском обществе. Молодежь — путь в будущее.

Для молодежи характерно наличие устойчивой системы ценностей, сформированной уверенности в себе и определенного социального статуса. Ум у молодых людей отличается особой чувствительностью, способностью воспринимать, перерабатывать и анализировать большой поток информации. К настоящему времени произошло развитие критического мышления, стремления к самооценке различных явлений, поиск аргументации и примитивного мышления. Тем не менее еще сохраняются определенные установки и стереотипы, накопленные предыдущими поколениями. Это объясняется тем, что повышенная активность молодежи затруднена из-за ограниченной практики и творческой деятельности, а молодые люди чаще всего не полностью включаются в социальные отношения. Из этого следует, что

молодые люди демонстрируют противоречивое поведение, характеризующееся: потребностью в идентификации и временной изоляции, интеграции, проявляют часто неприятие общепринятых в обществе норм, испытывают чрезмерную потребность в общении, а порой устраивают самоотстранение от внешнего мира. Неустойчивость и непоследовательность молодежного сознания, зачастую оказывает влияние на поведение и деятельность многих других людей.

В настоящее время социализация молодежи носит сложный и затянувшийся характер, соответственно требования к социальной зрелости молодых людей тоже изменились. Решимость молодежи взаимосвязана с самостоятельной работой, местом проживания, карьерой, политическими взглядами, а также гражданской позицией. Степень влияния этих факторов на разные молодежные социальные группы не установлена. Таким образом, получается, что принятие молодежью социальных ролей взрослых людей считается парадоксальным.

Кроме того, социализации молодежи способствуют такие зачастую независимые факторы, как школа, трудовой коллектив и семья, СМИ, Интернет, телевидение и другие молодежные организации и просто стихийные группы. Перечисленные социализированные системы не представляют собой строгую иерархию. Но тем не менее каждая из них несет в личностном развитии собственные специфические функции. В юности у каждого человека происходит формирование жизненного пути и поиск единственно верных средств к достижению успеха в жизни, для максимальной реализации своих навыков и таланта. Этот период сопряжен с болезненным и напряженным процессом поиска себя, своего места в жизни. При этом человеку распределить пределы своих реальных ресурсов, оценить свои возможности и предпринять усилия для того, чтобы занять собственное положение в обществе.

С другой точки зрения он должен параллельно работать над формулировкой самых адекватных окружающему миру идей для того, чтобы группировать ценностные ориентации, свои политические, моральные и нравственно-эстетические взгляды. Ввиду отсутствия полноценного жизненного опыта, часто молодые люди сталкиваются напрямую с жизненными проблемами, при этом необходимо принимать много важных для себя решений.

Поскольку молодежь рассматривают как особую социально-демографическую группу, следует отметить, что она переживает период становления социальной зрелости, определяющийся социальными и экономическими условиями развития общества. Нижний возрастной предел устанавливается от 14 лет, когда человек может работать. Верхний предел зависит от состояния финансовой независимости, профессиональной и личной стабильности, а также наличия семьи, количества детей, находящихся на иждевении. За период становления молодой человек проходит значимый этап социализации в семье и вне ее, так как социализация является процессом личностного развития, обучения, освоения ценностей, норм, взглядов и поведения, принятых в конкретном обществе.

Необходимо обратить внимание, что разноплановые социальные группы в России периодически могут быть подвержены различного рода рискам и социальной незащищенности, становясь носителями многочисленных системных социальных проблем. Одной из таких групп, безусловно, выступает студенческая молодежь, имеющая высокий социальный потенциал, однако именно эта группа подвержена дисфункциональным процессам, которые связаны с периодом личностного определения, эмоционального взросления и профессионального становления.

Таким образом, важно отметить, что социальная адаптация воспринимается как процесс приспособление индивида к условиям внешней среды. Процесс адаптации индивида в новом социальном контексте происходит поступательно и последовательно, а также включает в себя ряд составляющих. В ходе социальной адаптации каждый индивид должен достигнуть определенного социального баланса, гармонии между внутренними и внешними факторами.

В целом многие аспекты проблемы социальной адаптации до сих пор остаются неразрешенными. Данные неразрешенные вопросы на сегодняшний день заключаются в

том, что в психологии и социологии отсутствует общепринятая дефиниция данного термина, единое понимание процесса и структурных компонентов социальной адаптации, ее значения в жизнедеятельности человека и связи с другими аспектами жизни.

Подводя итог всему сказанному выше, следует подчеркнуть, что социальная адаптация молодежи определяется как многогранный процесс активного поступательного движения личности, который условно существует в объективной и субъективной форме и базируется на активной и пассивной адаптации, а также вступает во взаимодействие с действующими социальными условиями. Этот процесс обусловлен пополнением знаний из биологии, физиологии и психологии, а также механизмов развития окружающей среды, имеющих способности изменять и трансформировать саму личность.

Механизм действия социальной адаптации очень сложный, длительный по времени процесс. Индивид при этом подвергается влиянию внешних факторов, на него также оказывает воздействие общественное мнение, человека могут общественно осудить за привлекающее внимание поведение или нарушение других правил и общественных норм. Познавать социальную адаптацию это значит изучать такие важные качества человека, как активность и самостоятельность, так необходимые для принятия решений, также обязательно получить информацию об особенностях его деятельности и отношения к труду, провести диагностику уровня ответственности и умения предвосхитить последствия своих действий и поведения.

В свою очередь физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует энергозатрат, и осуществляется во благо целей настоящего стандарта на уровне, необходимом для поддержания и улучшения биопсихосоциального здоровья и благополучия.

Показателями успешного завершения этапов процесса адаптации могут служить: такая черта характера человека, как самокритичность; справедливо придирчивое отношение к себе и окружающим; серьезное отношение к работе, качественное выполнение должностных поручений и обязанностей; объективное критическое оценивание результатов своей деятельности; развитое мышление и склонность к самоанализу своих достижений и неудач.

Список литературы

1. *Дюркгейм Э.* Ценностные и реальные суждения // Социологические исследования. 1991. № 2. С. 109—111, 113.

2. *Анисимова Т. Г.* Социальная адаптация студенческой молодежи в условиях современного российского общества : дис. … д-ра социол. наук. Краснодар, 2016.

3. *Хомане Дж.* Социальное поведение как обмен // Современная зарубежная социальная психология. М., 1984. С. 90.

4. *Дарвин Ч.* Происхождение видов. М. ; Л. : Биомедгиз, 1937.

5. *Вебер М.* Избранные произведения. М. : Прогресс, 1990.

6. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М. : София, 2008.

7. *Дюркгейм Э.* Социология. Ее предмет, метод, предназначение / пер. с фр., сост., послесл. и прим. А. Б. Гофмана. М. : Канон, 1995.

8. *Бейссер А*. Парадоксальная теория изменений. Гештальт, 2001.

9. *Социологический* энциклопедический словарь / под ред. академика РАН Г. В. Осипова. М. : ИСПИРАН, 1995.

10. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 1996.

11. *Осипова Н. В.* Деятельность педагогических работников по адаптации детей-сирот к будущей профессии : автореф. дис. … канд. пед. наук. Кемерово, 2017.

12. *Корель Л. В.* Социология адаптаций: этюды апологии / ИЭОПП СО РАН. Новосибирск, 1997.

13. *Соколова Н. А.* Теория и практика социально-педагогической поддержки адаптации в условиях учреждения дополнительного образования детей : монография. Челябинск : ИНО УрО РА, 2005.

13. *Куликов Л. В.* Психология настроения. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2007.

14. *Реан А. А.* Психология личности. СПб. : Питер, 2016.

Reference

1. Durkheim E. Valuable and real judgments. *Sociologicheskie issledovaniya* [Sociological research], 1991, no 2.

2. Anisimova T. G. Social adaptation of student youth in the conditions of modern Russian society. *Candidate's thesis.* Krasnodar, 2016 (in Russian).

3. Homans J. Social behavior as an exchange. *Sovremennaya zarubezhnaya social'naya psihologiya* [Modern foreign social psychology]. Moscow, 1984. P. 90.

4. Darwin C. *Proiskhozhdenie vidov* [The origin of species]. Moscow-Leningrad, Biomedgiz, 1937.

5. Weber M. *Izbrannye proizvedeniya* [Selected works]. Moscow, Progress, 1990.

6. Piaget J. *Izbrannye psihologicheskie trudy* [Selected psychological works]. Moscow, Sofia, 2008.

7. Durkheim E. *Sociologiya. Ee predmet, metod, prednaznachenie* [Sociology. Its subject, method, purpose / per. from French, comp., afterword. and approx. A. B. Hoffman]. Moscow, Kanon, 1995.

8. Beisser A. *Paradoksal'naya teoriya izmenenij* [Paradoxical theory of change]. Gestalt, 2001.

9. *Sociologicheskij enciklopedicheskij* slova [Sociological encyclopedic dictionary / under. ed. Academician of the Russian Academy of Sciences G. V. Osipov]. Moscow, ISPIRAN, 1995.

10. Erickson E. *Identichnost': iunost' i krizis* [Identity: youth and crisis.]. Moscow, Progress, 1996.

11. Osipova N. V. Activity of pedagogical workers in adaptation of orphans to the future profession. *Extended abstract of candiudate's thesis.* Kemerovo, 2017 (in Russian).

12. Korel L. V. *Sociologiya adaptacij: etyudy apologii* [Sociology of adaptations: etudes of apology]. Institute of Economics and Trade of the Siberian Branch of the Russian Academy of Sciences. Novosibirsk, 1997.

13. Sokolova N. A. *Teoriya i praktika social'no-pedagogicheskoj podderzhki adaptacii v usloviyah uchrezhdeniya dopolnitel'nogo obrazovaniya detej. Monografiya* [Theory and practice of socio-pedagogical support for adaptation in the context of an institution of additional education for children: monograph]. Chelyabinsk: INO UrO RA, 2005.

14. Kulikov L. V. *Psihologiya nastroeniya* [Psychology of mood]. Saint-Petersburg, Publishing House of Saint-Petersburg university, 2007.

15. Rean A. A. *Psihologiya lichnosti* [Psychology of personality]. Saint-Petersburg, Peter, 2016.

Информация об авторе

В. В. Журавлева — социолог.

Information about the author

V. V. Zhuravleva — sociologist.

Статья поступила в редакцию: 13.01.2023
Одобрена после рецензирования: 26.01.2023
Принята к публикации: 14.02.2023

The article was submitted: 13.01.2023
Approved after reviewing: 26.01.2023
Accepted for publication: 14.02.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 26—32.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 26—32.

Научная статья
УДК 159.923.4

О ВЛИЯНИИ ТРЕВОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА НА ОБРАЗОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Ксения Александровна Сахарова
Гимназия № 73. Владимир. Россия, progimnasya73@mail.ru

Аннотация. Современный педагог должен владеть умениями и навыками преодоления психологических трудностей в профессиональной деятельности. При этом необходимо рассматривать конструктивные возможности психологической защиты как ресурсосберегающую стратегию педагогической деятельности. В статье анализируется научный подход к психологическим защитам, обсуждаются различные подходы к пониманию их назначения и роли в стабилизации психического равновесия человека, а также механизмы психологических защит сквозь призму ряда научных исследований и собственных выводов.

Ключевые слова: психологическая защита, психологические затруднения, стратегии преодоления, ресурсосберегающая стратегия, механизмы психологической защиты, теоретические исследования психологических защит

Для цитирования: Сахарова К. А. О влиянии тревожности человека на образование защитных механизмов // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 26—32.

Original article

ON THE IMPACT OF HUMAN ANXIETY FOR THE FORMATION OF PROTECTIVE MECHANISMS

Ksenia A. Sakharova
Gymnasium № 73. Vladimir. Russia, progimnasya73@mail.ru

Abstract. A modern teacher must possess the skills and abilities to overcome psychological difficulties in professional activities. At the same time, it is necessary to consider the constructive possibilities of psychological defense as a resource-saving strategy of pedagogical activity. The article analyzes the scientific approach to psychological defenses, discusses various approaches to understanding their purpose and role in stabilizing a person's mental balance, as well as the mechanisms of psychological defenses through the prism of a number of scientific studies and their own conclusions.

Keywords: psychological defense, psychological difficulties, coping strategies, resource-saving strategy, psychological defense mechanisms, theoretical studies of psychological defenses

For citation: Sakharova K. A. On the influence of human anxiety on the formation of defense mechanisms // Digest of social studies. 2023. № 1(9). P. 26—32.

Когда в нашей жизни возникают сложные ситуации, проблемы, мы задаем себе вопросы «как быть?» и «что делать?», а потом пытаемся как-то разрешить сложившиеся трудности, а если не получается, то прибегаем к помощи других.

Проблемы бывают внешними (нехватка денег, нет работы...), а есть и внутренние проблемы, с ними сложнее (признаваться в них не хочется зачастую даже самому себе: больно, неприятно). Люди поразному реагируют на внутренние трудности: подавляют свои склонности, отрицая их существование, «забывают» о травмирующем их событии, ищут выход в самооправдании и снисхождении к своим «сла-

 © Сахарова К. А., 2023

бостям», стараются исказить реальность и занимаются самообманом. Таким образом люди защищают свою психику от болезненных напряжений, помогают им в этом защитные механизмы.

Защита. Значение этого слова говорит само за себя. Защита предполагает наличие, как минимум, двух факторов. Во-первых, если ты защищаешься, значит, есть опасность нападения; во-вторых, защита — значит, приняты меры для отражения нападения. С одной стороны, хорошо, когда человек готов ко всякого рода неожиданностям и имеет в своем арсенале средства, которые помогут сохранить свою целостность — как внешнюю, так и внутреннюю, как физическую, так и душевную. Чувство безопасности — одна из базисных потребностей человека. Но если на сохранение чувства безопасности уходят все душевные силы человека, то не слишком ли высока цена? Если не жить, а защищаться от жизни, то зачем она вообще нужна? Получается, что самая эффективная, «глобальная» защита — это смерть или «нерождение»? Все это верно лишь отчасти.

При определенных обстоятельствах защитные механизмы, призванные в иных условиях способствовать скрытию переживаний, зачастую выполняют и положительные функции, когда особенности взаимосвязи защитных механизмов психики проявляются у лиц с низкой тревожностью. В нашей работе мы максимально приблизимся к научным терминам взаимосвязи защитных механизмов психики с различными видами страхов у лиц с высокой и низкой тревожностью.

В связи с вышеизложенным приходит понимание актуальной темы исследований механизмов преодоления и их связи в зависимости от уровня порога синзетивности (чувствительности), т. е. у лиц с высокой или низкой тревожностью механизмы защиты разные. Начиная с раннего детства и в течение всей жизни в психике человека возникают и развиваются механизмы, традиционно называемые «психологические защиты», «защитные механизмы личности». Эти механизмы как бы предохраняют осознание личностью различного рода отрицательных эмоциональных переживаний и перцепций, способствуют сохранению психологического гомеостаза, стабильности, разрешению внутри личностных конфликтов и протекают на бессознательном и подсознательном психологических уровнях.

С помощью защитных механизмов личность бессознательно оберегает свою психику от травм, которые могут причинить ей реальные жизненные ситуации, грозящие разрушить **Я**-концепцию личности. Но вместе с тем эти механизмы мешают человеку осознавать свои заблуждения относительно собственных черт характера и мотивов поведения, что зачастую затрудняет эффективное разрешение личных проблем.

Впервые данные понятия были введены в психологию известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом. Уже в ранних работах он указывал на то, что прототипом психологической защиты является механизм вытеснения, конечная цель которого — избегание неудовольствия, всех негативных аффектов, которые сопровождают внутренние психические конфликты между влечениями бессознательного и теми структурами, которые отвечают за регуляцию поведения личности. Наряду с редукцией отрицательных аффектов происходит вытеснение содержания этих аффектов, тех реальных сцен, мыслей, представлений, фантазий, которые предшествовали появлению аффектов [23].

Представительница второго эшелона психоаналитиков Анна Фрейд уже достаточно однозначно обозначила тот аффект, который включает работы защитных механизмов, — это страх, тревога. Концепция механизмов психологических защит представлена А. Фрейд, в частности, в ее работе «Психология **Я** и защитные механизмы» [24]. Она указала на три источника тревоги. Во-первых, это — тревога, страх перед разрушительными и безоговорочными притязаниями инстинктов бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх перед **Оно**). Во-вторых, это — тревожные и невыносимые состояния, вызванные чувством вины и стыда, разъедающими угрызениями совести (страх **Я** перед **Сверх-Я**). И наконец, в-третьих, это — страх перед требованиями реальности (страх **Я** перед реальностью) [Там же].

Итак, преодоление и защита являются взаимодополняющими необходимыми процессами: если потенциал механизмов преодоления оказывается недостаточным для психологической переработки аффекта, то аффект достигает неприемлемого уровня, и вместо механизмов преодоления начинают действовать защитные механизмы, выступающие на фоне тревожности. Тревожность занимает одно из важнейших мест в человеческой жизни, помогая отличать ситуации, которые несут в себе опасность, и те, которые не несут ее. Тревожность предупреждает об опасности, угрозе и в этом смысле имеет не меньшую ценность, чем боль. Тревожность может также говорить о том, что в человеке содержится внутренний конфликт, в таком случае необходима психологическая помощь.

Обычно конфликт происходит между неприемлемыми импульсами бессознательного и психическими силами, направленными на подавление этих импульсов. Тревожность — сигнал не только предупредительный, но и защищающий от конфликтов, потому что задействует механизмы психологической защиты. Тревожность имеет сходство со страхом, ведь в обоих случаях проявляется реакция на опасность. Тревожность обусловлена внутренне и связывается с внешними событиями лишь в той мере, в какой они стимулируют внутренние конфликты. Обычно тревожность в отличие от страха представляет собой реакцию на воображаемую, неизвестную угрозу. В основе тревожности всегда лежат внутренние конфликты личности. Для тревожности также характерна пролонгированность, т. е. ей свойственно растягиваться во времени, постоянно повторяться или становиться непрерывной, что доставляет большие трудности в общении и на работе.

Мы попытаемся подтвердить научные выкладки ранее разработанных материалов. Методологическую основу составили работы по общей и социальной психологии личности (К. А. Абульханова-Славская [1], Б. Г. Ананьев [2], Л. И. Анцыферова [3], Ф. В. Бассин [4], К. К. Платонов [5], Е. В. Шорохова [6]); по вопросам социологического и социально-психологического исследования процесса социализации (Г. М. Андреева [7], Л. И. Божович [8], М. С. Комаров [9], И. С. Кон [10], В. Ф. Шевчук [11]), межличностного взаимодействия (А. А. Бодалев [12], Р. М. Грановская [13], А. И. Донцов [14], Ю. М. Жуков [15], Н. Н. Обозов [16], В. Е. Семенов [17], В. М. Шепель [18]); положения системно-структурного подхода к исследованию психических явлений (А. В. Карпов [19], Б. Ф. Ломов [20], М. С. Роговин [21], В. Д. Шадриков [22]); работы по психоанализу (З. Фрейд [23], А. Фрейд [24], К. Хорни [25], Н. Мак-Вильямс [26]), проблемам исследования бессознательного (Л. Ф. Бурлачук [27], Ю. С. Савенко [28], Е. Т. Соколова [29], Д. Н. Узнадзе [30]).

Цель исследования: определить влияние тревожности человека на образование защитных механизмов в процессе тестирования.

Было проведено исследование влияния тревожности человека на образование защитных механизмов с помощью тестирования педагогов.

На графике представлены результаты тестирования (рис.).

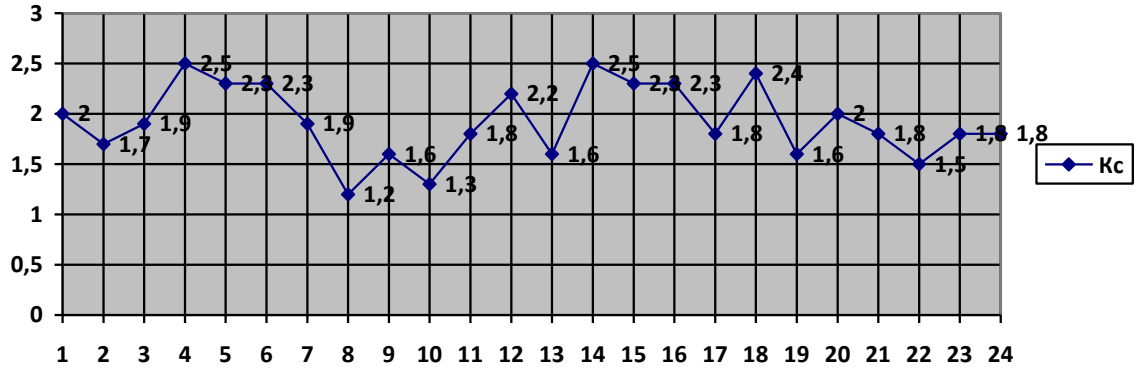


Рис. Показатели коэффициента самочувствия (Кс)

Предложенные тесты позволили с достаточной достоверностью определить наличие низкого уровня тревожности. Совместное использование тестов повышает точность выявления взаимосвязи защитных механизмов психики у лиц с низкой и высокой тревожностью. Особо хочется отметить, что огромную роль на результаты тестирования оказало то, что все тестируемые определенного социального статуса (только с высшим образованием и хорошей профессиональной подготовкой). Профессия накладывает определенный отпечаток на гибкость характера и ума. Имеет большое значение возраст от 25 до 30 лет.

Поскольку были все основания считать ответы на вопросы теста искренними, поэтому на основе тестирования сделан вывод о незначительной степени психологической защиты испытуемых с пониженной тревожностью у типов сангвиник-экстраверт и флегматик-интроверт. Степень невротизма повышенный, тем больше будет задействован механизм психологической защиты у типов холерик-экстраверт и меланхолик-интроверт. Выделили две группы : 1) группа сангвиник-экстраверт и флегматик-интроверт; 2) группа холерик-экстраверт и меланхолик-интроверт.

Сравнивания результаты тестирования этих двух групп, мы раскрываем цель нашей работы, что влияние тревожности человека напрямую связано с образованием защитных механизмов в процессе тестирования, т.е. чем выше тревожность, тем больше различных механизмов защиты применяет человек.

1. Сангвиник-экстраверт: точки 1, 4, 6, 11, 16, 18, 20, всего 7 человек.

