

**RUSSIAN JOURNAL  
OF EDUCATION  
AND PSYCHOLOGY**

**Основан в 2009 г.  
Том 10, № 4, 2019**



Главный редактор – **П.А. Кисляков**  
Зам. главного редактора – **Т.М. Аминов, Т.А. Магсумов**  
Шеф-редактор – **Максимов Я.А.**  
Выпускающие редакторы – **Доценко Д.В., Максимова Н.А.**  
Корректор – **Зливко С.Д.**  
Компьютерная верстка, дизайн – **Орлов Р.В.**  
Технический редактор, администратор сайта – **Бяков Ю.В.**

**RUSSIAN JOURNAL  
OF EDUCATION  
AND PSYCHOLOGY**

**Founded in 2009  
Volume 10, Number 4, 2019**



Editor-in-Chief – **P.A. Kislyakov**  
Deputy Editors – **T.M. Aminov, T.A. Magsumov**  
Chief Editor – **Ya.A. Maksimov**  
Managing Editors – **D.V. Dotsenko, N.A. Maksimova**  
Language Editor – **S.D. Zlivko**  
Design and Layout – **R.V. Orlov**  
Support Contact – **Yu.V. Byakov**

Красноярск, 2019  
Научно-Инновационный Центр

----

Krasnoyarsk, 2019

Science and Innovation Center Publishing House

12+

**Russian Journal of Education and Psychology, Том 10, № 4, 2019, 94 с.**

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) (свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-74551 от 07.12.2018) и Международным центром ISSN (ISSN 2658-4034).

*Журнал выходит ежемесячно*

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы публикаций. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Журнал представлен в полнотекстовом формате в Научной электронной библиотеке в целях создания Российского индекса научного цитирования (РИНЦ). ИФ РИНЦ 2016 = 0,252.

Адрес редакции и для корреспонденции:

РФ, 660127, г. Красноярск, ул. 9 Мая, 5 к. 192

Адрес издателя в РФ: 660127, г. Красноярск, ул. 9 Мая, 5 к. 192

Адрес издателя в Таджикистане: г. Душанбе, ул. М. Шерализаде, 6

E-mail: [editor@rjep.ru](mailto:editor@rjep.ru)

<http://rjep.ru>

Учредитель и издатель: ООО «Научно-инновационный центр»

**Russian Journal of Education and Psychology, Volume 10, Number 4, 2019, 94 p.**

The edition is registered (certificate of registry PI № FS 77-74551) by the Federal Service of Intercommunication and Mass Media Control and by the International center ISSN (ISSN 2658-4034).

*The journal is published monthly*

All manuscripts submitted are subject to double-blind review.

The journal is included in the Reviewing journal and Data base of the RISATI RAS. Information about the journal issues is presented in the RISATI RAS catalogue and accessible online on the Electronic Scientific Library site in full format, in order to create Russian Science Citation Index (RSCI). The journal has got a RSCI impact-factor (IF RSCI). IF RSCI 2016 = 0,252.

Address for correspondence:

9 Maya St., 5/192, Krasnoyarsk, 660127, Russian Federation

Publisher (Russian Federation): 9 Maya St., 5/192, Krasnoyarsk, 660127

Publisher (Tajikistan): 6, M. Sheralizade Str., Sino district, Dushanbe

E-mail: [editor@rjep.ru](mailto:editor@rjep.ru)

<http://rjep.ru>

Published by Science and Innovation Center Publishing House

Свободная цена

© Научно-инновационный центр, 2019

### Члены редакционной коллегии

*Bădicu Georgian* – Ph.D., Professor, Transilvania University from Brasov (Брашов, Румыния);

*Абросимов Виктор Николаевич* – кандидат педагогических наук, ректор и профессор ПОО-ЧУ «Высшая школа социальных отношений» (Минусинск, Российская Федерация);

*Бердичевский Анатолий Леонидович* – доктор педагогических наук, профессор, Университет прикладных наук Вены (Вена, Австрия);

*Бобкова Елена Юрьевна* – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры прикладной экономики и менеджмента, Самарский филиал ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» (Самара, Российская Федерация);

*Волкова Марина Владиславовна* – доктор педагогических наук, директор ЧУ "НИИ Педагогики и Психологии" (Чебоксары, Российская Федерация);

*Гайфутдинов Азат Минабутдинович* – кандидат педагогических наук, доцент, проректор по учебной работе, Набережночелнинский государственный педагогический университет (Набережные Челны, Российская Федерация);

*Денисенко Фелицата Николаевна* – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики детства, иностранных языков, информатики и частных методик ФГБОУ ВО "Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева" (Красноярск, Российская Федерация);

*Дьячков Алексей Анатольевич* – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии, Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии (Санкт-Петербург, Российская Федерация);

*Зосименко Оксана Викторовна* – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой педагогики, специального образования и менеджмента, член-корреспондент Академии международного сотрудничества по креативной педагогике, Сумский областной институт последипломного педагогического образования (Сумы, Украина);

*Зубова Яна Валерьевна* – доктор социологических наук, профессор кафедры менеджмента Филиала ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет» в г. Усинске (Усинск, Российская Федерация);

*Ивишина Галина Васильевна* – доктор педагогических наук, профессор, директор Научно-технической библиотеки КНИТУ-КАИ им.А.Н. Туполева (Казань, Российская Федерация);

*Каменский Алексей Михайлович* – доктор педагогических наук, доцент, директор ГБОУ лицея №590 Красносельского района Санкт-Петербурга (Санкт-Петербург, Российская Федерация);

*Марицук Людмила Владимировна* – доктор психологических наук, профессор, кандидат педагогических наук, профессор кафедры психологии и конфликтологии, Филиал Российского государственного социального университета в г. Минске (Минск, Республика Беларусь);

*Мостицкая Наталья Дмитриевна* – кандидат культурологии, доцент, доцент кафедры культурологии и антропологии ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры» (Москва, Российская Федерация);

*Мухина Татьяна Геннадьевна* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры культуры и психологии предпринимательства, ФГАОУ ВО "Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского" (Нижний Новгород, Российская Федерация);

*Наумов Петр Юрьевич* – кандидат педагогических наук, помощник начальника отделения правовой работы ФГКУЗ "Главный военный клинический госпиталь войск национальной гвардии Российской Федерации" (Балашиха, Московская обл., Российская Федерация);

*Пергаменик Леонид Абрамович* – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной и семейной психологии, Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка (Минск, Республика Беларусь);

*Сатторов Абдураул Эшбекович* – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой алгебры и геометрии, Бохтарский госуниверситет имени Носира Хусрава Республики Таджикистан (Бохтар, Республика Таджикистан);

*Серов Николай Викторович* – доктор культурологии, профессор, Оптическое общество имени Д.С. Рождественского (Санкт-Петербург, Российская Федерация);

*Синагатуллин Ильгиз Миргалимович* – доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и методики начального образования, Бирский филиал Башкирского государственного университета (Бирск, Российская Федерация);

*Соловьев Александр Николаевич* – доктор педагогических наук, декан факультета довузовской подготовки, Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (Москва, Российская Федерация);

*Сорокоумова Светлана Николаевна* – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и реабилитационных технологий, ФГБНУ "Федеральный научно-клинический центр реаниматологии и реабилитологии" (Москва, Российская Федерация);

*Трушников Денис Юрьевич* – кандидат педагогических наук, зам. по УМР, Государственное автономное общеобразовательное учреждение Тюменской области «Физико-математическая школа» (Тюмень, Российская Федерация);

*Тухватуллин Булат Талирович* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры автомобилей, бронетанкового вооружения и техники, Новосибирский военный

институт им. генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации (Новосибирск, Российская Федерация);

*Финогенова Ольга Николаевна* – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной педагогики Института педагогики, психологии и социологии ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (Красноярск, Российская Федерация);

*Фролов Илья Николаевич* – кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» (Липецк, Российская Федерация);

*Фурманов Игорь Александрович* – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии факультета философии и социальных наук, Белорусский государственный университет (Минск, Республика Беларусь);

*Чернявская Валентина Станиславовна* – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры философии и юридической психологии, ФГБОУ ВО "Владивостокский государственный университет экономики и сервиса" (Владивосток, Российская Федерация);

*Широкалова Галина Сергеевна* – доктор социологических наук, профессор, зав. кафедрой философии, социологии и политологии ФГБОУ ВО Нижегородская ГСХА (Нижний Новгород, Российская Федерация);

*Шмелева Елена Александровна* – доктор психологических наук, доцент, заместитель директора по научной работе, Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет" (Шуя, Российская Федерация).

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## PSYCHOLOGICAL STUDIES

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

*Афанасьева Ю.А.*

Северо-Осетинский государственный университет  
им. К.Л. Хетагурова, г. Владикавказ, Республика Северная  
Осетия-Алания, Российская Федерация

*В статье описано и проанализировано исследование психологических особенностей копинг-поведения у мужчин и женщин. Был проведен сравнительный анализ социально-психологических различий копинг-поведения у представителей разных полов. Выборку исследования составили 160 человек, в возрасте от 25 до 75 лет, проживающих в Республике Северная Осетия-Алания. Из опрошенных: 100 человек женщин и 60 мужчин. Комплекс эмпирических методов составил: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», «Опросник совладания со стрессом COPE» и «Пятифакторный опросник личности BIG FIVE». На основе проведенного исследования автором установлено, что мужчины чаще предпочитают использование проблемно-ориентированного, а женщины – эмоционально-ориентированного копинг-поведения. Впервые описаны достоверные различия в предпочитаемых копинг-стратегиях среди мужчин и женщин. Полученные результаты способствуют обогащению научных представлений по проблеме влияния половозрастных факторов на процесс формирования копинг-поведения.*

**Ключевые слова:** копинг-поведение; копинг-стратегии; совладающее поведение; проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг.

## PSYCHOLOGICAL SPECIFICS OF COPING BEHAVIOR OF MEN AND WOMEN

*Afanasyeva Y.A.*

North Ossetian state University named by K.L. Khetagurov,  
Vladikavkaz, Republic of North Ossetia-Alania, Russian Federation

*The article describes and analyzes the study of psychological characteristics of coping behavior in men and women. A comparative analysis of the socio-psychological differences in coping behavior among representatives of different sexes was carried out. The study sample consisted of 160 people aged 25 to 75 years living in the Republic of North Ossetia-Alania. Of the respondents: 100 women and 60 men. The complex of empirical methods was: "Coping behavior in stressful situations", "coping with stress questionnaire" and "five-Factor personality questionnaire BIG FIVE". Based on the study, the author found that men often prefer the use of problem-oriented, and women – emotionally-oriented coping behavior. For the first time, significant differences in preferred coping strategies between men and women are described. The results contribute to the enrichment of scientific ideas on the influence of age and sex factors on the formation of coping behavior.*

**Keywords:** *coping behavior; coping strategies; coping behavior; problem-oriented coping; emotionally-oriented coping.*

В настоящее время в психологии появляется большое количество исследований, посвященных изучению различных психологических, физиологических, социальных и медицинских аспектов копинг-поведения. Под копинг-поведением рассматривается применение различных способов и методов, направленных на преодоление стрессовых ситуаций [2, 3]. Особенный интерес исследователей в последние годы вызывает проблема копинг-поведения личности в профессиональной деятельности личности. Изучение копинг-поведения имеет особую актуальность в связи с тем, что способству-

ет лучшему пониманию способов целостного функционирования личности как субъекта деятельности [5].

С целью сравнения и изучения социально-психологических особенностей копинг-поведения среди мужчин и женщин, нами было опрошено 160 человек (100 женщин и 60 мужчин), в возрасте от 25 до 75 лет. Среди опрошенных 55 человек – не состоят в браке, 78 человек – состоят в браке, 20 человек – состоят в разводе и 7 человек – являются вдовами или вдовцами. По наличию образования: 130 респондентов имеют высшее образование, 6 человек – неоконченное высшее и 24 человека – среднее специальное (колледж или техникум).

Для выявления доминирующих копинг-стратегий были использованы методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (разработан Н. Эндлером и Д. Паркером, адаптирован Т.Л. Крюковой) [1], а также «Опросник совладания со стрессом COPE» (разработан К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, адаптирован Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиним, Е.А. Рассказовой, О.А. Сычевым, В.Ю. Шевяховой) [7]. Изучение личностных свойств испытуемых проводилось с использованием методики «Пятифакторный опросник личности BIG FIVE» (разработан П. Коста и Р. МакРаэ, адаптирован А.Б. Хромовым) [9]. Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью компьютерной программы SPSS 13.0. Использовались следующие методы адекватной статистики: U-коэффициент Мана–Уитни, а также частотный и корреляционный анализ ( $r$  - Пирсона).

Согласно полученным данным, мужчины чаще женщин в стрессовой ситуации применяют проблемно-ориентированный копинг ( $U=-2,33$  при  $p \leq 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что для мужчин характерен контроль эмоций и сдержанность, преобладает тщательное планирования действий по решению проблемы и анализ ситуации. Тем самым, мужчины больше нацелены на изменение сложившихся проблемных обстоятельств, путем поиска полезной информации и активных действий, нежели женщины.

Результаты опроса показывают, что мужчины чаще выбирают конструктивные копинг-стратегии, такие как планирование (15%)



и поиск социальной поддержки инструментального характера (8%). Это говорит о том, что мужчинам свойственно обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации и разработки тактики поведения. Они чаще стремятся получить совет, помощь или информацию у социального окружения. Однако, мужчины (7%) реже женщин (10%) способны отреагировать на проблемную ситуацию юмором, смехом или шуткой.

Было определено, что в стрессовой ситуации мужчины более предусмотрительны ( $U=-2,42$  при  $p \leq 0,05$ ) и любознательны ( $U=-2,08$  при  $p \leq 0,05$ ) нежели женщины. Это в очередной раз говорит о том, что мужчинам свойственен высокий уровень волевой регуляции поведения и самоконтроля.

Однако, необходимо отметить, что копинг, ориентированный на избегание ( $U=-2,21$  при  $p \leq 0,05$ ) также чаще встречается среди мужчин. Мужчины в большей степени подвержены стремлению отвлечься от стрессовой для них ситуации с помощью веселой, шумной компании, алкоголя, табака и/или употребления психоактивных препаратов, тем самым стараясь уклониться от контакта с окружающей действительностью и уйти от решения сложившихся проблем.

В свою очередь установлено доминирование эмоционально-ориентированного копинга среди женщин ( $U=-2,78$  при  $p \leq 0,01$ ), выражающегося в фокусировке на неприятных эмоциях и чувствах. В ходе проведенного исследования выявлено, что женщины чаще мужчин отрицают случившееся ( $U=-2,27$  при  $p \leq 0,05$ ), отказываясь верить в происходящее или пытаясь отвергать его реальность. Как показывают результаты, в стрессовой ситуации женщины (7%) чаще мужчин (3%) обращаются за помощью к Богу, вере и религии.

Выявлено, что в проблемной ситуации у женщин выше уровень напряженности ( $U=-2,29$  при  $p \leq 0,05$ ) чем у мужчин. Возможно, это говорит о том, что женщины, в случае неудачи способны легко впасть в отчаяние или депрессию.

Обнаружено, что с возрастом у мужчин и женщин все чаще встречается проблемно-ориентированный копинг ( $U=3,33$  при  $p \leq 0,01$ ), направленный на осмысление причин возникших проблем и поиске

оптимального способа его разрешения. Также проблемно-ориентированный копинг чаще встречается у лиц, состоящих в браке ( $U=-2,37$  при  $p \leq 0,05$ ), а у опрошенных мужчин и женщин, состоящих в разводе наблюдалось преобладание эмоционально-ориентированного копинга. Среди респондентов с высшим образованием реже встречается эмоционально-ориентированный способ совладания со стрессом ( $U=-1,71$  при  $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о влиянии образования на процесс формирования копинг-поведения.

Таким образом, исследования особенностей копинг-поведения человека, его психологических механизмов и содержательных компонентов является одним из важнейших направлений психологических исследований. Копинг-поведение позволяет человеку успешно справляться с требованиями жизни, помогает совладать с разнообразными жизненными стрессами.

Эмпирические результаты могут стать основой для теоретической базы новых исследований копинг-стратегий у представителей разных этнических групп, так как это способствует обогащению научных представлений по проблеме влияния кросскультурных факторов на процесс формирования копинг-поведения [4, 6, 8]. Выявленные данные, возможно, употреблять в качестве отправных положений при организации социально-психологических служб в поликультурных регионах, а также при разработке учебных программ по психологии стресса, психологии личности, этнической психологии, возрастной психологии и психологии развития [10].

### *Список литературы*

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Коржова Е.Ю. Жизненные ситуации и стратегии поведения // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. 240с.
3. Крюкова Т.Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015. 236 с.

4. Павленко В.Н., Таглин С.А. Общая и прикладная этнопсихология: учебное пособие. М.: Т-во научных изданий КМК. 2005. 483с.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции. Психология. Журнал ВШЭ. 2013. Том 10, № 1. С. 82–118.
6. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие. Курган: КГУ, 2000. 23 с.
7. Худалова М.З. Этнопсихологические особенности самореализации личности: дис. ... канд. психол. наук. СПб.: СПбГУ, 2013. 208 с.

### *References*

1. Vodopyanova N.E. psychodiagnostics of stress-SPb.: Peter, 2009. 336 p.
2. Corjova E.Yu. situation and strategy of behavior // Psychological problems of self-realization / Edited by A.A. Krylov, L.A. Korostylyova. SPb.: Publishing House of St. Petersburg University, 1997. 240 с.
3. Kryukova T.L. Culture, stress and coping: sociocultural contextualization of coping behavior. Kostroma: KSU them. N.. Nekrasov; KSTU, 2015. 236 p.
4. Pavlenko V.N., Taglin S.A. General and applied ethnopsychology: textbook. Moscow: T-vo of scientific editions KMK. 2005. 483 с.
5. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Coping strategies in the structure of activity and self. Psychology. Journal of higher school of Economics. 2013. Volume 10, No. 1, pp. 82–118.
6. Khromov A.B. five-factor personality questionnaire. Educational and methodical manual. Kurgan: KSU, 2000. 23 с.
7. Hudalova M.Z. ethno-psychological peculiarities of development of the person: dis. ... kand. the course of studies. sciences'. SPb.: St. Petersburg state University, 2013. 208 s.

