Межнациональная психофизиологическая ассоциация организаций, ученых, специалистов

НАУЧНЫЙ АЛЬМАНАХ

ОБЩИЕ И ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ

Том 1

2024

УДК 612.017.2.

ББК 74.0

DOI -10.34985/q2334-3001-5008-w

Научный альманах. Общие и частные вопросы адаптации / Под ред. Булгаковой О.С. Спб.: НПЦ ПСН. Т.1. 2024. 64с.

В ежегодном многотомном научном альманахе будет представлена информация (общеизвестная и новая авторская) по общим и частным вопросам адаптации.

На сегодняшний день это является важным направлением научных исследований и общей научной целью Межнациональной психофизиологической ассоциации организаций, ученых, специалистов.

В научном альманахе предполагается рассматривать разносторонние вопросы адаптации, опосредованные профессиональными интересами авторов статей.

Философы *- изучают ответ личности (или группы) на стимулы (события, явления) окружающей среды, опосредованный принятыми этой личностью (или группой) философским или религиозным учениями*

Культурологи *- изучают ответ личности (или группы) на творческие или научные инновации, свои или других людей, пропуская их интерпретацию через свою внутреннюю оценку.*

Социологи *- изучают ответ личности (или группы) на стимулы (события, явления) социальной среды, опосредованный, в том числе, психофизическим состоянием личности или группы.*

Педагоги *- изучают ответ личности (или группы) при выходе в зону ближайшего развития вследствие педагогического процесса*

Психологи *- изучают ответ личности (или группы) на стимулы (события, явления) окружающей среды, которые связаны с эмоциональными переживаниями, опосредованными личным (общегрупповым) пониманием (отражением) этих событий.*

Физиологи *- изучают ответ личности (или группы) на стимулы (события, явления) окружающей среды, опосредованные аллостатической и гомеостатической регуляциями.*

Медики *- изучают ответ личности (или группы) на стимулы (события, явления) окружающей среды, опосредованные формированием гомеостазиса нездоровья и аллостатической дизрегуляцией*

Психофизиологи *- изучают ответ личности (или группы) на стимулы (события, явления) окружающей среды, опосредованный формированием рабочей доминанты в коре головного мозга, деятельной поддержкой подкорковых структур и работой гормональной системы.*

Инженеры *- создают аппараты и приборы, способные оценить (оцифровать) ответ личности (группы) на события окружающей среды или внутренней среды организма*

© авторов
© НПЦ «ПСН»

Содержание

Представление *книги Е.А. Юматова, Ю.В. Кашина, И.Л. Чередник «Психофизиология эмоций, эмоционального стресса и адаптации студентов медицинских университетов»* 5

Исследования физиологов 7

Булгаков А.Б. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕТАСИМПАТИЧЕСКИХ НЕЙРОНОВ ТОНКОЙ КИШКИ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССОРНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ 7

Фокин С.И. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН ТЕПЛОКРОВНЫХ ОРГАНИЗМОВ. МОДИФИЦИРОВАННОЕ ПРАВИЛО ПОВЕРХНОСТИ 8

Исследования психофизиологов 11

Булгаков А.Б., Булгакова О.С. СВЯЗЬ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ВРЕМЕНИ С РАБОТОЙ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИОННОЙ ЗАЩИТЫ 11

Зуева К. И., Демарева В.А. ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И РИТМ СЕРДЦА: ВАЖНОСТЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ И БЕЗОПАСНЫХ СЦЕНАРИЕВ 14

Фокин С.И. МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ НЕЙРОНА. ВЫВОД ОСНОВНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗАКОНА ДЛЯ УРОВНЯ РЕЦЕПТОРОВ 18

Исследования психологов 21

Янчук А.А., Защиринская О.В. АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ И КРИЗИС 7 ЛЕТ 21

Исследования социологов 27

Кадомская А., Яшина М.Н. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ 27

Исследования педагогов 30

Плетнева Н.Г. АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ИЗУЧЕНИЮ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 30

Чеченева Е.А. АДАПТАЦИЯ ПЕДАГОГОВ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ 32

Исследования медиков 37

Баранцева В.И., Булгаков А.Б. АКТУАЛЬНОСТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННО-АДАПТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ПРАКТИК В СОХРАНЕНИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ 37

Исследование культурологов 48

Чукуров А.Ю. «HOMO LEGO» КАК НОВЫЙ ТИП ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ТРАНСМОДЕРНА 48

Исследование философов 54

Автаева М. И., Бетильмерзаева М.М. ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ АДАПТАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 54

Бетильмерзаева М.Х., Бетильмерзаева М.М. ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ АДАПТАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 59

Исследования биоинженерии 63

Биологическая обратная связь. Суть. Схема. 63

Представляем

книгу Е.А. Юматова, Ю.В. Кашина, И.Л. Чередник «Психофизиология эмоций, эмоционального стресса и адаптации студентов медицинских университетов». Для ее приобретения обращайтесь по эл. адресу npcpcn@gmail.com для связи с авторами книги.

УДК 159.91
ББК 88.23
Ю 42

Рецензенты:

доцент кафедры основ дефектологии и реабилитологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», президент научно-практического центра «Психосоматическая нормализация», доктор педагогических наук, доцент, профессор РАЕ
Булгакова Ольга Сергеевна;

заведующий кафедрой нормальной физиологии Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), доктор медицинских наук, доцент
Умрюхин Алексей Евгеньевич

Под редакцией
профессора *Е.А. Юматова*

Юматов Е.А., Кашина Ю.В., Чередник И.Л.

Ю 42 Психофизиология эмоций, эмоционального стресса и адаптации студентов медицинских университетов: Монография / Под ред. проф. Е.А. Юматова. – М.: Издательство «Спутник +», 2024. – 265 с.

ISBN 978-5-9973-6792-3

В монографии представлены на основе Теории функциональных систем П.К. Анохина современные знания о системной организации психической деятельности мозга, эмоций и эмоционального стресса. Описаны различные теории эмоций, и в частности «Динамическая теория эмоций», наиболее полно раскрывающая происхождение, биологическую роль и участие эмоций в целенаправленном поведении. Рассмотрена природа эмоционального стресса, центральные и периферические механизмы развития эмоционального стресса, сомтовегетативные его проявления. Представлены новые методы объективной оценки эмоционального статуса людей. Всесторонне рассмотрено психофизиологическое состояние, эмоциональное напряжение и адаптация студентов медицинских университетов России: 1-го Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова и Кубанского государственного медицинского университета во время учебного процесса и экзамена. Предложены рекомендации для совершенствования учебного процесса с целью повышения успеваемости студентов и сохранения трудоспособности и здоровья студентов.

В монографии использованы и дополнены ранее опубликованные нами монографии: Судаков К.В., Юматов Е.А. Эмоциональный стресс в современной жизни. М.: НПО «Союзмединформ», 1991, 81 с.; Юматов Е.А. с соавт. Психофизиология эмоций и эмоционального напряжения студентов / Под ред. проф. Е.А. Юматова. М.: ИТРК, 2017, 200 с.; Кашина Ю.В., Покровский В.М. Регуляторно-адаптивные возможности студентов. Майкоп: Изд-во Магарин О.Г., 2022, 110 с.

Монография предназначена для физиологов, психологов, преподавателей, учителей, студентов и специалистов в области образования и воспитания.

Ключевые слова: студенты, учебная деятельность, мозг, психика, эмоции, эмоциональный стресс, черты характера, поведение, сон, вегетативные функции, качество жизни, адаптация, здоровье.

УДК 159.91
ББК 88.23

ISBN 978-5-9973-6792-3

© Юматов Е.А., Кашина Ю.В., Чередник И.Л., 2024

Булгаков А.Б.,
Санкт-Петербург
НПЦ «ПСН»,
npcpcn@gmail.com

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕТАСИМПАТИЧЕСКИХ НЕЙРОНОВ ТОНКОЙ КИШКИ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССОРНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ

Задачей данного исследования было рассмотрение изменения вызванного потенциала в нейронах тонкой кишки при остром травматическом и химическом воздействиях. После выделения участка кишки и помещения его в физиологический раствор, методом внутриклеточной регистрации исследовалось влияние действия антибиотиков на развитие потенциалов действия в первичных внутренних афферентных, вставочных и двигательных нейронах.

Показано, что в течение полутора часов от острого хирургического воздействия (вырезания части кишки) вызванные потенциалы не фиксировались, то есть кишечник был полностью дисфукнционален. В последующие два часа деятельность нейронов постепенно восстанавливалась и естественно угасала совсем при окончании времени острого эксперимента.

Показано так же, что при воздействии на слизистую тонкого кишечника естественных антибиотиков (дефенсина и клафорана) резко менялась форма и сила вызванного потенциала, что было опосредовано изменением процесса транспорта ионов натрия и калия.

Таким образом, можно предположить, что при остром или длительном стрессе в тонком кишечнике происходят изменения биоэлектрической активности нейронов, что несет за собой нарушение функции пищеварения, может иметь обратимый характер, но может приводить к клинической картине кишечной формы психосоматозов.

Фокин С.И.

Москва

,НПЦ «Психосоматическая нормализация»

fokin_s@mail.ru

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН ТЕПЛОКРОВНЫХ ОРГАНИЗМОВ. МОДИФИЦИРОВАННОЕ ПРАВИЛО ПОВЕРХНОСТИ

Согласно сформулированному ещё в 19-м веке эмпирическому *правилу поверхности* считается, что интенсивность метаболизма теплокровных живых существ пропорциональна площади поверхности их тела или связанной с ней через объём и плотность – массе в степени ⅔. Однако эксперименты показывают, что коэффициенты пропорциональности между базальной интенсивностью метаболизма (BMR) и массой в степени ⅔ у различных видов теплокровных могут отличаться в разы, даже у млекопитающих одного вида, например, у человека, интенсивность метаболизма может варьировать на десятки процентов. Параметры организмов, указываемые в качестве причин наблюдаемых различий, часто оказываются лишь сопутствующими им признаками. Отсутствие серьёзного анализа полуэмпирического правила поверхности с физико-геометрической точки зрения привело к сомнениям в его верности и породило ряд похожих спекулятивно-статистических формул типа «закона Клейбера», в котором масса присутствует в степени ¾ только на основании результатов статистической обработки экспериментальных данных разнородных животных «от мыши до слона». Предлагаемое исследование является попыткой теоретического обоснования традиционного правила поверхности как частного случая закона сохранения энергии [1].