Чем меньше степень невротизма, тем выше вероятность степени экстраверсии, мало склонен к защитным действиям в процессе психологического тестирования. Тип «реактивные образования», «регрессии», «отрицания». Тип этой группы от количества тестируемых составил 30 %.

2. Холерик-экстраверт: точки 3, 5, 13, 21, 24, всего 5 человек.

Степень невротизма повышенный, тем больше будут задействованы различные механизмы психологической защиты. Тип этой группы от количества тестируемых составил 20 %. Можно предположить, что высокая эмоциональность, аффективная логика в мышлении, самоконтроль определяет защитный механизм «вытеснения». Тип «отрицания (стремление избежать новой информации извне), «рационализации» («оправдательное» отношение к своему поведению, «замещения». Также можно сказать о типе «фантазирования»!

3. Флегматик-интроверт: точки 2, 7, 8, 12, 14, 17, 19, 23, всего 8 человек.

Степень невротизма незначительная, что позволяет считать применение также различных механизмов психологической защиты. Тип «проекция», «компенсация», «вытеснение», «интеллектуализация». Тип этой группы от количества тестируемых составил 33 %.

4. Меланхолик-интроверт: точки 9, 10, 22, 15, всего 4 человека.

Повышенная тревожность и чувствительность говорит о высокой степени психологической защиты, соответственно механизмы защиты (сублимация, вытеснение, интеллектуализация, подавление). Тип этой группы от количества тестируемых составил 17 %.

В нашем случае Кс (коэффициент самочувствия) в параметрах от 1,6 до 2,4, т. е. самооценка тестируемых довольно-таки на высоком уровне, что указывает на повышенную волевую активность.

Второй тест полностью подтвердил результаты первого тестирования: Кс у всех 24 испытуемых оказался больше 1.

Если Кс больше 1, то самочувствие в целом более отвечает положительному, а при Кс меньше 1 — отрицательному, т. е. самочувствие отвечает скорее либо гипертимному (с повышенным настроением), либо дистимному (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека. В нашем случае Кс в параметрах от 1,6 до 2,4, т. е. самооценка тестируемых довольно-таки на высоком уровне, что указывает на повышенную волевую активность.

Изучение эмоционально-чувственной сферы является актуальным в настоящее время. Данная сфера — основа мотивации поведения личности и в значительной степени определяет поведение человека, а именно возникновение и причины защитных механизмов. В нашей работе исследована такая важная составляющая эмоционально-чувственной сферы, как тревожность.

Итак: использование психологической защиты — это свидетельство тревожного восприятия мира, выражение недоверия к нему, к себе, к другим, ожидание «заполучить подвох» не только от окружения, но и от собственной персоны, есть выражение того, что человек воспринимает себя как объект неведомых и грозных сил. Психозащитное проживание жизни снимает с человека его креативность, он перестает быть творцом собственной биографии, идя на поводу истории, общества, своих бессознательных влечений и запретов. Чем больше защита, тем меньше инстанция «Я». С развитием социума развиваются и индивидуальные способы психозащитной регуляции. Развитие психических новообразований бесконечно и развитие форм психологической защиты тоже.

Список литературы

1. *Абульханова К. А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избранные психологические труды. М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1999.
2. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы человекознания. М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996.
3. *Анцыферова Л. И.* Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 3. С. 17—24.
4. *Бассин Ф. В.* О «силе Я» и «психологической защите» // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. Самара : Бахрах-М, 2000. С. 3—12.
5. *Платонов К. К.* Структура и развитие личности / отв. ред. А. Д. Глоточкин. М. : Наука, 1986.
6. *Шорохова Е. В.* Психологический аспект проблемы личности // Теоретические проблемы психологии личности. М. : Наука, 1974. С. 3—33.
7. *Андреева Г. М.* Социальное познание и социальные проблемы // Национальный психологический журнал. 2013. № 1 (9). С. 39—49.
8. *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008.
9. *Комаров М. С.* Введение в социологию : учебник для высших учеб. заведений. М. : Наука, 1994.
10. *Кон И. С.* Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989.
11. *Шевчук В. Ф.* Поведение личности: педагогические и психологические проблемы. Ярославль : Яросл. политех, ин-т, 1992.
12. *Бодалев А. А.* Личность и общение. М. : Международная педагогическая академия, 1995.
13. *Грановская Е. Е.* Элементы практической психологии. 5. изд., испр. и доп. СПб. : Речь, 2003.
14. *Донцов А. И.* Феномен зависти: Homo invidens? М. : ЭКСМО, 2014.
15. *Жуков Ю. М., Болотова А. К.* Психология коммуникаций. М. : Издательский дом Высшей школы экономики, 2015.
16. *Обозов Н. Н.* Психология межличностного познания: О трехкомпонентной структуре межличностного взаимодействия. М. : Педагогика, 1981.
17. *Семенов В. Е.* Искусство как межличностная коммуникация : (Социал.-психол. концепция). СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1995.
18. *Шепель В. М.* Имиджелогия : учебное пособие. М. : Народное образование, 2002.
19. *Карпов А. В.* Психология профессиональной адаптации: монография / А. В. Карпов, В. Е. Орел, В. Я. Тернопол. Ярославль: РПО, 2003.
20. *Ломов Б. Ф.* Системность в психологии. М. ; Воронеж, 1996.
21. *Роговин М. С.* Развитие структурно-уровневого подхода в психологии // Системные исследования. Ежегодник, 1974. М. : Наука, 1974. С. 187—230.
22. *Шадриков В. Д.* Психология деятельности человека. М. : Институт психологии РАН, 2013.
23. *Фрейд З.* «Я» и «Оно» // «Я» и «Оно». Тбилиси : Мерани, 1991. Т. 1.
24. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы / пер. с англ. М. : Педагогика-Пресс, 1993.
25. *Хорни К.* Новые пути в психоанализе. М. : Канон+РООИ, 2014.

26. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая психотерапия : руководство практика. Издательский дом «ERGO», 2016.

27. *Бурлачук Л. Ф.* Исследование личности в клинической психологии (на основе метода Роршаха) : монография. Киев : Вища школа. Головное изд-во, 1979.

28. *Савенко Ю. С.* Проективные методы в исследовании бессознательного // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси, 1978. Т. 3. С. 632—637.

29. *Соколова Е. Т., Сотникова Ю. А.* Связь психологических механизмов защиты с аффективно-когнитивным стилем личности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2006. № 2. С. 12—29.

30. *Узнадзе Д. Н.* Психологические исследования. Тбилиси : Мецниереба, 1973.

References

1. Abulkhanova K. A. *Psihologiya i soznanie lichnosti (Problemy metodologii, teorii i issledovaniya real'noj lichnosti). Izbrannye psihologicheskie trudy* [Psychology and consciousness of personality (Problems of methodology, theory and research of real personality): Selected psychological works]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh, NPO «MODEK», 1999.

2. Ananiev B. G. *Psihologiya i problemy chelovekoznaniya* [Psychology and problems of human knowledge]. Moscow, Institute of Practical Psychology; Voronezh, NPO «MODEK», 1996.

3. Antsyferova L. I. Wisdom and its manifestations in different periods of human life. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2004, Vol. 25, no 3, pp. 17—24 (in Russian).

4. Bassin F. V. *O «sile YA» i «psihologicheskoj zashchite»// Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti. Hrestomatiya* [On the «strength of I» and «psychological protection» // Self-consciousness and protective mechanisms of personality: reader / ed. D. Ya. Raigorodsky]. Samara, Bahrakh-M, 2000. P. 3.

5. Platonov K. K. *Struktura i razvitie lichnosti* [Structure and development of personality. resp. ed. A. D. Glotochkin]. Moscow, Nauka, 1986.

6. Shorokhova E. V. Psychological aspect of personality problems. *Teoreticheskie problemy psihologii lichnosti* [Theoretical problems of personality psychology]. Moscow, Nauka, 1974, pp. 3—33 (in Russian).

7. Andreeva G. M. Social cognition and social problems. *Natsyonal'nyy psikhologicheskiy zhurnal* [National Psychological Journal], 2013, Vol. 1 (9), pp. 39—49 (in Russian).

8. Bozhovich L. I. *Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste* [Personality and its formation in childhood]. Saint-Petersburg, Peter, 2008.

9. Komarov M. S. *Vvedenie v sociologiyu: uchebnik dlya vysshih ucheb. zavedenij* [Introduction to sociology: a textbook for higher education. Establishments]. Moscow, Nauka, 1994.

10. Kon I. S. *Psihologiya rannej yunosti* [Psychology of early youth]. Moscow, Education, 1989.

11. Shevchuk V. F. *Povedenie lichnosti: pedagogicheskie i psihologicheskie problemy* [Behavior of personality: pedagogical and psychological problems]. Yaroslavl, Yaroslavl. polytechnic institute, 1992.

12. Bodalev A. A. *Lichnost' i obshchenie* [Personality and communication]. Moscow, International Pedagogical Academy, 1995.

13. Granovskaya E. E. *Elementy prakticheskoj psihologii* [Elements of practical psychology. 5. ed., corrected. and additional]. Saint-Petersburg, Speech, 2003.

14. Dontsov A. I. *Fenomen zavisti: Homo invidens?* [The phenomenon of envy: Homo invidens?]. Moscow, EKSMO, 2014.

15. Zhukov Yu. M., Bolotova A. K. *Psihologiya kommunikacij* [Psychology of communications]. Moscow, Publishing House of the Higher School of Economics, 2015.

16. Obozov N. N. *Psihologiya mezhlichnostnogo poznaniya. O trekhkomponentnoj strukture mezhlichnostnogo vzaimodejstviya* [Psychology of interpersonal knowledge: On the three-component structure of interpersonal interaction]. Moscow, Pedagogy, 1981.

17. Semenov V. E. *Iskusstvo kak mezhlichnostnaya kommunikaciya: (Social-psihol. koncepciya)* [Art as interpersonal communication: (Social-psychological concept)]. Saint-Petersburg, Publishing house St. Petersburg university, 1995.

18. Shepel V. M. *Imidzhelogiya. Uchebnoe posobie* [Imageology: a textbook]. Moscow, Public education, 2002.

19. Karpov A. V., Orel V. E., Ternopol V. Ya. *Psihologiya professional'noj adaptacii: monografiya* [Psychology of professional adaptation: monograph]. Yaroslavl, RPO, 2003.

20. Lomov B. F. *Sistemnost' v psihologii* [Consistency in psychology]. Mocow, Voronezh, 1996.

21. Rogovin M.S. *Sistemnye issledovaniya. Ezhegodnik, 1974* [Development of a structural-level approach in psychology. System Research. Yearbook, 1974]. Moscow, Nauka, 1974, pp. 187—230.

22. Shadrikov V. D. *Psihologiya deyatel'nosti cheloveka* [Psychology of human activity]. Moscow, Institute of Psychology RAS, 2013.

23. Freud Z. *«YA» i «Ono» // «YA» i «Ono»* [«I» and «It» // «I» and «It»]. Tbilisi, Merani, 1991. Vol. 1.

24. Freud A. *Psihologiya «YA» i zashchitnye mekhanizmy* [Psychology «I» and protective mechanisms / trans. from English]. Moscow, Pedagogy-Press, 1993.

25. Horney K. *Novye puti v psihoanalize* [New ways in psychoanalysis]. Moscow, Canon + ROOI, 2014.

26. McWilliams N. *Psihoanaliticheskaya psihoterapiya: rukovodstvo praktika* [Psychoanalytic psychotherapy: a guide to practice]. Publishing house «ERGO», 2016.

27. Burlachuk L. F. *Issledovanie lichnosti v klinicheskoj psihologii (na osnove metoda Rorshaha). Monografiya* [Personality research in clinical psychology (based on the Rorschach method): monograph]. Kyiv, Vishcha school, Head publishing house, 1979.

28. Savenko Yu. S. *Proektivnye metody v issledovanii bessoznatel'nogo. Bessoznatel'noe: priroda, funkcii, metody issledovaniya* [Projective methods in the study of the unconscious. Unconscious: nature, functions, research methods]. Tbilisi, 1978, Vol. 3, pp. 632—637.

29. Sokolova E. T., Sotnikova Yu. A. Communication of psychological defense mechanisms with the affective-cognitive style of personality. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology], 2006, no 2, pp. 12—29 (in Russian).

30. Uznadze D. N. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. Tbilisi, Metsniereba, 1973.

Информация об авторе

К. А. Сахарова — педагог.

Information about the author

K. A. Sakharova — pedagogue.

Статья поступила в редакцию: 16.01.2023
Одобрена после рецензирования: 30.01.2023
Принята к публикации: 08.02.2023

The article was submitted: 16.01.2023
Approved after reviewing: 30.01.2023
Accepted for publication: 08.02.2023

Научная статья
УДК 316.614.5

СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Светлана Геннадьевна Шпилевая
Балтийский федеральный университет. Калининград. Россия, SSHpilevaya@kantiana.ru

Аннотация. Решение проблемы адаптации студента к условиям учебно-профессиональной деятельности представляет теоретический и практический интерес как для психологии, так и педагогики. Статья посвящена проблеме социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения. Выявляются трудности адаптационного процесса, а также возможные пути их преодоления. Описаны формы и уровни адаптации, аспекты психолого-педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, социализация личности, уровни адаптации, формы адаптации

Для цитирования: Шпилевая С. Г. Социальное самочувствие // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 33—40.

Original article

SOCIAL WELL-BEING

Svetlana G. Shpilevaya
Baltic Federal University. Kaliningrad. Russia, SSHpilevaya@kantiana.ru

Abstract. The solution of student problems of adaptation to the conditions of teaching and professional work is theoretical and practical interest for psychology and pedagogy. This article deals with the problem of social and psychological adaptation of students to training conditions. The article reveals the difficulties of the adaptation process, as well as possible ways to overcome them. We describe the forms and levels of adaptation, aspects of psychological and pedagogical support of adaptation of first-year students.

Keywords: adaptation, social and psychological adaptation, socialization of the individual, levels of adaptation, adaptation of forms

For citation: Shpilevaya S. G. Social well-being // Digest of social studies. 2023. № 1(9). P. 33—40.

Происходящие в России интенсивные социальные, экономические, политические, духовные преобразования, сопровождающиеся кризисами, детерминировали актуальность вопросов, связанных с исследованием адаптационных ресурсов личности. Социальная адаптация становится важным условием, определяющим осознанность, последовательность, устойчивость и гармоничность профессионального самоопределения личности.

Актуальность проблемы адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности обусловлена тем, что в период обучения в вузе закладываются основы профессионализма, формируется потребность и готовность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты активно включались в процесс овладения знаниями и способами их освоения с начальных этапов обучения, осознавали, что результаты учебно-профессиональной деятельности становятся подлинным достоянием личности.

Обучение в вузе — важный этап саморазвития человека, на котором насыщен-

© Шпилевая С. Г., 2023

ность современного информационного пространства открывает почти безграничные возможности для становления профессиональных и личностных качеств самоэффективности. В современном мире студенчество как период жизни человека занимает особую нишу. Несомненно, у каждого человека этот период протекает сугубо индивидуально, раскрывая личность и определяя положение человека во взрослом мире, но, сравнивая результаты многочисленных исследований, опросов студентов, можно сделать вывод, что существует ряд общих психологических особенностей, сформулировав которые можно создать обобщенный социально-психологический портрет студента.

Таким образом, можно предположить, что психологическое развитие личности студента — это диалектический процесс возникновения и разрешения противоречий, перехода внешнего во внутреннее, самоуважение, активной работы над собой. Развитие организма и личность студента характеризуются рядом противоречий: наступление физической, гражданской, умственной, трудовой зрелости не совпадает во времени.

Студента как человека определенного возраста и как личность можно охарактеризовать с трех сторон.

1. С психологической, которая представляет собой единство психологических процессов, состояний и свойств личности. Главное — это психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов, возникновение психических состояний, проявление психических образований.

2. С социальной, в которой воплощаются общественные отношения, качества, порождаемые принадлежностью студента к определенной социальной группе, национальности.

3. С биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, безусловные рефлексы, инстинкты, физическую силу, телосложение и т. д. Биологическая сторона в основном предопределена наследственностью и врожденными задатками, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни. Изучение этих сторон раскрывает качества и возможности студента, его возрастные и личностные особенности.

В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности — адаптированность как результат, итог процесса адаптации.

Достижение определенного уровня адаптированности зависит от того, какие стратегии адаптивного поведения выбирает человек в ситуации взаимодействия с окружающей средой и как эти стратегии сочетаются между собой.

Так, Н. Н. Мельникова называют следующие стратегии адаптивного поведения [1]:

1) активное изменение среды;

2) активное изменение себя;

3) уход из среды и поиск новой;

4) уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир;

5) пассивная репрезентация себя;

6) пассивное подчинение условиям среды;

7) пассивное выжидание внешних изменений;

8) пассивное ожидание внутренних изменений.

Исследователи (Г. М. Андреева [2], А. Г. Асмолов [3], И. В. Кулагина [4]) констатируют наличие многофакторной детерминированности процесса адаптации и то, что на разных этапах обучения он определяется структурной перестройкой психологических факторов, его обусловливающих.

Каждому преподавателю высшего учебного заведения из собственного опыта известно, что работа с учащимися первых курсов, педагогическое общение с первокурсниками имеет свои отличительные особенности. Это обусловлено как психофизиологическими особенностями возраста, так и социальными факторами.

Вхождение молодых людей в систему вузовского обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требуют от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу.

Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы пове-

дения, но и выполнить привычные для него виды деятельности. Специфика процесса адаптации в вузах определяется различием в методах обучения и в его организации в средней и высшей школах, что порождает своеобразный отрицательный эффект — дидактический барьер. Первокурсникам не достает различных навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Приспособление к новым условиям требует много сил, из-за чего возникают существенные различия в деятельности и результатах обучения в школе и вузе [10—15].

По результатам исследования, направленного на выявление основных трудностей, с которыми сталкиваются студенты первых курсов, можно назвать следующие самые значительные проблемы первых месяцев обучения:

- заметно возросший объем учебной нагрузки;
- сложность усвоения новых учебных дисциплин;
- сложности в отношениях с товарищами по учебе;
- выстраивание новой системы отношений с преподавателями.

Проведенные автором опросы выявили, что важными студенческими проблемами при адаптации являются: недостаток свободного времени; перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание; недостаток внимания со стороны деканата, кураторов; недостаточный уровень довузовской подготовки; неумение организовать себя, нехватка материальных средств; отсутствие привычного круга общения; невозможность найти занятие по душе, интересное дело; низкая техническая оснащенность аудиторий, лабораторий; плохие санитарно-гигиенические условия; сложности в привыкании к новой обстановке, к новым людям.

Главные трудности у первокурсников связаны с переходом от урочной системы преподавания в школе к лекционной в вузе. Этот переход требует определенных навыков (быстрое конспектирование, самостоятельный поиск нужной информации), без которых у первокурсника катастрофически не хватает свободного времени.

К сожалению, школьная система образования не ставит на практике задачу подготовки ученика к будущем изменениям формы занятий в вузах. Хотя такая задача была бы вполне оправданной, как при переходе с дошкольного уровня образования в школьный. Это связано хотя бы с тем фактом, что в современной России 71 % всех школьников изъявляет желание продолжить обучение в высшем или среднем специальном учебном заведении после окончания школы. А фактически поступают более 65 % школьников, то есть большинство. В противном случае, если не готовить старшеклассников к переходу к новым образовательным требованиям, которые их ждут в будущем, мы получаем тот перечень проблем, о котором говорили выше.

Особый источник социально-психологического дискомфорта студента-первокурсника — это новые требования как к организации учебного процесса, так и к содержанию обучения. Ряд предметов вузовских программ требует самостоятельности мышления, все большее распространение получают активные методы обучения типа «кейс-стади», где нет готовых ответов. Для вчерашних школьников, многие из которых обучались по традиционным программам, это — ситуация высокой степени неопределенности, к которой они психологически не готовы. Причем тут они не могут прибегнуть к чьей-либо помощи — ни к помощи друзей, ни к помощи родителей. Хорошие показатели по этому параметру социально-психологического самочувствия показывают либо выпускники элитных школ, в которых использовались нетрадиционные методики, либо студенты, обладающие широким кругозором. Многие студенты, особенно поступившие в институт из провинции, также переживают эмоциональный шок, связанный с огромным объемом информации, которая день за днем буквально обрушивается на них. Большое количество непонятных терминов, энциклопедическая эрудиция некоторых выпускников элитных школ заставляют испытывать сильное чувство эмоционального напряжения. Отсюда неудовлетворенность во взаимоотношениях с однокурсниками [12; 13].

Однако в отрыве от родительского «гнезда» в вузах стремительно нарастает

тенденция к самодостаточности и самоуважению среди студентов. Это приводит к мысли, что взаимодействия преподаватель — студент должны строиться таким образом, чтобы студенты ощущали себя коллегами в процессе обучения. В поле зрения оказывается проблема самореализации, самосовершенствования, на которую обращают внимание студенты-первокурсники. Она связана с проблемой поступления в вуз. Если студент по тем или иным причинам оказывается вынужденным заниматься тем, к чему нет склонности и способностей, тогда процесс обучения и адаптации к нему не может быть эффективным и будет способствовать социально-психологическому дискомфорту. Процесс обучения в таком случае пойдет по пути подражания, вызывая часто неосознаваемую внутреннюю неудовлетворенность преподавателями и однокурсниками.

Следует отметить, что социальное самочувствие первокурсника тесно взаимосвязано с его общей удовлетворенностью своей студенческой жизнью. Уже отмеченный выше синдром «радости поступления в вуз» накладывает отпечаток и на эту удовлетворенность. Важно, не ограничиваясь общей благоприятной картиной достаточно хорошего социального самочувствия студентов-первокурсников и их удовлетворенностью студенческой жизнью, более конкретно рассмотреть степень их удовлетворенности разными сторонами этой жизни: учебным процессом (набор и содержание учебных дисциплин; организация учебного процесса, качество преподавания, личные результаты первой сессии); социально-психологическими отношениями (в группе, с преподавателями); условиями для учебных занятий (обеспеченность учебно-методической литературой, техническая оснащенность аудиторий), бытовыми условиями (в вузе, общежитии, условия питания), условиями для полноценного досуга.