## ОБРАЗОВАНИЕ И ЭМОЦИИ: ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ И В ОБУЧЕНИИ

*Берман Н.Д.*

Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск,  
Российская Федерация

*Эмоции являются значимым фактором в развитии и воспитании личности. В статье рассмотрены текущие эмпирические исследования в контексте образования и эмоций, показана необходимость переосмысления педагогического образования, профессионального развития и образовательной политики.*

**Ключевые слова:** *эмоции; образование; обучение; эмоционально-познавательное взаимодействие; когнитивные навыки.*

## EDUCATION AND EMOTIONS: THE IMPORTANCE OF EMOTIONS IN OUR LIFE AND IN EDUCATION

*Berman N.D.*

Pacific National University, Khabarovsk, Russian Federation

*Emotions are a significant factor in the development and education of the individual. The article discusses current empirical research in the context of education and emotions, shows the need for rethinking of pedagogical education, professional development and educational policy.*

**Ключевые слова:** *emotions; education; training; emotional and cognitive interaction; cognitive skills.*

В последние десятилетия эмоции стали неотъемлемой частью целостного понимания человечества, что привело к так называемому «эмоциональному повороту» в начале XXI века в социальных и гуманитарных науках, искусстве. Эмоции связаны не только

с разумом или рациональным мышлением; они определены как необходимая предпосылка «когнитивных навыков высокого уровня» (мета-компетенции) [1].

Несмотря на неуклонно растущее число исследований, связанных с проблемой образования и эмоций, дискурс о последствиях этих вопросов для профессионального развития и интегрированных в него культуры обучения и преподавания, в образовании только начинается [2].

Широко распространено мнение, что эмоция относится к совокупности психологических состояний, которые включают субъективный опыт, выразительное поведение и периферические физиологические реакции, а также, что эмоции являются центральной чертой любой психологической модели человеческого разума [3].

Эмоции – это фаза нейробиологической активности, ключевой компонент эмоционально-познавательных взаимодействий. Эмоциональные схемы, наиболее часто встречающиеся эмоциональные переживания, представляют собой динамические эмоционально-когнитивные взаимодействия, которые могут состоять из мгновенных (ситуативных) реакций или устойчивых черт личности, возникающих со временем развития. Эмоции играют решающую роль в эволюции сознания и деятельности всех психических процессов. Типы эмоций по-разному относятся к типам или уровням сознания. Необузданное воображение и способность к сочувствующей регуляции эмпатии могут представлять как потенциальные выгоды, так и потери от эмоциональных процессов и сознания.

Данная работа преследует двойную цель: 1) рассмотреть текущие эмпирические исследования в контексте образования и эмоций; 2) показать необходимость переосмысления педагогического образования, профессионального развития и образовательной политики.

Анализ исследований российских и зарубежных ученых показывает значение эмоций для преподавания и обучения, их влияние на будущие улучшения в образовательных учреждениях:

1) Эмоции играют важную роль в процессах социальной интеграции и социальной изоляции среди детей и подростков, показывают

сложную взаимосвязь между социальной динамикой отчуждения и эмоциональным стрессом, еще раз доказывая неоспоримую необходимость создания благоприятной учебной среды в образовательных учреждениях [4].

2) Важность воспитания положительных эмоций и уменьшения отрицательных эмоций в школах и вузах. Студенты испытывают много эмоций во время учебы, при сдаче тестов и экзаменов. Эти эмоции могут быть положительными или отрицательными и оказывать сильное влияние на обучение и достижения обучающихся. Четыре группы эмоций особенно актуально для обучения студентов [5]:

- эмоции, связанные с деятельностью при достижении успеха (удовольствие от обучения, гордость за отличный результат; а также беспокойство и стыд, связанные с неудачей);
- эмоции, вызванные когнитивными проблемами (любопытство, растерянность, разочарование, радость от решения проблемы). Они особенно важны в обучении новым, нестандартным задачам;
- эмоции, относящиеся к изучаемым темам, (сочувствие, восхищение, беспокойство и отвращение и т. д.). Эмоции помогают вызывать интерес у студентов в изучении учебного материала;
- социальные эмоции относятся к учителям и сверстникам в классе (любовь, сострадание, восхищение, презрение, зависть, гнев или тревога). Эти эмоции особенно важны во взаимодействии учителя и ученика.

3) Эмоциональные аспекты профессиональной деятельности учителя. Исследование выявляет, как эмоции структурируют взаимодействие между учителями и учениками. Учителя, предоставляя «эмоциональную поддержку и предсказуемую, последовательную и безопасную среду», могут помочь учащимся стать более самостоятельными, мотивированными на учебу и готовыми рисковать [6].

4) Извлечение преимуществ из эмоций для профессионального развития учителя. Исследование показывает развитие непрерывного педагогического образования, подчеркивая существенную роль эмоций в процессах развития школы [7].

5) Эмоции в целом можно рассматривать как важнейший ключевой фактор развития школы. Исследование подчеркивает, что многоуровневое рассмотрение эмоций в значительной степени помогает со структурными проблемами в контексте школьного образования и обучения [8].

Эмоции являются значимым фактором в развитии и воспитании личности. Задачей педагога является управление процессом обучения так, чтобы создавался тот или иной эмоциональный фон, целенаправленно вызывая эмоции, побуждая к познавательной деятельности обучающихся.

### *Список литературы*

1. Pekrun R. International handbook of emotions in education. New York: Taylor. 2014.
2. Иванисова О.Ю., Морева Ю.В., Стрелкина Л.И. Роль эмоций в педагогическом процессе / Современное общество: проблемы, идеи, инновации. 2016. № 5. С. 24–28.
3. Изард С.Е. Теория эмоций и исследования. Ежегодный обзор психологии. 2009. №60. С. 1–25.
4. Малви К., Босвелл К., Чжэн Д. Причины и последствия социальной изоляции и отказа от сверстников среди детей и подростков.
5. Schutz P.A., Pekrun R. Emotion in Education. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. 2007.
6. Блазар Д., Крафт М.А. Влияние учителя и преподавателя на отношение и поведение студентов. / ЕЕРА. 2017. март; 39 (1): 146–170.
7. Семенова В.Г., Филиппова О.Н. Положительные эмоции как одна из составляющих речевого манипулирования в образовательном процессе / Инновации в образовании. 2016. № 10. С. 129–136.
8. Hascher T. Learning and Emotion: perspectives for theory and research. European Educational Research Journal, 9(1), pp. 13–28. 2010.

### *References*

1. Pekrun R. International handbook of emotions in education. New York: Taylor. 2014.

2. Ivanisova O.Yu., Moreva Yu.V., Strelkina L.I. Rol' e' mocij v pedagogicheskom processe [The role of emotions in the pedagogical process] / *Sovremennoe obshchestvo: problemy, idei, innovacii*. 2016. № 5. S. 24–28.
3. Izard C.E. Teoriya e' mocij i issledovaniya. Ezhegodny'j obzor psixologii. 2009. №60. S. 1–25.
4. Malvi K., Bosvell K., Chzhe'n D. Prichiny' i posledstviya social'noj izolyacii i otkaza ot sverstnikov sredi detej i podrostkov.
5. Schutz P.A., Pekrun R. *Emotion in Education*. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. 2007.
6. Blazar D., Kraft M.A. Vliyanie uchitelya i prepodavatelya na otnoshenie i povedenie studentov. / *EEPA*. 2017. mart; 39 (1): 146–170.
7. Semenova V.G., Filippova O.N. Polozhitel'ny'e e' mocii kak odna iz sostavlyayushhix rechevogo manipulirovaniya v obrazovatel'nom processe [Positive emotions as one of the components of speech manipulation in the educational process] / *Innovacii v obrazovanii*. 2016. № 10. S. 129–136.
8. Hascher T. Learning and Emotion: perspectives for theory and research. *European Educational Research Journal*, 9(1). R. 13–28. 2010.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Верченко И.А., Жулина Т.В., Огребчук А.В.*

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутский государственный педагогический университет»,  
г Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  
Российская Федерация

*В статье определяется актуальность исследования проблемы, связанной с психологическими особенностями волевых качеств подростков. Осуществлен сбор и анализ волевых качеств подростков. Представлены психолого-педагогические рекомендации учителям и обучающимся, направленные на повышения уровня волевых качеств подростков.*

**Ключевые слова:** *воля; волевые качества; инициативность; решительность; самостоятельность; выдержка и самообладание; настойчивость; энергичность; внимательность; целеустремленность.*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MILITARY QUALITIES OF TEENAGERS IN THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE

*Verchenko I.A., Zhulina T.V., Ogrebchuk A.V.*

Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra, Surgut,  
Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra, Russian Federation

*The article determines the relevance of the research problems associated with the psychological characteristics of the volitional qualities of adolescents. The collection and analysis of volitional qualities of adolescents. Presented psychological and pedagogical recommendations to teachers and students, aimed at improving the volitional qualities of adolescents.*

**Keywords:** *will; volitional qualities; initiative; determination; independence; endurance and self-control; perseverance; energy; attentiveness; purposefulness.*

## **Введение**

Каждый человек с рождения обладает большими потенциальными способностями, с помощью которых решает те или иные сложные жизненные ситуации. Эти способности проявляются именно с эмоциональным подъемом, в необычной ситуации, и особенно важно, чтобы человек был психологически подготовлен. Особую роль играют волевые качества. Именно за счет них человек справляется с различными трудностями, проявляя характер, самостоятельность и твердость своей воли.

Что же означают «волевые качества»? *Волевые качества* – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности [1]. Следует брать во внимание то, что человек проявляет свои волевые качества не только совместно со своими мотивами (боязни неудачи, желания выиграть и т.п.) и нравственным воспитанием, но и с врожденными особенностями проявления нервной системы (например, уравновешенности или неуравновешенности нервных процессов). Поэтому можно говорить о том, что иногда подросток терпит поражение не за счет неспособности проявить силу воли, а за счет того, что врожденных задатков у него оказалось меньше.

Проблема воли, волевых качеств и волевых усилий была изучена как в отечественной, так в зарубежной психологии (Д.Ю. Жихарев, Е.В. Зефирова, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, А.Ф. Лазурский, Н.Д. Левитов, С.Л. Рубинштейн, П.А. Рудик, В.К. Калинин, В.А. Крутецкий, В.С. Мерлин, А.Ц. Пуни, С.Я. Самулкин, В.И. Селиванов, Е.П. Щербаков, О.Н. Яцков и др.) [2].

На наш взгляд, современный школьник должен уметь принимать решения, нести за них ответственность, обладать активностью, целеустремленностью, уметь преодолевать внутренние и внешние ба-

рьеры, мешающие достижению поставленной цели. И ведь именно физическая культура играет важную роль в формировании волевых качеств у субъекта деятельности. Ведь активные занятия разнообразными физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми способствуют формированию у подростков жизненно важных физических и волевых качеств.

Воля подростка развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей. Трудности в учебной деятельности делятся на субъективные и объективные. *Субъективные* зависят от особенностей личности (характер, темперамент и т.д.). Чаще проявляются в отрицательных эмоциях (страх перед противником, боязнь получить травму). *Объективные* трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: соблюдение установленного режима, участие во многих соревнованиях, неблагоприятная погода и др. [3].

Волевые усилия многообразны, как многообразны и конкретные проявления воли, получившие название волевых качеств. В настоящее время в психологии воли принято считать основными волевыми качествами следующие: инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и самообладание, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность [4].

Исходя из всего вышеизложенного, целью исследования являлось изучение волевых качеств подростков на уроке физической культуры. Основными критериями волевых качеств подростков являлись следующие: инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка и самообладание, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность.

### **Материалы и методы исследования**

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы №9, в котором приняли участие 72 обучающихся. Для изучения волевых качеств подростков был применен опросник волевых качеств личности (М.В. Чумаков). Данный опросник позволяет диагностировать во-

левые качества: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность [5].

### Результаты исследования

Полученные результаты исследования уровня волевых качеств подростков представлены на рисунке 1.

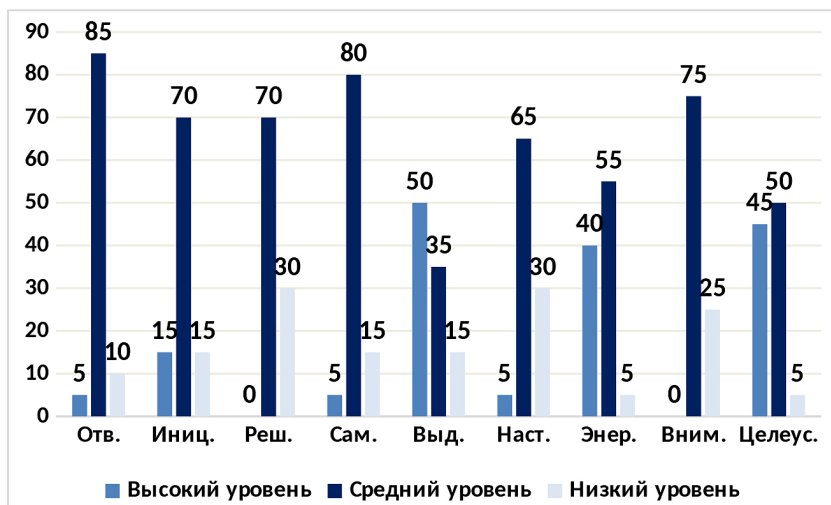


Рис. 1. Показатели уровня волевых качеств подростков (%)

### Обсуждение

Как видно из результатов, представленных на рисунке 1, по всем критериям испытуемые имеют средний уровень волевых качеств. Однако имеются и показатели высокого, и низкого уровня волевых качеств.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Ответственность» преобладает у 5% испытуемых, что они дисциплинированы и старательно выполняют свои обязанности. Низкий уровень развитости ответственности у обучающихся (10%) показывают, что обучающиеся не перегружают себя чрезмерными обязательствами, проще смотрят на жизнь и могут обладать более низкой тревожностью.

По критерию «Инициативность» высокий уровень волевого качества характерен для 15% испытуемых, а именно, для инициативных, деятельных людей с высокими лидерскими тенденциями, выступающих «зачинщиками» новых начинаний, стремятся что-то изменить, хорошо проявляют себя в ситуациях, когда изменения необходимы и требуются новаторские подходы. Однако по критерию «Инициативность» у подростков наблюдается низкий уровень волевого качества (15%). Пониженный уровень данных волевых качеств говорит о пассивности испытуемых, их устраивает существующее положение дел, и они не склонны что-либо менять, а также эффективны в ситуациях, требующих не столько изменений, сколько сохранения стабильности.

Низкий уровень волевого качества по критерию «Решительность» наблюдается лишь у 30% обучающихся. Это может свидетельствовать о том, что они неуверенные, склонные к постоянным сомнениям лица, решение принимают после длительных колебаний и не обладают достаточной устойчивостью.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Самостоятельность» характерен лишь для 5% испытуемых (рис. 1). Данные испытуемые не нуждаются в постоянной психологической поддержке, стремятся самостоятельно принимать решения, обладают способностью противостоять мнению группы, если оно отличается от их собственного. Низкий уровень волевого качества по критерию «Самостоятельность» имеют 15% испытуемых, что говорит об их внушаемости, а также зависимости от мнения группы.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Выдержка» имеется у 50% испытуемых. Данный уровень характерен для людей, для людей, умеющих контролировать свои эмоции, терпеливо переносить нагрузки, справляться с монотонной деятельностью. Низкий уровень волевого качества по критерию «Выдержка» демонстрируют 15% испытуемых. Данный уровень характерен для людей, свободных в проявлении эмоций, испытывающих трудности при необходимости переносить нагрузки или выполнять неинтересную работу, им не хватает самообладания и трудно быть сдержанными.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Настойчивость» преобладает у 5% испытуемых, что характерно для стойких людей, способных к преодолению препятствий на пути достижения цели. Низкий уровень развитости настойчивости у обучающихся (30%) показывают, что неудачи деморализуют их, а препятствия часто заставляют отказаться от намеченного.

По критерию «Энергичность» высокий уровень волевого качества характерен для 40% испытуемых (рис. 1), которые активны, энергичны, деятельны, работоспособны, с оптимизмом смотрят на жизнь. Однако по критерию «Энергичность» у подростков наблюдается низкий уровень волевого качества (5%). Пониженный уровень данных волевых качеств говорит о невысокой активности, быстрой усталости.

Низкий уровень волевого качества по критерию «Внимательность» наблюдается лишь у 25% обучающихся. Это может свидетельствовать о том, что они испытывают трудности с произвольной концентрацией внимания, легко отвлекаются, с трудом сосредотачиваются, если деятельность не очень их интересует.

Высокий уровень волевого качества по критерию «Целеустремленность» характерен лишь для 45% испытуемых. Данным испытуемым свойственно стремление планировать свое время и порядок выполнения дел, им бывает сложно в ситуациях, когда нет объективной возможности реализации целей. Низкий уровень волевого качества по критерию «Целеустремленность» имеют 5% испытуемых. Это говорит о недостаточной четкости целей и упорстве в их достижении, они не всегда хорошо понимают, чего хотят, им бывает сложно в ситуациях, где необходимо самим планировать свои дела.