В частности, рассмотрены геометрические причины вариаций BMR, связанные с влиянием на интенсивность метаболизма неизометричности формы и разной средней плотности тел теплокровных, которые, в свою очередь, также

определяются различными факторами. В данной работе всевозможные различия в телосложении вне зависимости от причин, их вызывающих, объединены в два новых физических параметра: *коэффициент формы тела,* представляющий собой отношение площади поверхности тела конкретной особи к её объёму в степени ⅔, и *массовый коэффициент* – отношение площади поверхности тела к его массе в степени ⅔. На примере «цилиндрической» модели человека показано, от каких геометрических причин зависит разница в значениях этих коэффициентов и вычисляемых с их использованием удельных интенсивностей метаболизма, а также выведены соответствующие формулы. По ним вычислены коэффициенты формы, массовые коэффициенты и удельные интенсивности метаболизма у двух людей с одинаковым весом, но разным телосложением, которые хорошо согласуются с экспериментальными данными.

Начиная с опытов Лавуазье по исследованию метаболизма морских свинок в 1780 году и до настоящего времени считается, что энергопотребление теплокровных организмов при основном обмене равно теплоотведению с поверхности их тела в окружающую среду, при этом вопрос о КПД соответствующих процессов либо не замечается, либо игнорируется. Между тем, полезная работа сердца, дыхательных мышц, АТФазных насосов, поддерживающих мембранный потенциал в каждой из многих миллиардов клеток организма, и проч., существует и при основном обмене. Тогда, согласно закону сохранения энергии, энергопотребление должно быть больше тепловыделения на величину этой полезной работы. В данном исследовании рассмотрены причины сложившейся ситуации и определены источники «пропавшей» энергии в методах непрямой калориметрии, а также представлены количественные расчёты КПД мышечных волокон и АТФазных насосов и их вклада в общий КПД основного обмена. В результате анализа совокупности полученных данных КПД теплокровных организмов при основном обмене был оценен в 15±5%.

Выведено *модифицированное правило поверхности*, с помощью которого на качественном уровне были объяснены причины различий в значениях коэффициента пропорциональности, выявленных ранее экспериментально для разных видов теплокровных организмов. По тепловизорным снимкам температурного поля поверхности одежды стоящего в покое человека с помощью

модифицированного правила поверхности расчётным путём получено значение мощности его энергопотребления (интенсивности метаболизма) и соответствующего коэффициента пропорциональности, хорошо коррелирующие с известными экспериментальными данными независимых исследователей.

Список литертуры.

[1] Фокин, С.И. Энергетический обмен теплокровных организмов. Модифицированное правило поверхности / С.И. Фокин. — М. : КнигИздат, 2024. — 176 с. doi: 10.34985/z0528-9169-9288-w

Булгаков А.Б., Булгакова О.С.
Санкт-Петербург
НПЦ «ПСН»,
npcpcn@gmail.com

СВЯЗЬ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО ВРЕМЕНИ С РАБОТОЙ МЕХАНИЗМОВ АДАПТАЦИОННОЙ ЗАЩИТЫ

Традиционной точкой зрения является утверждение, что вариабельность субъективного времени (СВ) является симптомом «нездоровья», так как хорошо адаптированными считаются люди, чье субъективное время в любых обстоятельствах приближается к метрическому. Несмотря на это все исследователи СВ отмечают распространенность отклонений от метрического времени у человека при его различных функциональных состояниях. Задачей настоящего исследования было доказательство гипотезы о том, что вариабельность СВ необходима и является показателем адаптивности организма.

Материалом исследования служили 135 мужчин и женщин (среди них 75 здоровых сотрудников скорой помощи – средний возраст 42,3±7,5лет, находящиеся в привычном профессиональном напряжении, 15 спортсменов – средний возраст 20,1±1,2 года, 25 здоровых жителей мегаполиса – средний возраст 34,0±10,4 года и 20 невротизированных пациентов – средний возраст 33,1±9,2 года, проходящих лечение у психофизиолога).

Основной методикой исследования был тест “Индивидуальная минута”. Для контролирующего экспресс обследования динамики функционального состояния были применены: тест Спилбергера-Ханина «Реактивная тревожность», тест на определение «Нервно-психического напряжения», регистрация артериального давления и частоты сердечных сокращений.

В результате проведенных экспериментов выдвинутая гипотеза была экспериментально подтверждена. Были сделаны выводы. Субъективное время у

здорового человека при различных функциональных состояниях не должно быть всегда приближено к метрическому времени. Нельзя строго придерживаться постулата, что в норме субъективное время должно равняться метрическому времени без определения других психофизиологических параметров, так как приближение субъективного времени к метрическому может показывать или комфорт или напряжение (истощение) адаптационных механизмов.

Вариабельность субъективного времени является показателем адаптивности.

У хорошо адаптированных людей в состоянии комфорта и нормального рабочего напряжения субъективное время приближено к метрическому. У хорошо адаптированных людей во время острого стресса резко ускоряется субъективное время, метрическое растягивается, это связано с адаптивными реакциями и необходимостью быстрого реагирования, т.е. за более короткое метрическое время обсчитывается большее количество информации для принятия жизненно важного решения.

У хорошо адаптированных людей в состоянии расслабления и отдыха резко растягивается субъективное время, метрическое ускоряется, это связано с адаптивными процессами и необходимостью отдыха систем, отвечающих за жизнеобеспечение и замедлением переработки информации с целью восстановления стресс-протектирующих и стресс-лимититующих систем для их полноценного функционирования при дальнейшем возможном стрессорном воздействии.

У плохо адаптированных людей в фоне субъективное время или приближено к метрическому или замедляется, что говорит о «срыве адаптации» и невозможности адекватного реагирования (т.е. невозможности обработать то количество информации за определенное время, которое необходимо для обеспечения жизнедеятельности организма).

При хроническом стрессе вариабельность субъективного времени говорит о способности организма ему противостоять, задействованы адаптивные механизмы, которые справляются с разрушительным воздействием стресса и организм адекватно реагирует на негативную внутреннюю или внешнюю обстановку. При хроническом стрессе приближение субъективного времени к метрическому или замедление показывает «срыв адаптации».

При стрессорном истощении вариабельность субъективного времени уменьшается, СВ приближается к метрическому или замедляется.

Вариабельность СВ у женщин более выражена, что связано с задачей пола по сохранению здорового потомства, а значит, вида. Поэтому показатель вариабельности СВ в этом случае так же показывает большую способность противостояния стрессорным воздействиям.

С увеличением возрастных показателей при накоплении стрессорных воздействий вариабельность субъективного времени показывает сохранение адаптационных механизмов вне зависимости от других психофизиологических показателей.

Вариабельность субъективного времени можно рассматривать как *реакцию адаптации – динамический параметр, отражающий скорость переработки поступающей внутренней и внешней информации при изменяющихся внутренней и внешней средах.*

Вариабельность субъективного времени можно считать параметром «психофизиологического гомеостазиса». «Гоместазис нездоровья» является генерализованной адаптивной реакцией, и вариабельность субъективного времени является его существенной составляющей.

Можно предложить метод «Оценки вариабельности субъективного времени» как диагностический тест с целью выявления уровня и стадии стресса. А также как показатель динамики эффективности лечения.

Для контролирующего экспресс обследования динамики состояния здоровья можно рекомендовать: тест Спилбергера-Ханина «Реактивная тревожность», тест на определение «Нервно-психического напряжения», регистрацию артериального давления и частоты сердечных сокращений, клинический и биохимический анализы крови.

Демарева В.А., Зуева К.И.
Нижний Новгород
ННГУ им. Н.И. Лобачевского
npcpcn@gmail.com

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И РИТМ СЕРДЦА: ВАЖНОСТЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ И БЕЗОПАСНЫХ СЦЕНАРИЕВ

В мире, где технологии и виртуальная реальность становятся все более распространенными, вопросы об их воздействии на психику и физиологию человека становятся все более актуальными. Исследования в этой области обращают внимание на феномен присутствия - ощущение реальности в виртуальной среде. Один из способов изучения этого явления - анализ изменений в сердечном ритме, происходящих при взаимодействии с виртуальной реальностью. Физиологическая психофизиология здесь играет важную роль, позволяя получить наиболее объективные данные относительно восприятия сценариев виртуальной реальности, реакции на них и переживания эффекта присутствия. Использование сердечного ритма открывает новые перспективы в понимании того, как наше тело реагирует на виртуальные воздействия. Этот аспект особенно важен в таких областях, как здравоохранение и образование, где виртуальная реальность применяется для создания интерактивных обучающих сред.

Когда мы погружаемся в мир виртуальной реальности (VR), мы испытываем уникальное ощущение присутствия, которое связано с ощущением, будто мы действительно находимся в этой искусственной среде. Это чувство присутствия является особым, потому что, несмотря на то что мы осознаем, что на самом деле находимся в нереальном мире, мы все равно полностью погружаемся в виртуальное пространство и взаимодействуем с ним [1].

Погружение в виртуальную реальность определяет, насколько убедительно компьютерные экраны воспроизводят реалистичную атмосферу, которая полностью поглощает все чувства пользователя. Это включает в себя несколько ключевых аспектов: насколько всеохватывающей и пространственной кажется среда, какое окружение создается и насколько ярко и реалистично это все выглядит. Воздействие на это ощущение реальности зависит от различных факторов, включая характеристики самой виртуальной среды и личные предпочтения пользователя. Результаты исследований погружения в виртуальной реальности часто противоречивы из-за разнообразия сценариев и ситуаций, которые анализируются [2; 3].

Однако мы знаем, что воздействие виртуальной реальности влияет на общее самочувствие человека, что может быть полезным, например, для его восстановления после болезни или травмы или изучения с помощью методов психофизиологии вопроса, как же усилить эффект присутствия [4]. Например, уже изучали, как виртуальная реальность влияет на работу сердца. Результаты показывают, что взаимодействие с виртуальной реальностью влияет на сердечный ритм человека, вызывая его изменения [5]. Тренировки в виртуальной реальности уменьшают нагрузку на сердце и регулируют активность вегетативной нервной системы. Это происходит за счет предпочтения активации парасимпатической части нервной системы, что в свою очередь позволяет продлить время тренировки [6]. Но в то же время в каких-то других контекстах эффект может быть как минимум нежелательным, а как максимум – опасным! Факторы, которые влияют на человека при его пребывании в VR изучены явно недостаточно, и именно физиологические замеры крайне важны.