Обучение в вузе отличается от школьного. В школе учителя все время побуждают учащихся к занятиям. В вузе обучение строится иначе. Здесь другие, незнакомые формы обучения (лекции, семинары) и формы контроля знаний (зачеты по билетам, кейсы). Многие первокурсники испытывают трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, неумением конспектировать лекции, работать с учебниками, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Поэтому вопросы адаптации и дезадаптации занимают многих исследователей.

Так, В. И. Максакова рассматривает типологию процесса адаптации:

1. Односторонний тип взаимодействия. Заключается в приспособлении студента к среде.

2. Конфликтный тип взаимодействия. Представляет собой наличие адаптивной ситуации, нарушение баланса между социальной системой и средой, состояние напряженности, дискомфорта и т. д.;

3. Тип студента и вуза. Вуз целенаправленно задает ситуацию, в которой формируются новые качества, значимые для успешного процесса адаптации студента [5].

Особенности субъектной позиции студентов в формировании социально-психологической адаптации к условиям обучения в вузе исследовала И. В. Кулагина. К неадаптированным студентам относились юноши и девушки с завышенной самооценкой и негативным отношением к окружающим. К себе положительно относятся большинство юношей и девушек. Испытывают больший эмоциональный дискомфорт студенты, поступившие в университет сразу после школы и через 4 года после ее окончания [4].

Помимо изучения адаптационных процессов в вузе, специалисты предлагают различные варианты помощи студентам. Л. И. Божович разработал комплекс педагогических условий для успешной адаптации студентов младших курсов. Но в основном работа по адаптации первокурсников в вузе — одно из направлений деятельности психологических служб вузов. Наиболее эффективными считаются социально-психологические тренинги и тренинги личностного роста по развитию навыков и умений. «Студенты учатся более открыто выражать собственные чувства и откликаться на чувства других, глубже понимать себя и собеседников, принимать и поддерживать друг друга «здесь и теперь». Опыт, который студенты приобретают в такой специально организованной группе, помогает решать проблемы, возникающие при межличностном взаимодействии» [6].

Таким образом, основные проблемы социальной адаптации вызваны как неблагоприятным микроклиматом в студенческой группе, возрастанием конфликтных ситуаций, что провоцирует состояние повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, снижение самооценки, так и низким уровнем культуры здоровья, что вызвано отсутствием в современной образовательной среде системной и целенаправленной работы по формированию культуры поведения.

Проблемы социальной адаптации студентов вызваны во многом неблагоприятным влиянием образовательной среды, и необходимо внесение изменений в ее организацию и содержание. Образовательная среда рассматривается в работах Г. М. Популо, И. А. Николаева. Окружающая студента образовательная среда может быть представлена в виде сопряженных и жизненно важных для него видов деятельности. В результате влияния и освоения внешней образовательной среды происходит развитие внутренней сущности студента. По мнению А. В. Хуторского, под образовательной средой понимается естественное или искусственно создаваемое социокультурное окружение обучающегося, включающее различные виды средств и содержания образования, способные обеспечить его продуктивную деятельность [7—9].

Негативное влияние современной образовательной среды на социальную адаптацию студентов вызвано в первую очередь дефицитом «культуры в образовании», что указывает на дегуманизацию образовательной среды. Для решения проблем социальной адаптации студентов необходимым условием является гуманитаризация (от лат. humanitas — имеющий человеческую природу, относящийся к духовности, духовной культуре) образовательной среды. Она нужна вследствие понимания того бесспорного факта, что ядром личности выступает ее гуманитарная составляющая, а педагогическая деятельность является гуманитарным феноменом. Чтобы осуществить гуманитаризацию образовательной среды, необходимо применение культурологического подхода, который рассматривает образование как способ становления человека в культуре. Освоение культуры проявляется, прежде всего, в присвоении нового способа жизни. Основным моментом культурологического подхода выступает целостная культурно-образовательная среда, где происходят культурные события, превалируют культурные образцы жизни, культурные ценности.

Целесообразно выделить два основных направления гуманитаризации современной образовательной среды в контексте повышения уровня социальной адаптации студентов в образовательной организации: изменение атмосферы и стиля взаимоотношений в образовательной организации и формирование культуры здоровья студентов, стержень которой — здоровый образ жизни, для развития ресурсов здоровья обучающихся, в значительной мере определяющих их социальную адаптацию. Несоблюдение студентами здорового образа жизни, низкий уровень культуры здоровья обусловливают низкий уровень адаптации в образовательной среде.

Таким образом, гуманитаризация образовательной среды — это включение студентов в контекст культуры, прежде всего культуры здоровья, ее формирование, а также создание атмосферы и стиля взаимоотношений участников образовательного процесса как активного сотрудничества и взаимодействия. Важно, чтобы процесс гуманитаризации образовательной среды происходил в логике ее формирования и определял в ней главное — микроклимат и стиль взаимоотношений студентов. Это одно из важнейших условий гуманитаризации образовательной среды: установление отношений сотрудничества, взаимопомощи между студентами.

Рассмотрение гуманитаризации образовательного процесса как социально-педагогической проблемы подтверждает мысль о том, что данная совокупность организационных, содержательных, процессуальных механизмов, рассматриваемая в рамках личностно ориентированной парадигмы, создает благоприятные условия для развития педагогической направленности студента. А с применением разнообразного инструментария личностноориентированной педагогической технологии (создание гуманитарной образовательной среды, диалогичность в образовательном процессе, гуманистически ориентированное педагогическое взаимодействие преподавателя и студента и т. д.)

дает возможность обеспечить готовность студентов к будущей профессиональной деятельности.

Гуманитаризация образовательной среды основана в первую очередь на принципах сохранения, укрепления, наращивания и формирования здоровья студентов и может быть реализована через применение валеологического аспекта, ориентированного на формирование культуры здоровья и развитие ресурсов адаптации [18].

Применение валеологического аспекта обеспечивает формирование у студентов культуры здоровья как важной основы для их социальной адаптации. Валеологический аспект отчетливо просматривается в выработке собственного варианта валеологически обоснованного поведения личности. Включение данного аспекта в образовательную среду способствует тому, что личность прежде всего ориентируется на общечеловеческие ценности, проявляющиеся в культуре здоровья, а в сфере отношений ей свойственно положительное восприятие людей, умение общаться с людьми разного возраста, комфортность в межличностных отношениях и построение взаимодействия на основе социального сотрудничества. В поведении присутствует стремление к сохранению здоровья через ведение здорового образа жизни, знание особенностей своего организма, умение корректировать свое физическое и психическое состояние [17].

Формирование культуры здоровья студентов является важным условием преодоления проблем социальной адаптации студентов в образовательной организации и включение валеоаспекта в образовательный процесс будет способствовать решению этой задачи [Там же].

Применение культурологического подхода в образовательной среде образовательной организации с включением валеологического аспекта, направленного на формирование культуры здоровья студентов, развитие и поддержание у них ресурсов здоровья, оказывает положительное влияние на социальную адаптацию студентов в образовательной организации [Там же].

Культурологический подход в образовательной системе позволяет рассматривать ее в качестве целостной культурно-образовательной среды, в рамках которой происходят культурные события, превалируют культурные образцы жизни, культурные ценности. Приобщение студентов к культурным ценностям в рамках такой среды осуществляется путем организации и проектирования культурной среды, в которой студенты могут приобщаться к культурным ценностям, осмысливая и переживая их [19].

Внедрение культурологического подхода в образовательную среду способствует как гуманитаризации образовательной среды, как среды, организующей и создающей педагогические условия общения и получения знаний индивидами, формирования их ценностного сознания в процессе актуализации механизмов их развития, так и оказывает содействие обучаемым в осознании ценностей культуры и осмыслении их стратегии [20].

Под воздействием воспитывающей среды как социально адаптирующей в группе создается поле эмоционального заражения и в него попадает каждый студент. Группа как социальная единица вовлекает каждого студента в общественные связи и обогащает социальным опытом, а также вырабатывает определенный образ жизни и оснащает обучающегося групповыми представлениями об этом, стимулируя воспроизводство у личности данного образа в реальной жизни. Деятельность спортивного клуба позволяет создать условия для общения в группе, которое реализуется во внеучебное время и содействует гармонизации процессов межличностного общения студентов за счет своего культурного содержания, коллективных форм организации и личностной мотивации [11].

Студенческий спортивный клуб помогает студенту реализовать его коллективистские потребности, ведь личность имеет социальную природу и реализуется в системе социальных взаимодействий, а также способствует актуализации и решению личностных проблем, создавая условия для самовыражения, самоутверждения.

Предотвращению негативных психоэмоциональных состояний способствует не только психическая саморегуляция, но и регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессорным действием, снижающая

тревогу и подавленность. При напряжении в общении, конфликтах выделяются «аварийные вещества» — адреналин и норадреналин, которые ходом эволюции предназначены для повышения физической активности, и систематические занятия являются мощным средством снятия психоэмоционального напряжения.

Список литературы

1. *Мельникова Н. Н.* Социально-психологическая адаптация личности : тексты лекций. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2016.

2. *Андреева Г. М.* Социальная психология : учебник для высших учебных заведений. М. : Аспект Пресс, 2003.

3. *Асмолов А. Г.* Культурно-историческая системно-деятельностная парадигма проектирования стандартов школьного образования / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская [и др.] // Вопросы психологии. 2013. № 4. С. 14—16.

4. *Кулагина И. В*. Влияние творческой самореализации на социально психологическую адаптацию студентов : автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2011.

5. *Педагогическая* антропология : учебное пособие для вузов / А. Д., Максаков, В. И Максакова. 6-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2023.

6. *Божович Л. И.* Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдпггейна. М. : Изд-во Института практической психологии ; Воронеж : НПО «Модек», 2015.

7. *Популо Г. М.* Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности : дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2006.

8. *Николаев В. А.* Организация школьной образовательной среды мыследеятельностного типа : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Барнаул, 2016.

9. *Хуторской А. В.* Модель образовательной среды в дистанционном эвристическом обучении // Интернет-журнал «Эйдос». 2005. URL: http://www.eidos.ru/journal/2005/0901. htm (дата обращения: 10.02.2023).

10. *Вагапова Н. А.* Саморегуляция и самоуправление как базовые механизмы социальной адаптации личности // Вестник экономики, права и социологии. 2010. № 3. С. 73—78.

11. *Салахутдинова Е. С.* Педагогическое сопровождение адаптации студентов в учебной группе : дис. …канд. пед. наук. Кострома, 2014.

12. *Антипова Л. А.* Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе // Казанский педагогический журнал. 2012. № 2. С. 180.

13. *Кузьмишкин А. А., Кузьмишкина Н. А., Забиров А. И.* и др. Адаптации студентов первого курса в вузе // Молодой ученый. 2014. №3. С. 933—935.

14. *Кашапов А. С.* Структура социально-психологической адаптированности студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2012.

15. *Шолохова Г. П., Чикова И. В*. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности // Вестник ОГУ. 2014. №3 (164). С. 103—107.

16. *Щелина Т. Т., Беганцова И. С., Маркеева М. В*. Социально-психологические особенности студентов в контексте современных проблем воспитания в вузе // В мире научных открытий. 2014. № 11. С. 44—46.

17. *Спицына Т. А*. Методические аспекты валеологического образования / Т. А. Спицына, Е. В. Иванова // Молодой ученый. 2015. № 16.

18. *Кураков Л. П.* Место и роль вузовского гуманитарного образования в гуманизации общественного сознания / Л. П. Кураков, Е. А. Игнатьева, В. Л. Кураков // Транспортное дело России. 2013. №6, ч. 2 (109). С. 2019—223.

19. *Гайсина Г.И.* Культурологический подход в теории и практике педагогического образования : дис. д-ра пед. наук. М., 2012.

20. *Культурологический* подход в образовании / под ред. Г. И. Ловецкого. Калуга : Изд-во Бочкарёвой, 2015. С. 113—118.

References

1. Melnikova N. N. *Social'no-psihologicheskaya adaptaciya lichnosti. Teksty lekcij* [Social and psychological adaptation of personality: texts of lectures]. Chelyabinsk, Publishing Center of SUSU, 2016.

2. Andreeva G. M. *Social'naya psihologiya. Uchebnik dlya vysshih uchebnyh zavedenij* [Social psychology: a textbook for higher educational institutions]. Moscow, Aspect Press, 2003.

3. Asmolov A. G., Burmenskaya G. V., Volodarskaya I. A. [et al.] Cultural-historical system-activity paradigm of designing school education standards. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2013, no 4, pp. 14—16 (in Russian).

4. Kulagina I. V. Influence of creative self-realization on the social and psychological adaptation of students. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow, 2011 (in Russian).

5. Maksakov A. D., Maksakova V. I. *Pedagogicheskaya antropologiya. Uchebnoe posobie dlya vuzov* [Pedagogical anthropology : textbook for universities, 6th ed., rev. and additional]. Moscow, Yurayt, 2023.

6. Bozhovich L. I. *Problemy formirovaniya lichnosti / pod red. D. I. Fel'dpggejna* [Problems of personality formation / ed. D. I. Feldpgein]. Moscow, Publishing House «Institute of Practical Psychology», Voronezh, NPO «Modek», 2015.

7. Populo G. M. Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle of students depending on the characterological properties of the personality. *Candidate's thesis*. Samara, 2006 (in Russian).

8. Nikolaev V. A. Organization of the school educational environment of thought-activity type. *Extended abstract of candidate's thesis*. Barnaul, 2016 (in Russian).

9. Khutorskoy A. V. A model of the educational environment in distance heuristic learning. *Internet-zhurnal «Ejdos»* [Eidos Internet Journal], 2005, URL: http://www.eidos.ru/journal/2005/0901. htm (date of access: 02.10.2023) (in Russian).

10. Vagapova N. A. Self-regulation and self-management as the basic mechanisms of social adaptation of the individual. *Vestnik ekonomiki, prava i sociologii* [Bulletin of Economics, Law and Sociology], 2010, no 3, pp. 73—78 (in Russian).

11. Salakhutdinova E. S. Pedagogical support for the adaptation of students in the study group. *Candidate's thesis*. Kostroma, 2014 (in Russian).

12. Antipova L. A. Pedagogical technologies for successful adaptation of a student's personality in the process of learning at a university. *Kazanskij pedagogicheskij zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2012, no 2. P. 180 (in Russian).

13. Kuzmishkin A. A., Kuzmishkina N.A., Zabirov A.I. [et al]. Adaptation of first-year students at the university. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2014, no 3, pp. 933—935 (in Russian).

14. Kashapov A. S. The structure of the socio-psychological adaptation of students. *Extended abstract of candidate's thesis*. Yaroslavl, 2012 (in Russian).

15. Sholokhova G. P., Chikova I. V. Adaptation of first-year students to the conditions of study at the university and its psychological and pedagogical features. *Vestnik OGU* [Bulletin of the OSU], 2014, no 3 (164), pp. 103—107 (in Russian).

16. Shchelina T. T., Begantsova I. S., Markeeva M. V. Socio-psychological characteristics of students in the context of modern problems of education at the university. *V mire nauchnyh otkrytij* [In the world of scientific discoveries], 2014, no 11, pp. 44—46 (in Russian).

17. Spitsyna T. A., Ivanova E. V. Methodological aspects of valeological education. *Molodoj uchenyj* [Young scientist]. 2015, no 16 (in Russian).

18. Kurakov L. P., Ignatieva E. A., Kurakov V. L. The place and role of higher education in the humanities in the humanization of public consciousness. *Transportnoe delo Rossii* [Transport business of Russia], 2013, no 6, part 2 (109), pp. 201—223 (in Russian).

19. Gaysina G.I. Culturological approach in the theory and practice of pedagogical education: *Doctor's thesis.* Moscow, 2012 (in Russian).

20. *Kul'turologicheskij podhod v obrazovanii / pod red. G. I. Loveckogo* [Cultural approach in education / ed. G. I. Lovetsky]. Kaluga, Bochkareva Publishing House, 2015, pp. 113—118.

Информация об авторе

С. Г. Шпилевая — канд. пед. наук, доцент.

Information about the author

S. G. Shpilevaya — candidate of pedagogical sciences, Associate Professor.

Статья поступила в редакцию: 01.02.2023
Одобрена после рецензирования: 17.02.2023
Принята к публикации: 01.03.2023

The article was submitted: 01.02.2023
Approved after reviewing: 17.02.2023
Accepted for publication: 01.03.2023

Научная статья
УДК 378.14.015.62

ТРУДНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ГРАФИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА

Иван Николаевич Банк
Институт экономики и культуры. Москва. Россия, ivo_bank@mail.ru

Аннотация. Дизайн как специфическая область проектной деятельности традиционно вбирает в себя художественные и технические предметные области в образовании. К разносторонним направлениям знаний сегодня добавляется высокий процент умений и владений специальными компьютерными программами, графическими редакторами и информационными технологиями. Ускоренные процессы развития современных инновационных цифровых технологий требуют от будущего специалиста графического дизайнера полной сформированности профессиональных компетенций, владение которыми в полной мере должны обеспечить педагогические кадры и специалисты-практики, приглашенные в высшую школу. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема пересмотра содержания, целей и мотивации профессиональной подготовки дизайнеров в вузах — повышение теоретического уровня преподаваемых дисциплин; развитие у студентов специфического дизайнерского мышления; переход к проблемному и проектному форматам обучения. В статье рассматриваются вопросы современного состояния отечественного дизайн-образования, выявляются объективные и субъективные проблемы и противоречия, предлагаются пути их разрешения.

Ключевые слова: учебный процесс, качество образования, дизайн-образование, специфика художественного образования, федеральные государственные образовательные стандарты

Для цитирования: Банк И. Н. Трудности в подготовке специалистов в сфере графического дизайна // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 41—46.

Original article

DIFFICULTIES IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF GRAPHIC DESIGN

Ivan N. Bank
Institute of economics and culture. Moscow. Russia, ivo_bank@mail.ru

Abstract. Design as a specific area of project activity traditionally incorporates artistic and technical subject areas in education. Today, a high percentage of skills and knowledge of special computer programs, graphic editors and information technologies is added to the versatile areas of knowledge. The accelerated processes of development of modern innovative digital technologies require the future specialist graphic designer to fully develop professional competencies, the possession of which should be fully provided by teaching staff and practitioners invited to higher education. In this regard, the problem of revising the content, goals and motivation of the professional training of designers in universities is of particular relevance — increasing the theoretical level of the disciplines taught; development of students' specific design thinking; transition to problem-based and project-based learning formats. The article discusses the issues of the current state of domestic design education, identifies objective and subjective problems and contradictions, and suggests ways to resolve them.

Keywords: educational process, quality of education, design education, specifics of art education, federal state educational standards

For citation: Bank I. N. Difficulties in training specialists in the field of graphic design // Digest of social studies. 2023. № 1(9). P. 41—46.

© Банк И. Н., 2023

Образование является основой развития экономики страны. В XXI веке с ежегодным развитием все новых технологий, образование стало несколько отставать в подготовке специалистов графического дизайна под требования рынка труда. Студентам необходимо более тщательно развивать свои навыки и компетенции, чтобы они могли конкурировать на рынке труда.

Графический дизайн является популярной профессией в мире, которая охватывает социальную, культурную, экономическую, этическую и даже экологическую сторону жизни человека. Это динамичная сфера деятельности, создающая визуальную, пространственную, цифровую, материальную среду. Поэтому этой профессии свойственно постоянно обновляться. Графические дизайнеры активно внедряют в свои разработки различные инновационные идеи. В связи с этим остро стоит вопрос как обучения студентов — будущих графических дизайнеров, так и повышения квалификации педагогов [1].

Графический дизайн представляет собой творческую деятельность, связанную с художественным, техническим и научным началом. Результат такой деятельности обусловлен лишь расстановкой приоритетов в процессе творчества [2—5].

Слово «дизайн» происходит от латинского *designare* (определение, обозначение). Итальянское слово *disgno* расшифровывается как рисунки, проекты и основные идеи. Понятие «дизайн» в Британии распространилось в XVI веке, имеет несколько семантических рядов: наследственный, то есть «декоративный» (убранство, узор, орнамент, украшение, декор), проектно-графический (эскиз, набросок, чертеж, собственно проект, рисунок), «предвосхищающие» (предположение, план, намерение, замысел) [6, с. 31].

Графический дизайн как профессия XX века, закрепился в тот момент, когда его начали преподавать с кафедр с выпуском соответствующих общепризнанных дипломов, которые позволили мастерам трудиться наравне с представителями других профессий, востребованных обществом. На первой Всемирной промышленной выставке в Лондоне в 1851 году обучение основам графического дизайна было впервые признано и получило самостоятельное значение [7, с. 22].

Руководителем развития художественного образования и художественной промышленности, в том числе по направлению развития специальности графического дизайна стал Г. Коул. Немецкий теоретик Г. Земпер в книге, посвященной науке, промышленности и искусству, дал конкретные предложения по реформе системы образования в художественных школах с идеей специализации по основным видам графической дизайнерской деятельности [Там же].

Новый этап в развитии дизайнерского образования в Европе связан с преодолением разрыва между концепцией и реализацией дизайнерских решений. В Англии под влиянием У. Морриса были созданы различные общества и ремесленные школы (Ассоциация искусств, Королевская академия художеств и ремесел и пр.). В это время в Хельсинки одним из основных учебных заведений была Школа промышленного искусства, которая относилась к финскому Институту прикладного искусства. В 1919 году был основан «Баухауз» — первое учебное заведение, готовившее художников к работе в области графического дизайна. Организаторы утверждали, что школа должна полностью сформировать развитого человека, способного сочетать в себе духовные, творческие и художественные компетентности. Немецкий архитектор В. Гропиус возглавил университет «Баухауз», который стал методическим центром в сфере графического дизайна [8].

В 1920 году были организованы Московские государственные высшие художественно-технические мастерские. Далее, в 1926 году мастерские переформировались в Художественно-технический институт, просуществовавший до 1930 года. В новом учебном заведении широко преподавали художественное искусство, в том числе создание произведений искусства, предметов интерьера и оборудования. Была организована производственная мастерская для реализации учебной программы, которая решала любые задачи: от макета архитектурных сооружений до одежды. Дизайнеры Высшей школы графического дизайна им. Б. Г. Трофимова в Москве утверждают, что развитие дизайнерского образования в России на рубеже веков находилось в состоянии кризиса.

На рубеже XX и XXI века профессиональная подготовка графических дизайнеров на этапе эволюции общественного развития определила относительную стабильность образовательной структуры. В процессе перехода к постиндустриальному обществу скорость технологического обновления, всех средств и методов общественного производства превысила скорость смены поколений и изменила цель и направление всей системы образования.