Таким образом, данные представленные выше свидетельствуют о том, подростки в большей степени обладают средним уровнем волевых качеств от 35% до 85%, однако имеются и низкие показатели – от 5% до 30%. Все испытуемые демонстрируют волевые качества высокого уровня, за исключением показателей по критериям «Решительность» и «Внимательность» волевых качеств подростков, в

качестве рекомендации мы хотели бы обратить внимание учителя физической культуры и усилить данные показатели через различные приемы и методы работы на занятиях.

### **Заключение**

Итак, полученные данные по исследованию волевых качеств подростков, свидетельствуют о том, что у большинства испытуемых волевые качества развиты на среднем уровне.

Таким образом, для успешного совершенствования волевых качеств подростков были составлены психолого-педагогические рекомендации: в отношениях со сверстниками и учителем уметь высказывать свое мнение и отстаивать свою точку зрения; необходимо научиться брать на себя ответственность за свои действия, опираясь на себя, а не на внешние факторы; при возникновении трудностей стараться принимать решения самостоятельно, несмотря на ошибки; научиться оценивать свои действия и поступки и стараться работать над ними в положительную сторону; использовать объяснения и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями; понимать и осмысливать задачи и действия в учебно-воспитательном процессе; использовать на каждом учебном занятии приемы и методы, направленные на воспитание волевых качеств; уметь контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы.

**Информация о конфликте интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Информация о спонсорстве.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Благодарности.** Авторы выражают признательность коллегам кафедры психологии СурГПУ за помощь.

### ***Список литературы***

1. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1967. 39 с.

2. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
3. Иванников В.А., Эйдмана Е.В. Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. №3. С. 35–45.
4. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. Москва, 1977 // Хрестоматия по психологии: учебное пособие / Сост. В.В. Мироненко; ред. А.В. Петровский. Москва: Просвещение, 1977. С. 311–315.
5. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности: Учебное пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2012. 126 с.

### *References*

1. Zharov K.P. Volevaya podgotovka sportsmenov. M.: Fizkul'tura i sport, 1967. 39 s.
2. Il'in E.P. Psihologiya voli. 2-e izd. SPB.: Piter, 2009. 368 s.
3. Ivannikov V.A., Ejdmana E.V. Struktura volevyh kachestv po dannym samoocenki // Psihologicheskij zhurnal. 1990. №3. S. 35–45.
4. Puni A.C. Nekotorye voprosy teorii voli i volevaya podgotovka v sporte / A.C. Puni. Moskva, 1977 // Hrestomatiya po psihologii: uchebnoe posobie / Sost. V.V. Mironenko; red. A.V. Petrovskij. Moskva: Prosveshchenie, 1977. S. 311–315.
5. Chumakov M.V. Razvitie emocional'no-volevoj sfery lichnosti: Uchebnoe posobie. Kurgan: Izd-vo Kurganskogo gos. un-ta, 2012. 126 s.



## ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТНОГО ЦИФРОВОГО РАЗРЫВА СОВРЕМЕННОСТИ

*Галиуллина Э.Р., Шакиров А.А., Зарипова Р.С.*

Казанский государственный энергетический университет,  
г. Казань, Российская Федерация

*В настоящее время в мире существуют три широкие тенденции: старение нашего населения, продолжающаяся урбанизация человеческих обществ и растущая зависимость от информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Демографические изменения, ведущие к старению населения, происходят одновременно с быстрыми технологическими изменениями. В данной статье рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются пожилые люди в возрасте от 65 лет.*

**Ключевые слова:** цифровая компетентность; цифровой разрыв; компьютерная грамотность; обучение; цифровизация.

## THE PROBLEM OF AGE DIGITAL TIME-BREAKING

*Galiullina E.R., Shakirov A.A., Zaripova R.S.*

Kazan state power engineering University,  
Kazan, Russian Federation

*There are currently three broad trends in the world: the aging of our population, the continuing urbanization of human societies and the growing dependence on information and communication technologies (ICT). Demographic changes leading to an aging population are occurring simultaneously with rapid technological changes. This article discusses the problems faced by older people aged 65 and over.*

**Keywords:** digital competence; digital divide; computer literacy; learning; digitalization.

Информационные технологии являются необходимой грамматикой современной жизни для всех людей, что приводит к постоянным политическим усилиям по обеспечению доступа каждого гражданина к ИКТ и сокращению различий между теми сегментами общества, которые имеют доступ к ИКТ и те, которые не имеют. По данным правительства России, более 26% населения живут в сельских и отдаленных местах, где социальная изоляция и отсутствие доступа к услугам, станет проблемой нежелательнее для городских жителей, которые принимают такие удобства как должное. К тому же пожилые люди менее грамотны в цифровом отношении и, следовательно, не могут получить доступ к онлайн-услугам, совершенно ясно, что есть проблема, требующая решения.

По мере расширения доступа к широкополосной связи в сельских и отдаленных районах России пожилые люди потенциально будут иметь более широкие возможности для интеграции цифровых технологий в свою повседневную жизнь и получения ряда выгод. В рамках финансируемой правительством инициативы в различных сельских районах России были созданы цифровые школы для пожилых, с тем чтобы местные жители могли расширить свое онлайн-участие и лучше понять возможности, создаваемые Российской широкополосной сетью.

В прессе и научных кругах много говорится о так называемом «цифровом разрыве» – разрыве между теми, кто имеет доступ к технологиям, компьютерам и Интернету, и теми, кто его не имеет. Ситуация может ухудшиться по мере увеличения доли пожилых людей в обществе. По оценкам, к 2020 году 16% населения России будет 65 лет и старше. Социальные обозреватели быстро указывают на то, что информационное общество также является стареющим обществом, старение пользователей технологий привело к «дискурсивному изображению серебряных серферов» – популярному, но туманному описанию растущей группы уверенных и компетентных пожилых пользователей ИКТ. Учитывая, что использование компьютеров и интернета отрицательно коррелирует с возрастом, утопическое видение «серебряных серферов» может

быть преувеличением. Исследования показывают, что, хотя пожилые люди являются самой быстрорастущей демографической группой в развитых странах, использование ИКТ пожилыми людьми отстает от других групп. Становится все более очевидным, что, хотя некоторые пожилые люди действительно умеют пользоваться компьютерами и интернетом, тем не менее существует возрастная цифровая пропасть. При обсуждении использования цифровых технологий пожилых необходимо различать характеристики нынешнего и будущих поколений онлайн-пожилых. Следующее поколение пожилых людей (56% из тех, кто в настоящее время в возрасте 50–64 лет – ранние бэби-бумеры) будут использовать компьютеры и интернет на работе. Это говорит о том, что профессия и рабочее место являются ключевыми детерминантами использования Интернета. Трудовая деятельность является одним из основных факторов приобретения и поддержания компьютерных навыков и доступа к Интернету, а также создания благоприятных условий для овладения этими навыками. Предполагается, что, поскольку нынешнее поколение бэби-бумеров не имело возможность стать компетентным в использовании ИКТ, следующее поколение пожилых людей не столкнется с таким же исключением из «информационной супермагистрали». Однако невозможно предсказать, будут ли бэби-бумеры, приближающиеся к пенсионному возрасту, продолжать использовать ИКТ при выходе на пенсию. Учитывая быстрые темпы изменения технологии, вероятно, что, если взрослые не будут продолжать совершенствовать свои навыки, имеющиеся у них знания в области ИКТ станут излишними в краткосрочной и среднесрочной перспективе.

Пожилые люди сталкиваются с определенным набором препятствий для использования и внедрения ИКТ в более позднем возрасте, включая беспокойство по поводу технологии (техногенный страх), отсутствие интереса, барьеры в отношении здоровья или инвалидности, отсутствие возможности обучения и стоимость. И эти барьеры не могут быть смягчены просто потому, что будущие поколения в настоящее время используют ИКТ на рабочем месте. В отличие

от большинства повседневных обстоятельств, когда возраст обычно ассоциируется с опытом, в цифровую эпоху наблюдается обратная тенденция: молодые пользователи более опытны в использовании компьютеров, чем более старые. В связи с этим крайне важно, чтобы нынешнее и будущие поколения пожилых людей имели возможность использовать ИКТ, с тем чтобы последние, которые уже обладают цифровой компетенцией, не сталкивались с проблемами изоляции и маргинализации, которые сопровождают растущее значение деятельности, опосредованной ИКТ, в современной социальной жизни.

Ситуация в сфере информационных технологий меняется стремительно. Новые возможности создают предпосылки для развития человека и общества. Виртуальное пространство открывает перед странами, которые не были лидерами на мировой арене, возможность вырваться вперед, определять формирование современной цивилизации. Информационные технологии содержат большой потенциал для дальнейшего развития человечества, преодоления существующих противоречий в сфере политики и экономики, но могут, напротив, стать причиной углубления дифференций между людьми – между теми, кто возьмет на вооружение достижения XXI века, и теми, кто не сможет ими воспользоваться.

### *Список литературы*

1. Ромашкин В.А. Информационные технологии и их внедрение в процесс обучения / В.А. Ромашкин, А.А. Шакиров, Р.С. Зарипова // «Цифровая культура открытых городов»: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Екатеринбург. 2018. С. 440–443.
2. Басаргин В.Я. Влияние цифровых технологий на урбанизацию / В.Я. Басаргин, Р.С. Зарипова, О.А. Пырнова // «Цифровая культура открытых городов»: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Екатеринбург. 2018. С. 13–15.
3. Пырнова О.А. Интернет как средство обучения / О.А. Пырнова, Р.С. Зарипова // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. 2018. № 2. С. 41–44.

### *References*

1. Romashkin V.A. Informacionnye tekhnologii i ih vnedrenie v process obucheniya / V.A. Romashkin, A.A. SHakirov, R.S. Zaripova // «Cifrovaya kul'tura otkrytyh gorodov»: Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Ekaterinburg. 2018. S. 440–443.
2. Basargin V.Ya. Vliyanie cifrovyyh tekhnologij na urbanizaciyu / V.Ya. Basargin, R.S. Zaripova, O.A. Pynova // «Cifrovaya kul'tura otkrytyh gorodov»: Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Ekaterinburg. 2018. S. 13–15.
3. Pynova O.A. Internet kak sredstvo obucheniya / O.A. Pynova, R.S. Zaripova // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. 2018. № 2. S. 41–44.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ  
КАК ПСИХОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ  
НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА ГЕНЕТИЧЕСКОГО ДРЕВА  
И ОЦЕНКИ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ СУБЪЕКТА**

*Гордиенко Н.В., Смирнова К.А.*

ФГБОУ ВО «Пятигорский Государственный Университет»,  
г. Пятигорск, Ставропольский край, Российская Федерация

*В статье рассмотрен феномен психогенетического выбора профессии на основании анализа генетического древа и оценки внутренних ресурсов субъекта, подробно рассмотрены вопросы взаимосвязи между предопределенностью профессионального выбора на основании генетического фактора и формированием личности в развитии, с учетом влияния на данный процесс условий среды, других лиц (родителей, преподавателей, сверстников).*

*В работе использованы статьи известных российских и зарубежных ученых, имеющих по данной теме результаты многолетних исследований и наблюдений.*

**Ключевые слова:** *профессия; самоопределение; генетическое древо как внутренние ресурсы; субъект.*

**PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION  
AS A PSYCHOGENETIC CHOICE OF PROFESSIONALISM  
BASED ON THE ANALYSIS OF THE GENETIC TREE  
AND THE ASSESSMENT OF THE INTERNAL  
RESOURCES OF THE SUBJECT**

*Gordienko N.V., Smirnova K.A.*

Pyatigorsk State University,  
Pyatigorsk, Stavropol region, Russian Federation

*The article considers the phenomenon of psychogenetic career choice based on the analysis of the genetic tree and the assessment of the internal resources of the subject, the issues of interrelation between the*

*predetermination of professional choice on the basis of the genetic factor and the formation of personality in development, taking into account the influence of environmental conditions on this process, other persons (parents, teachers, peers) are considered in detail.*

*The article contains articles by well-known Russian and foreign scientists who have the results of many years of research and observations on this topic.*

**Keywords:** *profession; self-determination; genetic tree as internal resources; subject.*

Вопрос о подготовке подрастающего поколения к трудовой деятельности является очень важным с давних пор. В настоящий период, когда в России происходят сильнейшие общественно-экономические трансформации, когда проблема мирового экономического кризиса докатилась и до нас, вопрос о выборе молодёжью своего жизненного пути и приобретения профессии встает особенно остро.

В первую очередь проблема профессионального самоопределения остро встает перед старшеклассниками, для которых выбор своего последующего образования и получения профессии обращается в объективную реальность.

Актуальность проблемы профессионального самоопределения старших школьников особенно возрастает в условиях присоединения и участия России в Болонском процессе. Как показывают результаты проведенных социологических исследований, на сегодня у российской молодежи способность самостоятельно решать свою судьбу, выбирать свою профессиональную деятельность очень слабо сформирована. Кроме того, у молодых людей снижена социальная активность, мотивация к достижению успешного результата, отмечается безынициативность [2, с. 40].

Соответственно, сейчас особую актуальность приобретает проблема создания активной социальной политики, усиления роли социальных институтов в сопровождения профессиональной карьеры, которые должны ответственно подготовить молодежь к работе в жизни в новом социально-экономическом пространстве, где наря-

ду со специальными профессиональными знаниями и навыками, будут у молодых людей развиваться основные социально-профессиональные качества (осознание особой ценности труда, трудовая мотивация, готовность к труду и созиданию).

Согласно теории взаимосвязи профессионального выбора с генетикой, профессиональный выбор каждой личностью создается и благодаря предрасположенностям. Современные ученые считают, что интеллектуальные способности человека на 50–70% определяются генетической предрасположенностью.

Генетикам, работающим с генетическим кодом человека, открываются все новые и новые взаимосвязи между человеческими генами и его судьбой. Ученые считают, что интеллектуальные способности на 50–70% определяются генетической предрасположенностью, а выбор профессии – на 40%. Возможно выражение, что ребенок, является «продуктом» своей семьи. Ему присущи определенные генетические особенности, переданные от ближайших и далеких предков, что создает физиологические предпосылки к развитию у ребёнка определенных способностей, а, следовательно, предрасположенность к успеху в отдельных видах деятельности. Так в семьях музыкантов, чаще рождаются дети со способностями к музыке, а в семье математиков – к математике, спортсменов – к спорту и т.д.

Всё же вопрос о том, что больше влияет на человека – наследственность или среда, является вопросом, который в течение долгого времени волнует умы историков и писателей, психологов, занимающихся проблемами развития.

Практически любое поведение требует не только врожденных способностей, но и соответствующих условий среды. Главный смысл не в том, что больше влияет на развитие человека – наследственность или воспитание, а в том, каково взаимодействие между собой генов и культуры при формировании индивидуума [1].

Генетический код, или генетический план, существующий в момент зарождения - лишь одна отправная точка развития человека. По такому плану мы наследуем от наших родителей и предков генетически обусловленные физические и поведенческие качества.



Наша социальная среда, культура – это другая отправная точка развития. Социализация, навыки из нашей культуры, семьи и как это сказывается на нас, зависит от многих факторов, способов и времени их воздействия, и также от людей, вовлеченных в этот процесс.

Способности личности человека зависят от разницы в генах на молекулярном уровне. Существуют три разновидности генов, которые были выявлены учеными: DAT1, DRD2 and DRD4, которые связаны с такими проявлениями, как регуляция внимания, мотивация, жестокость, когнитивные способности, ум. По заключениям ученых, эти гены есть у всех, но существует разница на молекулярном уровне. Дети, у которых была выявлена определенная их разновидность, смогли поступить в ВУЗ, другие – нет. В настоящее время специалисты – генетики указывают на то, что посредством генетических анализов можно определить заложенные природой таланты.

Например, с помощью ДНК-теста возможно определить художественные или музыкальные способности, склонности личности к танцам, спорту, способности к определенному типу школьного обучения.

По мнению специалистов по профориентации, самое важное – дать ребенку получить опыт успешного развития в любой области. Чем больше разнообразных возможностей в разных областях вы сможете показать, тем лучше и легче ребёнку станет определиться с выбором специальности, профессии. К примеру, если девочка мечтает о театре, можно и нужно подсказать ей, что в театральной среде возможно быть не только актрисой, но также и драматургом, менеджером по развитию, художником, гримером.

Профессор Сергей Савельев, доктор биологических наук, зав. лабораторией развития нервной системы НИИ морфологии человека РАМН разработал уникальную методику выявления способностей по структурам мозга. Он утверждает, что одарённые люди отличаются от обычных строением мозга. И это мы получаем от родителей и можем только использовать уже имеющиеся особенности мозга. Так,

если у одного человека центры мозга, управляющие речевым аппаратом в 2,5 раза больше, чем у другого, то и шансы стать хорошим оратором у него выше. Также при отсутствии в мозге выраженных структур, которые отвечают за тонкие согласованные движения рук, глаз, головы, ожидать выдающихся способностей такого человека в качестве художника, ювелира не приходится. Для того чтобы человек был выраженным гением, цепочка способностей должна выпасть сразу, целиком, что является огромной редкостью. С. Савельев утверждает, что развить определённые способности при отсутствии в мозге специализированных областей невозможно. Можно добиться лишь некоторого прогресса в каких-то навыках, если для этого мобилизовать центры мозга, предназначенные для решения других задач, однако это потребует колоссальных усилий.

Однако, стоит отметить, что лишь генной предрасположенности к образованию не достаточно. Дети, выросшие в окружении малообразованных людей, сами не получили хорошего образования, несмотря на гены.

Безусловно установлено, что формирование способностей личности в целом происходит в результате сложного взаимодействия среды и наследственных факторов. Генетики проводят исследование талантливых людей, выявляя их генетические отличия от обычных людей. Пока ученым не всегда удается объяснить выявленные отличия причиной взаимодействия молекул в клетках организма, но на их существование указывают возможные математические вероятности.