В своем исследовании я изучала влияние различных факторов виртуальной реальности, таких как пол и тип аватара, на сердечный ритм во время прохождения сценариев VR. Еще я хотела посмотреть, как характеристики самой VR влияют на «отклик» организма человека.

В результате было обнаружено, что у женщин общая длительность RR-интервалов (время между ударами сердца) существенно превышает аналогичный показатель у мужчин на всех этапах исследования (до, после VR и сам этап VR). Даже

во время игрового процесса у женщин RR-интервалы длительнее, что соответствует предположению о более коротких интервалах у мужчин во время виртуальной реальности и согласуется с предыдущими исследованиями. Кроме того, в состоянии покоя RR-интервалы у мужчин оказались статистически значимо короче, чем у женщин. Оказалось, что при виртуальном аватаре «человек» значения нормированных RR-интервалов наименее отличаются от этапа «до VR» как у мужчин, так и у женщин (по сравнению с другими аватарами – «робот» и «природа»). Было предположено, что это может быть связано с тем, что отсутствует необходимость идентифицировать себя с чем-то внешним/посторонним, и также влияет на переживания эффекта присутствия. Для уточнения и дальнейшего изучения необходимо продолжение исследований с большим объемом выборки и анализом статистических и спектральных характеристик ритма сердца. Это проводится в рамках подготовки моей магистерской диссертации.

В заключение хотелось бы подчеркнуть важность изучения влияния виртуальной реальности на наш организм и разум в современном мире, где технологии VR становятся все более популярными. Погружение в виртуальное пространство и ощущение присутствия играют важную роль, вызывая разнообразные физиологические и психологические реакции у пользователей. Исследования показывают, что изменения в сердечном ритме при взаимодействии с виртуальным миром могут иметь практическое значение, помогая в реабилитации и управлении стрессом. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь раскрыть потенциал виртуальной реальности и оптимизировать ее применение в различных сферах человеческой деятельности. Еще хочется отметить, что нужно проводить больше исследований с физиологическими замерами при пребывании человека в VR. Это позволит больше понять о том, как сделать VR более эффективной, а также безопасной для человека!

Список литературы:

1. Авербух Н.В., Щербинин А.А. Феномен присутствия и его влияние на эффективность решения интеллектуальных задач в средах виртуальной реальности. Психология. Журнал Высшей Школы экономики. 2011. Т. 4. С. 102-119.
2. Шаляпин А.А., Данина М.М. Исследования эффекта присутствия в виртуальной реальности: современное состояние и перспективы. Психологические исследования. 2020. Т. 13 (71). doi: 10.54359/ps.v13i71.191
3. Slater M., Wilbur S. A Framework for Immersive Virtual Environments (FIVE): Speculations on the Role of Presence in Virtual Environments. Presence: Teleoperators and Virtual Environments. 1997. V. 6. P. 603-616. doi: 10.1162/pres.1997.6.6.603

4. Georgiev D.D., Georgieva I., Gong Z., Nanjappan V., Georgiev G.V. Virtual Reality for Neurorehabilitation and Cognitive Enhancement. Brain Sci. 2021. V. 11. P. 221. doi: 10.3390/brainsci11020221
5. Malinska M., Zuzewicz K., Bugajska J. and Grabowski A.˙Heart rate variability (HRV) during virtual reality immersion. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE). 2015. V. 21(1). P. 47-54. doi: 10.1080/10803548.2015.1017964
6. Rutkowski S, Szary P, Sacha J, Casaburi R. Immersive Virtual Reality Influences Physiologic Responses to Submaximal Exercise: A Randomized, Crossover Trial. Front Physiol. 2021 Sep 30;12:702266. doi: 10.3389/fphys.2021.702266. PMID: 34658904; PMCID: PMC8514762.

Фокин С.И.

Москва

НПЦ «Психосоматическая нормализация»

fokin_s@mail.ru

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ НЕЙРОНА. ВЫВОД ОСНОВНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗАКОНА ДЛЯ УРОВНЯ РЕЦЕПТОРОВ

Все мы знаем из обыденного опыта, что чем интенсивнее стимул – тем сильнее наше ощущение, им вызываемое. Изучением конкретного вида этой зависимости занимается специальная наука – психофизика, появившаяся ещё в XIX веке. Несмотря на столь длительный срок, исследователям до сих пор не удалось обнаружить универсальную формулу «основного психофизического закона», связывающего силу ощущения с интенсивностью стимула и это вполне закономерно, ибо попытки заменить многоступенчатый сенсорный механизм простой моделью «чёрного ящика» изначально уязвимы.

В конце XX века нейрофизиологи сошлись во мнении, что одной из форм кодирования интенсивности стимула в сенсорных системах является частота потенциалов действия (ПД). В русле этой парадигмы и на основании универсальной модели Ходжкина-Хаксли автором разработана математическая модель первичного нейрона рецептора, связывающая интенсивность стимула с ответной частотой потенциалов действия, генерируемых нейроном, с учётом его физических и физиологических характеристик. Задачу удалось решить, немного изменив подход Ходжкина-Хаксли к расчёту электрических характеристик нейрона, а именно, вместо попыток вычисления последних на всём протяжении потенциала действия они определялись поочерёдно на каждом из трёх его характерных временных участков, в течение которых электросопротивление мембраны можно считать постоянным при некоторых вполне обоснованных допущениях.

Разбиение потенциала действия на три характерных участка значительно упростило задачу и позволило получить аналитическое решение системы соответствующих дифференциальных уравнений. В результате проведённых исследований выяснилось, что как белый свет при своём разложении обнаруживает все цвета радуги, так и кажущаяся простой зависимость «стимул – частота ПД» состоит из нескольких «конкурирующих» между собой уравнений, причём два из них имеют асимптотические пределы, определяющие нижний и верхний пороги сенсорной чувствительности [1].

С помощью предлагаемой модели были получены три типа расчётных кривых «силы-времени» модельного нейрона, качественно совпадающие с аналогичными экспериментальными: первый тип – когда стимулом являлись «ступеньки» постоянного потенциала различной амплитуды; второй – «ступеньки» постоянного тока, и третий – естественное возбуждение нейрона надпороговыми «ступеньками» стимулов соответствующей модальности различной интенсивности, пропорциональной количеству открываемых стимулзависимых натриевых каналов мембраны. На основании общей системы уравнений предлагаемой модели были выведены частные формулы для каждого из перечисленных случаев стимулирования активности нейрона.

Применение представленной модели к условиям психофизического эксперимента оказалось чрезвычайно результативным: была выведена система аналитических уравнений *основного психофизического закона для уровня рецепторов*, позволившая объяснить выявленные в психофизических экспериментах «эффект насыщения» и «перекрёстное» поведение кривых «стимул – ощущение» у лиц с разными групповыми особенностями нервной системы. Механизм «эффекта насыщения» вполне может быть объяснён с помощью предлагаемой модели только вариациями величин физиологических свойств первичных нейронов рецепторов, без привлечения специальных «мозговых фильтров», гипотетически располагаемых в высших отделах мозга, как это предлагалось ранее (гипотеза A. Petrie и др.). Результаты тестовых расчётов показали, что перечисленные психофизические феномены и ряд других психофизических отличий определяются *типами комбинаций* физических и физиологических свойств рецептора, которые стабильно

индивидуальны, «как отпечатки пальцев», и скорее всего, детерминируются генетически, впрочем, здесь нужны дополнительные исследования.

Кроме того, предлагаемая модель предсказывает и легко объясняет механизмы существования известных ранее из экспериментов *парадоксальной области* и *зоны пессимума*, возникающих при высоких интенсивностях стимула. Для границ подпороговой и рабочей области с помощью представленной модели может быть вычислено начальное количество ПД, возникающее под действием порогового стимула, которое также определяется только физиологическими свойствами первичных нейронов рецепторов.

Отдельно отметим, что полученная математическая модель применима не только к первичным нейронам рецепторов, но и к любым другим нейронам, а также к стимулуправляемым клеткам, например к кардиомиоцитам.

Список литературы:

[1] Фокин, С. И. Математическая модель нейрона. Вывод основного психофизического закона для уровня рецепторов : научное издание / С.И. Фокин. – Москва : МАКС Пресс, 2024. – 168 с.
ISBN 978-5-317-07150-9; https://doi.org/10.29003/m3807.978-5-317-07150-9

Янчук А.А., Защиринская О.В.
Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный университет
npcpcn@gmail.com

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ И КРИЗИС 7 ЛЕТ

Возрастные кризисы – переходные этапы от одного возраста к другому. Психическое развитие осуществляется посредством смены стабильных и критических возрастов. Описаны следующие детские возрастные кризисы:

- **кризис новорожденности (1-й год жизни)**
- **кризис 3-х лет- переход от младенчества к дошкольному возрасту;**
- **кризис 7 лет – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом;**
- **кризис 13 лет совпадает с переходом к подростковому возрасту.**

Возрастные рамки могут изменяться в зависимости от особенностей развития ребенка (кризис 3-х лет может начаться и в 2,5 года, и в 3,5, а закончиться около 4-х лет или в 3,6).

Кризис 7 лет может начаться в 6 лет, если ребенок в этом возрасте идет в школу. На этих этапах происходит изменение типа отношения со взрослыми и сверстниками, смена одного вида деятельности другим (игра, которая является основным видом деятельности в дошкольном возрасте, сменяется стремлением учиться, узнавать новое в 7-8 лет)

***Возрастные кризисы* – закономерные и необходимые этапы развития ребенка. Однако часто, кризисы сопровождаются проявлениями отрицательных черт (упрямство, конфликтность, негативизм, т.д.), которые могут закрепиться при неблагоприятном исходе. Острота протекания кризисов зависит от индивидуальных особенностей ребенка и от поведения взрослых (родителей, педагогов).**

Кризис 7 лет.