Специальные и трудовые навыки, знания в области графического дизайна не теряли ценности в процессе обучения во всей профессиональной деятельности. В настоящее время в работе требуется профессиональная мобильность и гибкость специалистов данной специальности, а также мобильность подготовки к изменениям и повышению квалификации.

На содержание и цели графического дизайнерского образования в современном обществе напрямую влияют социальные и культурные изменения. Графический дизайн в последние годы расширяет сферу своих профессиональных задач не только с точки зрения дизайна проектирования среды, но и с точки зрения общего дизайна, который можно использовать в любой жизненной ситуации для улучшения жизни с точки зрения потребностей человека, эстетики, функциональности и бизнеса.

Профессия специалиста в сфере графического дизайна трактуется в настоящее время в научной педагогической литературе по-разному.

Так, по мнению кандидата педагогических наук, профессора дизайна и изобразительного искусства В. В. Черемисина [9], графическим дизайнером следует считать специалиста, обладающего опытом, умениями и компетенциями в области деятельности эстетического проектирования с разносторонним и глобальным объемом навыков в области проектно-творческих, модельерных, стилистических и конструкторских работ. Похожая позиция отражена в научных трудах Э. Р. Галиуллины [10], Н. С. Ждановой [11], Е. О. Катранжи [12], О. Л. Левена [13], Л. В. Никульшиной [14] и других ученых.

Как считает В. Д. Курушин [15], профессия графического дизайна хотя и является специфическим видом творческой деятельности, но тесно сотрудничает с наукой. Любое информационное сообщение может содержать такой материал, который становиться результатом сложного процесса поиска истины. Однако, в отличие от науки, в графическом дизайне огромное значение придается не только естественным законам, но и законам красоты. Красота в графическом дизайне — далеко не отвлеченное понятие. Каждый человек, соприкасающийся с информационной продукцией, должен получать эмоциональное удовлетворение и эстетическое наслаждение. В. Д. Курушин убежден, что освоение теории и практики графического дизайна представляет собой сложную задачу. Основная трудность заключается в том, как привить учащимся особый художественный способ познания действительности, отличающийся от рационального [Там же]. Известно, что воспитание художественного способа познания достигается, прежде всего, в практике изобразительного искусства. Но в отличие от искусства, цель графического дизайна состоит в формировании информационной среды, в которой находится человек. Поэтому графический дизайн неразрывно связан с поиском такой формы информационного сообщения, которая соответствовала бы эстетическим вкусам общества.

Кандидат искусствоведения Л. Н. Турлюна полагает, что специалист в области графического дизайна должен обладать навыками художественно-проектной деятельности по созданию гармоничной и эффективной визуально-коммуникативной среды [16]. Графический дизайн вносит инновационный вклад в развитие социально-экономической и культурной сферы, способствуя формированию визуального ландшафта современности. Графический дизайн как дисциплину Л.Н. Турлюн относит к числу художественных и профессиональных дисциплин, фокусирующихся на визуальной коммуникации и представлении. Для создания и комбинирования символов, изображений и/или слов используются разнообразные методики с целью сформировать визуальный образ идей и посланий. Графический дизайнер мо-

жет пользоваться типографским оформлением, изобразительными искусствами и техниками верстки страниц для производства конечного результата. Графический дизайн как термин Л. Н. Турлюн часто применяет при обозначении самого процесса дизайна, с помощью которого создается коммуникация, и при обозначении продукции (результатов), которые были получены по окончании графическо-дизайнерской работы [16].

С точки зрения профессора А. В. Манторовой [17], профессионал в области графического дизайна должен обладать комплексом навыков и умений творческой деятельности по формированию эстетически выразительной предметно-пространственной среды и информационного пространства. Графический дизайнер, по ее мнению, — это в первую очередь человек, способный передавать информацию при помощи визуального языка. И если математика — это язык, на котором написана книга природы, то графический дизайн — язык, который лежит в основе всей современной информационной культуры и представлен множеством «диалектов».

В зарубежной литературе (Дж. Сеззар [18], Ю. Сюй [19], Дж. Фраскара [20], Х. Шифферштейн [21]) специальность «графический дизайн», как правило, рассматривается через призму профессиональных компетенций специалистов в области проектно-художественной деятельности, направленной на создание или изменение визуально-коммуникативной среды, в соответствии с определенными задачами и требованиями заказчика.

Графический дизайн «оказывается своего рода перекрестком в проектной культуре, где сходятся крайности изобразительного и выразительного, предметного и беспредметного, интеллектуального и эмоционального, вербального и визуального, декоративного и функционального, личного и социального, элитарного и массового, вечного и сиюминутного. Можно сказать, в постиндустриальном, информационном обществе графический дизайн становится художественным языком научно-технических инноваций, все более универсальным образом современной проектной культуры» [22, с. 5].

Таким образом, исследование понятия и проблем подготовки специалистов в сфере графического дизайна позволяет сделать следующие выводы.

Во-первых, история возникновения сферы графического дизайна и подготовки специалистов в данной области уходит своими корнями в начало XVI века и исходит из таких стран, как Италия, Британия, Англия и др.

Во-вторых, ознакомление с наиболее распространенными позициями взглядов современных научных исследователей в области педагогики на понимание сути специальности по графическому дизайну дает возможность сформулировать определение: специалист в сфере графического дизайна — это профессионально и специально подготовленное лицо, обладающее набором знаний, навыков, умений и компетенций, а также определенным практическим опытом в области эстетического проектирования, проектно-творческого моделирования, стилистического конструирования, художественно-проектной деятельности по созданию гармоничной и эффективной визуально-коммуникативной среды, по формированию эстетически выразительной предметно-пространственной сферы.

Список литературы

1. *Рак Е. В.* Становление дизайн-образования в системе высшего профессионального образования // Ученые записки ОГУ. 2016. С. 67.

2. *Гольденберг О. А.* Овладение практическим навыками работы в графическом дизайне будущими педагогами изобразительного искусства и дизайна // Вестник педагогических наук. 2022. № 4. С. 114.

3. *Игнатьева С. В.* Активизация творческой деятельности на занятиях графического дизайна // Студенческий вестник. 2021. № 5. С. 14.

4. *Несипбек А. Т.* Графический дизайн, применение графического дизайна в современном мире / А. Т. Несипбек, А. Н. Избастина, Р. Ю. Лупарев // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № 1. С. 76.

5. *Халед Н. А.* Возможности цифровых технологий в проектировании образовательного пространства: потенциал графического дизайна и дизайна интерьера // Академический вестник РААСН. 2022. № 2. С. 104.

6. *Исламгулова А. Ю.* История и современное состояние дизайн-образования // Перспективы развития науки в современном мире. 2020. С. 31.

7. *Шмалько И. С.* Непрерывное дизайн-образование: история создания // Бизнес и дизайн ревю. 2019. № 2. С. 22.

8. *Рак Е. В.* Становление дизайн-образования в системе высшего профессионального образования // Ученые записки ОГУ. 2016. С. 63—78.

9. *Черемисин В. В.* Дизайн-проектирование: генерация идеи, эскизирование, макетирование и визуализация: учебное пособие / В. В. Черемисин, К. В. Филатова. Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2020. С. 116.

10. *Галиуллина Э. Р.* Развитие креативности студентов-дизайнеров в условиях культурно-досуговой деятельности : дис. … канд. пед. наук. Казань, 2022. С. 28.

11. *Жданова Н. С.* Основы дизайна и проектно-графического моделирования : учебное пособие. М. : Флинта, 2017. С. 196.

12. *Катранжи Е. О.* Формирование проектных умений будущих дизайнеров средствами графических дисциплин : дис. ... канд. пед. наук. Ялта, 2020. С. 31.

13. *Левен О. Л.* Формирование профессиональных компетенций обучающихся по направлению подготовки «Дизайн» средствами дисциплины «Специальный рисунок» : дис. ... канд. пед. наук. М., 2020. С. 21.

14. *Никульшина Л. В.* Организационно-педагогические условия формирования этических ценностей будущих графических дизайнеров в процессе профессиональной подготовки в вузах : дис. ... канд. пед. наук. М., 2020. С. 41.

15. *Курушин В. Д.* Графический дизайн и реклама [Электронный ресурс] / Научная электронная библиотека. Москва : Архив библиотеки ДМК Пресс, 2023. URL: https://www.bookvoed.ru/files/3515/76/77/7.pdf (дата обращения: 23.01.2023).

16. *Турлюн Л. Н.* История и теория графического дизайна [Электронный ресурс] / Научная электронная библиотека. Москва : Архив библиотеки, 2023. URL: http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/3554/book1432.pdf?sequence=1 (дата обращения: 23.01.2023).

17. *Манторова А. В.* Основы графического дизайна : учебно-методическое пособие. Пермь : ПГНИУ, 2021. С. 15.

18. *Cezzar J.* Teaching the designer of now: a new basis for graphic and communication design education // The journal of design, economics, and innovation. 2020. № 6. P. 219.

19. *Xu Y.* Creating the path to success: the impact of crowdsourced exploratory and exploitative activities of expert graphic designers on creativity performance / Y. Xu, Y. Sun, I. Cruz, J. Fulk // Telematics and Informatics. 2021. № 58. P. 17.

20. *Frascara J.* Revisiting «graphic design: fine art or social science?» — the question of quality in communication design // The journal of design, economics, and innovation. 2022. № 8. P. 276.

21. *Schifferstein H.* An exploratory study using graphic design to communicate consumer benefits on food packaging / H. Schifferstein, M. Lemke, A. Boer // Food quality and preference. 2022. № 97. P. 49.

22. *Павловская Е. Э.* Графический дизайн. Современные концепции : учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2023.

References

1. Rak E. V. Formation of design education in the system of higher professional education. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific notes of the Oryol State University], 2016. P. 67 (in Russian).

2. Goldenberg O. A. Mastering the practical skills of work in graphic design by future teachers of fine arts and design. *Vestnik pedagogicheskih nauk* [Bulletin of Pedagogical Sciences], 2022, no 4. P. 114 (in Russian).

3. Ignatieva S. V. Activation of creative activity in the classroom of graphic design. *Studencheskij vestnik* [Student Bulletin], 2021, no 5. P. 14 (in Russian).

4. Nesipbek A. T., Izbastina A. N., Luparev R. Yu. Graphic design, application of graphic design in the modern world. *Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika* [International Electronic Journal. Sustainable development: science and practice], 2021, no 1. P. 76 (in Russian).

5. Khaled N. A. Possibilities of digital technologies in the design of educational space: the potential of graphic design and interior design. *Akademicheskij vestnik RAASN* [Academic Bulletin of RAASN], 2022, no 2. P. 104 (in Russian).

6. Islamgulova A. History and current state of design education. *Perspektivy razvitiya nauki v sovremennom mire* [Prospects for the development of science in the modern world], 2020. P. 31 (in Russian).

7. Shmalko I. S. Continuous design education: the history of creation. *Biznes i dizajn revyu* [Business and design review], 2019, no 2. P. 22 (in Russian).

8. Rak E. V. Formation of design education in the system of higher professional education. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta [Scientific notes of the Oryol State University], 2016, pp. 63—78 (in Rusian).

9. Cheremisin V. V., Filatova K. V. *Dizajn-proektirovanie: generaciya idei, eskizirovanie, maketirovanie i vizualizaciya: uchebnoe posobie* [Design-projecting: idea generation, sketching, prototyping and visualization: textbook]. Tambov, TSU named after G. R. Derzhavin, 2020. P. 116.

10. Galiullina E. R. Development of creativity of design students in the conditions of cultural and leisure activities. *Candidate's thesis.* Kazan, RGPU named after. A. I. Herzen, 2022. P. 28 (in Russian).

11. Zhdanova N. S. *Osnovy dizajna i proektno-graficheskogo modelirovaniya: uchebnoe posobie* [Fundamentals of design and design and graphic modeling: textbook]. Moscow, Flinta, 2017. P. 196.

12. Katranzhi E. O. Formation of design skills of future designers by means of graphic disciplines. *Candidate's thesis.* Yalta, KFU named after. V. I. Vernadsky, 2020. P. 31 (in Russian).

13. Leven O. L. Formation of professional competencies of students in the direction of training «Design» by means of the discipline «Special drawing». *Candidate's thesis.* Moscow, MPGU, 2020. P. 21 (in Russian).

14. Nikulshina L. V. Organizational and pedagogical conditions for the formation of ethical values of future graphic designers in the process of professional training in universities. *Candidate's thesis.* Moscow, MGIK, 2020. P. 41 (in Russian).

15. Kurushin V. D. Graphic design and advertising [Electronic resource]. *Nauchnaya elektronnaya biblioteka* [Scientific electronic library]. Moscow, Archive of the DMK Press Library, 2023, URL: https://www.bookvoed.ru/files/3515/76/77/7.pdf (date of access: 01.23.2023).

16. Turlyun L. N. History and theory of graphic design [Electronic resource]. *Nauchnaya elektronnaya biblioteka* [Scientific electronic library]. Moscow, Library Archive, 2023, URL: http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/3554/book1432.pdf?sequence=1 (Accessed: 23.01.2023).

17. Mantorova A. V. *Osnovy graficheskogo dizajna: uchebno-metodicheskoe posobie* [Fundamentals of graphic design: teaching aid]. Perm, PGNIU, 2021. P. 15.

18. Cezzar J. Teaching the designer of now: a new basis for graphic and communication design education // The journal of design, economics, and innovation, 2020, no 6. P. 219.

19. Xu Y., Sun Y., Cruz I., Fulk J. Creating the path to success: the impact of crowdsourced exploratory and exploitative activities of expert graphic designers on creativity performance // Telematics and Informatics, 2021, no 58. P. 17.

20. Frascara J. Revisiting «graphic design: fine art or social science?» -the question of quality in communication design // The journal of design, economics, and innovation, 2022, no 8. P. 276.

21. Schifferstein H., Lemke M., Boer A. An exploratory study using graphic design to communicate consumer benefits on food packaging // Food quality and preference, 2022, no 97. P. 49.

22. Pavlovskaya E. E. *Graficheskij dizajn. Sovremennye koncepcii uchebnoe posobie*. [Graphic design. Modern concepts: textbook]. Moscow, Yurayt, 2023.

Информация об авторе

И. Н. Банк — доцент.

Information about the author

I. N. Bank — Associate Professor.

Статья поступила в редакцию: 01.02.2023
Одобрена после рецензирования: 17.02.2023
Принята к публикации: 01.03.2023

The article was submitted: 01.02.2023
Approved after reviewing: 17.02.2023
Accepted for publication: 01.03.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 47—52.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 47—52.

Научная статья
УДК 377.44

ПОНЯТИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРИКОРПОРАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Михаил Сергеевич Волохов
Институт экономики и культуры. Москва. Россия, synax@yandex.ru

Аннотация. В современных условиях обостряется проблема несоответствия знаний и навыков выпускников требованиям рынка труда, что предполагает комплекс мероприятий по профессиональной адаптации молодых специалистов. В качестве методологической основы совершенствования корпоративного обучения рекомендовано использовать корпоративные профессиональные стандарты, раскрывающие содержание профессиональной деятельности с позиций работодателей (их профессиональных сообществ). В статье рассматриваются понятие и содержание внутрикорпоративного обучения, уточняется понятие «внутрикорпоративное обучение» и выделяются основные черты модели внутрикорпоративного обучения, способствующей формированию нового педагогического профессионализма.

Ключевые слова: система корпоративного обучения, корпоративные профессиональные стандарты, факторы эффективности корпоративных программ обучения, цели и процесс обучения, содержание обучения, эффективность обучения, содержание образования

Для цитирования: Волохов М. С. Понятие и содержание внутрикорпоративного обучения // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 47—52.

Original article

THE CONCEPT AND CONTENT OF INTRA-CORPORATE TRAINING

Mikhail S. Volokhov
Institute of economics and culture. Moscow. Russia, synax@yandex.ru

Abstract. In modern conditions, the problem of the discrepancy between the knowledge and skills of graduates and the requirements of the labor market is exacerbated, which implies a set of measures for the professional adaptation of young specialists. As a methodological basis for improving corporate training, it is recommended to use corporate professional standards that reveal the content of professional activity from the perspective of employers (their professional communities). The article discusses the concept and content of intra-corporate training, clarifies the concept of «intra-corporate training» and highlights the main features of the model of intra-corporate training that contributes to the formation of a new pedagogical professionalism.

Keywords: corporate training system, corporate professional standards, factors of effectiveness of corporate training programs, goals and process of training, content of training, effectiveness of training, content of education

For citation: Volokhov M. S. The concept and content of intra-corporate training // Digest of social studies. 2023. № 1(9). P. 47—52.

История развития внутрикорпоративного обучения берет свое начало в 20-х годах прошлого столетия. Так, в 20—30-е годы XX века на Западе начала формироваться новая система профессиональной подготовки — система обучения, погруженного в практику. Бизнес-школы, возникшие первоначально в США, стали одними из первых ее носителей, также в это время появились различные организации, специали-

© Волохов М. С., 2023

зировавшиеся именно на внутрикорпоративном обучении узкопрофессиональным специальностям. Из таких бизнес-школ и организаций уже в 70-е годы XX века и сформировались первые корпоративные университеты, назначением которых стало не только обучение, полностью погруженное в текущую практику, но и удовлетворение потребностей перспективной практики. Корпоративные университеты стали новой учебной парадигмой, необходимой для подготовки персонала нового типа для энергичных глобальных компаний. Первый корпоративный университет (Gamburger University) появился в 1961 году в компании МакДональдс (McDonalds) [1].

Анализируя внутрикорпоративное образование в России, обратимся к исследованиям А. К. Гастева [2], который изучал систему управления производственным процессом и организацией труда в 20-е годы XX века и предпринимал попытки разработать теорию индустриальной педагогики.

В середине 20-х годов XX века в России в Центральном институте труда научные сотрудники разработали установочный (инженерный) метод обучения со строгой дозировкой знаний. Работа по созданию методик скоростного массового обучения трудовым приемам и операциям подкреплялась лабораторными исследованиями и экспериментами в самых различных отраслях.

В 50—80-е годы XX века плановая экономика СССР также предполагала обучение сотрудников. Отраслевые институты повышения квалификации и переквалификации находились под контролем специальных структур в министерствах. Основной задачей обучения было получение профессиональных навыков и умений (инженерные знания, любые рабочие профессии, знание иностранных языков, управление транспортными средствами и т. п.). Фактически речь шла об освоении программ ВУЗов, ПТУ и техникумов во взрослом возрасте, с частичным отрывом или без отрыва от трудовой деятельности. Оценка знаний давалась на основе экзаменов, аттестаций и тестов [3].

С 90-х годы XX века, в связи с бурным ростом информационных технологий за рубежом, а потом и в России, информация превращается в источник экономического роста, мировая экономика становится экономикой знаний. Без постоянного повышения квалификации сотрудников организации невозможно оставаться конкурентоспособной на рынке. Практически любая компания теперь должна реализовывать программу непрерывного обучения сотрудников [4].

На сегодняшний день ключевые аспекты внутрикорпоративного обучения заложены в действующем российском федеральном законодательстве. В частности, положения норм п. 2 ст. 26 Конституции РФ [5] предусматривают право каждого гражданина на обучение. В положениях ТК РФ [6] отражены и регламентированы ключевые аспекты совмещения обучения с трудовой деятельностью. Закон об образовании [7] регулирует многие аспекты и возможности прохождения практики обучающимися в реальных условиях деятельности предприятий в целях получения практических навыков работы и повышения уровня своих компетенций.

Интересно, что российский законодатель не дает четкого легального определения такому важному для развития знаний обучающихся термину, как «внутрикорпоративное обучение». Причем и понятие «обучение» в Законе об образование также не определено, что, по нашему мнению, является существенным законодательным пробелом.

Доктор педагогических наук О. С. Гребенюк [8] считает, что обучение следует рассматривать с двух позиций: как результат и как процесс. В первом случае обучение определяют как развитие, направленное на формирование знаний, умений, навыков, социального опыта, личностных качеств. Во втором — как процесс взаимодействия педагогов и учащихся, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование индивидуальных и личностных свойств.

С точки зрения кандидата педагогических наук В. Г. Закировой [9], обучение представляет собой целостную педагогическую систему, поскольку все его компоненты (цели, содержание, методы, формы, средства) находятся между собой в диалектическом единстве и такой педагогический процесс можно структурировать.

Приведем наиболее распространенное определением: обучение — это совместная

целенаправленная деятельность учителя и учащихся, в ходе которой осуществляется образование, воспитание и развитие личности [10]. Заметим, что не всегда данное определение может быть верным, поскольку обучение может быть самостоятельным, то есть без совместной деятельности.

Обращаясь к понятию «внутрикорпоративное обучение», отметим, что изначально этот термин появился в менеджменте, но вскоре вышел за пределы реального сектора экономики и сейчас используется в разных областях, в том числе в образовании. Однако академической трактовки понятия так и не существует.

По мнению доктора педагогических наук профессора М. Н. Певзнера, внутрикорпоративное обучение представляет собой организованный в интересах организации и ее сотрудников процесс взаимодействия обучающих (тренеров) и обучающихся (слушателей), осуществляемый как внутри организации, так и вне ее и направленный на обеспечение социальной, личностной и профессиональной компетентности посредством решения учебных задач. Ученый также отмечает, что особенность внутрикорпоративного образования как альтернативной педагогической системы заключается в его возможности адекватно, своевременно и полномасштабно реагировать на обновляющиеся требования отрасли и компании, меняющиеся производственные реалии, внедрение новейших научно-технических достижений, модернизацию технологических процессов [11].

Доктор педагогических наук профессор М. В. Кларин [12] под внутрикорпоративным обучением понимает совокупность всех видов обучения (и внутренних, и внешних, по заказу организации), предоставляемых организацией для непрерывного профессионального развития своих сотрудников, ориентированных на ее нужды и на достижение поставленных перед ней целей.

С точки зрения кандидата педагогических наук, доцента М. В. Иващенко [13], внутрикорпоративное обучение представляет собой объединение различных видов и форм обучения (и внутренних, и внешних, очных, дистанционных и т. д. по заказу организации), организуемых для системного профессионального развития своих сотрудников, в соответствии с потребностями развития организации.