### *Список литературы*

1. Выборнова В.В. Актуализация проблем профессионального самоопределения молодежи // Социологические исследования. 2006. 340 с.
2. Гордиенко Н.В. Конструирование педагогом психологических технологий вхождения в профессиональное пространство как фактор сохранения индивидуальных защитных барьеров личности, предупреждающих профессиональную деформацию / Н.В. Гордиенко // Психологические науки: теория и практика: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). М.: Буки-Веди, 2015. С. 39–40.

### *References*

1. Vybornova V.V. Aktualizatsiya problem professional'nogo samo-opredeleniya molodezhi // Sotsiologicheskie issledovaniya. 2006. 340 s.
2. Gordienko N.V. Konstruirovaniye pedagogom psikhologicheskikh tekhnologiy vkhozhdeniya v professional'noe prostranstvo kak faktor sokhraneniya individual'nykh zashchitnykh bar'erov lichnosti, preduprezhdayushchikh pro-fessional'nyuyu deformatsiyu / N.V. Gordienko // Psikhologicheskie nauki: teoriya i praktika: materialy IV mezhdunar. nauch. konf. (g. Moskva, noyabr' 2015 g.). M.: Buki-Vedi, 2015. S. 39–40.

## ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОБУЧЕНИЮ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

*Каргин М.И., Смирнов Е.А.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева»,  
г. Саранск, Российская Федерация

*В статье раскрываются различные подходы к определению термина «интеллектуальное развитие», разъясняются особенности интеллектуального развития младших школьников, его взаимосвязь со школьной успеваемостью. Автором представлены данные теоретического анализа научных трудов по теме, результаты исследования, позволяющего определить особенности интеллектуального развития младших школьников при переходе к обучению в средней школе.*

**Ключевые слова:** *интеллект; интеллектуальное развитие; школьная успеваемость; психика; младший школьный возраст; эксперимент.*

## FEATURES OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN DURING THE TRANSITION TO PRIMARY SCHOOL

*Kargin M.I., Smirnov E.A.*

Mordovian state pedagogical Institute  
named after M.E. Evseveva, Saransk, Russian Federation

*The article reveals different approaches to the definition of the term «intellectual development», explains the features of intellectual development of younger students. The author presents the data of theoretical*

*analysis of scientific works on the topic, the results of the study, which allows to determine the features of intellectual development of younger students in the transition to secondary school.*

**Ключевые слова:** *intelligence; intellectual development; academic performance; psyche; primary school age; experimental study.*

## **Введение**

Проблема исследования интеллекта занимает особое место в психологической науке в связи со стремлением исследователей оценить возможности ума человека, как важнейшего органа познания как самого себя, так и явлений окружающей действительности.

Понятие интеллектуального развития личности рассматривается в психолого-педагогической литературе с различных точек зрения: усвоенные знания, определенная структура умственных действий (М.К. Акимова, В.Т. Козлова [1]); как величина динамичная, способная к развитию в процессе обучения (И.А. Горчакова [2]); сторона психического развития ребенка, его познавательной сферы (Е.С. Логинова [3]); процесс, подчиненный генетическим и возрастным факторам (Ж. Пиаже [5]); процесс, который подчинен принципу системной дифференциации (Т.А. Ратанова [6]).

Учет закономерностей возрастных изменений развития интеллекта в обучении школьников особенно актуален в сенситивные периоды развития личности, одним из которых является младший школьный возраст. Основным показателем интеллектуального развития младших школьников традиционно считается академическая успеваемость. Высокий уровень интеллектуального развития младших школьников при переходе к обучению в средней школе является важным условием усвоения учебного материала, способствует овладению любой другой деятельностью, оказывает влияние на общий уровень школьной успеваемости учащегося. Но как демонстрирует исследование литературы проблема взаимосвязи интеллектуального развития и успеваемости в младшем школьном возрасте в исследованиях ориентируется только косвенно, что и определяет проблему нашего исследования.

### **Материалы и методы исследования**

Нами было проведено исследование с целью изучения интеллектуального развития младших школьников. В исследовании приняли участие 45 испытуемых 4 класса в возрасте 10–11 лет, обучающиеся в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32» г. о. Саранск Республика Мордовия.

В исследовании мы опирались на методологию системно-контекстной психодиагностики [4], которая, утверждает, что без учета контекста снижается прогностическая ценность диагностических методик, а результаты могут иметь лишь обобщенное значение [7]. Положения СКП-диагностики позволили нам перейти к изучению уровня умственного развития школьников.

Для изучения умственного развития учащихся нами был использован «Групповой интеллектуальный тест (ГИТ)».

### **Результаты исследования**

Всех учащихся 4 класса мы разделили на две группы. Ученики с высоким уровнем академической успеваемости и с низким уровнем академической успеваемости. Их распределение было осуществлено по журналу в связи с их успеваемостью. Ученики, которые имели средний бал 4,5–5 мы отнесли к группе с высоким уровнем академической успеваемости (24 человека). Ученики, имеющие средний балл 3–3,5 мы отнесли к группе с низким уровнем академической успеваемости (21 человек).

Рассмотрим уровень умственного развития учеников с высоким уровнем академической успеваемости. В группе учеников с высоким уровнем академической успеваемости интеллектуальный уровень выше нормы был обнаружен у 29,2% учащихся; у 62,5% – в рамках возрастной нормы; у 8,3% – близкий к возрастной норме; низкий и очень низкий результат у школьников не был диагностирован. Для учеников с высоким уровнем академической успеваемости было характерно: высокая понятливость, способность к быстрому реагированию на инструкции, гибкость нервной системы (субтест «Исполнение инструкций»); широкие познания в области матема-

тики, владение математическими навыками и действиями (субтест «Арифметические задачи»); широкий словарный запас, высокая осведомленность в области русского языка, способность к вычленению смысла предложений, правильному построению предложений (субтест «Дополнение предложений»); умение анализировать понятия, сравнивать их на основе выделения существенных признаков (субтест «Определение сходства и различия понятий»); высокая способность к установлению закономерности последовательности чисел (субтест «Числовые ряды»); высокая степень развития умения логических отношений (субтест «Установление аналогий»); высокие скоростные возможности выполнения простой умственной работы, низкая утомляемость (субтест «Символы»).

Рассмотрим уровень умственного развития учеников с низким уровнем академической успеваемости. В группе учеников с низким уровнем академической успеваемости интеллектуальный уровень выше нормы не был обнаружен у учащихся; у 19% – в рамках возрастной нормы; у 28,6% – близкий к возрастной норме; у 42,9% – низкий уровень; у 9,5% – очень низкий результат. Для учеников с низким уровнем академической успеваемости было характерно: затруднения в восприятии предложенных инструкций, невнимательность, медленное овладение понятиями и умственными действиями, слабая выраженность лабильности нервной системы (субтест «Исполнение инструкций»); фрагментарные математическими знания и навыки (субтест «Арифметические задачи»); низкая осведомленность по русскому языку, ограниченность словарного запаса, неспособность к осмысливанию предложения, низкий навык правильного построения предложения, либо его отсутствие (субтест «Дополнение предложений»); низкое умение устанавливать сходство и различие между понятиями (субтест «Определение сходства и различия понятий»); низкая способность к установлению закономерности последовательности чисел (субтест «Числовые ряды»); низкая степень развития умения логических отношений (субтест «Установление аналогий»); низкие скоростные возможности выполнения простой умственной работы, высокая утомляемость (субтест «Символы»).

### **Обсуждение**

Полученные результаты исследования подтвердили гипотезу о взаимосвязи интеллектуального уровня развития учащихся со школьной успеваемостью. Успешность школьного обучения в младшем школьном возрасте на пороге перехода к обучению в средней школе в значительной степени определяется уровнем их интеллектуального развития. Проведенная диагностика позволила выявить учащихся, имеющих недостаточную результативность по показателям интеллектуального развития, для последующего оказания им своевременной индивидуальной педагогической и психологической поддержки.

### **Заключение**

Успешность школьного обучения при переходе к обучению в средней школе во многом определяется уровнем интеллектуального развития ученика. Ученики с высоким уровнем академической успеваемости более подготовлены по школьным предметам, у них хорошо развиты все интеллектуальные способности, усвоенные знания, умения и навыки рассчитаны на их возраст. Ученики с низким уровнем академической успеваемости имеют значительные пробелы в освоении школьной программы, недостаточность общего кругозора, низкие показатели развития интеллектуальных способностей. Выявленные закономерности могут способствовать повышению эффективности при организации процесса интеллектуального воспитания школьников.

### ***Список литературы***

1. Акимова М.К., Козлова В.Т. Диагностика умственного развития детей. СПб.: Питер, 2006. 240 с.
2. Горчакова И.А. Формирование интеллектуальной деятельности в процессе обучения [Электронный ресурс] // Вестник Донецкого национального технического университета. 2008. № 1. С. 13–17.
3. Логинова Е.С. Особенности интеллектуального развития мальчиков и девочек 6–10 лет // Новые исследования. 2013. № 4 (37). С. 52–66.



4. Каргин М.И. Методология деятельностного подхода в развитии СКП-диагностики / М. И. Каргин // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии № 1. 2015. С. 117–124.
5. Пиаже Ж. Психология интеллекта // Избранные психологические труды. СПб.: Питер, 2004. 192 с.
6. Ратанова Т.А. Психофизиологические особенности интеллектуального развития старшего подростка // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 2. С. 90–102.
7. Dementieva E. V. The Study of Professional Self-Determination of Russian High School Students in the Framework of the Systemic Contextual Psychodiagnostics / Elena V. Dementieva, Mikhail I. Kargin, Nadezhda F. Sukhareva // *Astra Salvensis – review of history and culture, year VI, Special Issue* 2018. С. 635–644.

### *References*

1. Akimova M.K., Kozlova V.T. Diagnosis of mental development of children. SPb.: Peter, 2006. 240 p.
2. Gorchakova I.A. Formation of intellectual activity in the learning process [Electronic resource] // Bulletin of Donetsk national technical University. 2008. №. 1, pp. 13–17.
3. Loginova E.S. Features of intellectual development of boys and girls 6–10 years // *New studies*. 2013. № 4 (37), pp. 52–66.
4. Kargin MI Methodology of the activity approach to the development of the СТР-diagnostics / M.I. Kargin // Actual problems and development prospects of modern psychology № 1. 2015, pp. 117–124.
5. Piaget J. Psychology of intelligence // *Selected psychological works*. SPb.: Peter, 2004. 192 p.
6. Ratanova T.A. Psychophysiological features of intellectual development of an older teenager // *Psychological journal*. 1999. Vol. 20. №. 2, pp. 90–102.
8. Dementieva E. V. The Study of Professional Self-Determination of Russian High School Students in the Framework of the Systemic Contextual Psychodiagnostics / Elena V. Dementieva, Mikhail I. Kargin, Nadezhda F. Sukhareva // *Astra Salvensis – review of history and culture, year VI, Special Issue* 2018. С. 635–644.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Коновалова Н.В.*

Частное образовательное учреждение высшего образования «Таганрогский институт управления и экономики», г. Таганрог, Российская Федерация

*В статье рассматривается понятие здорового образа жизни в рамках образовательного процесса. Одной из форм реализации является проведение мероприятий по его формированию в молодежной среде. В статье представлена программа по формированию здорового образа жизни в образовательной среде при помощи различных техник и методик. Задачей формирования здорового образа жизни является создание программы, отражающей основные аспекты, направленные на осознание и принятие молодежью здорового образа жизни как части своей социальной активности.*

**Ключевые слова:** *здоровье; здоровый образ жизни; мероприятия по здоровому образу жизни.*

## HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS ONE OF THE FORMS OF ITS REALIZATION

*Konvalova N.V.*

Taganrog Institute of Management and Economics,  
Taganrog, Russian Federation

*The article deals with the concept of a healthy lifestyle in the educational process. Forms of implementation of a healthy lifestyle are carrying out activities for its formation in the youth environment: educational, diagnostic, gaming, reproductive. The article presents a program for the formation of a healthy lifestyle in the educational environment with*

*the help of various techniques and techniques. The task of forming a healthy lifestyle is to create a program that reflects the main aspects of the direction of awareness and adoption of a healthy lifestyle by young people as part of their social activity.*

**Keywords:** *health; healthy lifestyle; healthy lifestyle activities.*

Современный мир немалым без здорового образа жизни, его примерами стали миллионы людей на планете. Он помогает поддерживать активность человека на оптимальном уровне, позволяет быть в тренде: заниматься спортом, правильно питаться, следить за состоянием здоровья, вести активную жизнь (т.е. быть социально активным), отказываться от вредных привычек и т.д. Маркетинг и бизнес тоже не стоят в стороне от здорового образа жизни. Создана целая индустрия для его поддержания: фитнес-клубы, салоны спа-процедур, предприятия по производству спортивного питания, одежды и аксессуаров для занятий спортом, продуктов для правильного питания, по выращиванию органической пищи и многое другое.

Важно понимать, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, прежде всего, физическая активность человека, умение справляться со стрессами, принимать свое тело таким, какое оно есть, т.е. бодипозитив, или совершенствование своего тела как часть стиля жизни личности. ЗОЖ складывается из психологического здоровья, является частью освоения социального пространства личностью, это умение выходить из сложных, трудных ситуаций, не снижая своей физической активности.

Данное определение синтезировано на основе анализа различных определений «здорового образа жизни». Это позволило нам создать программу по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении. Чтобы обосновать возможность существования нашей программы, мы провели анализ уже существующих в образовательных учреждениях программ. Мы проанализировали наиболее яркие программы по здоровому образу жизни. Как правило, они носят методологический характер, в них отражены не только информационные аспекты, но и рекомендации, как формировать

положительное отношение к здоровому образу жизни у студентов.

Первой программой по формированию здорового образа жизни является программа Р.А. Касимова. Она опирается на здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, а также на критерии, заложенные в медицине и валеологии. Автор делает акцент на психологической готовности личности к разного рода активности, раскрывая процесс, содержание и условия формирования здорового образа жизни, что позволит оценить эффективность формирования здорового образа жизни через применение здоровьесберегающих технологий [1]. В.В. Колбанов считает, что пропагандировать здоровый образ жизни нужно путем стимулирования и совершенствования потребностно-мотивационной сферы студентов, что позволит сформировать устойчивое позитивное отношение к своему здоровью. Автор предлагает использовать технологии не только сбережения здоровья, но и развития способностей студентов. В.В. Колбанов полагает, что предложенная им программа позволит выработать единую стратегию формирования ЗОЖ в образовательных учреждениях [2].

Е.В. Нехорошева предлагает формировать приверженность к здоровому образу жизни через дифференциацию таких компонентов, как когнитивный, мотивационный и деятельностный. Когнитивный компонент характеризует знания студента о своем здоровье и основных факторах, оказывающих влияние на него. Мотивационный компонент обеспечивает интерес и направленность личности на здоровьесберегающие действия, а поведенческий отражает фактические действия, поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

Анализ программ по здоровому образу жизни показывает, что исследователи сходятся в мнении о том, что важно информировать людей, рассказывать им о принципах здорового образа жизни, закладывать основы здорового стиля жизни, формировать мотивацию к его ведению, что в конечном итоге приводит к укреплению здоровья и повышению жизненной активности.

Мы же предлагаем программу формирования здорового образа жизни с использованием таких компонентов, как просветительский,

диагностический, социальный, игровой, репродуктивный. Рассмотрим каждый компонент в отдельности.

*Просветительский* компонент включает в себя всю информацию о здоровье, его критериях, способах укрепления, о том, какие факторы влияют на его разрушение: вредные привычки, стрессы, переутомление, снижение физической активности. Это тесно перекликается с федеральными программами по сохранению здоровья нации. Данный компонент реализуется посредством проведения обзорных лекций с участием приглашенных специалистов, мастер-классов, дискуссий, проведения выставок и флешмобов, посвященных здоровому образу жизни. Эти мероприятия носят информационно-просветительский характер.

*Диагностический* компонент направлен на выявление представлений о здоровом образе жизни, об отношении к нему, об оценке собственного здоровья. Диагностический компонент реализуется через анкетирование студентов, использование тестовых методик. Этот компонент имеет сквозной характер, т.к. он позволяет составить полную картину, которая складывается у студентов после проведения мероприятий, направленных на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Диагностический компонент предоставляет предварительные результаты такому компоненту, как *репродуктивный*, который, в свою очередь, отражает умение студентов использовать полученные знания, навыки в своей жизни.

*Социальный* компонент – это те мероприятия, которые несут социальную нагрузку по принятию здорового образа жизни и его результатов, где показываются положительные моменты, связанные с ним. Мероприятия направлены на формирование навыков по противостоянию негативному влиянию снижения социальной активности человека, что приводит к формированию вредных привычек и асоциальному поведению. Представлен ряд мероприятий по формированию навыков выхода из трудных социальных ситуаций. К ним относятся навыки регуляции и саморегуляции, реализации способов борьбы со стрессом, по умению планировать свое

время, по организации социальной активности, по формированию убежденности в необходимости ведения здорового образа жизни. В результате реализации данной программы у студентов начинает закладываться стиль здорового образа жизни, который становится частью стиля жизни.

*Игровой* компонент связан с остальными компонентами, т.к. он реализуется через игровые техники. К игровым техникам мы отнесли интеллектуальные игры, в которых отражены просветительский и социальный компоненты нашей программы. Интеллектуальные игры направлены на выявление уровня знаний студентов о различных аспектах здоровья, способах его сбережения, а также житейские представления в здоровом образе жизни, о возможностях спорта. Далее представлены такие технологии, как дискуссии и дебаты. Во время дискуссий и дебатов студенты показывают свое отношение к ценностям здоровья и здорового образа жизни. Под ценностями здорового образа жизни подразумеваем не только отсутствие вредных привычек, разного рода зависимостей, но и, прежде всего, готовность к трудовой и социальной активности, к межличностным отношениям и пр.

Важным итогом данной программы является побуждение студентов к осознанию ценности своего здоровья, что должно привести их к пониманию необходимости ведения здорового образа жизни.