Ребенок прощается с детским садом (если посещал его), и вот он на пороге еще одной ступеньки детства, впереди новая, школьная жизнь. Там он уже не будет «малышом», потому что становится взрослым. Однако, чтобы успешно подняться по этой лестнице взросления, ребенок должен многое уметь и, прежде всего, быть готовым к тому, чтобы учиться в школе. В психологии есть термин «школьная зрелость», т.е. ребенок должен «созреть», чтобы успешно преодолеть кризис 7 лет, выдержать нагрузки школы, ее мир требований, отношений со сверстниками и учителями, изменение отношений между ним и Вами. Каковы предпосылки успешной адаптации к школе?

1. Умственная, интеллектуальная готовность.

К 6 годам ребенок должен иметь элементарные познания об окружающей действительности, о пространстве, времени, живой и неживой природе. Он должен уметь обобщать, классифицировать, выделять главное, второстепенное. У малыша появляется жажда знаний, игры и развлечения уходят на 2-й план, усиливается любознательность (ребенок задает вопросы больше философские или касающиеся определенных наук, чем житейские) Ребенок уже интересуется не только конечным результатом проделанной работы, но и способами ее выполнения, умеет сам оценивать свою работу. Также у него должны быть развиты произвольная память и речь.

2. Эмоционально-социальная (личностная) готовность.

Чтобы успешно заниматься в школе, ребенок должен быть готов к роли ученика, который имеет свои права и обязанности. Это умение владеть собой и подчинять свои желания необходимости (произвольное поведение) – ребенок постепенно теряет свою трогательную непосредственность. Большое значение имеет умение налаживать контакт со сверстниками, умение уступать и защищаться, подчиняться общим правилам и отстаивать свое мнение. У ребенка должна быть эмоциональная независимость, которая развивается (или угнетается) с Вашей помощью. Готовым к школьному обучению считается ребенок, которого школа привлекает не только внешней стороной (тетради, учебники, красивый ранец), но и возможностью получить новые знания, обрести друзей (т.н. «школьная мотивация»).

Уровень школьной зрелости проверяют психологи, работающие при детских садах и центрах развития, они помогут заранее (за 4-5 месяцев до школы) выявить проблемы и подскажут, как помочь ребенку.

Если уровень школьной зрелости высок, кризис 7 лет (на который наслаивается и адаптация к новой жизни), пройдет гладко, его признаки быстро (в течении 3-4 месяцев) пройдут без негативных последствий. Но если ребенок еще «не дорос» до школы лучше повременить, иначе кризис будет проходить бурно, оставляя последствия надолго.

Признаки кризиса:

- **Повышенная утомляемость,**
- **раздражительность, вспышки гнева,**
- **замкнутость,**
- **плохая успеваемость,**
- **агрессивность или, наоборот, излишняя застенчивость,**
- **повышенная тревожность (ребенок играет роль шута среди сверстников, выбирает в друзья старших детей, заискивает перед воспитателями, учителями, старается им угодить, чрезмерно вежлив),**
- **низкая самооценка.**

Возможные неблагоприятные последствия:

- **Нежелание учиться, посещать школу;**
- **низкая успеваемость;**
- **проблемы в общении со сверстниками;**
- **личностная тревожность в сочетании с неадекватной самооценкой;**
- **может развиться невротический симптомокомплекс, что потребует консультации у врачей и клинических психологов.**

Период адаптации к школе занимает от 1 до 3 месяцев (возможно, до полугода). Весь уклад жизни ребенка меняется.

Социально-психологическая адаптация – это процесс активного приспособления.

Основные проблемы:

– смена режима сна и питания (детей, которые не ходят в сад, желательно готовить к школьному режиму заранее, уже летом);

– смена воздушного режима: необходимость пребывания в помещении в течение длительного периода;

– увеличение времени, проводимого без двигательной активности, сидя за столом, непривычно высокий уровень шума, толчея на перемене;

– смена стиля общения со взрослым: учитель не ориентирован на опеку, заботу и защиту, ребенок может почувствовать себя одиноким;

– необходимость полного самообслуживания в столовой, гардеробе, туалете;

– необходимость самостоятельно организовать свое рабочее место, достать учебники из портфеля и разложить их;

– необходимость правильно реагировать на условные сигналы – звонок на урок и перемену; подчиняться правилам поведения на уроке – сдерживать и произвольно контролировать двигательные, речевые и эмоциональные реакции;

– необходимость установления контактов с незнакомыми сверстниками;

– увеличение объема интеллектуальной нагрузки.

Выделяют три базовых уровня адаптации:

1. <u>Высокий уровень адаптации.</u>

Ребенок положительно относится к школе, предъявление требований воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; решает усложненные задачи, прилежен, внимательно слушает указания, объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам); общественные поручения выполняет охотно и добросовестно; занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. <u>Средний уровень адаптации.</u>

Первоклассник положительно относится к школе; ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебной программы,

самостоятельно решает типовые задачи; сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным (готовится к урокам и делает домашнее задание почти всегда); общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации.

Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе; нередки жалобы на здоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учебный материал усваивает фрагментарно; самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, необходимы постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлиненных паузах для отдыха; для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителя и родителей; общественные поручения выполняет без особого желания, пассивен, близких друзей не имеет, знает по имени и фамилии лишь часть одноклассников.

Главная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с характером семейного воспитания. Если ребенок приходит в школу из семьи, где он не чувствовал переживание «мы», он и в новую социальную общность – школу – входит с трудом. Стремление к отчуждению, неприятие норм и правил любой общности во имя сохранения неизменного «я» лежит в основе школьной дезадаптации детей, воспитанных в семьях с несформированным чувством «мы» или в семьях, где родителей от детей отделяет стена отвержения, безразличия.

Ребенок, которого не принимают родители или один из них, наиболее значимый, плохо адаптируется в школе, боится отметок и с трудом садится за уроки. Он принимает себя, если с раннего детства живет в атмосфере принятия его взрослыми.

Семилетки проходят этап психологической адаптации к школе легче, чем шестилетки. Статус ученика требует от ребенка осознания и его специфической роли и позиции учителя, определенной дистанции в отношениях, понимания условности этих отношений. Многим шестилеткам это трудно понять. Это связано с возрастным

кризисом 7 лет. Ребенок попадает в сложную ситуацию: для него еще не потеряла своей актуальности игровая деятельность, в то же время социум уже предъявляет к нему новые требования, ставит перед необходимость присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм жизнедеятельности, где ведущей деятельностью выступает учебная. А ребенок еще не доиграл. Бесполезно наказывать его, требовать. От родителей требуется много терпения, доброжелательность. Можно серьезно, «по-взрослому», объяснить правила поведения, можно посетовать на огорчение, которое ребенок доставляет плохим поведением (выразить свои чувства), можно поставить в пример товарищей, но обязательно делать это наедине.

Кадомская А., Яшина М.Н.
Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный университет
npcpcn@gmail.com

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

Социальная адаптация - процесс усвоения личностью норм, правил поведения в обществе, осознание себя как части этого общества и приспособление к меняющейся социальной среде.

Впервые термин «адаптация» был введён немецким физиологом Г. Аубертом в 19 в., в переводе с латинского “adaptio” значит «приспосабливаться». Уже в конце 19 в. представители органической школы, такие как Г. Спенсер, А. Шеффли, П. Лилиенфельд и другие, начали использовать данный термин в социальных науках. Они проводили аналогию между обществом и организмом и рассматривали общество как продукт особой, специфичной только человеку приспособления к окружающей среде.

Социальная адаптация складывается из различных факторов и является продуктом таких социальных действий, как социальный статус, социальная роль и социализация, которые производят непосредственное влияние на процесс адаптации и приспособления человеком к условиям окружающей среды.

Социальная адаптация бывает нескольких типов: активная и пассивная. Рассмотрим каждый тип более детально. Активная адаптация характеризует собой активное воздействие человека на окружающую среду. Пассивная адаптация, в свою очередь, характеризуется пассивным восприятием человека окружающей среды и общества.

Далее следует ответить на вопрос, какие шаги нужно предпринять, чтобы адаптироваться в обществе, и какие есть индикаторы успешной адаптации человека.

Во-первых, необходимо наличие устойчивых свойств новой среды и их усвоения. Во-вторых, должны приниматься ценности социального окружения. В-третьих, показателями успешной адаптации будут такие индикаторы, как усвоение социальных ролей и высокий социальный статус.

Социальная адаптация предполагает адекватное восприятие человеком условий окружающей среды и самого себя в частности, адекватно выстроенную систему взаимоотношений с другими людьми, способность к труду, обучению и организации досуга, способность к самоорганизации и адаптивность поведения в соответствии с ожиданиями других.

Учёными выделяются следующие виды социальной адаптации: психофизиологическая (приспособление к психологическим и физическим изменениям), социально-психологическая (приспособление к новым нормам группового поведения), профессиональная (освоение новой профессии и навыков), организационная (освоение роли и организационного статуса места работы) и экономическая (приспособление к меняющимся условиям экономической системы и новым экономическим условиям).

Говоря о функциях, которые выполняются в процессе адаптации, стоит отметить следующие: мобильность членов системы и их объединение в стремлении к борьбе за общие ценности, стимулирование перенятые новых ценностей и правил, участие в жизни общества, принятие важных решений, возможность в проявлении себя.

Целью социальной адаптации является личностная самореализация, возможность вписывать себя в любые общественные фреймы, перенимая опыт, осваивая новые социальные роли и приобретая новые социальные статусы, не теряя собственной идентичности, навыков и способностей.

В ряде случаев также имеет место быть разделение понятия социальной адаптации на возможные варианты, например, на радикальную, гиперадаптацию, гармоничную, конформистскую, девиантную и социально-психологическую дезадаптацию. Раскроем содержание каждого варианта подробнее: радикальная адаптация подразумевает под собой самореализацию через изменение личностно существующего мира, гиперадаптация является формой адаптации через

сверхдостижения личности, гармоничная адаптация происходит через приспособление к ценностным ориентациям на социальные требования в социуме, конформистская адаптация представляет собой приспособление за счёт подавления индивидуальности, которая блокирует такую важную составляющую адаптации как самореализация, девиантная адаптация - самореализация, осуществляющаяся посредством нарушения установленных в обществе норм, социально-психологическая дезадаптация является подавляющей процессы социализации и приспособления к окружающей среде формой адаптации.

Наряду с вышеперчисленными типами и вариантами социальной адаптации выделяют следующие типы (по Р. Мертону): конформизм, инновация, ритуализм, эскейпизм (ретритизм) и мятеж/бунт.