По мнению профессора О. Д. Фёдорова [14], внутрикорпоративное обучение представляет собой искусственно созданную систему повышения квалификации, характеризующуюся динамичностью, универсальностью, целостностью и потенциалом к саморазвитию обучающихся в реальных условиях деятельности организации.

Зарубежные авторы (В. Ахуджа [15], Х. Белади [16], Х. Кимилоглу [17], М. А. Хака [18], Дж. Чой [19]) рассматривают внутрикорпоративное обучение, как правило, в качестве образовательного процесса улучшения профессиональных компетенций действующих и будущих/новых сотрудников посредством прохождения обучения внутри организации. Причем речь идет именно о внутреннем обучении, в то время как корпоративное обучение в целом предполагает уже обучение как внутри, так и вне рамок работы предприятия.

Ключевая цель внутрикорпоративного обучения состоит в том, чтобы развить профессиональные компетенции обучающихся в реальных условиях работы предприятия до максимально возможного уровня, чтобы приобщить обучающихся к практическим условиям труда в организации, максимально приблизить обучающихся к целям функционирования самой организации.

Внутрикорпоративное обучение должно решать комплекс следующих ключевых задач [20]:

— создание условий для развития творческой, социально ответственной личности, которая должна обладать высокой профессиональной компетентностью;

— расширение пространственных контекстов образовательных программ посредством информационных технологий;

— создание среды, стимулирующей активную жизненную позицию у обучающихся;

— подготовка новых сотрудников;

— устранение недостатков в компетенциях работающих сотрудников;

— исполнение нормативно-правовых актов, устанавливающих требования к квалификации;

— подготовка сотрудников к занятию других должностей (вертикальная или горизонтальная ротация);

— обеспечение решения новых задач, связанных с изменением содержания или/и условий работы сотрудников, вызванных организационными или технологическими изменениями в компании (освоение нового оборудования, внедрение новых технологий, разработка и реализация новых проектов); и др.

Внутрикорпоративное обучение основывается на ряде принципов, среди которых принято выделять [21]:

— принцип ориентации на обучающегося и самоуправляемость процесса обучения, который предполагает диагностику интересов и образовательных потребностей обучающихся;

— принцип продуцирования ярких впечатлений, исходящий из того, что участники процесса внутрикорпоративного обучения проявляют большую заинтересованность в получении ярких впечатлений в процессе учебной деятельности в реальных условиях работы на предприятии;

— принцип групповой динамики, исходящий из того, что в процессе внутрикорпоративного обучения образуются учебные группы, отличающиеся особой системой отношений;

— принцип сетевого взаимодействия, который реализуется на трех уровнях: нейробиологическом (создание нейронных сетей в процессе интеграции старых и новых знаний), организационно-институциональном (объединение различных институтов образования, одушевляющих внутрикорпоративное обучение), дидактико-методическом (сопрягает логику учебного материала с опытом обучающихся, соединяет психологическую и деятельностную логику преподавания);

— принцип присоединения к имеющимся мыслительным образцам, знанию и опыту, который предполагает, что учение взрослых детерминируется не преподаванием, а сложившимися в процессе жизнедеятельности нейробиологическими и психическими структурами.

Таким образом, изучение понятия и содержания внутрикорпоративного обучения позволяет сделать вывод о достаточно разнообразных взглядах на понимание сути и содержания данного термина. Ознакомление с наиболее распространенными позициями ученых дает возможность сформулировать следующие авторские определения:

— обучение — это целенаправленная деятельность обучающегося и (или) совместная педагогическая деятельность обучающего и обучающегося, в процессе которой осуществляется образование, воспитание и развитие личности, приобретаются новые знания, ценности, компетенции, установки, опыт, предпочтения и другие умения и навыки;

— внутрикорпоративное обучение — это целенаправленная деятельность руководства организации (корпорации, предприятия) по реализации педагогического (образовательного) процесса обучения действующих (уже трудоустроенных) и будущих (новых или планируемых к трудоустройству) сотрудников непосредственно внутри организации в реальных условиях труда (работы) обучающихся в целях формирования и развития их профессиональных компетенций в определенных областях.

В связи с важностью данных терминов для теории и практики реализации педагогического процесса внутри современных предприятий, а также, чтобы избежать различной трактовки данных терминов в научной среде и локальных актах разных организаций, рекомендуется внести предложенные формулировки в положения норм ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Список литературы

1. *Грачева С. В.* Корпоративные университеты за рубежом (история создания, опыт, современность) [Электронный ресурс]. Москва : Топ-персонал, 2023. URL: https://www.top-personal.ru/issue.html?1496 (дата обращения: 16.01.2023).

2. *Гастев А. К.* Как надо работать: практическое введение в науку организации труда [Электронный ресурс]. Москва : Российская государственная библиотека, 2023. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01004945761 (дата обращения: 16.01.2023).

3. *Фролова И. А.* Корпоративное образование в России: история и современные тенденции развития / И. А. Фролова, Т. К. Беляева, О. П. Королева // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65. С. 266.

4. *Савва Л. И.* Историография проблемы корпоративного обучения специалистов / Л. И. Савва, О. В. Ибрагимова, А. Л. Зленко // Современные наукоемкие технологии. 2017. № 1. С. 152.

5. *Конституция* Российской Федерации с государственной символикой. С учетом образования в составе РФ новых субъектов : новая редакция. М. : АСТ, 2023.

6. *Трудовой* кодекс Российской Федерации (по состоянию на 1 октября 2021 года). М. : Норматика, 2021.

7. *Об образовании* в Российской Федерации : федеральный закон № 273-ФЗ. М. : Норматика, 2023.

8. *Гребенюк О. С.* Теория обучения : учебник. 2-е изд., испр. и доп. / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. М. : Юрайт, 2018. С. 15.

9. *Закирова В. Г.* Теория обучения : учебное пособие / В. Г. Закирова, С. Г. Григорьева, Л. Р. Каюмова. Казань : КГУ, 2018. С. 51.

10. *Канке В. А.* Теория обучения и воспитания : учебник. М. : Юрайт, 2022. С. 19.

11. *Певзнер М. Н.* Корпоративная педагогика : учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. / М. Н. Певзнер, П. А. Петряков, О. Грауманн. М. : Юрайт, 2023. С. 18.

12. *Кларин М. В.* Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие. М. : Юрайт, 2023. С. 14.

13. *Иващенко М. В.* Технология организации внутрикорпоративного обучения педагогических кадров образовательной организации в условиях реализации программ инклюзивного образования / М. В. Иващенко, О. В. Кульчейко, Е. А. Чередова // Вестник педагогических наук. 2022. № 7. С. 241—244.

14. *Фёдоров О. Д.* Внутрикорпоративное обучение в системе непрерывного педагогического образования / О. Д. Фёдоров, О. И. Николенко // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2021. № 3. С. 60.

15. *Ahuja V.* Quality business school education and the expectations of the corporate-a research agenda / V. Ahuja, S. Purankar // Procedia computer science. 2018. № 139. P. 565.

16. *Beladi H.* The party school education and corporate innovation: evidence from SOEs in China / H. Beladi, Q. Hou, M. Hu // Journal of corporate finance. 2022. № 72. P. 27.

17. *Kimiloglu H.* Perceptions about and attitude toward the usage of elearning in corporate training / H. Kimiloglu, M. Ozturan, B. Kutlu // Computers in human behavior. 2017. № 72. P. 342.

18. *Haqa M. A.* The relationship between corporate social responsibility, job satisfaction, and organizational commitment: case of pakistani higher education / M. A. Haqa, K. P. Kuchinke, A. Iqbal // Journal of cleaner production. 2017. № 142. P. 2352—2363.

19. *Choi J.* Creating a corporate entrepreneurial ecosystem: yhe case of entrepreneurship education in the RTP, USA / J. Choi, S. Markham // Journal of open innovation: technology, market, and complexity. 2019. № 5. P. 62.

20. *Микрюкова А. Б.* Цели и задачи корпоративного обучения в современных организациях / А. Б. Микрюкова, Б. А. Воронин // Молодежь и наука. 2017. № 4. С. 125.

21. *Мороз В. И.* Принципы эффективной системы корпоративного обучения // Молодой исследователь: вызовы и перспективы. 2020. С. 340.

References

1. Gracheva S. V. *Korporativnye universitety za rubezhom (istoriya sozdaniya, opyt, sovremennost') [Elektronnyj resurs]* [Corporate universities abroad (history of creation, experience, modernity) [Electronic resource]. Moscow, Top personal, 2023, URL: https://www.top-personal.ru/issue.html?1496 (Accessed: 01.16.2023).

2. Gastev A. K. *Kak nado rabotat': prakticheskoe vvedenie v nauku organizacii truda [Elektronnyj resurs]* [How to work: a practical introduction to the science of labor organization [Electronic resource]. Moscow, Russian State Library, 2023, URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01004945761 (date of access: 01.16.2023).

3. Frolova I. A., Belyaeva T. K., Koroleva O. P. Corporate education in Russia: history and modern development trends. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2019, no 65. P. 266 (in Russian).

4. Savva L. I., Ibragimova O. V., Zlenko A. L. Historiography of the problem of corporate training of specialists. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern science-intensive technologies], 2017, no 1. P. 152 (in Russian).

5. The Constitution of the Russian Federation with state symbols. Taking into account the formation of new subjects in the Russian Federation: a new edition. Moscow, AST, 2023.

6. Labor Code of the Russian Federation: (as of october 1, 2021). Moscow, Normatika, 2021.

7. On education in the Russian Federation: federal law No. 273-FZ. Moscow, Normatika, 2023.

8. Grebenyuk O. S., Grebenyuk T. B. *Teoriya obucheniya: uchebnik* [Theory of learning: textbook]. Moscow, Yurayt, 2018.

9. Zakirova V. G., Grigoryeva S. G., Kayumova L. R. *Teoriya obucheniya: uchebnoe posobie* [Theory of learning: textbook]. Kazan, KGU, 2018. P. 51.

10. Kanke V. A. *Teoriya obucheniya i vospitaniya: uchebnik* [Theory of training and education: textbook]. Moscow, Yurayt, 2022. P. 19.

11. Pevzner M. N., Petryakov P. A., Graumann O. *Korporativnaya pedagogika: uchebnoe posobie* [Corporate pedagogy: textbook]. Moscow, Yurayt, 2023. P. 18.

12. Klarin M. V. *Korporativnyj trening, nastavnichestvo, kouching: uchebnoe posobie* [Corporate training, mentoring, coaching: textbook]. Moscow, Yurayt, 2023. P. 14.

13. Ivashchenko M. V., Kulcheiko O. V., Cheredova E. A. The technology of organizing intra-corporate training of pedagogical staff of an educational organization in the context of the implementation of inclusive education programs. *Vestnik pedagogicheskih nauk* [Bulletin of Pedagogical Sciences], 2022, no 7, pp. 241—244 (in Russian).

14. Fedorov O. D., Nikolenko O. I. Intra-corporate training in the system of continuous pedagogical education. *Nauchnoe obespechenie sistemy povysheniya kvalifikacii kadrov* [Scientific support for the system of advanced training], 2021, no 3. P. 60 (in Russian).

15. Ahuja V., Purankar S. Quality business school education and the expectations of the corporate-a research agenda // Procedia computer science. 2018, no 139. P. 565.

16. Beladi H., Hou Q., Hu M. The party school education and corporate innovation: evidence from SOEs in China // Journal of corporate finance. 2022, no 72. P. 27.

17. Kimiloglu H., Ozturan M., Kutlu B. Perceptions about and attitude toward the usage of e-learning in corporate training // Computers in human behavior. 2017, no 72. P. 342.

18. Haqa M. A., Kuchinke K. P., Iqbal A. The relationship between corporate social responsibility, job satisfaction, and organizational commitment: case of pakistani higher education // Journal of cleaner production. 2017, no 142, pp. 2352—2363.

19. Choi J., Markham S. Creating a corporate entrepreneurial ecosystem: yhe case of entrepreneurship education in the RTP, USA // Journal of open innovation: technology, market, and complexity. 2019, no 5. P. 62.

20. Mikryukova A. B., Voronin B. A. Goals and objectives of corporate training in modern organizations. *Molodezh' i nauka* [Youth and science], 2017, no 4. P. 125 (in Russian).

21. Moroz V. I. Principles of an effective system of corporate training. *Molodoj issledovatel': vyzovy i perspektivy* [Young researcher: challenges and prospects], 2020. P. 340 (in Russian).

Информация об авторе

М. С. Волохов — доцент.

Information about the author

M. S. Volokhov — Associate Professor.

Статья поступила в редакцию: 16.01.2023
Одобрена после рецензирования: 30.01.2023
Принята к публикации: 08.02.2023

The article was submitted: 16.01.2023
Approved after reviewing: 30.01.2023
Accepted for publication: 08.02.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 53—58.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 53—58.

Научная статья
УДК 371.44

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ИЗУЧЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЕКТОМ

Никита Вячеславович Конеев
Институт государственного администрирования. Москва. Россия

Аннотация. В настоящее время важным направлением организации выступает внедрение системы управления проектами. Проект является уникальным способом реализации стратегических целей и задач бизнес-структуры, который характеризуется динамичным развитием в условиях ограниченного объема ресурсов и времени. В статье рассматривается происхождение такого явления, как «проект» и «управление проектом».

Ключевые слова: проект, управление, организация, программа

Для цитирования: Конеев Н. В. История развития проектной деятельности как предпосылка изучения и управления образовательным проектом // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 53—58.

Original article

HISTORY OF PROJECT ACTIVITY DEVELOPMENT AS A PREREQUISITE OF STUDYING AND EDUCATIONAL PROJECT MANAGEMENT

Nikita V. Koneev
Institute of Public Administration. Moscow. Russia

Abstract. Currently, an important direction of the organization is the implementation of a project management system. The project is a unique way to implement the strategic goals and objectives of the business structure, which is characterized by dynamic development in a limited amount of resources and time. The article discusses the origin of such a phenomenon as «project» and «project management».

Keywords: project, management, organization, program

For citation: Koneev N. V. History of project activity development as a prerequisite of studying and educational project management// Digest of social studies. 2023. №1(9). P. 53—58.

В различных источниках можно найти множество определений понятия «проект»; в целом они не противоречат друг другу, а дополняют друг друга [2; 3; 11—14]. Проанализировав все существующие концепции, приведем обобщенное определение проекта: проект — это определенная задача с определенными исходными данными и необходимыми результатами (целями), которые устанавливают способ ее решения. Проект включает идею (проблему), средства ее реализации (решение проблемы) и результаты, полученные в процессе осуществления (Свод знаний по управлению проектами). Проект является уникальным процессом, состоящим из набора взаимоувязанных и контролируемых работ с датами начала и окончания и предпринятый, чтобы достичь цели соответствии конкретным требованиям, включая ограничения по времени, затратам и ресурсам.

Многие проекты представляют собой исключительные, четко определенные действия, направленные на достижение конкретных результатов в многофункциональной среде, в определенные сроки и в рам-

© Конеев Н. В., 2023

ках выделенных ресурсов, с участием группы людей с разными навыками и знаниями, работающих под особым руководством.

Управление проектами (или управление проектами) помогает быстро и эффективно достигать поставленных целей. Кроме того, в процессе формируется целая система комплексов, которые можно использовать для общих бизнес-целей, и составляется схема грамотного распределения ресурсов.

Сегодня управление проектами — это самостоятельная наука, в которую вторгаются наборы знаний, правил и стандартов.

Важность и актуальность темы управления проектами в современном мире трудно переоценить, потому что любая организация, даже самая маленькая, реализует новые начинания, большинство из которых являются не чем иным, как проектами. Эти начинания могут быть самыми разными — от разработки программного обеспечения до отправки людей на Марс. Но все они проекты.

И если в 80-е годы в компаниях основное внимание уделялось качеству, в 90-е — глобализации, то в 2000-е годы на первый план вышла скорость реализации инициатив.

Чтобы опережать конкурентов, организации должны постоянно разрабатывать сложные продукты в очень сжатые сроки. Для решения этой проблемы не изобретено ничего эффективнее, чем управление проектами, которое с каждым днем становится все более популярным.

Последовательная разработка и внедрение систем управления проектами в организациях, включая информационные системы, позволяет различным командам и структурам организации работать вместе, чтобы определять планы и реализовывать проекты по выводу продуктов на рынок, синхронизируя их графики, координируя ресурсы и усилия для реализации стратегия организации. Корпоративная система управления проектами (CPMS) дает возможность проектным командам создавать и обмениваться информацией по проектам в режиме реального времени, полностью реализуя потенциал организации. С момента постепенного внедрения в России подобной проектной деятельности качество и скорость работы отделов выросли на 10—70 % в зависимости от достигаемого результата.

Большую роль в достижении таких результатов играют методы выбора проектов, которые предназначены для того, чтобы владельцы компании могли в условиях неопределенности провести оценку привлекательности проекта. Кроме того, выбор проектов сопряжен с проведением оценки альтернатив.

Прежде чем перейти к исследованию управления образовательными проектами, рассмотрим понятие «проект».

В переводе с латинского projacere означает pro — заранее, jacere — продвигать, бросать вперед. В менеджменте в России под проектом понимают «совокупность, комплекс задач и действий, имеющих следующие отличительные признаки: четкие конечные цели, взаимосвязи задач и ресурсов, определенные сроки начала и окончания проекта, известная степень новизны целей и условий реализации, неизбежность различных конфликтных ситуаций вокруг и внутри проекта» [1; 3].

Чаще всего используется определение, данное американскими специалистами, которые под проектом понимают временное предприятие, предназначенное для создания уникальных продуктов, услуг или результатов [7—10].

Мы будем использовать определение проекта как «уникального предприятия, характеризующееся динамичным развитием и ограниченностью по времени и ресурсам» [1]. Таким образом, управление проектами применяет уникальные методы и инструменты для повышения эффективности их реализации.

По мнению Г. Д. Антонова, О. П. Ивановой, В. М. Тумина, человечество использовало управление проектами еще при строительстве египетских пирамид — одного из крупнейших архитектурных памятников [2]. К сожалению, не сохранилось ни одного документа или упоминания о том, как работали системы управления проектами в то время.

Авторы Э. Верзух, И. В. Гонтарева считают, что документальная история управления проектами началась с 1950-х годов [3; 4]. Современное управление проектами, как полагает Р. Коул, возникло в результате решения двух параллельных задач планирования и контроля проектов в Соединенных Штатах Америки [5].

Первый случай относится к военно-промышленному комплексу, а именно к проекту Polaris Missile Project. В рамках данного проекта разрабатывались двухступенчатые баллистические ракеты UGM-27 «Поларис» (UGM-27 «Polaris»), предназначенные для атомных подводных лодок.

Конкретный проект характеризуется высокой степенью неопределенности, поэтому классические инструменты оценки не дают приемлемой точности прогнозов. В то время разработчики проекта пошли по следующему пути: они подготовили три возможных сценария развития событий (оптимистический, наиболее вероятный и пессимистический) и оценили продолжительность проекта для каждого из них. Затем с помощью математических расчетов была получена оценка продолжительности проекта. Этот метод получил название Program (Project) Evaluation and Review Technique (PERT). Первоначально этот метод использовался только для оценки продолжительности, но позже — и при оценке стоимости проекта. Сегодня PERT считается лучшим способом оценки проектов с высоким уровнем неопределенности.

Второй случай касается частной компании DuPont, которая занимается разработкой высокотехнологичных материалов. DuPont требовала четкой и точной оценки времени и стоимости строительных проектов для возведения своих заводов. Чтобы решить эту проблему, специалисты компании разработали метод PPS (планирование и составление графиков проектов). Это требовало реалистичных оценок стоимости и продолжительности отдельных инженерно-монтажных работ.

В 1960-х и 1970-х годах как PERT, так и CPM приобрели особую популярность в государственном и частном секторах из-за растущего спроса на управление проектами. Министерства обороны разных стран, НАСА, крупные строительные и инжиниринговые компании начали внедрять инструменты управления проектами и планирования.

С развитием вычислительной техники и программных ресурсов популярность этих инструментов еще больше возросла. Однако вначале только крупные компании могли позволить себе дорогие и громоздкие мэйнфреймы и программное обеспечение. Автоматизация позволила даже малому бизнесу применять описанные методы и инструменты. Настоящий бум пришелся на 1980-е годы, с началом эры персональных компьютеров и Интернета, а в 1990-е компании практически во всех отраслях начали активно использовать инструменты управления проектами и планирования. Сегодня существует невероятное количество различного программного обеспечения, которое может автоматизировать проектную деятельность организации.

На данный момент прошло уже четыре этапа развития проектной деятельности.

Первый этап (до 1958 года) именовался «Разделение труда и календарное планирование».

В течение этого периода повышение эффективности и сокращение сроков реализации проектов было связано в основном с развитием технологий. Например, развитие транспорта улучшило распределение логистических ресурсов, а телекоммуникации ускорили поток информации. Более того, усиление разделения труда позволило сократить время, необходимое для выполнения конкретных задач. Разбивка проектов на задачи привела к созданию такого инструмента, как иерархическая структура работ (WBS).

Построенными таким образом проектами управлять намного проще. Самый распространенный для этого инструмент планирования и управления проектом — диаграмма Ганта, созданная инженером Генри Л. Гантом. В этот период были реализованы следующие масштабные и важные для истории проекты:

— строительство Тихоокеанской железной дороги в США (1850-е гг.);

— дамба Гувера (1931—1936), в возведении которой участвовали 5,2 тыс. работников. До сих пор это одна из крупнейших дамб в США. Сегодня здесь установлено 17 турбин общей мощностью 2074 МВт;

— Манхэттенский проект (1942—1945), в ходе которого была создана первая в истории человечества атомная бомба. В проекте было задействовано 125 тыс. человек, а затраты на него достигали 2 млрд долларов.

Второй этап (с 1958 по 1979-й) получил название «Рождение инструментов проектного управления».

В этот период произошло значительное развитие технологий, которые повлияли на ход истории управления проектами. Например, в 1959 году Xerox представила первый копировальный аппарат, позволивший значительно ускорить и упростить рабочий процесс и простой обмен информацией внутри организаций. Важную роль сыграло развитие компьютерных технологий. Появились первые инструменты управления проектами: PERT и CPM. Компьютеры стали появляться во всех крупных компаниях и организациях. В 1975 году Билл Гейтс и Пол Аллен основали компанию Microsoft, которая практически сразу стала выводить на рынок решения для автоматизации офисной и деловой деятельности. В этот же период появляются и специальные программы для управления проектами от софтверных компаний, таких как Artemis (1977), Scitor Corporation (1979) и конечно же Oracle (1977), являющийся сейчас одним из лидеров на рынке софта для управления проектами со своей Primavera. Кроме того, в это же время появляются и другие системы, такие как Планирование потребности в материалах (Material Requirements Planning, MRP).