Таким образом, наша программа по формированию здорового образа жизни в образовательном процессе носит многоступенчатый характер и направлена на создание фундамента здорового образа жизни студентов. Да, она перекликается с другими программами, но существенное отличие ее в том, что студенты на протяжении всего срока обучения принимают участие в данной программе. Мы отслеживаем динамику результатов данной программы через проведение различных научно-исследовательских конкурсов, позволяющих увидеть изменения в представлениях о здоровом образе жизни, отслеживаем изменения в медицинском и физическом аспектах, важную информацию дают такие компоненты, как диагностический и социальный. Мы полагаем, что данная программа позволит в полной мере сформировать базу здорового образа жизни у студентов.

### *Список литературы*

1. Касимов Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве / Р.А. Касимов // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (дата обращения: 07.12.2018).
2. Колбанов В.В. Методология формирования здорового образа жизни в образовательных учреждениях / В.В. Колбанов // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сб. науч. статей Международной науч.-практ. конф. Брест, 24–26 октября 2013 г. Брест: Альтернатива, 2013.
3. Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г., Маркосян А.А. Отношение обучающихся к здоровью и здоровому образу жизни: гендерно-возрастной аспект / Е.В. Нехорошева, В.Г. Авраменко, А.А. Маркосян // Universum: Психология и образование: электрон. науч. журн. 2016. № 11(29) [Электронный ресурс]. – URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3770>

### *References*

1. Kasimov R.A. Ideal'naya model' zdorovogo obraza zhizni kak pedagogicheskoe sredstvo formirovaniya zdorovoj lichnosti v zdorov'esberegayushchem obrazovatel'nom prostranstve // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2016. № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25612> (data obrashcheniya: 07.12.2018).
2. Kolbanov V.V. Metodologiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah // Sovremennye problemy formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ya: Sb. nauchnyh statej Mezhdunarodnoj nauchno-praktich. konf. Brest, 24–26 oktyabrya 2013 g. Brest: Al'ternativa, 2013. S. 186–190.
3. Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G., Markosyan A.A. Otnoshenie obuchayushchihsya k zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni: genderno-vozrastnoj aspekt // Universum: Psihologiya i obrazovanie: elektron. nauchn. zhurn. 2016. № 11(29). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/3770>

## САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

??????????????

Тульский государственный педагогический университет  
им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Тульская область,  
Российская Федерация

*В статье рассматриваются психологические особенности старшекласников, определяющих стратегии самопрезентации в данном возрастном периоде. Для понимания поведенческих актов личности старшекласника приводится классификация стратегий самопрезентации А. Шутц. Предлагается авторская структурная модель самопрезентации старшекласника.*

**Ключевые слова:** старшекласники; психологические особенности; самопрезентация; модель самопрезентации.

## SELF-PRESENTATION AS A CHARACTERISTIC OF THE SOCIAL BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS

*Kulikova T.I.*

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University,  
Tula, Tula region, Russian Federation

*The article deals with the psychological characteristics of senior pupils, who determine the strategies for self-presentation in a given age period. To understand the behavioral acts of senior pupils, the classification of self-presentation strategies by A. Schutz is given. The author's structural model of the self-presentation of the senior pupil is offered.*

**Keywords:** senior pupils; psychological features; self-presentation; model of self-presentation.



Понятие самопрезентация в переводе с английского обозначает «самоподача», то есть представление себя другим людям. По мнению Ж. Тедеси и М. Риеса, самопрезентация – это намеренное и осознаваемое поведение, направленное к тому, чтобы создать определённое впечатление у окружающих [4, с. 88].

Функция самопрезентации личности, как универсальная личностная способность, характерна для любого этапа онтогенеза. Однако способность к раскрытию и реализации собственных личностных сил, жизненного опыта и потенциала наиболее актуальна в старшем школьном возрасте – важном этапе становления человека. Данный период характеризуется, прежде всего, возникновением нового уровня саморазвития личности, отличительной чертой которого является самораскрытие в межличностном общении через демонстрацию своих мыслей, характера и т.д. Это неосознаваемый процесс, он отражает социальную природу человека, его потребность в признании другими людьми. Его цель не только произвести впечатление, но и продемонстрировать то, что он из себя представляет [1]. Старшеклассники являются ещё недостаточно зрелыми и социально зрелыми людьми. Это личности, находящиеся на важной стадии формирования главных качеств, ещё недостаточно развиты, чтобы их можно было назвать взрослыми, но уже достаточно развиты, чтобы сознательно вступать в отношения с другими людьми и руководствоваться в своих действиях требованиями общественных норм. Главная отличительная черта старшеклассников – личностная нестабильность. В этот период противоположные черты и стремления сосуществуют и, в то же время, борются друг с другом, определяя тем самым противоречивость поведения подростка.

Совокупностью поведенческих актов личности, разделённых во времени и пространстве, направленных на создание определённого образа в глазах окружающих, является та или иная стратегия самопрезентации. Согласно А. Шутц, старшеклассники могут прибегать к любой из четырех групп стратегий самопрезентации [5, с. 611–628].

1. *Позитивная самопрезентация.* Девиз: «Я хороший». Этот вид самопредъявления содержит активные, но не агрессивные действия по созданию позитивного впечатления о себе. К данной группе от-

носятся такие стратегии: стремление нравиться, самопродвижение, служение примером.

2. *Наступательная самопрезентация.* Основана на стремлении выглядеть хорошо, очерняя других людей. Это агрессивный способ создания желаемого образа, все тактики которого направлены на критику конкурента.

3. *Предохранительная самопрезентация.* Ставит перед собой цель не выглядеть плохо. Человек избегает возможности дать о себе негативное впечатление путем ухода от взаимодействия с другими людьми.

4. *Оборонительная самопрезентация.* Субъект ведет себя активно в создании образа, но имеет установку на избегание негативного образа. Эта стратегия, как правило, разворачивается тогда, когда человека обвиняют в причастности к какому-то нежелательному событию. Чем более велика роль человека в этом событии, и чем оно тяжелее, тем труднее человеку изменить свой негативный образ в сторону позитивного.

Бурные социальные события, произошедшие за последние десятилетия в мире и в нашей стране, преобразования, продолжающиеся сейчас, собственной своей логикой вынуждают подрастающее поколение самостоятельно делать выбор, лично ориентироваться во всем и занимать вполне независимые позиции. Для старшеклассников характерно стремление применить свои возможности, проявить себя, что ведет к осознанию своей социальной приобщенности, именно в этот период стоит уделить особое внимание формированию навыков самопрезентации.

В старшем школьном возрасте основное место занимают потребности в развитии способностей, приобретении умений и отчетливо проявляется потребность к самореализации и соответственно в успешной самопрезентации [2]. Самопрезентация личности предполагает взаимодействие потребностей и способностей человека, где происходит развитие не только способностей, но потребностей, что обуславливается «родовой сущностью» человека и социальными отношениями. Развитие потребностей рассматривается в наиболее важном аспекте – потребности к продуктивной деятельности [3,

с. 44–48]. У старшеклассника потребность в самореализации приобретает форму поиска своих возможностей, различных видов самопрезентации. Здесь идет речь о внешней самореализации, которая соседствует со стремлением к реализации сущностной и приобретает форму нахождения себя в учебно-профессиональной деятельности. При наличии этого стремления повышается сознательность ученика в усвоении знаний, меняется отношение к учебной деятельности, появляется способность к достижению цели без посторонней помощи, к автономному поведению и творческой активности. Хотя эта взаимозависимость не у всех школьников имеет одинаковый характер.

По мнению ряда исследователей (С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), потребность в самореализации личности потенциально существует у всех учащихся, но не всякая деятельность, организованная учителем, мотивирует учащихся в реализации своих возможностей. Именно в старшем школьном возрасте мотивы учения связаны, прежде всего, с их будущей позицией в жизни и с предстоящей профессиональной деятельностью. Старшеклассники обращены в будущее. Все настоящее, потребности, в том числе и учение, выступает для них мотивационным центром, который определяет их деятельность, поведение, отношение к окружающему миру, стремление к самореализации.

На основе анализа философской, психологической и педагогической литературы по проблеме самопрезентации личности, мы приходим к пониманию функции самопрезентации личности как универсальной личностной способности к выявлению, раскрытию и опредмечиванию своих сущностных сил. Функция самопрезентации личности старшеклассников – как универсальная личностная способность – обладает сущностными качественными характеристиками, каковыми являются:

- самостоятельность как универсальная способность к планированию, регулированию, целенаправленности своей деятельности, к рефлексии себя и других;
- свобода как универсальная способность личности к автономному поведению (свободе выбора, действия, решения), саморегуляции, воле и межличностному взаимодействию;

- творчество как универсальная способность к концентрации творческих усилий, креативности в деятельности, независимости в суждениях и ответственности за свои действия и поступки.

На основе теоретического анализа научной литературы можно представить структурную модель самопрезентации старшеклассника (рис. 1).



Рис. 1. Структурная модель самопрезентации старшеклассника

Предложенная структурная модель самопрезентации старшеклассника включает три основных компонента: мотивационно-оценочный, содержательный и операционный.

Развитие самопрезентации личности имеет свою логику, этапы, уровни. Мы представляем процесс ее развития в определенной динамике: от низкого уровня развития, менее совершенного, к среднему и высокому – более совершенному. Высокий уровень развития самопрезентации представлен сформированностью трех компонентов данной структурной модели.

Независимо от того, является ли самопрезентация стихийной или регулируемой, она формирует у старшеклассника конкретный уровень ожиданий и стиль взаимоотношений, она является способом взаимодействия на окружение. Самопрезентация – это процесс предъявления собственного образа, межличностное взаимодействие, важной особенностью которого является умение «принимать роль другого человека», представлять, как воспринимают его окружающие и, соответственно, конструировать свои действия.

### *Список литературы*

1. Кон И.С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Вако, 2003.
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. / И.Ю. Кулагина. М.: Изд-во УРАО, 1999.
3. Медведева И.А. Самопрезентация – моделирование личности / И.А. Медведева // Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века». Под науч. ред. О.Ю. Щелковой. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2010.
4. Шепель В.М. Имиджелогия. Как нравиться другим людям / В.М. Шепель. М., 2002.
5. Schutz A. Assertive, offensive, protective, and defensive styles of self-presentation: a taxonomy // *The Journal of psychology*, 132 (6), 1998.

### *References*

1. Kon I.S. *Psikhologiya ranney yunosti* / I.S. Kon. M.: Vako, 2003.
2. Kulagina I.Yu. *Vozrastnaya psikhologiya (Razvitie rebenka ot rozhdeniya do 17 let): Uchebnoe posobie. 5-e izd.* / I.Yu. Kulagina. M.: Izd-voURAO, 1999.
3. Medvedeva I.A. *Samoprezentatsiya – modelirovanie lichnosti* / I.A. Medvedeva // *Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh «Psikhologiya XXI veka»*. Pod nauch. red. O.Yu. Shchelkovoy. SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2010.
4. Shepel' V.M. *Imidzhelogiya. Kak nraivit'sya drugim lyudyam* / V.M. Shepel'. M., 2002.
5. Schutz A. Assertive, offensive, protective, and defensive styles of self-presentation: a taxonomy // *The Journal of psychology*, 132 (6), 1998.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ-СИРОТ

*Минуллина А.Ф., Гильмутдинова И.М.*

Казанский федеральный (Приволжский) университет,  
г. Казань, Российская Федерация

*Статья посвящена выявлению особенностей эмоционального интеллекта у детей-сирот. Анализ выполнен на основе сравнения характеристик эмоционального интеллекта детей, воспитывающихся в условиях детского дома, и детей, воспитывающихся в семье. Установлено, что все показатели эмоционального интеллекта у воспитанников детского дома выше, чем у детей, воспитывающихся в условиях семьи.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; эмоции, управление эмоциями, толерантность, дети-сироты.

## STUDY OF THE CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ORPHANS

*Minullina A.F., Gilmutdinova I.M.*

Kazan Federal (Volga) University,  
Kazan, Russian Federation

*The article is devoted to the identification of features of emotional intelligence in orphans. The analysis is based on a comparison of the characteristics of the emotional intelligence of children raised in an orphanage, and children brought up in a family. It has been established that all indicators of emotional intelligence in orphans are higher than in children raised in a family setting.*

**Keywords:** emotional intelligence; emotions, emotion management, tolerance, orphans.

Эмоциональный интеллект – способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией. Первые концепции эмоционального интеллекта возникли в 1990 году, с тех пор разные авторы трактуют это понятие весьма разнообразно. Это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей) [1]. Способности распознавать и выражать эмоции – основа порождения эмоций для решения конкретных задач, носящих процедурный характер. Эти два класса способностей (распознавать и выражать эмоции и использовать их в решении задач) являются основой для внешне проявляемой способности к пониманию событий, предшествующих эмоциям и следующих за ними. Все вышеописанные способности необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду, приводящих к регуляции не только собственных, но и чужих эмоций [2, 3].

Однако особенности эмоционального интеллекта у детей, воспитывающихся в условиях детского дома, недостаточно изучены, несмотря на повышенный интерес к ней среди отечественных ученых.

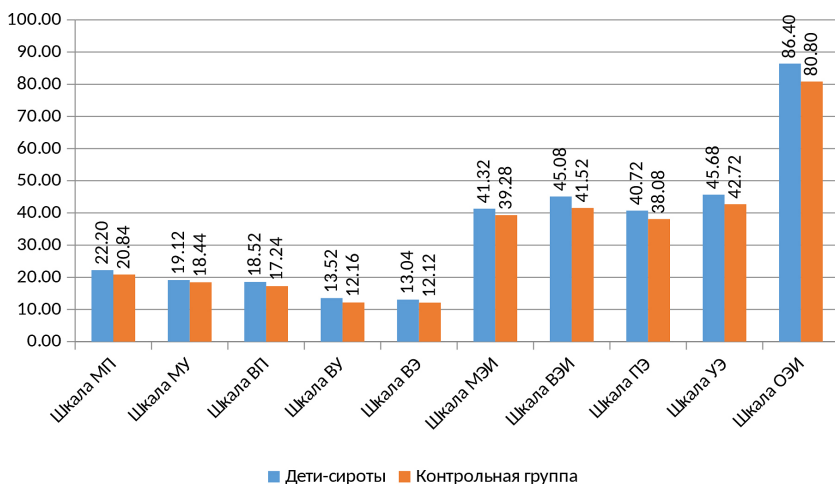
Нами было проведено исследование, целью которого стало выявление характеристик эмоционального интеллекта у детей-сирот.

Исследование проводилось с февраля по апрель 2019 г. на базе ГБУ «Детский дом Приволжского района г. Казани» и МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №171 с углубленным изучением отдельных предметов» Советского района г. Казани в 2019 г. В исследовании принимали участие 50 человек, в возрасте от 12 до 17 лет.

В качестве гипотезы выдвинуты следующие предположения: 1) характеристики эмоционального интеллекта имеют различную степень выраженности у детей-сирот и детей, воспитывающихся в семье; 2) дети, воспитывающиеся в семье, обладают более высокими показателями эмоционального интеллекта, чем дети-сироты.

Исследование проводилось с помощью следующих методов: 1) беседа с испытуемыми с целью прояснения, дополнения, анализа информации, полученной при применении методик; 2) тестирование с помощью методики «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» (Люсин Д.В.); 3) методы математической обработки данных (вычисление среднего, стандартного отклонения, методы оценки достоверности различий изучаемых показателей (t-критерий Стьюдента).

Среднее значение выраженности характеристик эмоционального интеллекта у детей-сирот и контрольной группы представлены на рисунке 1.



**Рис. 1.** Различия в выраженности характеристик эмоционального интеллекта у детей, воспитывающихся в семье (контрольная группа) и воспитанников детского дома (дети-сироты)

Примечание: Название шкал эмоционального интеллекта соответствуют принятому сокращению Теста эмоционального интеллекта Люсина: Шкала МП-Понимание чужих эмоций; Шкала МУ-Управление чужими эмоциями; Шкала ВП-Понимание своих эмоций; Шкала ВУ-Управление своими эмоциями; Шкала ВЭ-Контроль экспрессии; Шкала МЭИ-Межличностный эмоциональный интеллект; Шкала ВЭИ-Внутриличностный эмоциональный интеллект; Шкала ПЭ-Понимание эмоций; Шкала УЭ-Управление эмоциями; Шкала ОЭИ-Общий уровень эмоционального интеллекта.

Как видно из таблицы 1, к низким значениям характеристик эмоционального интеллекта у детей сирот можно отнести такие, как:



понимание чужих эмоций (22,2). К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик эмоционального интеллекта, как: управление чужими эмоциями (19,12); понимание своих эмоций (18,52); управление своими эмоциями (13,52); межличностный эмоциональный интеллект (41,32); внутриличностный эмоциональный интеллект (45,08); понимание эмоций (40,72); управление эмоциями (45,68); общий уровень эмоционального интеллекта (85,40). К высоким значениям можно отнести выраженность такой характеристики эмоционального интеллекта, как: контроль экспрессии (13,04).

К низким значениям у детей, воспитывающихся в условиях семьи можно отнести такие характеристики эмоционального интеллекта, как: понимание чужих эмоций (20,84); управление своими эмоциями (12,16); межличностный эмоциональный интеллект (39,28); понимание эмоций (38,08); понимание чужих эмоций (22,2). К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик эмоционального интеллекта, как: управление чужими эмоциями (18,44); понимание своих эмоций (17,24); контроль экспрессии (12,12); внутриличностный эмоциональный интеллект (41,52); управление эмоциями (42,72); общий уровень эмоционального интеллекта (80,80).

Таким образом, для двух групп характерны низкие показатели шкалы понимания чужих эмоций, что может свидетельствовать о меньшей точности в опознании эмоциональных состояний других людей, в непонимании причин их возникновения, в сложности управления своими эмоциями низкой способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций у детей-сирот и у детей, воспитывающихся в условиях семьи [4].