В заключение хотелось бы сказать, что социализация личности и ее существование в целом было бы невозможно без адаптации, поскольку именно благодаря этому социальному процессу человек становится социальным существом, обретает роли, статусы, которые определяют всю его жизнь, поэтому адаптация является неотъемлемой частью жизни человека и должна сопровождать его наряду со многими социальными процессами на протяжении всего существования личности.

Список литературы:

1. Лунева Ольга Викторовна Адаптация социальная // Знание. Понимание. Умение. 2018. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-sotsialnaya
2. Свечникова, Ю.А.Адаптация как социальная категория / Ю. А. Свечникова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — No 8 (246). — С. 155-157. — URL: https://moluch.ru/archive/246/56783/
3. Черданцева Инна Владимировна, Метелев Алексей Витальевич Развитие концепции типов индивидуального приспособления Р. Мертона, дифференциация понятия "социальная девиация" и направление переосмысления классической теории аномии // Вестник ЧелГУ. 2018. №9 (419). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kontseptsii-tipov-individualnogo-prisposobleniya-r-mertona-differentsiatsiya-ponyatiya-sotsialnaya-deviatsiya-i-napravlenie

Плетнева Н. Г.
Санкт-Петербург
СПБ ГБПОУ "Академия креативных индустрий "ЛОКОН"
(СПБ ГБПОУ "Академия "ЛОКОН")
npcpcn@gmail.com

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ИЗУЧЕНИЮ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В современном мире глобализации и межкультурного взаимодействия студенты со всего мира стремятся получить образование в англоязычных учебных заведениях. Однако процесс адаптации к новой языковой и культурной среде может представлять значительные вызовы. Рассмотрим ключевые аспекты адаптации студентов к английскому в учебных заведениях.

1. Языковая среда

Одним из основных аспектов адаптации является языковая среда учебного заведения. Студенты сталкиваются с необходимостью усвоения английского языка в образовательной, социальной и повседневной жизни. Успешная адаптация зависит от их способности понимать преподавание, взаимодействовать с однокурсниками и успешно справляться с учебной нагрузкой на английском.

2. Культурные различия

Адаптация студентов также связана с культурными различиями. Понимание культурных особенностей, традиций и обычаев является ключевым фактором успешного взаимодействия в новой среде. Университеты предоставляют различные программы поддержки, такие как ориентационные курсы и мероприятия, чтобы помочь студентам интегрироваться в местное общество.

3. Специфика учебного процесса

Структура учебного процесса, методы преподавания и акценты в учебных материалах могут существенно различаться в разных странах. Для успешной адаптации студентам часто требуется время, чтобы освоить новые подходы и требования. Учебные заведения часто предоставляют дополнительные ресурсы, такие как языковая поддержка и консультации, чтобы помочь студентам успешно справляться с учебной нагрузкой.

4. Социальная адаптация

Важным аспектом является социальная адаптация иноязычных студентов. Взаимодействие с местными студентами, участие в общественных мероприятиях и клубах, а также взаимодействие с преподавателями способствуют созданию сильной социальной сети. Это не только облегчает процесс адаптации, но и способствует более полному вовлечению в учебный процесс.

5. Ментальное благополучие

Адаптация к новой языковой и культурной среде может оказывать влияние на ментальное благополучие студентов. Стресс, связанный с адаптацией, может сказаться на академической успеваемости. Университеты предоставляют услуги по психологической поддержке, помогая студентам справляться с эмоциональными трудностями и создавая условия для успешного обучения.

Адаптация иноязычных студентов к английскому в учебных заведениях – это комплексный процесс, который требует поддержки со стороны учебного заведения и самого студента. Эффективные программы адаптации, языковая поддержка, социальные и культурные мероприятия играют важную роль в формировании благоприятной среды для успешного обучения и взаимодействия в международном университетском сообществе. Стремление к пониманию и поддержке способствует развитию открытых и инклюзивных образовательных систем, способных вдохновлять студентов и поддерживать их успешный путь в мире знаний.

По материалам:

https://london-express.ru/blog/adaptatsiya-inoyazychnykh-studentov-k-angliyskomu-v-uchebnykh-zavedeniyakh/

Чеченева Е.А.
Санкт-Петербург
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена
npcpcn@gmail.com

АДАПТАЦИЯ ПЕДАГОГОВ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

В связи с развитием инклюзивного образования в России, растёт потребность в высококвалифицированных специалистах в области коррекционной педагогики. Одной из приоритетных задач современного российского образования выступает подготовка конкурентоспособных педагогов специального образования: готовых к саморазвитию, способных адаптироваться к новым трудовым условиям, работать с разными категориями детей, быть ответственными и самостоятельными в принятии решений. Всё это находит отражение в «Профессиональном стандарте педагога».

Профессиональная деятельность педагога специального образования отличается особой сложностью, которая заключается в необходимости не только следить за результатами новейших исследований в области коррекционной педагогики, понимать особенности детей с проблемами в развитии, но и осваивать новые образовательные адаптивные технологии.

Следует отметить, что от гармоничного вхождения личности в профессию зависит дальнейший уровень профессиональной подготовки будущих специалистов (педагогов специального образования), а также самореализация человека.

Ключевым элементом в адаптации педагога является его обучение в вузе, ведь именно в это время у него формируются понимание сути своей трудовой деятельности, моделей поведения педагога-дефектолога и происходит оценивание своих возможностей в данной профессии.

Трудности профессиональной адаптации связаны, прежде всего, с проблемами профессионального самоопределения молодёжи, которые возникают на этапе

выбора профессии. Это поверхностное представление о профессии, несамостоятельный и неосознанный её выбор под влиянием социального окружения, выбор доступной, а не желаемой профессии, руководство исключительно её престижностью при отсутствии необходимых способностей, идеализирование будущей профессии, неготовность к трудностям и т.д. При этом следует указать, что в начале своего обучения студенты изучают в основном общеобразовательные предметы, такие как психология, педагогика, русский язык и культура речи, иностранный язык, история и другие, а не специальные, что существенно затрудняет осознание правильности их профессионального выбора. Разный уровень довузовской подготовки студентов, сложный процесс усвоения большого объёма знаний, насыщенность вузовской программы, новые формы организации учебного процесса в вузе, отсутствие навыков самостоятельной работы также затрудняют профессиональную адаптацию студентов на первом курсе.

Профессиональная адаптация будущих педагогов специального образования имеет свою специфику, так как коррекционный педагог работает не просто с особенными детьми, а зачастую в разновозрастных группах. Специалисты в области коррекционной педагогики являются носителями специфических педагогических компетенций. Педагог специального образования должен быть мобильным, многофункциональным, разносторонне развитым, иметь знания в различных научных областях. И.А. Филатова среди ценностных качеств педагогов специального образования выделяет профессионализм, моральность и милосердие, которые взаимосвязаны между собой.

В современной педагогике понятие «профессиональная адаптация» принято рассматривать с разных позиций и точек зрения. Так, например, М.В. Коломеец под адаптацией к профессиональной среде понимает «процесс постепенной профессиональной самоидентификации и саморазвития будущих специалистов посредством их включения в профессиональную деятельность ещё в период обучения в вузе». Так же она отмечает, что эффективность профессиональной адаптации может быть обеспечена только при создании специальных условий, необходимых для творческой реализации личности.

В.А. Крысова и Ж.Ю. Федяева под адаптацией к будущей профессии понимают формирование у студентов устойчивого профессионального интереса, качеств и компетенций. Они считают, что процесс адаптации будущих специалистов к профессиональной деятельности будет наиболее результативным, если студенты с первого года обучения будут вовлечены в разнообразные формы творческой и научной деятельности.

С.В. Сергеева и О.А. Воскрекасенко предлагают иной подход к раскрытию содержания и сущности данного феномена. Они рассматривают процесс профессиональной адаптации как «приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработку навыков самостоятельной работы».

И.В. Ревков трактует профессиональную адаптацию с похожей позиции, но даёт наиболее точное определение этого понятия. В его исследованиях «профессиональная адаптация» понимается как приспособление человека к новым для него условиям труда, овладение им ценностными ориентациями в рамках профессии, осознание мотивов и целей в ней, сближение систем ценностей и норм поведения человека и профессиональной группы, усвоение компонентов профессиональной деятельности: её задач, предмета, способов, средств, результатов, условий. А в подходе В.А. Крысовой и Ж.Ю. Федяевой, на мой взгляд, важным является уточнение, что процесс профессиональной адаптации начинается уже с первого года обучения.

О.Л. Бурякова и Е.А. Шибанова предлагают учитывать особенности мотивационно-познавательной сферы студентов для формирования у них положительной устойчивой мотивации к профессиональной адаптации. Следовательно, исследователи акцентируют внимание на следующих методах: эмоционального стимулирования (например, набор неожиданных фактов, афоризмов, исторических экскурсов в ходе учебного курса «История педагогики и образования») для формирования профессиональной направленности, методы по формированию мотивов долга и ответственности перед коллективом, старшими, обществом, методы по вовлечению студентов во внеаудиторную научную и общественную деятельность. Кроме того, О.Л. Бурякова и Е.А.Шибанова особо

отмечают роль контроля. Что касается предметов, не предусматривающих итоговый семестровый контроль, в этом случае необходимо организовать творческие работы учащихся, что позволит им осознать важность и значимость изучаемого предмета.

Также я считаю, что именно целенаправленное саморазвитие личности является ключевым в ходе освоения профессиональной деятельности. Наличие творческих заданий способствует успешности профессиональной адаптации студентов на начальном этапе обучения в вузе. Целесообразно было бы включить проведение определённых мероприятий, например, организацию круглого стола студентов первого и четвёртого курсов, где первокурсники смогут задать вопросы выпускникам, встреч со специалистами в области коррекционной педагогики, организацию концертных программ профессиональной направленности, организованных будущими педагогами специального образования с первого по четвёртый курс (2-3 раза в год).

Основной целью профессиональной адаптации педагогов является оснащение их как можно более полным объёмом информации о деятельности, в которой им предстоит работать. Студенты должны правильно понимать все достоинства и недостатки выбранной ими профессии, в этом им могут помочь как студенты старших курсов, так и люди, уже работающие в этой сфере. Также во время формирования у студентов навыков работы с детьми стоит обращать особое внимание на цель тех или иных методик, показывать всю их специфику и, конечно же, отмечать важность и значимость работы специального педагога, при этом грамотно оценивая степень его влияния на развитие ребёнка.