Проекты, реализованные на данном этапе, оказали серьезное влияние на развитие проектного управления. Среди них:

— Проект «Поларис» (1958), упомянутый выше. Первый успешный запуск ракеты произошел в 1961 году. Именно для этого проекта была разработана система PERT.

— Лунная миссия «Аполлон» (Apollon, 1960), в результате которой человек впервые ступил на Луну. Уроки лунной миссии сформулированы в книге «100 правил руководителя NASA».

— Проект по строительству завода DuPont (1958), для которого была разработана система CPM.

Третий этап (с 1980 по 1994-й) — «Выход в массы».

История управления проектами в 1980-х и 1990-х годах во многом связана с резким снижением стоимости персональных компьютеров и их повсеместным распространением. Теперь они появились не только в компаниях и учреждениях, но и вошли почти в каждый дом. Кроме того, в этот период появляется Интернет. Именно с этого времени становится возможным быстро, экономично и эффективно планировать и контролировать даже сложные проекты. Программное обеспечение стало более распространенным и доступным, что облегчило его внедрение в компаниях и обучение сотрудников.

Проекты этого периода, оказавшие влияние на ход истории управления проектами:

— Туннель под Ла Маншем (1989—1991). Данный проект характеризовался невероятно сложными связями и большим количеством заинтересованных сторон. В него было вовлечено два государства, несколько крупных финансовых институтов, инжиниринговые и строительные компании и множество других организаций. Кроме того, у двух вовлеченных сторон очень различались стандарты и даже единицы измерения, что значительно осложняло реализацию проекта.

— Проект «Шаттл» (Space Shuttle Challenger project, 1983—1986). Трагедия, произошедшая с шаттлом «Челленджер» (Challenger) заставила NASA сконцентрироваться на управлении рисками, групповой динамике и управлении качеством.

— Зимние Олимпийские игры в Калгари (1988), в ходе которых были успешно применены практики управления проектами при организации мероприятий. Этот проект показал, что эвент-менеджмент [6] является отраслью, смежной с проектным управлением.

Четвертый этап с 1995 года и по наши дни — «Создание новой среды».

Интернет произвел революцию в бизнесе и, следовательно, в управлении проектами. С его помощью появилась возможность быстро, дешево и удобно продвигать, продавать, покупать и отслеживать товары на рынке. Результатом стало повышение производительности и ориентации компаний на клиентов. Кроме того, стало возможно создавать полноценные распределенные проектные команды, что дало компаниям дополнительные преимущества.

Одним из самых интересных проектов был проект 2000 года (Y2K), связанный с Багом Millennium, поскольку с 01.01.2000 многие компьютеры могли начать работать некорректно из-за нового стандарта даты. Это было глобальным явлением, которое могло нарушить работу организаций по всему миру и вызвать эффект домино во многих распределенных производственных цепочках. Многие организации создали специальные подразделения, задачей которых было смягчить последствия этой ошибки при работе со всеми заинтересованными сторонами.

Этот виртуальный проект, осуществлявшийся параллельно многими компаниями по всему миру, продемонстрировал, как связаны организации и проектные группы по всему миру, а также необходимость управления рисками в области цифровых коммуникаций.

Список литературы

1. *Управление* проектами : учебник и практикум для вузов / А. И. Балашов, Е. М. Рогова, М. В. Тихонова [и др.] ; под общ. ред. Е. М. Роговой. М. : Юрайт, 2023.
2. *Антонов Г. Д.* Управление рисками организации : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. М. : ИНФРА-М, 2023.
3. *Верзух Э.* Управление проектами: ускоренный курс по программе MBA. М. : Вильямс, 2015.
4. *Гонтарева И. В.* Управление проектами / И. В. Гонтарева, Р. М. Нижегородцев, Д. А. Новиков. М. : КД Либроком, 2018.
5. *Коул Р.* Блистательный Agile. Гибкое управление проектами с помощью Agile, Scrum и Kanban / Р. Коул, Э. Скотчер. СПб. : Питер, 2015.
6. *Румянцев Д., Франкель Н.* Event-маркетинг. Все об организации и продвижении событий. СПб. : Питер, 2017.
7. *Арчибальд Р. Д.* Управление высокотехнологичными программами и проектами. М. : ДМК-Пресс, 2014.
8. *Biafore B.* Microsoft Project. The Missing Manual PDF O'Reilly Media, 2013.
9. *Organizational* Project Management Maturity Model (OPM3) — Second Edition (Knowledge Foundation) Project Management Institute, Inc. 2015.
10. *David I. C., Gareis R.* Global project management handbook. McGraw-Hill Professional, 2015.
11. *Кутузов А.* Управление проектами — это профессия // Business excellence =Деловое совершенство. 2013. № 2. С. 20—24.
12. *Трошин Д. В.* Государственный инновационный метапроект как инструмент формирования инновационной экономики // Нац. интересы: приоритеты и безопасность. 2014. № 47. С. 11—20.
13. *Генкин Е. В.* Возможность использования методов проектного управления в ходе реализации инновационных проектов // Инновации: перспективы, проблемы, достижения : материалы Пятой Международной научно-практической конференции. 2017. С. 354—362.
14. *Воропаев В. И.* Математические модели управления для руководителя команды управления проектом (ч. 1) / В. И. Воропаев, Я. Д. Гельруд // Управление проектами и программами. 2014. № 1. С. 62—71.

References

1. Balashov A. I., Rogova E. M., Tikhonova M. V. [and others] *Upravlenie proektami: uchebnik i praktikum dlya vuzov* [Project management: textbook and workshop for universities, under rev. ed. E. M. Rogovoi]. Moscow, Yurayt, 2023.
2. Antonov G. D., Ivanova O. P., Tumin V. M. *Upravlenie riskami organizacii: uchebnik* [Management of organization risks: textbook]. Moscow, INFRA-M, 2023.
3. Verzuh E. *Upravlenie proektami: uskorennyj kurs po programme MBA* [Project management: an accelerated course in the MBA program]. Moscow, Williams, 2015.
4. Gontareva I. V., Nizhegorodtsev R. M., Novikov D. A. *Upravlenie proektami* [Project management]. Moscow, Librokom, 2014.
5. Cole R., Scotcher E. *Blistatel'nyj Agile. Gibkoe upravlenie proektami s pomoshch'yu Agile, Scrum i Kanban* [Brilliant Agile. Agile Project Management with Agile, Scrum and Kanban]. Saint-Petersburg, Peter, 2015.

6. Rumyantsev D., Frankel N. *Event-marketing. Vse ob organizacii i prodvizhenii sobytij* [Event marketing. All about organizing and promoting events]. Saint-Petersburg, Peter, 2017.

7. Archibald R. D. *Upravlenie vysokotekhnologichnymi programmami i proektami* [Management of high-tech programs and projects]. Moscow, DMK-Press, 2014.

8. Biafore B. Microsoft Project / B. Biafore. The Missing Manual PDF O'Reilly Media. 2013.

9. Organizational Project Management Maturity Model (OPM3) — Second Edition (Knowledge Foundation) Project Management Institute, Inc. 2015.

10. David I. Cleland, Roland Gareis. Global project management handbook. McGraw-Hill Professional, 2015.

11. Kutuzov A. Project management is a profession. *Delovoe sovershenstvo* [Business excellence] 2013, no. 2, pp. 20–24 (in Russian).

12. Troshin D.V. State innovative metaproject as a tool for the formation of innovative economy. *Nacionalnyie interesy: prioritety i bezopasnost'* [National interests: priorities and security], 2014, no. 47, pp. 11–20 (in Russian).

13. Genkin E. V. Possibility of using project management methods during the implementation of innovative projects. *Innovacii: perspektivy, problemy, dostizheniya: materialy Pyatoj Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Innovations: prospects, problems, achievements: materials of the Fifth International Scientific and Practical Conference], 2017, pp. 354–362 (in Russian).

14. Voropaev V. I., Gelrud Ya. D. Mathematical models of management for the head of the project management team (part 1) *Upravlenie proektami i programmami* [Management of projects and programs], 2014, no. 1, pp. 62–71 (in Russian).

Информация об авторе

Н. В. Конеев — магистрант.

Information about the author

N. V. Koneev — undergraduate.

Статья поступила в редакцию: 13.01.2023
Одобрена после рецензирования: 26.01.2023
Принята к публикации: 14.02.2023

The article was submitted: 13.01.2023
Approved after reviewing: 26.01.2023
Accepted for publication: 14.02.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 59—66.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 59—66.

Научная статья
УДК 796.015.134

АНАЛОГИЯ ЭТАПОВ АКТИВНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

[1]Евгений Яковлевич Крупник, [2]Елена Анатольевна Агеева
[3]Ольга Андреевна Тюрина, [4]Светлана Леонидовна Черенкова
[1, 3]Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет
Россия
[2, 4]Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет) Россия
[1]1ek003@mail.ru, [2]cat-mai@yandex.ru, [3]Tyurinao.a@yandex.ru, [4]cherenkovabstu@mail.ru

Аннотация. Двигательные способности в спорте играют решающую роль в достижении высоких результатов. Используя разработанную методику развития тонко дифференцированных психомоторных задатков и врожденный потенциал спортсмена, можно достичь верхнего возможно предела двигательных способностей. Проблема совершенствования методологии обучения двигательным действиям (движениям) в современном спорте является одной из важнейших. В процессе обучения двигательным действиям формируются двигательные умения. Наличие двигательного умения означает, что человек может выполнять движение, осознанно контролируя его. В статье раскрыты особенности и способы формирования и развития двигательных умений и навыков, а также этапы преобразования.

Ключевые слова: двигательные способности, психомоторные задатки, спортивная тренировка, двигательные умения, двигательные навыки

Для цитирования: Крупник Е. Я., Агеева Е. А., Тюрина О. А., Черенкова С. Л. Аналогия этапов активного преобразования двигательного навыка в тренировочном процессе // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 59—66.

Original article

ANALOGY OF STAGES OF ACTIVE TRANSFORMATION OF MOTOR SKILL IN TRAINING PROCESS

[1]Evgeny Ya. Krupnik, [2]Elena A. Ageeva, [3]Olga A. Tyurina, [4]Svetlana L. Cherenkova
[1, 3]Moscow Automobile and Highway State Technical University, Russia
[2, 4]Moscow Aviation Institute (National Research University), Russia
[1]1ek003@mail.ru, [2]cat-mai@yandex.ru, [3]Tyurinao.a@yandex.ru, [4]cherenkovabstu@mail.ru

Abstract. Motor ability in sports plays a decisive role in achieving high results. Using the developed methodology for the development of finely differentiated psychomotor inclinations and the innate potential of an athlete, it is possible to reach the upper possible limit of motor abilities. The problem of improving the methodology of teaching motor actions (movements) in modern sports is one of the most important. In the process of learning motor actions, motor skills are formed. The presence of motor skill means that a person can perform a movement, consciously controlling it. The article reveals the features and methods of formation and development of motor skills, as well as the stages of transformation.

Keywords: motor abilities, psychomotor inclinations, sports training, motor skills, motor skills

For citation: Krupnik E. Ya., Ageeva E. A., Tyurina O. A., Cherenkova S. L. Analogy of stages of active transformation of motor skill in training process // Digest of social studies. 2023. № 1(9). P. 59—66.

© Крупник Е. Я., Агеева Е. А., Тюрина О. А., Черенкова С. Л., 2023

В спорте, помимо развития физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость и реакция, формирование двигательных навыков играет очень важную роль. В конечном итоге победу одерживает не тот, кто имеет высокоразвитые двигательные способности, а тот, кто может применять их правильно. Овладение навыком позволяет более эффективно выполнять движения, экономить усилия и улучшать результат. Навык — это умение автоматически выполнять тот или иной вид задачи, которое достигается благодаря многократным тренировочным повторениям.

Процесс формирования двигательных навыков в тренировочной деятельности спортсменов включает сложные индивидуальные реакции, в том числе изменение исполнительной части ответной реакции. Главным обстоятельством в формировании двигательных навыков является тесная связь локомоции человека с работой коры полушарий мозга, которая играет решающую роль в системе регуляции локомоций и управляет процессами регулирования для достижения цели двигательных действий. Кора также влияет на приток импульсов с периферии, изменяя пропускную способность различных афферентных каналов [14].

Состояние организма зависит от поступающих афферентных раздражений в кору головного мозга. Кора больших полушарий собирает информацию из внутренней и внешней среды организма, оценивает внутреннее состояние и внешнюю ситуацию и разрабатывает программу поведения всего организма, включая двигательную деятельность. Кора хранит информацию о прежних раздражениях и использует ее для сопоставления с текущими раздражениями, оценки и прогнозирования будущего [Там же].

Развитие моторики ребенка происходит дискретно, часто с остановками и прогрессивными скачками. Для освоения телодвижений необходимо повторение, чтобы найти оптимальные пути решения проблемы. Это также помогает обучающемуся накопить опыт по разнообразию видоизменений задачи и ее внешней обстановки, что позволяет перестроиться в случае неожиданного ее изменения или задачи [1; 2].

Формирование необходимых двигательных навыков обусловлено потоком двигательных электрохимических импульсов по нервам от рецепторов к коре головного мозга и ответной волной возбуждения от «пусковой» клетки спинного мозга до мышцы за 3—4 мс. Скорость распространения электрохимического сигнала возбуждения вдоль афферентного нервного волокна у теплокровных равна 100—120 м/с, у хладнокровных — 8—10 м/с.

В формировании и закреплении двигательного навыка значительную роль играют различные анализаторы, такие как проприоцептивный[1], вестибулярный[2], слуховой, зрительный и тактильный[3]. Условно построение двигательного навыка можно разбить на семь периодов-этапов, включая формирование первоначальных базовых локомоций, образование и корректирование рецепторно-нейронных связей, создание базовых мини-автоматизмов, этап мышечно-суставных автоматизмов, этап экономичности действий, этап стандартизации и этап стабилизации. Хотя разделение этого процесса на последовательные фазы может помочь в его понимании, границы между этими фазами могут быть размытыми, и стадии могут частично налагаться друг на друга.

Первый этап — ступень формирования двигательного навыка — это формирование первоначальных базовых движений. Когда человек сталкивается с новой двигательной задачей, такой как попытка удержаться на воде при отсутствии опыта плавания, это может быть трудным и трудоемким

[1] Проприорецептор (лат. proprius собственный + рецептор; син.: нервное окончание проприоцептивное, проприоцептор) — механорецептор. расположенный в тканях мышечно-суставного аппарата, воспринимающий их растяжение или сокращение.

[2] Вестибулярный аппарат (от лат. vestibulum — преддверие), орган, воспринимающий изменения положения тела в пространстве.

[3] Тактильная чувствительность (лат. tactilis — осязаемый, от tango — касаюсь), ощущение, возникающее при действии на кожную поверхность различных механических стимулов.

процессом. Однако показ двигательных действий со стороны опытного педагога, с разбором манипуляций на элементы и пояснениями, может помочь ученику освоить основные маневры и сформировать их часть [2]. *Представленный этап можно сравнить с начальным периодом проектирования автомобиля, когда зарождается идея о построении, и начинается разработка технического задания.*

Второй период — это образование и корректирование рецепторно-нейронных связей. *На этом этапе идет создание проекта движения, как на стадии внутреннего проектирования автотранспортного средства, т. е. периодом внутреннего проектирования включающего техническое предложение и эскизное проектирование, когда идет поиск оптимальных решений.* Несмотря на то что ученик уже понимает, как должны выглядеть двигательные действия, он еще не знает, какие коррекции и перешифровки должны быть применены для выполнения задания. Он понимает последовательность движений «снаружи», но не «изнутри», то есть не знает, какие сокращения и расслабления мышц нужны [Там же].

Хотя обучаемому, безусловно, понятно демонстрируемое двигательное действие, которое он должен освоить, его чувственные восприятия еще не знакомы с теми корректировками, которые нужны для правильного выполнения локомоций, и с теми изменениями, которые требуются, чтобы мышцы могли последовательно сокращаться и расслабляться. На предыдущей ступени ученик устанавливал внешний образ движения, но сейчас он должен понять, как это передвижение чувствуется, и какие корректировки сенсорики нужны для его выполнения. В этой фазе обучения следует многократно повторять, чтобы осознать разнообразие переменных внешней среды и определить возможные приспособительные реакции самого ученика [Там же].

В этой стадии формирования навыков чувственные коррекции играют ключевую роль и являются наиболее трудоемкой и необходимой частью процесса обучения. В то время как большая часть этой работы происходит бессознательно, анализ процесса может значительно ускорить его результаты.

Центральная нервная система в этой фазе ищет оптимальные пути, чтобы быстро и чувствительно реагировать на любые несоответствия и производить точные корректировки в навыке.

Иногда возникают случаи, когда у ученика вдруг возникает «озарение», и он начинает лучше выполнять упражнение. Когда это происходит, это означает, что фоновые коррекции, которые были выработаны на предыдущих стадиях обучения, начинают эффективно действовать, обеспечивая успех в выполнении упражнения [Там же].

Проприорецептивные ощущения и коррекции играют важную роль в формировании таких навыков, как велосипедная езда или плавание. Эти навыки трудно объяснить только показом, потому что их «секреты» заключаются в чувственных ощущениях и коррекциях, которые сложно передать словами. Кроме того, эти «навыки» могут оставаться с человеком на всю жизнь и не забываются даже после длительных перерывов в практике.

Третий этап включает формирование базовых «мини-автоматизмов» путем разветвления базовых фонов.

Эту ступень можно связать с предварительным проектированием модели автотранспортного средства, где детально прорабатываются конструкция и облик систем и агрегатов. В начале формирования двигательного навыка внимание ученика фокусируется обще на всей задаче, а затем дифференцируется на слабостях и недостатках. Обычно внимание сосредоточивается на многих мелких деталях управления двигательным действием, но количество таких деталей может стать настолько большим, что внимание рассеивается и важные коррекции упускаются из виду. В этой ситуации на помощь приходит автоматизация переключения на низкие фоновые уровни, которые являются самостоятельными «мини-автоматизмами» [2].

Каждая коррекция, которая осуществляется таким образом, разгружает внимание, позволяя сосредоточиться на существенных аспектах двигательного события, не отвлекаясь на мелочи. Пример такого «мини-автоматизма» — разбег при прыжке с шестом. Бег уже давно усвоен как самостоятельное перемещение, и его необходимо

подчинить общей задаче всего манёвра. Каждый новый хорошо освоенный двигательный навык повышает общий уровень ловкости, так как ловкость накапливается с опытом освоения двигательного действия. Переносы навыков возможны не только с одного двигательного действия на другое, но и с одной исполнительной части тела на другую, не упражнявшуюся. Например, при разучивании исполнения задания только левой рукой, результат упражнения может сказываться не только на ней, но и на правой руке. Это позволяет повысить экономию сил и улучшить полезный результат упражнения [2].

В качестве примера успешной переносимости навыков в похожие формы перемещения в пространстве можно привести случай, когда пятикратный чемпион мира по самбо А. Н. Ходырев использовал новую схему для прыжка в высоту, известную как «фосбюри-флоп». Подобный элемент был ранее незнаком спортсмену, но после достижения положения планки его тело непроизвольно совершило вращение назад, применяя многократно тренированный автоматизм сальто назад, и он мягко приземлился на ноги [4; 6].

Аналогичная ситуация произошла с борцом А, когда ему пришлось выполнять прыжок с 7-метровой вышки в бассейн, используя простой прыжок в прямой стойке ногами вниз. Во время полета спортсмен потерял равновесие, но его тело непроизвольно совершило сальто назад, которое он знал хорошо, и он безболезненно приземлился в воду в состоянии группировки [6; 7].

На стадии автоматизации двигательного маневрирования, которая является четвертым периодом мышечно-суставных автоматизмов, происходит резкое улучшение в выполнении события, а также его качественные изменения. Это становится признаком того, что автоматизация завершена. Настоящий период никогда не происходит постепенно, а всегда появляется после продолжительной тренировочной деятельности, как какое-то внезапное «озарение», которое может быть сравнено с восклицанием «Эврика!». Одна из особенностей автоматизации заключается в том, что она переводит управление движением на более высокий уровень, что приводит к улучшению качества локомоции.

Еще одно интересное свойство качественных сдвигов в том, что автоматизация двигательных навыков может перевести управление двигательными действиями на уровень бесконтрольной регуляции, освободившись от зрительного контроля. Занимающийся, возможно, обнаружит, что он может выполнять определенные части упражнения без контроля, не задумываясь, в то время как до этого ему приходилось следить за ними детально [7].

Данный этап аналогичен периоду тестирования и проверки технических характеристик устройства на стадии опытного образца.

Переход от предыдущего периода к ступени экономичности действий характеризуется плавным переходом. Как в игре команды футболистов, на предыдущих фазах индивидуальные задачи были распределены между спортсменами и отработаны индивидуально, а теперь начинаются совместные тактические тренировки, чтобы создать сыгранную команду. Внимание исполнителя перетекает от частного к общему, что позволяет экономить психофизические затраты.

На этапе создания базовых «мини-автоматизмов» (3-й этап) возникают интерференции из-за отсутствия согласованности между старыми автоматизмами и требованиями нового телодвижения. На ступени экономии действий эти интерференции присоединяются к интерференциям между новыми «мини-автоматизмами», которые еще не «сыгрались» друг с другом и не преодолели взаимно приспособленной «отшлифовки».

В процессе развития навыка, помимо качественных переходов, часто возникают «приостановки» или временные ухудшения, которые опытный педагог может предвидеть и использовать для качественного скачка в лучшую сторону. Такие остановки, которые называют «творческими паузами», могут предшествовать положительному переходу. Центральная нервная система в этом случае либо приспосабливает фоновые механизмы друг к другу, либо создает новый, более подходящий автоматизм. Но такой процесс занимает некоторое время, которое и составляет содержание «творческой паузы».