Низкое среднее значение шкалы ВУ – управление своими эмоциями у контрольной группы (12,16) по сравнению с детьми сиротами (13,52 – среднее значение). Такое различие между двумя выборками может быть связано с низкой способностью и потребностью у контрольной группы управлять своими эмоциями [5]. Средний уровень параметра говорит о способности детей-сирот управлять своими эмоциями, легко успокаиваться после неожиданных огорчений и при необходимости вызывать у себя положительные эмоции в условиях

воспитания в детском-доме. Низкий уровень параметра говорит о не выраженности вышеописанных способностей у контрольной группы.

Низкое среднее значение шкалы МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект у контрольной группы (39,28) по сравнению с детьми сиротами (41,32-среднее значение) показывает низкую способность испытуемых контрольной группы к пониманию эмоций других людей и управлению ими. Данные показатели свидетельствуют о том, что дети, воспитываемые в условиях семьи, способны хуже распознавать эмоции, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека, по сравнению с детьми-сиротами хуже идентифицируют эмоции [6]. Дети-сироты понимают причины, вызвавшие данные эмоции, и последствия, к которым они могут привести.

Высокое среднее значение шкалы ВЭ – контроль экспрессии у детей-сирот (13,04) по сравнению с контрольной группой (12,12 – среднее значение) указывает на высокую способность контролировать внешние проявления своих эмоций. Дети, воспитываемые в условиях детского дома, с легкостью могут контролировать интенсивность эмоций; им проще чем детям, воспитываемым в условиях семьи контролировать внешнее выражение эмоций и при необходимости они могут произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Анализ полученных данных по шкале общего эмоционального интеллекта показал, что у обеих групп испытуемых выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, что свидетельствует о достаточно хорошем понимании эмоций других. На основе полученных результатов были сформулированы следующие выводы:

1. Показатели эмоционального интеллекта у воспитанников детского дома выше, чем у детей, воспитываемых в условиях семьи, что может быть связано с повышенной потребностью у детей-сирот к распознаванию своих эмоциональных реакций, а также эмоций других людей. Понимание себя на интуитивном и телесном уровне, позволяет детям, воспитываемым в условиях детского дома, легче адаптироваться к любой жизненной ситуации.

2. Показатели низкого уровня понимания чужих эмоций у детей, воспитывающихся в условиях семьи, свидетельствуют о трудностях коммуникативного характера, а также об их низких эмпатийных способностях. Это может быть связано с тенденцией к инфантилизации у детей, воспитывающихся в условиях семьи. Удовлетворенность собственной жизнью, сниженная способность к самокритике и самоанализу, отсутствие самостоятельности могут выступать причинами, приводящими к сниженным показателям эмоционального интеллекта.
3. У воспитанников детского дома способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими развита лучше, чем у детей, воспитывающихся в условиях семьи. Полученные результаты могут быть связаны с психологическими особенностями детей-сирот, которые обусловлены более хорошими навыками практической и речевой коммуникации, адекватностью эмоциональных реакций, способностью к конструктивному решению проблем.

Таким образом, выдвинутые нами в ходе исследования гипотезы подтвердились частично. Предположение о том, что характеристики эмоционального интеллекта имеют различную степень выраженности у детей-сирот и детей, воспитывающихся в семье, нашло свое подтверждение. Второе положение о том, что дети, воспитывающиеся в семье, обладают более высокими показателями эмоционального интеллекта, чем дети-сироты, было опровергнуто.

### *Список литературы*

1. Бредберри Т. Эмоциональный интеллект. Самое важное: сб. / Т. Бредберри Д. Гривз. М.: Изд-во АСТ, 2008. 187 с.
2. Былкина Н.Д., Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе [Текст] / Н.Д. Былкина, Д.В. Люсин // Вопросы психологии, 2000. № 1. С. 38–48.
3. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологии эмоций. Психология эмоций: учебник / В.К. Вилюнас. М.: Изд-во Моск.ун-та, 2008. С. 8–40.

4. Клапаред Э. Чувства и эмоции. Психология эмоций: учебник/Э. Клапаред, под ред. В.К. Виллоаса. СПб.: Питер, 2008. С. 131–141.
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] / Д.В. Люсин, Д.В. Ушакова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
6. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты [Текст] / Д.В. Люсин, Г.А. Емельянов (ред.) // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. М.: Смысл, 2000.

### *References*

1. Bredberri T. 2008. Emocional'nyj intellekt. Samoe vazhnoe [The Emotional Intelligence: Quick Book]: sb. Moscow: Izd-vo ACT. (in Russ).
2. Bylkina N.D. 2000, Razvitie predstavlenij detej ob emociyah v ontogeneze [Development of children's ideas about emotions in ontogenesis]. Voprosy psihologii, № 1, pp. 38–48.
3. Vilyunas V.K 2008. Osnovnye problemy psihologii emocij. Psihologiya emocij [The main problems of psychology of emotions. Psychology of emotions]: uchebnik. M.: Izd-vo Mosk.un-ta. (in Russ).
4. Klapared E. 2008. CHuvstva i emocii. Psihologiya emocij [Feelings and emotions. Psychology of emotions]: uchebnik/ SPb.: Izd-vo Piter. (in Russ).
5. Lyusin D.V. 2004. Sovremennye predstavleniya ob emocional'nom intellekte [Modern concepts of emotional intelligence] // Social'nyj intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya. M.: Institut psihologii RAN. (in Russ).
6. Lyusin D.V. 2000. Sposobnost' k ponimaniyu emocij: Psihometricheskij i kognitivnyj aspekty [Ability to understand emotions: Psychometric and cognitive aspects] / Social'noe poznanie v epohu bystryh politicheskikh i ekonomicheskikh peremen. M.: Izd-vo Smysl. (in Russ).

## ПЛАСТИЧНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА И НЕЙРОГРАФИКА

*Мохова Ю.А.*

Омский государственный педагогический университет,  
г. Омск, Российская Федерация

*Решая проблему адаптации личности, рассматривается нейро-  
графика как инструмент изменения пластичности головного мозга.*

**Ключевые слова:** саморегуляция; головной мозг; нейропластич-  
ность; нейрографика; нейронные связи.

## THE BRAIN PLASTICITY AND NEUROGRAPHICS

*Mokhova J.A.*

Omsk state pedagogical University, Omsk, Russian Federation

*Solving the problem of the personal adaptation neurographics is  
considered as a tool for changing the brain plasticity.*

**Keywords:** self-regulation; brain; neuroplasticity; neurographics;  
neural ensembles.

Стремительно развивающаяся в последнее десятилетие нейро-  
физиология своими открытиями в области работы головного мозга  
меняет многие устоявшиеся научные представления.

Так, с позиции нейрофизиологии способность к обновлению и  
успешной адаптации обусловлены образованием новых нейронных  
связей, которые и являются сутью нашего мышления, реагирования,  
поведения, а значит, и жизни в целом.

Открытие нейропластичность как свойства головного мозга  
«менять собственную структуру и функционирование, благодаря  
мыслям и действиям человека» [1, с. 27] проливает новый свет на  
проблему развития, адаптации, реабилитации, саморегуляции и до-  
стижений человека.

С точки зрения нейрофизиологии апперцепция, процесс принятия решения, реакции человека – это суть работы определенных (заранее известных) нейронных связей. И, как бы парадоксально не звучало, но мы управляемы не сознанием (высшим уровнем психического отражения и регуляции), а отлаженной работой нейронных связей головного мозга. Причем большая часть устойчивых нейронных связей (а значит, и обусловленных ими стереотипов восприятия, привычных способов реагирования и принятия решений) формируется к возрасту 7 лет [2]. И в зрелом возрасте человек продолжает использовать эту же отлаженную годами нейрофизиологическую систему. Неудивительно, что большой эффективностью она не отличается.

На наш взгляд, все возрастающая неудовлетворенность жизнью современного человека, подверженность стрессу и депрессивным состояниям обусловлена не столько быстроменяющимися экономическими и социальными факторами, сколько отсутствием освоенного эффективного и при этом легкодоступного инструмента саморегуляции, позволяющего «освежать» восприятие, гармонизировать эмоциональные состояния, принимать нестандартные решения, расширять персональные границы и быстро адаптироваться.

Другими словами, человеку необходим инструмент обновления работы головного мозга и образования новых нейронных связей, одним из которых, на наш взгляд, является нейрографика.

Нейрографика является авторским методом, который разработал и внедрил в практику российский психолог, архитектор и бизнес-коуч Павел Пискарёв в 2015 году.

Два корня в названии «нейро» и «графика» отражают взаимосвязь работы нервной системы, головного мозга человека и его графической деятельности. В процессе создания нейрорисунка происходят изменения в психике рисующего в результате появления новых нейронных связей через визуально-моторное восприятие и преобразование символов, образов, интеллектуальных объектов на плоскости листа (или других материальных носителях).

В основе метода лежит синтез идей К.Г. Юнга, гештальт-психологии, потоковых практик, межполушарной функциональной

асимметрии головного мозга, идея гомологичности вселенной и новейшие достижения в области нейробиологии и нейрофизиологии.

Нейрографика позволяет работать с глубинными слоями психики (бессознательным), где собственно и осуществляется мышление и принятие решений, а не в сознании, как это считалось ранее.

Решая любую проблему на уровне сознания с помощью речи, мы, как правило, так и остаемся в рамках привычного для себя нарратива, который оставляет нас в той же точке, а то и вовсе отбрасывает еще дальше от возможного эффективного решения.

Бессознательное же являет собой кладезь скрытой информации, ресурсов человека, и именно здесь осуществляется активизация и образование новых нейронных связей, которым понятен язык образов и движений, но не слов. Рисунок – это всегда результат движения и образа (графики). Спонтанный, интуитивный рисунок – это всегда выход бессознательного, доступ к его содержанию.

Нейрорисунок не предполагает умений академического рисования и доступен любому, кто может держать в руке пишущий предмет. Нейрорисунок работает через язык бессознательного (линии, символы, цвет, пространство). Всё, что необходимо для создания нейрорисунка – это лист бумаги и маркер, позволяющий оставить чёткую насыщенную линию, не требующую дополнительной повторной обводки, легко и четко воспринимаемую глазом.

В нейрорисунке выделяют 6 этапов: актуализация, выброс, округление, объединение, линии поля и вербализация. Попробуем последовательно кратко рассмотреть каждый этап с позиции изменения пластичности мозга.

*Актуализация.* На данном этапе человек концентрируется на своей проблеме внутриличностного, межличностного или делового характера. Сознание озадачивает наш мозг и включает привычные нейронные ансамбли для восприятия, обдумывания и принятия решений.

*Выброс.* В момент максимальной концентрации на проблеме необходимо в течении 4-7 секунд с помощью маркера эмоциональными движениями руки выплеснуть наполняющее вас напряжение и беспокойность на весь лист бумаги. Спонтанность и случайность нейролинии только кажущаяся, в действительности она является от-

ражением работы задействованных нейронных ансамблей. На данном этапе через движение тела проблема высвобождается и находит своё графическое отражение и материализуется для восприятия, покидая тем самым свое привычное местоположение – нарратив и обретая своё место на плоскости и в пространстве

*Округление.* Во всех местах, где пересеклись линии экспрессивного рисунка, необходимо округлить углы (воспринимаемые головным мозгом как носители конфликтности и противоречий). Моторно-зрительное восприятие закруглений, дорисовывания кругов нейрофизиологически сглаживает противоречия и помогает внутренне гармонизировать состояния и ситуации. Этап округления углов занимает от 20 до 40 минут и сначала вызывает у рисующего приятные эмоции, а после негативные вплоть до желания забросить начатый процесс. Так проявляется сопротивление головного мозга, задача которого удержать нас в рамках привычного функционирования и восприятия, задействовав годами согласованную работу нейронных связей. Ведь стереотипность наших действий – это фундаментальное свойство головного мозга.

На данном этапе мы продолжаем думать о проблеме в категориях ее решения. Если ситуация нам неприятна, то чаще всего через 5–10 минут мы от нее отказываемся, перескакивая ментально на другой привычный нам нарратив или пытаюсь снизить чувство дискомфорта привычными для себя способами. Однако процесс округления «до конца» заставляет быть в ситуации размышления более 20 минут. Именно через 20-23 минуты сосредоточенных попыток решения какой-либо проблемы включаются в работу лобные доли головного мозга, которые и отвечают за возможность нахождения нового решения, новых отношений между интеллектуальными объектами [2].

С помощью графики активно меняется пластика головного мозга и начинают образовываться новые нейронные связи.

*Объединение. Интеграция.* На данном этапе проблема на листе бумаги выглядит как фигура на фоне. Необходимо слить ее с фоном с помощью дорисовывания дополнительных линий, кругов и прочих элементов. Таким образом, привычную для себя реальность мы словно растворяем и подключаем ее ко множеству других, обнару-



живая новые взаимосвязи между интеллектуальными объектами и новые ресурсы для решения проблемы.

Возможности нейрорисунка на данном этапе не имеют осознаваемых границ. Как справедливо отметил А.В. Курпатов: «... топология виртуального ментального пространства, в котором мы осуществляем реконструкцию реальности, дает нам практически неограниченные степени свободы, которыми мы обязаны пользоваться» [2, с. 628]. В этом же ключе Сьюзен Гринфилд пишет о том, что воображаемая практика также меняет пластику головного мозга как и реальные действия или воспринимаемые в картинках события, а значит нет смысла противопоставлять ментальное воображаемое физическому реальному [3].

Дополняя свой нейрорисунок, расширяя его и, возможно, выходя за его границы, мы расширяем персональные границы.

Можно подключить цвет, объединяя разные участки рисунка, и одновременно напитать головной мозг тем цветом, в котором он в данный момент нуждается. Выбор цвета осуществляется интуитивно, бессознательно, но с абсолютной точностью отражает те задачи, к решению которых в данный момент готов головной мозг, ведь он как камертон мгновенно реагирует на необходимый ему оттенок.

*Линии поля.* На данном этапе через весь лист бумаги необходимо провести нейрографические линии, которые двигаются в непривычном для глаз рисующего направлении. Такое нетипичное, непривычное, а оттого очень некомфортное рисование – это отличное графическое упражнение, активизирующее новые участки головного мозга и способствующее образования новых нейронных связей.

На рассмотренных выше этапах активно работала бессознательная часть психики. Последний этап предполагает активное участие сознания с привычным для него инструментом – речью.

*Вербализация.* Создавая нейрорисунок, мы задействовали работу лобных долей головного мозга, активизировали его спящие зоны, образовали новые нейронные связи и обнаружили абсолютно новые интеллектуальные объекты и возможные взаимосвязи между ними в процессе ментальной и топологической реконструкции реальности.

На этапе вербализации мы проговариваем и записываем все те новые решения, которые пришли к нам в процессе рисования.

Важным показателем завершенности проделанной работы является эстетическое удовольствие от рисунка, стабилизация эмоционального состояния и внутренняя удовлетворенность от возникших инсайтов.

Возможно, в процессе рисования инсайты не возникнут, но благодаря проделанной графической и ментальной работе мы озадачили головной мозг, который в результате комбинации новых нейронных связей спустя какое-то время обязательно выдаст новое нестандартное решение и понимание.

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели нейрографику как инструмент изменения пластики мозга и образования новых нейронных связей, способствующих гармонизации эмоциональных состояний, расширению персональных границ, принятию решений и структурированию будущего.

Всё это, на наш взгляд, согласуется с идеей рассмотрения нейрографики в качестве инструмента саморегуляции и делает его применение универсальным в сфере бизнеса, менеджмента, медицины, образования и лайф-коучинга.

### *Список литературы*

1. Дойдж Норман. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / Норман Дойдж; [ пер. с англ. Е.Виноградовой]. М.: Изд-во «Э», 2018. 544 с.
2. Курпатов А.В. Мышление. Системное исследование / Андрей Курпатов. Москва: Капитал, 2018. 672 с.
3. Гринфилд С. Один день из жизни мозга. Нейробиология сознания от рассвета до заката. СПб.: Питер, 2018. 240 с.

### *References*

1. Doydzh Norman. Plastichnost' mozga. Potryasayushchie fakty o tom, kak mysli sposobny menyat' strukturu i funktsii nashego mozga / Norman Doydzh; [ per. s angl. E.Vinogradovoy]. M.: Izdatel'stvo «E», 2018. 544 s.
2. Kurpatov A.V. Myshlenie. Sistemnoe issledovanie / Andrey Kurpatov. Moskva: Kapital, 2018. 672 s.
3. Grinfild S. Odin den' iz zhizni mozga. Neyrobiologiya soznaniya ot rassveta do zakata. SPb.: Piter, 2018. 240 s.

## БИБЛИОТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С ДЕПРЕССИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

*Пашкина Е.А., Калинина Т.В.*

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский  
Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского», Арзамасский филиал,  
г. Арзамас, Российская Федерация

*В статье раскрыта проблема депрессивных состояний учащейся молодежи и ее актуальность на сегодняшний день в работе психолого-педагогической службы вуза. Библиотерапия представлена, как один из эффективных арт-терапевтических методов в работе с депрессивными состояниями. Представлено два направления библиотерапии по степени включенности клиента в психотерапевтический процесс. Описан диагностический и терапевтический потенциал библиотерапии. Предпринята попытка описания использования библиотерапии в работе с депрессивными состояниями современной учащейся молодежи.*

**Ключевые слова:** *студенты; депрессивные состояния; арт-терапия; библиотерапия.*

## BIBLIOTHERAPY AS AN EFFICIENT METHOD OF WORKING WITH DEPRESSIVE STATES

*Pashkina E.A., Kalinina T.V.*

National Research Nizhny Novgorod State University,  
Arzamas branch, Arzamas, Russian Federation

*The article reveals the problem of depressive states of young students and its relevance today in the work of the psychological and pedagogical service of the university. Bibliotherapy is presented as one of the effective art-therapeutic methods in work with depressive states. Two directions of bibliotherapy on the degree of client involvement in the psychothe-*

*rapeutic process are presented. The diagnostic and therapeutic potential of bibliotherapy is described. An attempt has been made to describe the use of bibliotherapy in working with depressive states of modern students.*

**Keywords:** *students; depressive states; art therapy; bibliotherapy.*

В современном мире человек сталкивается с большим количеством стрессовых ситуаций, испытывает высокий уровень психических и физических нагрузок, переживает различного рода неблагоприятные события. Воздействие этих факторов является причиной возникновения депрессивных состояний, которые могут привести к депрессии. По данным ВОЗ депрессия распространена во всем мире и от нее страдает более 300 млн. человек [4].