Однако, несмотря на значительное количество исследований в названной области, процесс профессиональной адаптации будущих педагогов специального образования остаётся малоизученным и достаточно актуальным. Особую значимость приобретает совершенствование педагогических условий, способствующих профессиональной адаптации будущих педагогов специального образования, в образовательном процессе вуза. Их создание будет способствовать прогнозированию успешного освоения будущей профессиональной деятельности, формирования мотивации, познавательного интереса, уверенности в правильности выбора специальности. Под педагогическими условиями успешной

профессиональной адаптации будущих коррекционных педагогов в этом случае следует понимать систему мероприятий, оказывающих положительное влияние на данный процесс.

Таким образом, в контексте исследуемой проблемы следует рассмотреть педагогические условия профессиональной адаптации будущих педагогов специального образования, обратив при этом особое внимание на начальный этап обучения в вузе, так как именно названный период является наиболее сложным в процессе профессиональной адаптации. Это обусловлено тем, что студенты первого курса недостаточно представляют себе содержание и функции профессии специального педагога, особенности будущей работы, и главное то, как следует готовиться к данному виду деятельности. Основной задачей профессорско-преподавательского состава вуза в этот период является создание педагогических условий, ориентирующих студентов на профессию, познание её особенностей и ценностей. Актуально найти новые подходы, которые помогут будущим коррекционным педагогам адаптироваться к профессии уже на первом году обучения.

Баранцева В.И., Булгаков А.Б.
Санкт-Петербург
НПЦ «ПСН»
npcpcn@gmail.com

АКТУАЛЬНОСТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННО-АДАПТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ПРАКТИК В СОХРАНЕНИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

В последние десятилетия резко изменилась жизнь большинства граждан. Нестабильные заработки, рост цен. Многие люди вынуждены менять трудовой режим. В техногенном социуме физические нагрузки сократились, психологические – увеличились [3]. Постоянные мысли о выживании и повсеместно распространенная гиподинамия приводят организм в состояние «предболезни». Тело не получает необходимой двигательной (мышечной) нагрузки или целенаправленной тренировки, из-за чего не снимается «психологический прессинг», и нервная система не справляется с последствиями стресса. В сумме всё это огромным грузом ложится на психику. Даже незначительные изменения в психическом и физическом состоянии оказывают влияние на все системы организма. Как следствие стресса ухудшается адаптация и появляются различные психофизиологические дисфункции [4,15,23].

Целью данной работы было определение влияния тренингов айкидо на психофизиологическое состояние человека.

В задачи входило:

1. провести первичное фоновое обследование испытуемых;

2. исследовать изменения в состоянии испытуемых вследствие проведения тренингов айкидо;

3. проанализировать динамику первичного и повторного обследований;

4. дать практические рекомендации на основе полученных в данной работе результатов.

Научная новизна

Проведено комплексное психофизиологическое обследование на основе системного подхода в группе добровольцев, занимающихся айкидо, живущих в современном мегаполисе и испытывающих регулярные неравномерные и непредсказуемые негативные стрессогенные эколого-экономические нагрузки, которые наслаиваются на привычные личные стрессы. Психофизиологическое состояние волонтеров предложено расценить как перенапряжение (напряженность). Рассмотрен механизм коррекции психофизиологических патологий способом тренировок айкидо, связанный со специфичностью воздействий восточных боевых практик. Обоснованы рекомендации необходимости занятий айкидо для повышения психофизиологического статуса и улучшения качества жизни в современном социуме.

Методы и организация исследования улучшения

Испытуемыми были 24 добровольца, занимающиеся в группе айкидо (18 мужчин, 6 женщин, средний возраст 25,5±5,9 лет). Обследование проводилось в 2005-06 г.г. Каждый раз – в начале и в конце тренировки (7-10 тренировок).

Всем испытуемым до и после занятий предлагались психофизиологические тесты:

– индекс напряжения (ИН). В исследовании применялся опросник НПН «Признаки нервно-психического напряжения» (90 баллов расценивается как резко выраженное нервно-психическое напряжение, 30 баллов соответствует отсутствию нервно-психического напряжения). Увеличение ИН указывает на степень напряжения механизмов адаптации, его снижение свидетельствует об устойчивой адаптации к внешним воздействиям [11];

– тест Спилбергера-Ханина «Реактивная тревожность» (РТ) – это тревожность, оцениваемая у человека на момент обследования. Величина РТ до 30 баллов соответствует низкому уровню, 31-45 баллов – умеренному, более 45 – высокому. Добровольцу предлагалось ответить на 20 вопросов, результаты обсчитывались по предлагаемому авторами способу [5, 25];

– индивидуальное восприятие субъективного времени по сравнению с метрическим. Испытуемый, считая про себя с темпом один отсчет в секунду, сообщает когда, по его ощущениям, прошла одна минута времени. Экспериментатор фиксирует отклонения в измерениях индивидуального и физического времени. Величина отклонения напрямую зависит от силы стрессорного воздействия. Лица, хорошо адаптирующиеся к физическим и эмоциональным нагрузкам, имеют отклонения от 3 до 5 секунд (как в сторону недооценки, так и в сторону переоценки времени). Неудовлетворительная переносимость нагрузки отражается в резком изменении внутреннего течения времени (вариации до 30 секунд) [9,16,18,19,22];

– степень концентрации внимания. Испытуемому предлагалось произвести устное арифметическое действие на сложение и вычитание двух двузначных чисел, например, 84 и 39. Фиксировалось среднее время двух действий (сложения и вычитания) в начале и в конце тренировки, затраченное на получение правильного результата [8];

– стандартными способами измерялись артериальное систолическое и диастолическое давление;

– частота сердечных сокращений.

Предложенная полипараметрическая методика является достаточно показательной, так как в процессе исследования контролируется 6 психофизиологических функций. Была применена статистическая обработка полученных данных с использованием средних значений, стандартного отклонения и t-критерия Стьюдента. В работе применялась компьютерная программа STATISTICA-6.

Результаты и их обсуждение

В таблице показана динамика исследуемых функций до занятий айкидо у 24 добровольцев, принявших участие в предложенном эксперименте.

При тестировании по методу Спилбергера-Ханина у испытуемых была выявлена высокая степень реактивной тревожности. Средний показатель степени тревожности составлял 52,7±1,2 баллов. Индекс напряжения был 58±1,5 баллов. Большое внимание при оценке состояния каждого участника уделялось тесту «индивидуальная минута», результат которого отражает степень стрессорного

воздействия и способности к адаптации. При первичном тестировании биологическое время волонтеров существенно отличалось от метрического (39,3±2,5 субъективной секунды). Время арифметического счета двузначных чисел (сложение и вычитание), затраченное на правильный ответ до тренировки было 3,7±0,3 секунд. Со стороны кардиореспираторной системы отмечались цифры артериального систолического давления 125,1±1,4 мм ртутного столба, диастолического давления 73,0±1,4 мм ртутного столба, частота сердечных сокращений составляла 76,0±1,6 ударов в минуту.

В состоянии расслабления и покоя до начала тренировки регистрируется напряжение регуляторных психофизиологических механизмов, что показывает фоновое напряжение адаптационных возможностей здоровых молодых жителей современного мегаполиса, и подтверждает ранее опубликованные данные [9,10 ,12].

Таблица.

Среднеарифметические показатели (± стандартное отклонение) исследуемых параметров у 24 добровольцев в начале и в конце прохождения серии тренингов айкидо

	Фоновое измерение до прохождения серии тренингов	Повторное измерение после прохождения серии тренингов
Реактивная тревожность (баллы)	52,7±1,2	43,3*±1,2
Субъективное время (секунды)	39,3±2,5	59,4*±3,0
Концентрация и внимание (секунды)	3,7±0,3	2,7*±0,8
Индекс напряжения (баллы)	58,0±1,5	35,1*±1,5
Систолическое АД (мм рт. столба)	125,1±1,4	132,1*±2,6
Диастолическое АД (мм рт. столба)	73,0±1.4	77,0*±1,8
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	76,0±1,6	78,0*±2,6

Обозначения:

* означает отличие величины параметра после серии тренингов айкидо относительно исходного, $p<0,05$.

В приведенной таблице также демонстрируются усредненные фоновые показатели проведенного тестирования после серии тренингов айкидо.

Достоверно фиксируются приближение исследуемых психофизиологических функций к норме. Средний показатель степени тревожности составляет уже 43,3±1,2 баллов. Индекс напряжения 35,1±1,5 баллов. Психологическое время испытуемых

приближается к метрическому – 59,4±3,0 субъективной секунды. Время арифметического счета двузначных чисел (сложение и вычитание), затраченное на правильный ответ после тренировки становится 2,7±0,8 секунд.

Цифры артериального систолического давления – 132,1±2,6 мм ртутного столба, диастолического давления – 77,0±1,8 мм ртутного столба, частота сердечных сокращений – 78,0±2,6 ударов в минуту. Важно отметить небольшое повышение цифр артериального давления и частоты сердечных сокращений после достаточно интенсивной физической нагрузки, которые не выходят за границы нормы. Это говорит о запуске активных адаптивных физических процессов и о важности индивидуального подхода к каждому тренирующемуся в зависимости от его фоновой физической выносливости.

Понижение тревожности и напряжения вследствие занятий айкидо вероятно связано с повышением уровня самооценки и удовлетворением от физических тренировок, когда происходит гармонизация психологических и физических факторов. Улучшение внимания и концентрации может быть связано со специфичностью восточных практик, когда необходимо полное сосредоточение на определенном движении во время выполнения приема [1,6].

В данной работе не ставилась задача проследить динамику изменения тестовых показателей при каждой последующей тренировке индивидуально или при усреднении по разным характеристикам групп, хотя полученные данные могут быть достаточно показательными. Эта задача последующих исследований.

Практические рекомендации

Организм человека имеет несколько уровней защиты от экзогенных и эндогенных стрессорных воздействий, но давление современного социума зачастую превосходит адаптационные возможности психики и сомы [3,4].

На Востоке, в отличие от Запада, всегда старались жить в гармонии с природой. С древних времён была отмечена связь между телом и душой. Если человек не испытывает постоянного нервного напряжения, находится в спокойном состоянии, занимается умеренными физическими нагрузками, то не болеет. Если человек находится под воздействием постоянного стресса, то, чтобы не болеть, он должен

обязательно заниматься какой-либо физической деятельностью или спортивными занятиями помимо работы [4].