Если настойчиво продолжать несогласованные движения, это может нанести серьезный ущерб, так как центральная нервная

система может начать компенсировать ошибки, создавая нечеткие манипуляции. Например, в спортивной стрельбе спортсмен может попытаться поразить мишень с максимальной скоростью, но коррекции точности и меткости не могут контролировать быстрые перемещения, а коррекции, контролирующие скорость, могут ухудшить точность. Это приводит к нечетким локомоциям, которые могут происходить с правильной скоростью, но без необходимой точности [7; 12].

Если такое поведение уже стало привычным, то избавиться от него будет сложно. Поэтому, когда возникают проблемы, педагогу нужно решить, прервать занятие для «обработки информации» или изменить способы тренировки и упражнения, чтобы облегчить путь центральной нервной системе к выходу из ситуации.

Подобный период можно сравнить со стадией опытного производства, когда целью является выпуск надежного автомобиля с уменьшенной себестоимостью и трудозатратами.

На шестом этапе — стандартизации — закрепление упражнения происходит в зоне оптимальных скоростей, где любая ошибка может привести к провалу. Например, в точном уколе, гравировке, или вдевании нитки в иглу. Тренировочные телодвижения выполняются с более высокой точностью, чем необходимо для успешного участия в соревнованиях, что дает запас прочности.

Стандартизация двигательных действий или их частей — необходимое условие для точности и быстроты. Передвижения представляют собой синергии[4], в которых работают сотни мышц. Главная трудность управления в таких локомоциях не в этом, а в колоссальном количестве взаимодействующих усилий, которые возрастают с увеличением скорости. Эти силы взаимодействия называются реактивными силами[5].

При выполнении сложных манипуляций, таких как бег или сальто, возникают реактивные силы, которые могут создавать значительные проблемы для мышечной координации и контроля. Эти силы противодействуют ожидаемым усилиям мышц, вызывая активацию мышц-антагонистов, действующих в противоположных направлениях, и так далее. Комбинация этих разнонаправленных сил может быть настолько сложной, что создает трудности для контроля движений. Чтобы преодолеть эти проблемы, нервная система вынуждена перебирать множество комбинаций двигательных маневров, и только когда удастся найти оптимальную форму телодвижения, в которой реактивные силы не будут проявлять свои разрушительные свойства, нервная система закрепит эту форму локомоции, делая ее стабильной и устойчивой [10; 12].

Если выполнить прием из спортивной борьбы медленно, то благодаря широкой подвижности суставов, можно выбрать множество вариантов его исполнения. Но при попытке выполнить прием быстро, возможности сильно ограничиваются. После достижения навыка двигательное действие становится устойчивым, и реактивные силы начинают поддерживать его, делая его более устойчивым. Если звено или конечность начинает отклоняться от своего пути, то реактивные силы толкают его обратно. Такое движение можно сравнить с передвижением шарика по желобу — если он отклоняется от дна, сила тяжести вернет его обратно. Это называется динамической устойчивостью.

Во время стандартизации двигательного навыка реактивные силы перенимают на себя защиту от искажающих помех внешних сил, что уменьшает нагрузку на сознание и активизацию внимания. Ранее реактивные силы сотрудничали с внешними силами, что затрудняло исполнение упражнения, но теперь они становятся союзниками.

---

[4] Синергизм (греч. synergos — вместе действующий) — 1) совместное и однородное функционирование органов (например, мышц) и систем; 2) в физиологии — совместное, сочетанное действие каких-либо органов или систем — мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении.

[5] Реактивность организма (лат. reactio — противодействие) — свойство живых существ определенным образом (дифференцированно) отвечать на внешние воздействия и изменения в их внутренней среде. Реактивность физиологическая — в отношении физиологических раздражителей в адекватных условиях существования, носящая защитно-приспособительный характер и направленная на сохранение динамического постоянства внутренней среды организма и на полноценное взаимодействие его с окружающей средой.

На этой стадии, двигательные события, которые исполнены неудачно, уже не запоминаются, а удачные решения двигательных задач закрепляются более твердо. Эту стадию можно назвать «координацией» [7].

Этапы стандартизации и стабилизации являются крайне значимыми и трудоемкими, и часто они занимают больше времени, чем все предшествующие стадии. Они представляют собой фазу окончательной отработки навыка, хотя тесно взаимосвязаны и их разделение условно.

Их возможно сравнить с периодом доработки автомобиля после испытаний до готовности для сертификации, когда проверяется уровень надежности и безопасности перемещений. Ограничения вводятся на режимы маневрирования в среде передвижения, а исполнительному составу дается рекомендация по «пилотированию» разработанного устройства.

На седьмом этапе стабилизации уделяется внимание борьбе с помехами, которые могут помешать выполнению двигательной задачи.

В сравнении с жизненным циклом автотранспортных средств эта ступень аналогична периоду эксплуатации, где происходят изменения в инструкциях по эксплуатации, и команда автомобиля отрабатывает различные нештатные ситуации.

При формировании навыка стабилизации фазы стабилизации и стандартизации проходят одновременно, но имеют разное значение.

Когда спортсмены выполняют двигательную задачу, даже небольшие изменения в условиях могут повлиять на их результаты. Например, уменьшение освещенности может затруднить выполнение задачи для борцов, которые привыкли работать на свету. В то же время другие спортсмены могут справиться с такими условиями без труда. Это происходит потому, что последние два этапа тренировки позволяют спортсменам достичь согласованности в различных условиях и вариантах задач. Чтобы совершенствовать навыки на этих стадиях, важно предоставлять спортсменам разнообразные, но рационально подобранные условия, которые будут требовать от них адаптации и совершенствования.

Одна из главных целей внесения отвлекающих факторов в тренировочный процесс — развитие у спортсмена находчивости и умения сохранять спокойствие в неожиданных ситуациях. Настоящий метод позволяет разучить большое количество вариантов и совершенствовать способность быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям, что помогает избежать искажений и деавтоматизации навыка. Во время совершенствования навыка на этой стадии, спортсмену нужно сосредоточиться на решении двигательной задачи, а не на ощущениях в своих конечностях [10; 12].

В заключение стоит отметить, что даже самый элементарный двигательный навык не является просто шаблоном или формулой, зафиксированной в костях. Вместо этого в процессе его формирования в коре больших полушарий головного мозга обучающегося скапливается особая маневренность, а не абсолютно устойчивый шаблон. Важной частью этого процесса становится перешифровка нервных импульсов, при которой отделы нервной системы, отвечающие за выполнение задачи, быстро переключаются с языка ощущений на язык коррекций, который позволяет правильно направить локомоции.

Таким образом, двигательный навык можно определить, как прочно усвоенное умение принимать решения и делать правильные коррекции в конкретной временной двигательной задаче. Это требует огромного количества работы со стороны нервной системы, которая должна столкнуться и преодолеть разнообразные отклонения, разновидности и особые случаи. Для этого необходимо многократно повторять движения — манипуляции, чтобы чувствительные участки мозга смогли ознакомиться со всем разнообразием отклонений и создать свой «словарик» для всех будущих перекодировок.

Список литературы

1. *Зимкин Н. В.* Физиология человека. М. : Физкультура и спорт. 1970. С. 14—85.

2. *Казакова Е. В., Малютин С. Н.* Формирование двигательного навыка // Центр новых информационных технологий при Самарском государственном аэрокосмическом университете / кафедра физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета. Самара, 2005.

3. *Коваленко В. А*. Физическая культура : учебное пособие. М. : Издательство Ассоциации строительных вузов, 2000. С. 28—30.

4. *Коджаспиров Ю. Г., Караулов С. В., Крупник Е. Я.* Эмоциональная оптимизация разминки борцов // Сборник статей научно-практической и учебно-методической международной конференции. М. : НИУ-МГСУ, 2016. Вып. 9. С. 163—167.

5. *Колесникова И. А.* Педагогическая реальность в зеркале межпарадигмальной релаксации. СПб. : СПбГУМП, 1999. С. 24—59.

6. *Крупник Е. Я., Локштанов В. И., Сытник В. И. и др.* Дополнительные упражнения для развития физических качеств борцов. (Физические упражнения, способствующие развитию ловкости): Методическое пособие. М. МАИ, 1996. Ч. 4. С. 6.

7. *Крупник Е. Я., Васильев Г. Ф., Львова Т. Г.* Методы обучения и контроля двигательной ловкости и координационных качеств // Сборник материалов межвузовской научно-методической конференции. М. : Вузовская книга, 2008. С. 25—31.

8. *Лузина Л. М*. Теория обучения: философско-антропологический подход. Псков : ПГПИ, 2008. С. 110—176.

9. *Медицинская* энциклопедия. М. : Новый Диск, 2003.

10. *Пашинцев В. Г.* Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов. М. : Советский спорт, 2007.

11. *Скрипко А. Д.* Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : дис. … д-ра пед. наук. М., С. 70—98.

12. *Теоретико*-методологические проблемы современного обучения : сб. науч. трудов. Волгоград : Перемена, 2004.

13. *Тишков Ю. Н*. Особенности применения сложно-координированных упражнений в спортивной тренировке : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 1999. С. 49—56.

14. *Физиология* мышечной деятельности / под. ред. Я. М. Коца. М. : ФиС, 1992. С. 12—84.

15. *Хомская Е. Д*. Мозг и активация. М. : Наука, 2002. С. 29—116.

16. *Чернышенко Ю. К.* Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1998. С. 72.

Reference

1. Zimkin N. V. *Fiziologiya cheloveka* [Human Physiology]. Moscow, Physical culture and sport, 1970, pp. 14—85.

2. Kazakova E. V., Malyutin S. N. *Formirovanie dvigatel'nogo navyka* [Formation of motor skills] // Center for new information technologies at the Samara State Aerospace University / Department of Physical Education of the Samara State Aerospace University. Samara, 2005.

3. Kovalenko V. A. *Fizicheskaya kul'tura: uchebnoe posobie* [Physical culture: textbook]. Moscow, Publishing House of the Association of Construction Universities, 2000. P. 28—30.

4. Kodzhaspirov Yu. G., Karaulov S. V., Krupnik E. Ya. Emotional optimization of wrestlers' warm-up. *Sbornik statej nauchno-prakticheskoj i uchebno-metodicheskoj mezhdunarodnoj konferencii* [Collection of articles of scientific-practical and educational-methodical international conference]. Moscow, NIU-MGSU, 2016, Issue 9, pp. 163—167 (in Russina).

5. Kolesnikova I. A. *Pedagogicheskaya real'nost' v zerkale mezhparadigmal'noj relaksacii* [Pedagogical reality in the mirror of interparadigmatic relaxation]. Saint-Petersburg, SPbGUMP, 1999, pp. 24—59.

6. Krupnik E. Ya., Lokshtanov V. I., Sytnik V. I. et al. *Dopolnitel'nye uprazhneniya dlya razvitiya fizicheskih kachestv borcov. (Fizicheskie uprazhneniya, sposobstvuyushchie razvitiyu lovkosti): Metodicheskoe posobie*. [Additional exercises for the development of the physical qualities of wrestlers. (Physical exercises that contribute to the development of dexterity): Methodological guide]. Moscow, MAI, 1996, Part 4. P. 6.

7. Krupnik E. Ya., Vasiliev G. F., Lvova T. G. Methods of training and control of motor agility and coordination qualities. *Sbornik materialov mezhvuzovskoj nauchno-metodicheskoj konferencii* [Collection of materials of the interuniversity scientific and methodological conference]. Moscow, Vuzovskaya kniga, 2008, pp. 25—31 (in Russian).

8. Luzina L. M. *Teoriya obucheniya: filosofsko-antropologicheskij podhod* [Theory of learning: philosophical and anthropological approach]. Pskov, PSPI, 2008, pp. 110—176.

9. *Medicinskaya enciklopediya* [Medical encyclopedia]. Moscow, New Disk, 2003.

10. Pashintsev V. G. *Biologicheskaya model' funkcional'noj podgotovki dzyudoistov* [Biological model of functional training of judo wrestlers]. Moscow, Soviet sport, 2007.

11. Skripko A. D. Technologies of conditioning and sports training in the system of physical education of pupils and students. *Doctor's thesis.* Moscow, pp. 70—98 (in Russian).

12. *Teoretiko-metodologicheskie problemy sovremennogo obucheniya: sb. nauch. trudov* [Theoretical and methodological problems of modern education: collection of scientific. works]. Volgograd, Change, 2004.

13. Tishkov Yu. N. Features of the use of complex-coordinated exercises in sports training. *Candidate's thesis*. Krasnoyarsk, 1999, pp. 49—56 (in Russian).

14. *Fiziologiya myshechnoj deyatel'nosti* [Physiology of muscular activity / under. ed. Ya. M. Kotsa]. Moscow, FiS, 1992, pp. 12—84.

15. Chomskaya E. D. *Mozg i aktivaciya* [Brain and activation]. Moscow, Nauka, 2002, pp. 29—116.

16. Chernyshenko Yu. K. Scientific and pedagogical foundations of innovative directions in the system of physical education. *Doctor's thesis*. Saint-Petersburg, 1998. P. 72 (in Russian).

Информация об авторах

Е. Я. Крупник — доцент.
Е. А. Агеева — старший преподаватель.
О. А. Тюрина — старший преподаватель.
С. Л. Черенкова — доцент.

Information about the authors

E. Ya. Krupnik — Associate Professor.
E. A. Ageeva — Senior Lecturer.
O. A. Tyurina — senior lecturer.
S. L. Cherenkova — Associate Professor

Статья поступила в редакцию: 01.02.2023
Одобрена после рецензирования: 17.02.2023
Принята к публикации: 01.03.2023

The article was submitted: 01.02.2023
Approved after reviewing: 17.02.2023
Accepted for publication: 01.03.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 67—71.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 67—71.

Научная статья
УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРОГРАММИСТОВ

[1]Константин Андреевич Гуликов, [2]Елена Владимировна Конеева
[1, 2]Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет). Россия
[1]gulikov.ka@mail.ru, [2]elena_koneeva@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется проблема «сидячего» образа жизни программистов. Рассматриваются компоненты здоровой жизнедеятельности: правильное сбалансированное питание и физическая нагрузка, занятия физической культурой и спортом. Определяются основные заболевания, связанные с профессиональной деятельность будущих специалистов-программистов, предлагаются практические рекомендации, снижающие риск развития болезней.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, адекватная физическая нагрузка, гиподинамия, рациональное питание, отдых

Для цитирования: Гуликов К. А., Конеева Е. В. К вопросу о формировании здорового образа жизни программистов // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 67—71.

Original article

TO THE QUESTION OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLES OF PROGRAMMERS

[1]Konstantin A. Gulikov, [2]Elena V. Koneeva
[1, 2]Moscow Aviation Institute (National Research University). Russia
[1]gulikov.ka@mail.ru; [2]elena_koneeva@mail.ru

Abstract. The article analyzes the problem of the «sedentary» lifestyle of programmers. The components of a healthy life activity are considered — a proper balanced diet and physical activity, physical education and sports. The main diseases associated with the professional activities of future programmers are determined, practical recommendations are offered that reduce the risk of developing diseases.

Keywords: health, healthy lifestyle, bad habits, adequate physical activity, physical inactivity, rational nutrition, rest

For citation: Gulikov K. A., Koneeva E. V. To the question of the formation of a healthy lifestyles of programmers // Digest of social studies. 2023. № 1(9). P. 67—71.

Много ли среди программистов занимающихся спортом, следящих за питанием и ведущих здоровый образ жизни? В первую очередь это связанно со спецификой профессии. Появляются разнообразные нежелательные привычки, которые не только не способствуют укреплению здоровья, но, наоборот, день за днем разрушают его.

Недостаток двигательных нагрузок у современных программистов приводит к их низкой физической выносливости и проблемам со здоровьем.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности необходимо совершенствовать, чтобы повысить эффективность выполняемой работы.

© Гуликов К. А., Конеева Е. В., 2023

Специалист должен иметь хорошее общее состояние здоровья, чему способствуют занятия физической культурой.

Вопросы, которые мы рассматриваем в статье, весьма насущны, о чем свидетельствуют работы, посвященные формированию здорового образа жизни программистов [1–7].

Актуальность нашего исследования объясняется тем, что профессия программиста в настоящее время одна из самых востребованных. Для программиста, обладающего необходимыми навыками и имеющего богатый опыт в их применении, открывается возможность получать высокую зарплату, работать из любой точки мира и всегда быть востребованным специалистом. Но несмотря на очевидные преимущества, профессия программиста имеет и значительные недостатки, не зная и не регулируя которые обладатель даже самого крепкого здоровья рискует платить чрезмерно высокую цену за работу мечты.

Цель нашего исследования — разработка рекомендаций программистам, желающим начать вести активный образ жизни. Исходя из цели исследования нами сформулированы его задачи: 1) изучить современное состояние проблемы образа жизни программистов; 2) выявить причины их недостаточной двигательной активности; 3) разработать рекомендации для программистов по ведению здорового образа жизни.

В рамках решения первой задачи исследования нами установлено, что большую часть рабочего дня программист проводит в сидячем положении.

Гиподинамия — недостаток движения — приводит к самым серьезным последствиям для здоровья, сказывается на всех системах организма. Со временем это порождает многие проблемы: боли в спине, шее, запястьях, глазная напряженность и даже хронические болезни. Кроме того, программисты работают обычно за компьютером, что повышает вероятность появления синдрома карпального канала, при котором сильно напрягаются и болят мышцы рук.

У человека, ведущего малоподвижный образ жизни, ухудшается осанка, возникает плоскостопие (за счет неправильного распределения веса тела) и даже смещаются внутренние органы.

Продолжительное нахождение в одном положении оказывает негативное влияние не только на позвоночник и глаза, как это принято считать, но и на другие части нашего тела. Происходит это потому, что оно функционирует как сложный механизм, в котором все элементы взаимосвязаны, то есть неизбежно влияют друг на друга. Поэтому у программистов зачастую наблюдается ухудшение сфер жизни, которые не так часто ассоциируются с гиподинамией, а именно: сна, питания и психологического здоровья.

В рамках решения второй задачи исследования выявим причины недостаточной двигательной активности и последствий. Одна из причин и симптомов такого серьезного психического заболевания, как клиническая депрессия, — нехватка движения. Наш организм не создан для того, чтобы часами сидеть в одном положении с редкими перерывами на приготовление кофе. Но современный мир диктует свои условия и вынуждает людей находиться в совершенно неестественных состояниях, что очевидно является огромным стрессом для тела. Отсутствие физической активности чревато ухудшением настроения и повышением уровня тревоги, способствует истощению нервной системы, а также мешает поддержанию необходимого для здоровой и счастливой жизни уровня гормонов — окситоцина, серотонина и эндорфинов, которые напрямую отвечают за настроение.

Малоподвижный образ жизни вдет к сокращению социальных связей. Когда человек много работает за компьютером, у него мало времени остается на общение. А его отсутствие приводит к тому, что человек начинает чувствовать себя изолированным и никому не нужными.

Недостаток физической активности также зачастую ведет к ожирению, что стало серьезной проблемой современного мира. А уже лишний вес может повлечь за собой ухудшение психического здоровья, так как он часто ассоциируется с низким уровнем самооценки и повышенным уровнем тревоги. Появляется замкнутый круг, при котором чем хуже твое психическое состояние, тем меньше шанс все-таки заняться спортом

или по крайней мере хотя бы погулять, а чем меньше движения, тем хуже будет человеку психологически.

Кроме того, исследования [4; 5; 7] показывают, что люди, которые не бывают на свежем воздухе в течение дня, чаще страдают нарушениями сна: бессонницей, сужением дыхательных путей, что может вызвать сонное апноэ, частым пробуждениям в течение ночи, что явно не способствует сохранению здоровья.

Гиподинамия серьезно влияет на режим питания. В человеке просыпается желание есть больше чрезмерно жирной пищи, сахара и быстрых углеводов. Таким образом, возникает еще один замкнутый круг: чем больше вредной пищи ест человек, тем меньше он хочет заниматься спортом и чем меньше он занимается спортом, тем больше его тянет на еду сомнительной полезности.

Тенденции при гиподинамии сопряжены с постоянным риском попасть в один из замкнутых кругов и в кратчайшие сроки обнаружить себя страдающим лишним весом депрессивным созданием, которому сложно даже выйти на улицу и погулять, не то что выбраться в спортзал или пройти пару километров на лыжах. Казалось бы, программисты обречены, ведь спорт и программирование являются прямо противоположными. Ведь последнее — один из самых интеллектуальных видов деятельности, при которой требуется отличное мышление. Спорт, с другой стороны, по большей части как раз нагружает все, кроме головы. Однако не будем забывать, что мозг — тоже мышца, а, следовательно, ей нужен кислород, полезные микро- и макроэлементы и, что немаловажно, отдых. А благодаря спорту так или иначе можно все это обеспечить. Следовательно, программистам как никому другому полезно много двигаться. Занятия спортом и физическая активность в свободное время могут успешно компенсировать длительную сидячую работу за компьютером. Также спорт поможет ускорить метаболизм, снизить гормональный стресс, что само по себе будет полезно для здоровья. Будучи более крепкими во всех смыслах этого слова, программисты смогут распоряжаться большим количеством энергии и значительно увеличат свою продуктивность.

При решении третьей задачи исследования нами разработаны рекомендации, которые можно дать программистам, желающим начать вести активный образ жизни.

1. Ввести спортивные привычки.

Привычки — мощный инструмент достижения любых целей. Если программист хочет максимально сохранить свое здоровье, то ему следует задуматься об использовании ряда практик, которые, при ежедневном выполнении, окажут значительное влияние на жизнь. В англоязычной литературе для этого даже есть специальное обозначение — marginal gain — то есть на первый взгляд незначительное действие, которое при регулярном повторении дает диспропорционально большой результат. Иначе подобную практику можно назвать рычагом, так как именно с ее помощью можно решить на первый взгляд непосильную задачу. Какие же это могут быть привычки? Зарядка, прогулка после занятий, растяжка и многое другое. Само главное — найти рычаги, внедрить их в свою жизнь и сделать привычками.

2. Практиковать активные перерывы.

Одной из спортивных привычек может стать активная пятиминутка, поскольку при длительной работе за компьютером в любом случае (если, конечно, имеется цель остаться здоровым) необходимо делать перерывы. Это не только дает передышку глазам и улучшит концентрацию, но служит отличной возможностью немного размяться. Даже несколько приседаний или прыжков значительно повысят продуктивность, разгонят кровь и будут на дистанции отличным вкладом в здоровье. Что касается длительности перерывов и их частоты, то мнения ученых расходятся. По нашему мнению, вариант в 3 блока работы по 25 минут с 5 минутами отдыха между ними самый удобный. При этом каждые полтора часа следует устраивать длительный перерыв на полчаса. Поскольку во время отдыха не рекомендуется потреблять информацию, то оптимальным занятием оказывается спорт. В Интернете есть даже специальные тренировки на 5 минут. Конечно, они не могут стать полноценной заменой классическим, но как дополнение прекрасно вписываются в жизнь.