В последнее время наблюдается активный рост депрессивных состояний у студентов. Получение образования в ВУЗе можно отнести к специфическому виду деятельности, который связан с необходимостью усваивать большие объёмы различной информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций и большими нагрузками. Безусловно, это негативно сказывается на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов, которое трансформируется в дальнейшем в депрессивные состояния [2].

Исследования депрессивных состояний учащейся молодёжи на базе УрГУПС показывает, что из 120 студентов 1–4 курсов, начальные симптомы развивающейся депрессии выявлены у 36% первокурсников и у 50% студентов 4-го курса. Стоит отметить, что среди студентов 4-го курса 2% имеют ярко выраженное депрессивное состояние [5].

По результатам психодиагностического исследования 109 студентов Медицинской академии им. С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. Вернадского», имеют признаки депрессии более 50% студентов 1–5 курсов [3].

Опыт работы психологической службы АФ ННГУ им. Н.И. Лобачевского также показывает, что увеличивается количество обращений студентов по вопросу депрессивных состояний, связанных как с детско-родительскими отношениями, так и с проблемами личного характера. В связи с этим, необходимо обеспечить психологи-

ческое сопровождение студентам, испытывающих депрессивные состояния, чтобы предотвратить переход депрессивных состояний непосредственно в депрессию.

Известно, что искусство и творчество благоприятно воздействует на психоэмоциональное состояние человека. Форма психотерапии и психологической коррекции, основанная на применении разнообразных форм искусства – носит название «арт-терапия». Существует множество видов арт-терапии (музыкотерапия, драматерапия, танцевальная терапия и т.д.), но наиболее эффективной, на наш взгляд, в работе с депрессивными состояниями, является библиотерапия.

В традиционном понимании библиотерапия представляет собой использование художественных произведений как поэтических, так и прозаических, созданных поэтами и писателями [6].

По мнению психотерапевта, психиатра Алексейчика А.Е. библиотерапия есть лечебное воздействие с помощью литературы, целью которого является оптимизация и нормализация психических состояний клиента, а через них воздействие на биологические и физиологические процессы организма [1].

Осипова А.А. определяет библиотерапию как специальное коррекционное воздействие на человека при помощи чтения специально подобранной литературы с целью нормализации и оптимизации психического состояния клиента [7].

Библиотерапия отличается от других методов психотерапии характером психотерапевтических процессов. Рассмотрим их некоторые особенности при данном виде терапии. Во-первых, в ходе работы с клиентом, формируем процесс успокоения, который он может получить, основываясь на авторитетные и специфические знания о своей проблеме из научной литературы. Такое же успокаивающее воздействие оказывает и специально подобранная художественная, публицистическая, или философская литература. Алексейчик А.Е. указывал на то, что клиенту, имеющему тревожные мысли о своём будущем, полезно чтение произведения А. Герцена «Былое и думы», где слова автора о несчастьях, не оставляют никакой горечи на душе, а лишь укрепляют молодую жизнь своими

ударами, успокаивают клиента и помогают ему приобрести уверенность в решении своих проблем [1].

Во-вторых, клиент, пребывающий в депрессивном состоянии, чувствует себя отделённым от окружающих людей и от мира своей проблемой, что ограничивает его в получении удовольствия.

В ходе использования библиотерапии клиент посредством чтения хорошей книги получает это необходимое дополнительное удовольствие. Поэтому важно подобрать литературу имеющую психотерапевтический эффект с учётом жанровых предпочтений клиента [7].

В-третьих, библиотерапия помогает сформировать у клиента чувство уверенности в себе и веру в собственные возможности. Такой эффект приносит чтение автобиографий, биографий, воспоминаний выдающихся личностей с нелёгкой судьбой. Клиент, пребывающий в депрессивном состоянии, читая такую литературу, начинает видеть, что великие люди также переживали трудности, и находить много общего с ними, тем самым минимизируя актуальность собственной проблемы. К таким произведениям можно автобиографические произведения Л. Толстого («Исповедь», «Путь жизни»), Ф. Достоевского («Записки из мертвого дома», «Дневник писателя»), А. Чехова («Письма») и мн. другие [1].

И, наконец, в-четвёртых, большинство литературных жанров могут вызвать высокую психическую активность, которая стимулирует у клиента активизацию защитных психических механизмов, что способствует исчезновению травмирующих переживаний, а также способствует творческому преодолению трудностей клиентом [7].

В настоящее время большое количество арт-терапевтов применяют самостоятельно написанные сочинения, а так же ведение клиентами личных дневников. В рамках данного подхода библиотерапию можно определить как направление арт-терапии, которое основано на исцеляющем воздействии слова, иными словами самовыражение через творческое сочинение [6].

Стоит отметить значительный диагностический и терапевтический потенциал библиотерапии. Так как основу речи составляет вторая сигнальная система, то из сочинения клиента можно узнать о том, как на самом деле он живёт, что чувствует и что переживает в тот, или иной

момент жизни. Художественное сочинение дает возможность клиенту опосредованно, используя метафоры, образы, устойчивые выражения написать о своих проблемах и точнее охарактеризовать своё душевное состояние. Стоит отметить, что автор является главным героем произведения. Излагая на листе бумаги и проговаривая свою проблему, клиент высвобождается от негативных эмоций и переживаний, что способствует снижению уровня тревожности и напряжения.

Творческое сочинение имеет множество вариантов, например: рассказ, стихосложение, рассказ на заданную тему, письма, автобиография вымышленного персонажа, драматургия, автобиография в виде литературного произведения, а также написание любого жанра литературного произведения по чётким законам [6].

Таким образом, библиотерапия является одним из эффективных арт-терапевтических методов в работе с депрессивными состояниями учащейся молодёжи. Диагностический потенциал библиотерапии позволяет найти причины возникновения проблемы, и помогает клиенту вербализировать своё душевное состояние. Широкий спектр разнообразия жанров, возможность использовать в процессе психотерапии, как произведения клиента, так и произведения других авторов, позволяет найти индивидуальный подход к клиенту, основываясь на его интересах и предпочтениях.

### *Список литературы*

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. Т.: Медицина, 1985. С. 304–319.
2. Веретенников В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе / В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). 51 с.
3. Гуменюк Л.Н. Связь психологического благополучия с тревожными и депрессивными состояниями у студентов / Л.Н. Гуменюк [и др.] // образование и наука в России и за рубежом. 2018. №5. С. 115–119.
4. Депрессия: [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. URL <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression/>. (Дата обращения: 13.02.2019).

5. Ершова А.В. Депрессивное состояние у студентов и его влияние на мотивационную составляющую к учебной деятельности / А.В. Ершова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. 2014. С. 3960–3963.
6. Колошина Т. Ю., Трусъ А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера // Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. СПб.: Речь, 2010. 189 с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. 510 с.

### *References*

1. Alekseychik A.E. Biblioterapiya // Rukovodstvo po psikhoterapii / Pod red. V.E. Rozhnova. T.: Meditsina, 1985. S. 304–319.
2. Veretennikov V. L. Korrektsiya psikhofizicheskogo sostoyaniya studentov na osnove integral'nogo pokazatelya adaptirovannosti k obucheniyu v vuze / V.L. Veretennikov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2011. №10(80). 51 s.
3. Gumenyuk L.N. Svyaz' psikhologicheskogo blagopoluchiya s trevozhnymi i depressivnymi sostoyaniyami u studentov / L.N. Gumenyuk [i dr.] // obrazovanie i nauka v Rossii i za rubezhom. 2018. №5. S. 115–119.
4. Depressiya: [Elektronnyy resurs] // Vsemirnaya organizatsiya zdorovookhraneniya. URL <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression/> (Data obrashcheniya: 13.02.2019).
5. Ershova A.V. Depressivnoe sostoyanie u studentov i ego vliyanie na motivatsionnuyu sostavlyayushchuyu k uchebnoy deyatel'nosti / A.V. Ershova // Universitetskiy kompleks kak regional'nyy tsentr obrazovaniya, nauki i kul'tury. Materialy Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii. 2014. S. 3960–3963.
6. Koloshina T.Yu., Trus' A.A. Art-terapevticheskie tekhniki v treninge: kharakteristiki i ispol'zovanie. Prakticheskoe posobie dlya trenera // T.Yu. Koloshina, A.A. Trus'. SPb.: Rech', 2010.189 s.
7. Osipova A.A. Obshchaya psikhokorreksiya. Uchebnoe posobie. M.: Sfera, 2002. 510 s.



## О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

*Преображенский А.П., Чопоров О.Н.*

Воронежский институт высоких технологий,  
г. Воронеж, Российская Федерация

*Анализируются вопросы, связанные с влиянием цифровых технологий на психологию людей. Показано, что меняется в образовательной сфере.*

**Ключевые слова:** психология; цифровые технологии; информационные технологии.

## ABOUT THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEOPLE LIVING IN THE DIGITAL AGE

*Preobrazhenskiy A.P., Choporov O.N.*

Voronezh State Technical University,  
Voronezh, Russian Federation

*Analyzes the issues related to the impact of digital technologies on human psychology. It is shown that changes in the educational sphere.*

**Keywords:** psychology; digital technologies; information technologies.

### **Введение**

Информационные системы в настоящее время активно развиваются. Они оказывают большое внимание на экономическую сферу, продажи товаров, проведение сбора данных, осуществление различных бизнес-операций. Также цифровые технологии определяют особенности развития сегодняшнего поколения молодых людей. Между старшими и младшими поколениями наблюдается определенное разделение с точки зрения когнитивных и эмоциональных

подходов вследствие возникновения новых видов общения и связи, использования развлечений, мышления и восприятия окружающего мира в рамках использования новых технологий. Информационные технологии заметным образом изменяют обычное понятие приватности и социализации.

**Анализ влияния цифровых технологий на психологическое восприятие.** Влияние сетевых, цифровых технологий на людей изучалось различными исследователями. Например, в [1] отмечается, что электронные цифровые технологии органично вошли в жизнь современной молодежи, они уже привыкли к тому, что информация поступает очень быстро и большими объемами.

В [2] автор указывает на то, что в обществе есть те, кто уже с детства знакомился с компьютерными технологиями, и те, для кого эти технологии возникли уже в осознанном возрасте и к ним все еще привыкают.

Поэтому существуют определенные трудности при попытке прямым образом применить цифровые технологии к проводимым в течение десятилетий, сложившимся образовательным программам. Ведь электронные среды меняют стиль мышления обучающихся, условия, в которых проходит обучение. Изменения могут быть достаточно глубокие [3, 4]. При этом нельзя забывать о ключевых базовых знаниях, навыках, которые осваивались еще и до введения электронных технологиях. В этом состоит искусство современных преподавателей.

В [5] демонстрируется, что даже при том, что перед людьми открылось большое число информационных ресурсов, информацию стало легче найти, знающих молодых людей не стало больше. Это связано с тем, что появившиеся возможности используются не по назначению. А люди стали меньше задумываться о той информации, которую они получают. Подобным образом рассуждает и автор работы [6]. Он говорит об изменении стиля мышления современного поколения. Информация воспринимается по-другому, фрагментарным образом, существуют одновременные каналы – электронная почта, смс-сообщения, скайп, социальные сети, интернет и др.

В работе [7] говорится о том, что изменения в окружающих нас технологиях происходят настолько быстро, что люди не всегда успешно к ним адаптируются. Могут развиваться даже полезные в определенных ситуациях навыки, но при этом подавляться такие, которые являются основой для дальнейшей профессии. Современное поколение имеет возможности для того, чтобы происходил рост объемов технологических знаний, улучшались навыки навыков и скорости их применения [1], тогда информация будет превращаться в знание. Но всегда ли молодые люди пользуются такими возможностями [8]?

Автор работы [9] провел анализ и утверждает, что в настоящее время стираются грани между молодым и более старшим поколением с точки зрения использования современных электронных технологий.

**Результаты анализа особенностей преподавания в цифровую эпоху.** Проведенный анализ показал, что:

1. Ожидания обучающихся от использования электронных технологий должны оправдаться. Для этого следует провести предварительное анкетирование.
2. Нельзя ожидать от обучающихся, даже если они уверенно владеют компьютерной техникой однозначным образом высоких результатов в обучении. Это связано с тем, что молодым людям могут быть интересны компьютерные развлечения, но не учебные материалы. Тогда полезными будут методические материалы, с привлечением аудио-, видео- и других ресурсов, позволяющие рассматривать анализируемые проблемы с различными деталями, подробностями, последовательностями осмысления.
3. Студенты имеют возможности для того, чтобы активизировалась научно-исследовательская работа, расширился самоконтроль полученных знаний. Преподаватели оперативным образом обновляют учебно-методическую литературу, внедряют образовательные модульные технологии, применяют образовательные имитационные технологии, совершенствуют качественные характеристики в подготовке специалистов.

## **Выводы**

Те участники современного общества, которые наибольшим образом приспособились к электронным технологиям, могут рассматриваться как самые активные потребители электронных видов обучения и различных услуг. В инновационной образовательной среде предоставляются оптимальные условия для того, чтобы выпускники обладали конкурентными преимуществами на базе того, что они получают опережающие знания и в дальнейшем сопровождаются в течение всей своей жизни.

## *Список литературы*

1. Tapscott D. Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation. McGraw-Hill Companies, 1999. 338 p.
2. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. October 2001. Vol. 9, № 5, pp. 1–6.
3. Бекузарова Н.В., Ермолович Е.В., Соколова Д.А. Облачные технологии как средство взаимодействия педагога-логопеда с родителями детей, имеющих речевые нарушения // Современные исследования социальных проблем (эл. научный журнал). 2018. Т. 9. № 1–1. С. 90–107.
4. Бекузарова Н.В., Ермолович Е.В., Пангоф С.А., Цирулькевич А.В. Развитие у будущих тьюторов умений поиска научной информации // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2017. Т. 8. № 4–1. С. 126–145.
5. Bauerlein M. The Dumbest Generation: How the Digital Age Stupefies Young Americans and Jeopardizes Our Future (Or, Don't Trust Anyone Under 30). Tarcher, 2008. 264 p.
6. Carr N.G. Is Google Making Us Stupid? What the Internet is doing to our brains. URL: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/306868/> (date of access: 25.04.2019).
7. Small G., Small G. iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. HarperCollins Publishers, 2008.
8. Преображенский А.П. На что может тратить время современная молодежь // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2018. № 2 (25). С. 160–162.

9. Prensky M. H. Digital Natives, Digital Immigrants [Electronic resource]. Mode of access: [http://www.nnstoy.org/download/technology/digital\\_natives\\_digital\\_immigrants.pdf/](http://www.nnstoy.org/download/technology/digital_natives_digital_immigrants.pdf/) (date of access: 25.04.2019).

### *References*

1. Tapscott D. Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation. McGraw-Hill Companies, 1999. 338 r.
2. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. October 2001. Vol. 9, № 5. R. 1–6.
3. Bekuzarova N.V., Ermolovich E.V., Sokolova D.A. Oblachnye tekhnologii kak sredstvo vzaimodejstviya pedagoga-logopeda s roditelyami detej, imeyushchih rechevye narusheniya // Sovremennye issledovaniya social'nyh problem (elektronnyj nauchnyj zhurnal). 2018. T. 9. № 1–1. S. 90–107.
4. Bekuzarova N.V., Ermolovich E.V., Pangof S.A., Cirul'kevich A.V. Razvitie u budushchih t'yutorov umenij poiska nauchnoj informacii // Sovremennye issledovaniya social'nyh problem (elektronnyj nauchnyj zhurnal). 2017. T. 8. № 4–1. S. 126–145.
5. Bauerlein M. The Dumbest Generation: How the Digital Age Stupefies Young Americans and Jeopardizes Our Future (Or, Don't Trust Anyone Under 30). Tarcher, 2008. 264 p.
6. Carr N.G. Is Google Making Us Stupid? What the Internet is doing to our brains. URL: <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2008/07/is-google-making-us-stupid/306868/> (date of access: 25.04.2019).
7. Small G., Small G. iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. HarperCollins Publishers, 2008.
8. Preobrazhenskij A.P. Na chto mozhet tratit' vremya sovremennaya molodezh' // Vestnik Voronezhskogo instituta vysokih tekhnologij. 2018. № 2 (25). S. 160–162.
9. Prensky M. H. Digital Natives, Digital Immigrants [Electronic resource]. Mode of access: [http://www.nnstoy.org/download/technology/digital\\_natives\\_digital\\_immigrants.pdf/](http://www.nnstoy.org/download/technology/digital_natives_digital_immigrants.pdf/) (date of access: 25.04.2019).

## КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Эннс Е.А.*

Пятигорский Государственный Университет, г. Пятигорск,  
Ставропольский край, Российская Федерация

*В статье раскрываются теоретические подходы к исследованию формирования профессионального самосознания студентов вуза. Представлена структура профессионального самосознания. Обосновывается система критериев сформированности компонентов профессионального самосознания.*

**Ключевые слова:** профессиональное самосознание; критерии сформированности компонентов профессионального самосознания; профессионализация.