Такими тренингами на Востоке всегда были различные виды единоборств. Спортивные и боевые практики Востока являются всеобъемлющими системами тренировки. В России в последние десятилетия практика восточных единоборств охватывает все большие слои населения [4,24].

Среди большого количества психофизических систем, чем являются единоборства, айкидо, которое основал Морихэй Уэсиба, занимает особое место и представляет собой одновременно сумму и упрощение старинных восточных практик, скомбинированных из военного дела и религиозной идеологии. Айкидо дословно переводится как: ай – гармония, любовь, ки – духовная сила, до – путь. Новое искусство с технической точки зрения взяло очень много от дзю-дзюцу и от искусства владения мечом, а философской направляющей стало стремление к гармонии с миром через гармонию тела и духа [24].

Морихэй Уэсиба писал: «Тот, кто постиг секрет Айкидо, несет мир в себе самом и может сказать: «Я – это весь мир»» [24]. Уэсиба считал свое искусство путем к Богу, а не методом превосходства над другими и вошел в историю как человек, превративший боевое искусство в путь мира через внутреннюю гармонию.

В России и Санкт-Петербурге айкидо появилось сравнительно недавно. Первыми его начали практиковать А.М. Макашев и его ученики. В Москве стиль айкидо практикует англичанин Д. Дж. Эйрз.

Приемы айкидо имеют по своей сути защитный характер, что важно при применении их женщинами и подростками, так как здесь не применяются силовые приемы, а используется сила противника. Общеизвестно, что систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на все системы организма и являются профилактическим и реабилитационным средствами по отношению к различным негативным явлениям, таким как психическая напряженность, стрессорное воздействие или психосоматические дисфункции, и внедрение этих оздоровительных практик является достаточно важной задачей современного общества [2,4,10].

Главным отличием айкидо является полное отсутствие агрессии. Тренировка начинается с общей разминки, на которой разогреваются мышцы и суставы. Движения в айкидо согласуются с законами природы. «Перекаты» в разные стороны, являющиеся элементами страховки, не только приводят в порядок позвоночник, но и стимулируют биологически активные точки. Различные приёмы повышают гибкость суставов [1,2].

Организм человека находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой, осуществляемом центральной нервной системой и её ведущим отделом – корой головного мозга. Кора головного мозга точно воспринимает изменения и процессы, происходящие как во внешней среде, так и внутри организма, обеспечивая адаптацию к окружающему миру [17].

После утомительного рабочего дня зал для тренировок воспринимается местом покоя, снижается количество сенсорных раздражителей. Полностью отсутствует конфликтная ситуация. В зале занимаются не соперники, а партнёры, помогающие друг другу на пути самоусовершенствования. Разминка проходит в молчании, движения ритмичны. Это помогает привести тело и мозг человека в уравновешенное, релаксационное состояние. По полученным в нашем исследовании данным реактивная тревожность вследствие тренировок айкидо понижается на 18%, индекс напряжения – на 40%.

Перед тренировкой ученики обычно принимают положения, характерные для дзэн-буддийских монахов, приготовившихся к созерцанию, и стараются дышать глубоко и равномерно. Это заранее готовит органы дыхания к физической работе и содействует дальнейшему ритмическому функционированию лёгких во время самой тренировки, когда резко возрастает потребность организма в кислороде. Внимание фокусируется на выполнении приёмов [1,11].

Волны, возникающие в коре головного мозга, становятся более синхронными, усиливается α-ритм. Формируется вегетативный баланс за счет понижения активности симпатического отдела центральной нервной системы. При регулярных занятиях этим видом спорта происходит оптимизация работы кардиореспираторной, мышечной, пищеварительной, опорно-двигательной и других систем организма человека, падает уровень гормонов стресса. Улучшается метаболизм. Токсины,

накапливающиеся в организме, более интенсивно выводятся через дыхание и потоотделение [2,11].

По данным наших клинических исследований в результате спортивных тренировок усиливается иммунитет, происходят изменения в составе периферической крови, указывающие на синхронизацию в работе центральных регулирующих отделов головного мозга.

По данным российских и зарубежных авторов количество белых кровяных телец (лейкоцитов), отвечающих за противодействие бактериям и вирусам, существенно повышается после занятий борьбой, возрастает дифференциация лимфоцитов, так называемых «клеток-убийц», отвечающих за борьбу с угрожающими организму инфекциями. Занятия айкидо полезны людям любого возраста и пола [8,11,13,21]

Отличительной чертой изучения восточных единоборств является уделение большого внимания воспитанию нравственных установок, психологии общения, подавлению агрессии, что своими корнями уходит в духовные практики средневекового Востока. Преобладающее значение имеет внутренняя психологическая подготовка, на что обращается большое внимание, а не напряжение внешних физических сил.

В наше время достаточно нужными и актуальными аспектами при занятиях айкидо являются навыки защиты от нападения. Особенно важно быстро среагировать на внезапное нападение, когда тело и мысли живут в обычном бытовом режиме. Надо научиться быть психологически собранным и готовым для адекватных действий при возникших экстремальных условиях. По результатам нашей работы концентрация и внимание испытуемых вследствие занятий усилились на 24,5%, что связано с успешным выполнением требуемого конкретного задания, которое обусловлено чувством удовлетворения при достижении поставленной цели и появляющегося и усиливающегося контроля за собственным телом.

Во время тренировок айкидо особое внимание уделяется психологической подготовке, потому что, как известно, именно страх и неуверенность в себе играют большую роль в возможной динамике развития событий. Физические навыки и

приемы самообороны максимально адаптированы к возможной реальной обстановке. Как следствие понижается порог чувствительности к прошедшему или возможному стрессу, что очень важно для сохранения психологического и физического здоровья [1,17,24].

Наряду с общеукрепляющими, оздоровительными и лечебными эффектами постепенное улучшение качества выполнения приёмов повышает мотивацию и степень самооценки, которые сопровождаются чувством гармонии в душе, улучшают психологический настрой, повышают «качество жизни». Преимущественное духовное напряжение способствует развитию самообладания, хладнокровия и трезвости мысли при всех упражнениях, однако, это не означает, что физический фактор рассматривается как несущественный. Являясь вторым образующим элементом в спортивных дисциплинах, физическое воспитание требует от ученика оттачивания техники, развития физической силы, выносливости, выработки почти инстинктивной реакции и координации движений. Всё это достигается при сильной мотивации в результате регулярных тренировок, которые повышают хладнокровие, спокойствие, присутствие духа и помогают не терять ясности ума при самых серьёзных испытаниях [2,7,17,24].

Улучшается выносливость, растяжка, координация, нормализуется дыхание, исчезают приступы вегето-сосудистой дистонии, облегчается течение гипертонической болезни. Становится лучше клиническая картина таких психосоматических дисфункций как головные боли напряжения, симптом психогенной гипервентиляции, нарушения со стороны работы желудочно-кишечного тракта. Понижается избыточный вес, нормализуется сон [17,20].

Поэтому применение айкидо на практике дает реальную возможность любому человеку стать психологически устойчивым и здоровым, чувствовать себя в безопасности и управлять собой. Такая способность управлять собой вырабатывается по мере приобретения и овладения практикой этого вида восточных единоборств [24].

Но нужны регулярные тренировки, потому что после прекращения занятий из-за неблагоприятного воздействия окружающей экологической и социальной среды, наблюдается другая тенденция.

После прекращения занятий из-за сокращения физических нагрузок человек может заболеть. Это будет или инфекционное заболевание или обострение хронических психофизиологический дисфункций, что связано с изменением работы механизмов имунной и психологической защиты, которые хорошо известны, и здесь приводиться не будут. Отсюда первое правило любых занятий: самое ценное в тренировках – их регулярность [2,6,7,14].

Заключение

Проведенные исследования и изложенные новые сведения об особенностях состояния психофизиологического здоровья людей в современном мегаполисе вносят определенный вклад в понимание важности профилактики и коррекции здоровья человека в современно мире.

В практическом отношении полученные данные могут быть использованы для обоснования необходимости лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий, выраженных в различной форме, в том числе, с применением восточных техник. Таким образом, внедрение оздоровительных реабилитационно-адаптивных восточных практик может являться частью широкой программы социально-гигиенических мероприятий.

Список литературы

1. Адель Уэстбрук, Оскар Ратти. Секреты самураев. – Ростов-на-Дону, «Феникс». – 2000.– 544с.
2. Бартош М. Айкидо – исцеляющее искусство / М. Бартош, Вудман Р.Р. – // Боевое искусство планеты. – Москва, 1993. – № 8-10. – С.64-66.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 153с.
4. Велечковский Б.Т. Реформы и здоровье населения страны. Пути преодоления негативных последствий. – Москва – Воронеж, 2002.– 153с.
5. Волкова С.Ю. Влияние уровня тревожности на восприятие и оценку времени // Вопросы сенсорного восприятия. – Свердловск, 1987. – С.140-145.
6. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮШС, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов, Никитушкин В.Г. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – М., – 2006. – №2. – С.8-13.
7. Дядичкин В.П. Психофизиологические резервы повышения работоспособности. – Минск, 1990. – «Высшая школа». – 120с.
8. Ежов С.Н. Особенности психомоторных реакций и межполушарных отношений мозга на этапах временной адаптации / С.Н. Ежов, С.Г. Кривощеков – // Физиология человека, 2004. – Т.30. – №2. – С.53-57.
9. Ермолаева Н.В., Корецкий Н.В. Воспроизведение временных интервалов в условиях выполнения спортивного задания // Сб. Фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем. – Л., 1980. – С.146-147.
10. Желтиков В.А. Экологические условия и психоэмоциональная неустойчивость молодежи / В.А. Желтиков, А.А. Желтиков – // Экология человека, 2005.– №8. – С.27-31.
11. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – «Питер», 2005. – 411с.
12. Киселев Ю.А. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С.28.
13. Коган О.С. О периодических медицинских осмотрах лиц, занимающихся профессиональной спортивной деятельностью / О.С.Коган – // Медицина труда и промышленная экология. – М., 2006. – №7. – С.37-43.