3. Заботиться об увеличении мобильности суставов.

К сожалению, все чаще можно наблюдать картину, когда без должных знаний и подготовки молодые люди, узнавшие про пользу физической активности, сразу же идут в зал и начитают «тягать железо». Такой подход крайне опасен, поскольку может привести к ухудшению уже существующих проблем со здоровьем и спровоцировать травмы. Перед любыми занятиями рекомендуется пройти диспансеризацию и особое внимание уделить посещению физиотерапевта и ортопеда. Возможно, необходимо пройти курс лечебной физкультуры и только потом приступать к серьезным тренировкам, но даже тогда не следует забывать о динамической растяжке.

4. Составить план тренировок.

Как бы банально это не звучало, но любую важную активность требуется запланировать и сделать это время неприкосновенным. Если игнорировать этот пункт, то тренировка так и окажется лишь в мечтах, а на практике всегда будет чем заняться помимо нее. Все-таки лень свойственна людям на уровне биологии, так как организму невыгодно тратить большое количество энергии. Однако раньше не было выбора двигаться или нет, а сейчас он появился. Но важно помнить о том, что, хотя последствия гиподинамии отныне не включают в себя опасность быть съеденным, они до сих пор остаются достаточно серьезными. Поэтому так важно взять тело под собственный контроль и не давать ему возможности уклониться от физической активности.

5. Взять на себя ответственность за свою жизнь.

Этот совет универсален и его можно применить к любой сфере жизни. Изменить что-либо можно лишь тогда, когда ты несешь за это ответственность. Если на данный момент вы находитесь не в лучшей форме, ленитесь заниматься спортом и гулять, начните с признания такого положения дел вашим выбором. Не следствием неудачных обстоятельств, плохой погоды или нехватки времени, а именно вашим выбором. С этого сложного, но необходимого шага и следует ввести в свою жизнь спорт, как, впрочем, и любое глобальное улучшение. Только тогда удастся формировать устойчивые привычки, повышать свою осведомленность об исследованиях на тему физической активности и планомерно заниматься своим здоровьем. В противном случае велика вероятность, что уже на второй день занятий снова что-то пойдет не так и вы забросите эту идею на месяц, а то на год.

Заключение. Таким образом, у программистов определенно есть возможность изменить ситуацию с малоподвижным образом жизни к лучшему. А причин сделать это очень много. Спорт повлияет наилучшим образом на психологическое состояние, станет профилактикой множества заболеваний, поспособствует улучшению концентрации и внимания. Более того, регулярная физическая активность поможет снять стресс, оказаться замечательным средством для программистов, которые так часто находятся в напряжении из-за напряженного умственного труда.

И что, пожалуй, самое важное, занятия спортом могут стать временем, когда даже у самого уставшего человека получится отвлечься от дел и просто насладиться жизнью. Когда движение становится неотъемлемой частью жизни, оно дарит огромный заряд положительных эмоций, мотивации и счастья. Причем активный образ жизни не только сам по себе будет приносить радость, но и заметно увеличит время, которое человек сможет ее испытывать.

Список литературы

1. *Егорычева Е. В.* Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Е. В. Егорычева, С. В. Мусина, М. В. Шлемова и др. // Современные исследования социальных проблем. 2010. № 4. С. 57—62.

2. *Ходякова Е. С.* Методы физкультурно-спортивной деятельности, влияющие на профессионально значимые качества программистов / Е. С. Ходякова, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова и др. // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. С. 106—107.

3. *Круподеров Д. Д., Шлемова М. В., Чернышева И. В.* Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний программистов // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 207—207. URL: https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33091 (дата обращения: 15.01.2023).

4. *Назарова Е. Н.* Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. М. : Академия, 2016.

5. *Сыкеева И. Н.* Составляющие культурных аспектов развития здорового образа жизни современного человека / И. Н. Сыкеева, Ю. В. Молотков // Культура: управление, экономика, право. 2019. № 2. С. 21—28.

6. *Гурьев С. В.* Технологии физического воспитания : монография. М. : Русайнс, 2020. URL: https://www.book.ru/book/934111.

7. *Мореловцева М.* Здоровые привычки: как их формировать // Основы безопасности жизнедеятельности. 2020. № 6. С. 35—37.

Reference

1. Egorycheva E. V., Musina S. V., Shlemova M. V. et al. Athletic gymnastics as a chosen type of motor activity for the formation of professional qualities of future specialists. *Sovremennye issledovaniya social'nyh problem* [Modern studies of social problems], 2010, no 4, pp. 57—62 (in Russian).

2. Khodyakova E. S., Chernysheva I. V., Shlemova M. V. et al. Methods of physical culture and sports activities that affect the professionally significant qualities of programmers. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya* [Successes of modern natural science], 2012, no 5, pp. 106—107 (in Russian).

3. Krupoderov D. D., Shlemova M. V., Chernysheva I. V. The importance of physical culture for the prevention of occupational diseases of programmers. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya* [Successes of modern natural science], 2013, no 10, pp. 207—207, URL: https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33091 (date of access: 01.15.2023) (in Russian).

4. Nazarova E. N., Zhilov Yu. D. *Zdorovyj obraz zhizni i ego sostavlyayushchie* [Healthy lifestyle and its components]. Moscow, Academy, 2016.

5. Sykeeva I. N., Molotkov Yu. V. Components of cultural aspects of the development of a healthy lifestyle of a modern person. *Kul'tura: upravlenie, ekonomika, parvo* [Culture: management, economics, law], 2019, no 2, pp. 21—28 (in Russian).

6. Guryev S. V. *Tekhnologii fizicheskogo vospitaniya: monografiya* [Technologies of physical education: monograph]. Moscow, Rusayns, 2020, URL: https://www.book.ru/book/934111 (in Russian).

7. Morelovtseva M. Healthy habits: how to form them. *Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti* [Fundamentals of life safety], 2020, no 6, pp. 35—37 (in Russian).

Информация об авторах

К. А. Гуликов — студент.

Е. В. Конеева — доктор педагогических наук, профессор научный руководитель

Information about the authors

K. A. Gulikov — student.

E. V. Koneeva — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Supervisor

Статья поступила в редакцию: 13.01.2023
Одобрена после рецензирования: 26.01.2023
Принята к публикации: 14.02.2023

The article was submitted: 13.01.2023
Approved after reviewing: 26.01.2023
Accepted for publication: 14.02.2023

Дайджест социальных исследований. 2023. № 1. С. 72—76.
Digest of social studies. 2023. № 1. P. 72—76.

Научная статья
УДК 796.038

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Максим Анатольевич Копылов
Гимназия 73. Владимир. Россия, kopylovmaksim27@gmail.com

Аннотация. Актуальность совершенствования деятельности органов местного самоуправления по популяризации спорта заключается в более эффективной реализации политики в сфере физической культуры и спорта для достижения целевых показателей в отношении здоровья и качества жизни населения. В статье анализируется деятельность управления культуры и спорта в Восточном административном округе Москвы. Результаты проведенного анкетирования жителей округа показали, что органы местного самоуправления округа проводят недостаточно эффективную информационную поддержку по популяризации спорта. В качестве рекомендаций по решению выявленной проблемы предлагается реализовать информационно-пропагандистскую кампанию для вовлечения населения в сферу спорта и его популяризации.

Ключевые слова: физическая культуры и спорт, молодежь, органы местного самоуправления, здоровье, здоровый образ жизни, государственное и муниципальное управление

Для цитирования: Копылов М. А. Совершенствование деятельности органов местного самоуправления по созданию условий для развития физической культуры и спорта // Дайджест социальных исследований. 2023. № 1(9). С. 72—76.

Original article

IMPROVING THE ACTIVITIES OF LOCAL SELF-GOVERNMENT BODIES TO CREATE CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Maxim A. Kopylov
Gymnasium 73. Vladimir. Russia, kopylovmaksim27@gmail.com

Abstract. The relevance of improving the activities of local governments to promote sports lies in the more effective implementation of the policy in the field of physical culture and sports in order to achieve targets for the health and quality of life of the population. The article analyzes the activities of the Department of Culture and Sports in the Eastern Administrative District of Moscow. In accordance with the results of a survey of residents of the Eastern Administrative District, it was found that local governments in the Eastern Administrative District provide insufficiently effective information support to popularize sports. As recommendations for solving the identified problem, the author proposes to implement an information and propaganda campaign to involve the population in the field of sports and popularize sports.

Keywords: physical culture and sports, youth, local governments, health, healthy lifestyle, state and municipal government

For citation: Kopylov M. A. Improving the activities of local governments to create conditions for the development of physical culture and sports // Digest of social studies. 2023. №1(9). P. 72—76.

 © Копылов М. А., 2023

Здоровый образ жизни будущего поколения — это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна стремится к тому, чтобы молодое поколение росло здоровым, способным работать и защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому.

В этой связи возникает необходимость повышения эффективности управления сферой физической культуры и спорта, что означает более рациональное использование имеющихся возможностей и затрачиваемых усилий для решения кардинальных задач, возникших перед страной.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что повышение эффективности деятельности органов власти в сфере развития физической культуры и спорта является приоритетной задачей государства. Особая роль в развитии физической культуры и спорта отводится органам местного самоуправления.

Целью исследования стало обоснование основных направлений совершенствования деятельности органов местного самоуправления по созданию условий для развития физической культуры и спорта.

Прежде чем приступить к исследованию заявленной темы, мы изучили научную литературу, посвященную повышению эффективности деятельности органов власти в сфере развития физической культуры и спорта [3—9].

В проблемно-аналитической части исследования анализировалось состояние физической культуры и спорта в Восточном административном округе Москвы, а также рассматривалась муниципальная политика в сфере физической культуры и спорта.

При изучении состояния физической культуры и спорта в Восточном административном округе Москвы были охарактеризованы территориальные и социально-экономические показатели муниципального округа «Соколиная гора».

Затем была исследована система муниципального управления развитием ФКиС. Муниципальная политика в области ФКиС в Восточном административном округе реализуется в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. [1], Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы» [2]. Управление развитием физической культуры и спорта Восточного административного округа Москвы осуществляет ГБУ ЦФКиС ВАО г. Москвы.

На основе анализа состояния физкультурно-оздоровительной работы в Восточном административном округе и муниципальном округе и опроса жителей округа «Соколиная гора» были сделаны выводы: ситуацию в области ФКиС в муниципальном округе трудно назвать благополучной. Решить эту проблему возможно лишь совместными усилиями различных общественных организаций и институтов власти района, понимающих значение физической культуры и спорта в упрочении здоровья подрастающего поколения.

Активная муниципальная политика в области спорта, обладающая необходимым уровнем социальной взвешенности и обеспечения различными ресурсами (как финансовыми, так и профессиональными), должна выступить в роли фундамента для развития массового спорта и физической культуры среди молодежи Восточного административного округа, надежной основой для популяризации и продвижения ценностей здорового образа жизни.

На фоне повышения интереса жителей Москвы и муниципального округа «Соколиная гора» к занятиям физической культуры и спорта актуальным становится вопрос реконструкции имеющихся сооружений, оснащения их современным спортивным инвентарем и оборудованием, строительство новых игровых площадок для детей, спортивных площадок во дворах, тренажерных залов, малых оздоровительных центров, лечебных кабинетов с разной формой собственности и комплектованием их подготовленными кадрами. И конечно, отдельная строка — оснащение спортивных сооружений для людей, имеющих ОВЗ.

Также нами исследовались проблемы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи в муниципальном округе «Соколиная гора». В целом при положительном отношении к занятиям ФКиС меньше половины респондентов регулярно занимается каким-либо видом спорта; молодые люди стремятся придерживаться здорового образа жизни, но зачастую не обладают должной информацией о том, с чего следует начинать; юноши более активно, чем девушки, занимаются игровыми видами спорта; средняя частота занятий среди тех, кто в принципе занимается спортом, составляет четыре раза в месяц; главными причинами отказа от занятий спортом являются нехватка времени, недостаток финансовых ресурсов, отсутствие желания; ключевые проблемы в области управления спортивными объектами: необходимость реконструкции; оснащение качественным или просто новым спортивным инвентарем; недостаток финансирования объектов сферы ФКиС, а также спортивных мероприятий; чересчур высокая стоимость занятий в различных спортивных учреждениях.

При положительном отношении к спорту и здоровому образу жизни среди молодежи значительная часть подростков по ряду причин не предпринимает усилий к тому, чтобы больше заниматься физической культурой. Даже при росте популярности спорта, в том числе благодаря усилиям государства на федеральном уровне, остается ряд проблем в сфере управления ФКиС, находящихся в компетенции администрации муниципальных округов, решать которые необходимо во взаимодействии с Управлением по делам молодежи и спорту, а также населением конкретной административной единицы. Проблема популяризации спорта на местном уровне, уровне отдельных МО также остается довольно непростой.

В ходе исследования было выявлено, что молодежь хотя и положительно относится к занятиям физической культурой и спортом, все же не предпринимает каких-либо действий к поддержанию своего здоровья с помощью спорта. Основными проблемами в сфере управления физической культурой и спортом остаются вопросы реконструкции и нового спортивного инвентаря, недостаточное финансирования местных спортивных мероприятий и высокие цены в прейскурантах спортивно-оздоровительных объектов.

На основе результатов исследований, проведенных нами, были предложены следующие рекомендации по совершенствованию сферы ФКиС в ВАО и МО «Соколиная гора».

1. Расширение целевых групп, предполагающее, что активность муниципальных властей должна быть направлена не только на молодежь, но и на другие социальные группы (пенсионеры, молодые родители, люди с ограниченными возможностями здоровья). Подобное сотрудничество поможет воплотить в жизнь инициативы по улучшению состояния сферы ФКиС, например:

- создать спортивный клуб для людей с ограниченными возможностями;
- регулярно проводить районные спортивно-массовые мероприятия для пенсионеров (лыжный спринт, фестиваль бега), призами на которых могут стать грамоты и другие символические призы;
- проводить спортивно-массовую, физкультурно-оздоровительную работу по месту проживания;
- организовывать районные спортивные соревнования с участием спортивных организаций разных профилей.

Важно отметить, что разработке мероприятий, направленных на включение различных социальных групп в массовый спорт, должен предшествовать тщательный и многоплановый анализ потребностей населения и особенностей населения конкретного муниципального округа.

2. Применение инновационных способов продвижения ценностей здорового образа жизни, спорта и физической культуры, которые позволяют:

- создавать социальные ролики, направленные на формирование престижа спортивного образа жизни;
- публиковать ролики на муниципальных сайтах, на страничках в социальных сетях, транслировать их по местному телевидению;
- проводить креативные конкурсы по созданию лучшего фильма, посвященного физической культуре и здоровому образу жизни.

3. Межведомственное сотрудничество в области развития ФКиС также позволит:

- создать необходимые условия для занятий ФКиС людей с ограниченными возможностями в местах массового отдыха и на спортивных объектах;
- открывать спортивные секции, интегрированные в систему дополнительного образования, для людей с ограниченными возможностями;
- оборудовать спортивные объекты специализированным оборудованием и инвентарем;
- осуществлять специальную подготовку специалистов по адаптивной физической культуре, тренерского и преподавательского состава;
- создавать спортивные клубы для детей и подростков с ограниченными возможностями;
- проводить районные спортивно-массовые мероприятия для этой группы граждан;
- разрабатывать комплекс мер, направленных на вовлечение детей и подростков с ограниченными возможностями в активные спортивные занятия.

4. Особого внимания требует проблема создания условий для малообеспеченных социальных групп, не обладающих достаточными материальными и финансовыми возможностями для комплексных спортивных занятий. Решение проблемы связано с адресной помощью от муниципальных властей.

В ходе выполнения работы были выработаны рекомендации по совершенствованию районной целевой программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма».

Программа предусматривает 66 мероприятий, реализация которых планируется ежегодно. По содержанию мероприятия лишь частично призваны решить заявленные проблемы и не в полной мере соответствуют поставленным целям. Например, программой предусмотрено обеспечение максимальной доступности занятий спортом для детей и молодежи района, но почти все мероприятия нацелены на взрослое население.

Список литературы

1. *О физической* культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2013). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. *О федеральной* целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы» : постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. *Бескровная В. А.* Государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта : монография. Великие Луки, 2017.

4. *Виноградов П. А.* Органы управления развитием физической культуры и спорта на региональном и федеральном уровне // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 42—45.

5. *Гаджиев А. А.* Организационно-экономические основы формирования инфраструктуры физической культуры и спорта на региональном уровне. М., 2015.

6. *Головов В. А*. Региональное управление развитием физической культурой и спортом // Фундаментальные исследования. 2017. № 12. С. 31—34.

7. *Гостев Г. Р.* Нормативно-правовая и законодательная база как фактор дальнейшего развития физической культуры и спорта в субъектах РФ // Спорт для всех. 2017. № 1—2. С. 24—25.

8. *Бургес М.* Что может муниципалитет // Спорт для всех. 2018. № 1. С. 50—52.

9. *Липкина А. В.* Финансирование физкультурно-оздоровительного комплекса муниципального образования в условиях рыночных форм хозяйствования. Краснодар, 2015.

References

1. On physical culture and sports in the Russian Federation: federal law no 329-FZ of December 4, 2007 (as amended on July 2, 2013). Access from the legal reference system «ConsultantPlus».

2. On the federal target program «Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2016—2020» : Decree of the Government of the Russian Federation dated January 21, 2015, no 30. Access from the reference legal system «ConsultantPlus».

3. Beskrovnaya V. A. *Gosudarstvennoe regulirovanie i upravlenie v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta. Monografiya* [State regulation and management in the field of physical culture and sports. Monograph]. Velikiye Luki, 2017.

4. Vinogradov P. A. Organs for managing the development of physical culture and sports at the regional and federal level. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2017, no 1, pp. 42—45 (in Russian).

5. Gadzhiev A. A. *Organizacionno-ekonomicheskie osnovy formirovaniya infrastruktury fizicheskoj kul'tury i sporta na regional'nom urovne* [Organizational and economic bases for the formation of the infrastructure of physical culture and sports at the regional level]. Moscow, 2015.

6. Golovov V. A. Regional management of the development of physical culture and sports. *Fundamental'nye issledovaniya* [Basic research], 2017, no 12, pp. 31—34 (in Russian).

7. Gostev G. R. Regulatory and legal framework as a factor in the further development of physical culture and sports in the constituent entities of the Russian Federation. *Sport dlya vsekh* [Sport for everyone], 2017, no 1—2, pp. 24—25 (in Russian).

8. Burges M. What can the municipality. *Sport dlya vsekh* [Sports for everyone], 2018, no. 1, pp. 50—52 (in Russian).

9. Lipkina A. V. *Finansirovanie fizkul'turno-ozdorovitel'nogo kompleksa municipal'nogo obrazovaniya v usloviyah rynochnyh form hozyajstvovaniya* [Financing of the sports and recreation complex of the municipality in the conditions of market forms of management]. Krasnodar, 2015.

Информация об авторе

М. А. Копылов — учитель физической культуры.

Information about the author

M. A. Kopylov — physical culture teacher.

Статья поступила в редакцию: 16.01.2023
Одобрена после рецензирования: 30.01.2023
Принята к публикации: 08.02.2023

The article was submitted: 16.01.2023
Approved after reviewing: 30.01.2023
Accepted for publication: 08.02.2023

Содержание

Психологические исследования

Кравченко О.В. Роль танца в психотерапии ….……... 3
Яшкин П. А., Конеева Е. В. Как психология влияет на производительность инженера……. 8
Журавлева В. В. Сущность, структура, виды и формы социальной адаптации молодежи…..…… 14
Сахарова К. А. О влиянии тревожности человека на образования защитных механизмов…….. 26
Шпилевая С. Г. Социальное самочувствие ……..…. 33

Педагогические исследования

Банк М. Н. Трудности в подготовке специалистов в сфере графического дизайна…… 41
Волохов М.С. Понятие и содержание внутрикорпоративного обучения……. 47
Конеев Н. В. История развития проектной деятельности как предпосылка изучения и управления образовательным проектом……..……..…… 53

Исследования в области физической культуры и спорта

Крупник Е. Я., Агеева Е. А., Тюрина О.А., Черенкова С.Л. Аналогия этапов активного преобразования двигательного навыка в тренировочном процессе……...……. 59
Гуликов К. А., Конеева Е. В. К вопросу о формировании здорового образа жизни программистов….. 67
Копылов М. А. Совершенствование деятельности органов местного самоуправления по созданию условий для развития физической культуры и спорта…….……..…... 72

Content

Psychological research

Kravchenko O.V. The role of dance in psychotherapy……. 3
Yashkin P., Koneeva E.V. How psychology affects the productivity of an engineer…… 8
Zhuravleva V. V. Essence, structure, types and forms of social adaptation of youth……. 14
Sakharova K. A. On the influence of human anxiety on the formation of protective mechanisms……... 26
Shpilevaya S. G. Social well-being……. 33

Pedagogical research

Bank M. N. Difficulties in training specialists in the field of graphic design……..…….. 41
Volokhov M.S. The concept and content of intracorporate training……..…… 47
Koneev N. V. The history of the development of project activities as a prerequisite for the study and management of an educational project ……..……..… 53

Research in the field of physical culture and sport

Krupnik E. Ya., Ageeva E. A., Tyurina O. A., Cherenkova S. L. Analogy of the stages of active transformation of a motor skill in the training process……. 59
Gulikov K. A., Koneeva E. V. On the formation of a healthy lifestyle for programmers…….. 67
Kopylov M. A. Improving the activities of local governments to create conditions for the development of physical culture and sports……..……..… 72

Научное издание

ДАЙДЖЕСТ
СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2023, № 1 (9)

Редактор *Н. Н. Мартынюк*
Компьютерная верстка *Н. В. Купряковой*

Подписано в печать 25.03.2023
Формат 60×90 $^{1}/_{8}$. Усл. печ. л. 9,8
Тираж 500 экз (1-й завод 30 экз.). Цена свободная. Заказ 10