## CRITERIA FOR THE FORMATION OF COMPONENTS OF PROFESSIONAL SELF-CONSCIOUSNESS OF STUDENTS

*Enns E.A.*

Pyatigorsk State University, Pyatigorsk,  
Stavropol region, Russian Federation

*The article reveals theoretical approaches to the study of the formation of professional self-consciousness of tertiary students. The structure of professional self-consciousness has been presented. The set of criteria of the formation of professional self-consciousness is substantiated.*

**Keywords:** professional self-consciousness; criteria of formedness of professional self-consciousness; professional development.

В настоящее время вузы нацелены на выпуск готовых к полной профессиональной самореализации, зрелых, конкурентоспособных выпускников. Системная целенаправленная работа по управлению процессом профессионального развития и становления, должна быть направлена на формирование обладающего особой интегрирующей и регулирующей профессиональную деятельность структуры: профессионального самосознания. Поэтому, важными актуальными задачами современной педагогической психологии в настоящее время являются задачи формирования профессионального самосознания студентов вуза, выявления механизмов, закономерностей, условий осуществления данного процесса, создание реестра технологий, которые способствуют развитию профессионального самосознания студентов вуза.

В отечественной психологии развивается подход, согласно которому развитие совершается в неразрывной внутренней связи с обучением, в ходе его поступательного движения (Л.С. Выготский) [1]. Это положение относится и к процессу формирования структур профессионального самосознания, в результате осуществления ведущей учебно-профессиональной деятельности для данного возрастного периода. Выступая инструментом самодетерминации профессиональной активности личности профессиональное самосознание системно связано и с личностным развитием и с конструированием жизненного плана личности.

Стихийное, случайное, дисгармоничное становление профессионального самосознания продляет сроки адаптации выпускника вуза в избранной профессии, тормозит профессиональное становление личности, снижает конкурентоспособность.

Являясь высшим уровнем развития профессионального сознания профессиональное самосознание рассматривается как интегральное личностное образование, формирующееся в профессиональной среде и в процессе осуществления учебно-профессиональной и профессиональной деятельности.

Рассмотрим ключевые компоненты модели профессионального самосознания. Выделяют когнитивный, аффективный, поведенче-

ский компоненты, реализуемые через соответственно «я-понимание», «я-отношение», «я-поведение»). Данная трехкомпонентная структура отражает соответствие профессионального самосознания со структурой самосознания личности (А.К. Маркова, В.В. Столин) [2, 3].

Высокий уровень развития когнитивного компонента профессионального самосознания соответствует наличию развитых представлений о своих профессиональных качествах, глубоких знаний о сути и содержании своей профессиональной деятельности, характеризуется интегрированностью образа я-профессионал и я-концепции личности. Высокому уровню развития аффективного компонента соответствует адекватная оценка себя как профессионала, положительное профессиональное самоотношение. Поведенческий компонент представлен наличием ярко выраженного мотива к самореализации в профессии, к самоактуализации, в стремлении к профессиональному саморазвитию.

Противоречие между достигнутыми и желаемыми я-образами, которое интериоризируется и актуализируется личностью в процессе профессионально-учебной деятельности является движущей силой развития профессионального самосознания. Это образование динамично. Развитие компонентов претерпевают изменения и достигают в своем развитии определенных уровней, преобразуясь из разрозненного диффузного состояния в состояние структурированности и оптимальности.

Рассмотрим систему критериев сформированности компонентов профессионального самосознания.

Когнитивный компонент. Низкий уровень: несформированность представлений и знаний о профессиональных процессах и технологиях, сути выполняемых трудовых функций, отсутствие представлений о своих профессиональных качествах, представлений о профессиональных отношениях, представлений о перспективах профессионального развития, образ я-профессионал диффузен, не связан с я-концепцией, не выражен интерес к самопознанию, самопониманию, саморазвитию в профессиональной деятельности. Средний уровень: присутствие разрозненных представлений и знаний о профессиональных процессах и технологиях, сути выполняе-



мых трудовых функций, представлений о своих профессиональных качествах, представлений о профессиональных отношениях, представлений о перспективах профессионального развития, образ я-профессионал слабо с я-концепцией, слабо выражен интерес к самопознанию, самопониманию, саморазвитию в профессиональной деятельности. Высокий уровень: Наличие реалистичных представлений и знаний о профессиональных процессах и технологиях, сути выполняемых трудовых функций, представлений о своих профессиональных качествах, представлений о профессиональных отношениях, представлений о перспективах профессионального развития, образ я-профессионал интегрирован с я-концепцией, выражен интерес к самопознанию, самопониманию, саморазвитию в профессиональной деятельности.

Аффективный компонент. Низкий уровень: отсутствует или проявляется неоднородно положительное отношение к себе, к субъектам профессионального взаимодействия, к профессиональной деятельности, неадекватная оценка себя как специалиста с точки зрения установленных профессиональных эталонов, искаженное понимание своих профессиональных качеств, потенциала, возможностей профессионального роста, своего места в профессиональном сообществе и профессиональной среде. Средний уровень: проявляется неоднородно положительное отношение к себе, к субъектам профессионального взаимодействия, к профессиональной деятельности, неустойчивая оценка себя как специалиста с точки зрения установленных профессиональных эталонов, своих профессиональных качеств, потенциала, возможностей профессионального роста, своего места в профессиональном сообществе и профессиональной среде. Высокий уровень: положительное отношение к себе, к субъектам профессионального взаимодействия, к профессиональной деятельности, адекватная самооценка себя как специалиста с точки зрения установленных профессиональных эталонов, своих профессиональных качеств, потенциала, возможностей профессионального роста, своего места в профессиональном сообществе и профессиональной среде.

Поведенческий компонент. Низкий уровень: трудности осуществления рефлексивных действий в профессиональной деятельности, не сформирована произвольность в саморегуляции трудовой деятельности, не выражены самоактуализирующие в труде действия, стремление к саморазвитию. Средний уровень: ограничена способность осуществления рефлексивных действий в профессиональной деятельности, слабо сформирована произвольность в саморегуляции трудовой деятельности, слабо выражены самоактуализирующие в труде действия, стремление к саморазвитию. Высокий уровень: выраженная способность осуществления рефлексивных действий в профессиональной деятельности, хорошо развита произвольность в саморегуляции трудовой деятельности, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самоактуализации.

Результатом представляется самоопределение студента в координатах профессионального развития, инструменты самоорганизации в профессиональной трудовой деятельности, осознание новых конструктов личности, профессиональных перспектив, возможностей целеполагания.

### *Список литературы*

1. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский. М., 1956. 55 с.
2. Маркова А.К. Психология профессионализма. М., 1996. 309 с.
3. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983 г.
4. Эннс Е.А. Психолого-педагогические условия развития профессионального самосознания студентов вуза / Е.А. Эннс // В мире научных открытий. 2015. № 9–3 (69). С. 1031–1040.
5. Эннс Е.А. Формирование профессионального самосознания студентов вуза / Е.А. Эннс // В мире научных открытий. 2015. № 11-1 (71). С. 773–781.
6. Эннс Е.А. Профессиональное самосознание как регулятор профессионального развития / Е.А. Эннс // Университетские чтения – 2015. Материалы научно-методических чтений ПГЛУ. 2015. С. 163–166.

7. Berezhnova O.V., Piliugina E.I., Poklonskaya V.D., Enns E.A., Serdiukova E.F. Theoretical grounds for the development of professional self-consciousness of students in the information-oriented society // *Advances in Intelligent Systems and Computing*. 2019. T. 726. C. 1060–1067.

### *References*

1. Vygotskiy L.S. *Izbrannye psikhologicheskie issledovaniya / L.S. Vygotskiy*. M., 1956. 55 s.
2. Markova A.K. *Psikhologiya professionalizma*. M., 1996. 309 s.
3. Stolin V.V. *Samosoznanie lichnosti*. M.: MGU, 1983 g.
4. Enns E.A. Psikhologo-pedagogicheskie usloviya razvitiya professional'nogo samosoznaniya studentov vuza / E.A. Enns // *V mire nauchnykh otkrytiy*. 2015. № 9-3 (69). S. 1031–1040.
5. Enns E.A. Formirovanie professional'nogo samosoznaniya studentov vuza / E.A. Enns // *V mire nauchnykh otkrytiy*. 2015. № 11-1 (71). S. 773–781.
6. Enns E.A. Professional'noe samosoznanie kak regulyator professional'nogo razvitiya / E.A. Enns // *Universitetskie chteniya – 2015. Materialy nauchno-metodicheskikh chteniy PGLU*. 2015. S. 163–166.
7. Berezhnova O.V., Piliugina E.I., Poklonskaya V.D., Enns E.A., Serdiukova E.F. Theoretical grounds for the development of professional self-consciousness of students in the information-oriented society // *Advances in Intelligent Systems and Computing*. 2019. T. 726. S. 1060–1067.

## ПРАВИЛА ДЛЯ АВТОРОВ

(<http://rjep.ru/submissions.html>)

В журнале публикуются оригинальные статьи на русском и английском языках, содержащие результаты фундаментальных и теоретико-прикладных исследований в области психологии и педагогики, а также обзорные статьи ведущих специалистов по тематике журнала.

### Требования к оформлению статей

Объем рукописи	7–24 страницы формата А4, включая таблицы, иллюстрации, список литературы; для аспирантов и соискателей ученой степени кандидата наук – 7–10.
Поля	все поля – по 20 мм
Шрифт основного текста	Times New Roman
Размер шрифта основного текста	14 пт
Межстрочный интервал	полуторный
Отступ первой строки абзаца	1,25 см
Выравнивание текста	по ширине
Автоматическая расстановка переносов	включена
Нумерация страниц	не ведется
Формулы	в редакторе формул MS Equation 3.0
Рисунки	по тексту
Ссылки на формулу	(1)
Ссылки на литературу	[2, с. 5], цитируемая литература приводится общим списком в конце статьи в порядке упоминания

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ССЫЛКИ-СНОСКИ ДЛЯ УКАЗАНИЯ ИСТОЧНИКОВ**

## Обязательная структура статьи

### УДК

### ЗАГЛАВИЕ (на русском языке)

Автор(ы): фамилия и инициалы (на русском языке)

**Аннотация** (на русском языке)

**Ключевые слова:** отделяются друг от друга точкой с запятой  
(на русском языке)

### ЗАГЛАВИЕ (на английском языке)

Автор(ы): фамилия и инициалы (на английском языке)

**Аннотация** (на английском языке)

**Ключевые слова:** отделяются друг от друга точкой с запятой  
(на английском языке)

Текст статьи (на русском языке)

1. Введение.
2. Цель работы.
3. Материалы и методы исследования.
4. Результаты исследования и их обсуждение.
5. Заключение.
6. Информация о конфликте интересов.
7. Информация о спонсорстве.
8. Благодарности.

### Список литературы

Библиографический список по ГОСТ Р 7.05-2008

### References

Библиографическое описание согласно требованиям журнала

### **ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ**

**Фамилия, имя, отчество полностью**, должность, ученая степень, ученое звание

Полное название организации – место работы (учебы) в именительном падеже без составных частей названий организаций, полный юридический адрес организации в следующей последовательности: улица, дом, город, индекс, страна (на русском языке)

*Электронный адрес*

*SPIN-код в SCIENCE INDEX:*

### **DATA ABOUT THE AUTHORS**

**Фамилия, имя, отчество полностью**, должность, ученая степень, ученое звание

Полное название организации – место работы (учебы) в именительном падеже без составных частей названий организаций, полный юридический адрес организации в следующей последовательности: дом, улица, город, индекс, страна (на английском языке)

*Электронный адрес*

## **RULES FOR AUTHORS**

(<http://rjep.ru/en/submissions.html>)

The journal publishes original articles in Russian and English, containing the results of fundamental and theoretical and applied research in the field of psychology and pedagogy, as well as review articles by leading experts on the subject of the journal.

### **Requirements for the articles to be published**

Volume of the manuscript	7–24 pages A4 format, including tables, figures, references; for post-graduates pursuing degrees of candidate and doctor of sciences – 7–10.
Margins	all margins –20 mm each
Main text font	Times New Roman
Main text size	14 pt
Line spacing	1.5 interval
First line indent	1,25 cm
Text align	justify
Automatic hyphenation	turned on
Page numbering	turned off
Formulas	in formula processor MS Equation 3.0
Figures	in the text
References to a formula	(1)
References to the sources	[2, p. 5], references are given in a single list at the end of the manuscript in the order in which they appear in the text

**DO NOT USE FOOTNOTES  
AS REFERENCES**

## Article structure requirements

**TITLE** (in English)

Author(s): surname and initials (in English)

**Abstract** (in English)

**Keywords:** separated with semicolon (in English)

Text of the article (in English)

- 1. Introduction.**
- 2. Objective.**
- 3. Materials and methods.**
- 4. Results of the research and Discussion.**
- 5. Conclusion.**
- 6. Conflict of interest information.**
- 7. Sponsorship information.**
- 8. Acknowledgments.**

### References

References text type should be Chicago Manual of Style

### DATA ABOUT THE AUTHORS

**Surname, first name (and patronymic) in full**, job title, academic degree, academic title

Full name of the organization – place of employment (or study) without compound parts of the organizations' names, full registered address of the organization in the following sequence: street, building, city, postcode, country

*E-mail address*

*SPIN-code in SCIENCE INDEX:*



## СОДЕРЖАНИЕ

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН <b>Афанасьева Ю.А.</b> .....	6
ОБРАЗОВАНИЕ И ЭМОЦИИ: ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ И В ОБУЧЕНИИ <b>Берман Н.Д.</b> .....	12
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <b>Верченко И.А., Жулина Т.В., Огречук А.В.</b> .....	17
ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТНОГО ЦИФРОВОГО РАЗРЫВА СОВРЕМЕННОСТИ <b>Галиуллина Э.Р., Шакиров А.А., Зарипова Р.С.</b> .....	25
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ КАК ПСИХОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА ГЕНЕТИЧЕСКОГО ДРЕВА И ОЦЕНКИ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ СУБЪЕКТА <b>Гордиенко Н.В., Смирнова К.А.</b> .....	30
ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ОБУЧЕНИЮ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ <b>Каргин М.И., Смирнов Е.А.</b> .....	36
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ <b>Коновалова Н.В.</b> .....	42

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ <b>Куликова Т.И.</b> .....	48
ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ-СИРОТ <b>Минуллина А.Ф., Гильмутдинова И.М.</b> .....	54
ПЛАСТИЧНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА И НЕЙРОГРАФИКА <b>Мохова Ю.А.</b> .....	61
БИБЛИОТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РАБОТЫ С ДЕПРЕССИВНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ <b>Пашкина Е.А., Калинина Т.В.</b> .....	67
О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ <b>Преображенский А.П., Чопоров О.Н.</b> .....	73
КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ <b>Эннс Е.А.</b> .....	78
<b>ПРАВИЛА ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....	84

## CONTENTS

### PSYCHOLOGICAL STUDIES

PSYCHOLOGICAL SPECIFICS OF COPING BEHAVIOR OF MEN AND WOMEN <b>Afanasyeva Y.A.</b> .....	6
EDUCATION AND EMOTIONS: THE IMPORTANCE OF EMOTIONS IN OUR LIFE AND IN EDUCATION <b>Berman N.D.</b> .....	12
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MILITARY QUALITIES OF TEENAGERS IN THE LESSON OF PHYSICAL CULTURE <b>Verchenko I.A., Zhulina T.V., OGREBCHUK A.V.</b> .....	17
THE PROBLEM OF AGE DIGITAL TIME-BREAKING <b>Galiullina E.R., Shakirov A.A., Zaripova R.S.</b> .....	25
PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AS A PSYCHOGENETIC CHOICE OF PROFESSIONALISM BASED ON THE ANALYSIS OF THE GENETIC TREE AND THE ASSESSMENT OF THE INTERNAL RESOURCES OF THE SUBJECT <b>Gordienko N.V., Smirnova K.A.</b> .....	30
FEATURES OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN DURING THE TRANSITION TO PRIMARY SCHOOL <b>Kargin M.I., Smirnov E.A.</b> .....	36
HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS ONE OF THE FORMS OF ITS REALIZATION <b>Konovalova N.V.</b> .....	42

SELF-PRESENTATION AS A CHARACTERISTIC OF THE SOCIAL BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS <b>Kulikova T.I.</b> .....	48
STUDY OF THE CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ORPHANS <b>Minullina A.F., Gilmutdinova I.M.</b> .....	54
THE BRAIN PLASTICITY AND NEUROGRAPHICS <b>Mokhova J.A.</b> .....	61
BIBLIOTHERAPY AS AN EFFICIENT METHOD OF WORKING WITH DEPRESSIVE STATES <b>Pashkina E.A., Kalinina T.V.</b> .....	67
ABOUT THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEOPLE LIVING IN THE DIGITAL AGE <b>Preobrazhenskiy A.P., Choporov O.N.</b> .....	73
CRITERIA FOR THE FORMATION OF COMPONENTS OF PROFESSIONAL SELF-CONSCIOUSNESS OF STUDENTS <b>Enns E.A.</b> .....	78
<b>RULES FOR AUTHORS</b> .....	84



### **ДОСТУП К ЖУРНАЛУ**

Доступ ко всем номерам журнала – постоянный, свободный и бесплатный.

Каждый номер содержится в едином файле PDF.

### **OPEN ACCESS POLICY**

All issues of the Russian Journal of Education and Psychology  
are always open and free access.

Each entire issue is downloadable as a single PDF file.

<http://rjep.ru/>

Подписано в печать 30.04.2019. Дата выхода в свет 30.04.2019. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,7. Тираж 5000 экз. Свободная цена. Заказ RJEП104/019. Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии «Издательство «Авторская Мастерская». Адрес типографии: ул. Пресненский Вал, д. 27 стр. 24, г. Москва, 123557 Россия.