14. Корнева Е.А. О взаимодействии нервной и имунной систем // Иммунофозиология. – СПб.: Наука, 1993, С . 7 – 9.
15. Кривощеков С.Г. Принципы физиологической регуляции функций организма при незавершенной адаптации / С.Г. Кривощеков, Г.М. Диверт – // Физиология человека, 2001. – Т.27. – №1. – С.127.
16. Любицкий Р.Е. Взаимозависимость значений вегетативных показателей и длительности «индивидуальной минуты» // Сб. фактор времени в функциональной организации деятельности живых систем. – Л., 1980. – С. 147-150.
17. Любар Д.Ф. Неокортикальная динамика: объяснение влияния нейробиологической обратной связи и родственных методик на повышение внимания // Биол. обрат. связь. – 2000. – №1. – с.43-49.
18. Матова М.А. Динамика оперативной оценки времени в процессе интенсивной мышечной деятельности / М.А. Матова – // Теория и практика физической культуры. – 1978. – №2. – С.8-11.
19. Петров Г.А. Отчет биологического времени как условие адаптации человека / Г.А. Петров, И.И. Макарова – // Экология человека, 2005. – №8. – С.16-23.
20. Покровский В.М. Сердечно-дыхательный синхронизм: выявление у человека, зависимость от свойств нервной системы и функциональных состояний организма / В.М. Покровский, В.Г. Абушкевич и др. – // Успехи физиологических наук. – 2003. – Т.24. – №3. – С.89-98.
21. Раушенбах М.О., Жарова Е.И., Хохлова М.П. Изменение формулы крови при стрессах // Арх. патол., 1952. – №3. – С.23.
22. Смирнов А.Г. Оценка субъективной секунды при помощи теста «Индивидуальная минута» / А.Г. Смирнов – // Журнал высшей нервной деятельности. – 1992. – Вып. 5.– С.1035-1038.
23. Судаков К.В. Теория функциональных систем: новый подход к проблеме интеграции физиологических функций в организме / К.В. Судаков – // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова, 2002.– Т.88.– №12.– С.1590-1599.
24. Тарас А.Е. Боевые искусства. – Минск. – «Харвест», 1996. – 638с.
25. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. – ЛНИИФК. – Л., 1976. – 19с.

Чукуров А.Ю.
Санкт-Петербург
Российский Государственный Педагогический университет
им А.И. Герцена
achukurov@yandex.ru

«HOMO LEGO» КАК НОВЫЙ ТИП ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ЭПОХУ ТРАНСМОДЕРНА

Одной из основных характеристик культуры первой четверти XXI века (и, осмелимся, предположить, всей первой половины этого столетия) становится размывание личностных границ, постоянное вторжение информационного шума в личное пространство, что является причиной усиления психологического давления и угрозы дистресса. Данные обстоятельства актуализировали дискурс границ, кризиса идентичности и защитных механизмов, включая трансформацию телесности и моделей поведения. Динамика и возможности современной культуры подталкивают человека к самостоятельному конструированию себя. Сегодня наблюдается, во-первых, возрастающая популярность разного рода бодимодификаций – от пирсинга и татуирования, до более сложных вариантов эстетической хирургии и реконструирования своего физического тела. Во-вторых, стремительно набирающая обороты атомизация, характерная для информационного общества, с присущей ей вариативностью самоидентификации. В-третьих, перестройка всей коммуникативной системы: в информационном обществе появление дигитального тела и способов его взаимодействия с миром трансформировало всю коммуникативную этику, сделав человека более уязвимым.

В условиях информационного постиндустриального общества человек вынужден сознательно изменять свои психофизиологические параметры, снижая уровень реального или ожидаемого дискомфорта. Это именно то, что мы определяем как функционирование механизмов самозащиты и выстраивание границ между

личностью и обществом. Не случайно именно сегодня невероятным образом актуализировалась проблема конструирования идентичности и связанные с ней трансформации телесности, а также дискурс пограничной линии.

Важно понимать, что социокультурная динамика конца XX – начала XXI века во многом детерминирована возросшей активностью миноритарных субкультурных групп и движений. Подобная активность оказалась возможной исключительно в условиях информационного общества, поскольку группы поддержки и общественное мнение формируются прежде всего в виртуальном пространстве – это очевидно проще, чем в мире «реальном». Миноритарные группы принимают непосредственное участие в выработке мировоззренческих парадигм и оказывают колоссальное влияние на формирование самоидентичности. Вышеуказанные трансформации актуализировали и проблему понимания девиации и девиантного поведения в культуре информационного общества. Бесконечная вариативность поведенческих стратегий естественным образом приводит нас к мысли о необходимости переосмысления самого концепта «девиантность».

На сегодняшний день можно констатировать, что, во-первых, будет увеличиваться количество миноритарных групп, выходящих на авансцену культурной жизни и заявляющих о своих правах на определение русла культурного мейнстрима. Во-вторых, эти субкультуры будут детерминировать весь культурный процесс.

Поскольку мы говорим о «множественности» и «вариативности» данных субкультурных объединений, базирующихся на выборе альтернативных моделей поведения, то их дальнейшая легитимация и выход на доминирующие в обществе позиции гарантирует возрастание скорости энтропии и атомизации. Данная тенденция не может рассматриваться как негативная, поскольку ее наличие говорит о сокращении возможности репрессивного воздействия как со стороны Власти, так и со стороны какой-либо доминирующей группы, поскольку складывающаяся ситуация исключает доминирование.

Культура конца XX века – начала XXI века отличается высокой степенью нестабильности вследствие чего личность не успевает подбирать адекватный ответ на поступающие вызовы социокультурной среды и находится в ситуации

перманентной пересборки идентичности. Идентичность воспринимается как проект, позволяющий выработать более успешную смысложизненную стратегию. Как ни парадоксально, но побочным следствием этого процесса становится вытеснение из стабильных социальных страт в маргинализирующуюся массу все большего числа людей и формированию специфической «культуры пограничья». **Современное нам общество – это общество, обреченное жить на границе со всеми вытекающими из приграничного статуса последствиями: тревогой, неуверенностью в завтрашнем дне и невозможностью пустить корни. Выдвинем предположение, что общество трансмодерна – это общество жизни на границе, общество перехода, вечной трансгрессии. И это одна из причин, почему термин «трансмодерн» с префиксом «-транс» наиболее подходит для характеристики эпохи.**

Сама система культуры эпохи глобализации заинтересована в максимальном ослаблении всех возможных личных и корпоративных связей, в переходе на «мягкие» формы социокультурной кооперации. Мы получаем людей с неструктурированным социальным статусом и положением. Людей, на постоянной основе находящихся на границе миров. В этом и кроется главная опасность культуры начала XXI века, поскольку широкие слои населения утрачивают идентичность и становятся чрезвычайно мобильными, т. е. обретают маргинальный статус, чем шире маргинальные слои – тем менее стабильно общество. Исчезает медиатор культурного ядра, социум не выдерживает прессинга маргиналов и рассыпается на множество конкурирующих «социальных анклавов», склонных к повышенной агрессии.

Трансформация всех видов телесности, а также выбор альтернативных моделей поведения, в том числе классифицируемых как девиантные, в условиях информационной культуры конца XX века – начала XXI века являются проявлением механизмов самозащиты, лежащих в основе процесса самоидентификации личности. Субъективная оценка степени агрессивности окружающей среды приводит к сознательному или бессознательному их включению. Механизмы самозащиты становятся причиной переформатирования идентичности, и этот процесс находит отражение в художественном тексте конца XX – начала XXI века.

В основе любого защитного механизма, с нашей точки зрения, находятся травматическая доминанта и патопластический эффект культуры: культура является причиной дистресса, она определяет «течение болезни», но она же определяет способы адаптации, т. е. мы имеем дело с неким механизмом обновления, который «встроен» в тело культуры.

Именно это и ложится в основу самой концепции Homo Lego – человек является продуктом самосборки, он конструирует себя исходя из собственной смысложизненной стратегии, которая меняется в зависимости от оценки агрессивности окружающей среды. При этом она не является в полной мере продуктом свободного выбора – человек лишь пересобирает доступные ему культурные паттерны.

Технологии информационной эпохи, обеспечивающие транспарентность границ, одновременно оказываются причиной установления тотального контроля, естественной реакцией на который становится формирование у человека «стратегии ускользания». Данный фактор также работает на формирование нового типа личности с выраженным ощущением свободы выбора, максимально индивидуализированными интересами и способами их удовлетворения, а также гибкими и изменчивыми поведенческими стратегиями за счет доступных ей возможностей переформатирования идентичности.

Конструирование идентичности является репрезентацией полученного культурного опыта, поскольку личность не способна сконструировать нечто, что выходило бы за рамки наблюдаемого, и даже воображаемое не является продуктом личного творчества. Стратегии конструирования идентичности в конце XX – начале XXI века определяются манипулятивным консенсусом личности и власти, предполагающими де/реконструкцию культурных паттернов, результатом чего становится симулякр вариативности идентичностей. По этой причине количество субкультурных вариантов стратегий конструирования идентичности напрямую зависит от количества допустимых властью каналов «репрессивной десублимации» (Г. Маркузе). В этой связи можно констатировать, что количество миноритарных субкультурных вариантов смысложизненных стратегий напрямую зависит от количества допустимых властью каналов десублимации. Это гибкая система

контролируемого хаоса, или атомарности, которая рискует привести к перманентной войне всех против всех, основные фронты которой просматриваются уже сегодня.

В конце XX – начале XXI века с учетом специфической технико-технологической базы информационного общества, во многом детерминирующей перманентное пересечение границ социального тела, как бодимодификации, так и девиантные модели поведения *являются внешним, зримым окружающим проявлением механизмов самозащиты*. И словосочетание «зримым окружающим» оказывается здесь ключевым, поскольку мы говорим об установлении границ между личностью и обществом. Если целенаправленная работа по выстраиванию границ личностью не проводится, это не означает, что человек не испытывает потребности в защите себя: подобная работа может проходить и на бессознательном уровне, ограничиваясь формированием потребного образа себя, например, одеждой (популярность феномена street-style является тому косвенным подтверждением). В ситуации негативного развития событий личность может получить срабатывание бессознательных механизмов самозащиты, что представляет реальную опасность для человека (как в рассмотренном случае с анорексией).

Таким образом, в ходе исследования мы сформулировали логическую цепочку, согласно которой личность в ситуации дистресса принимает поступающую информацию, искажает ее, прочитывая нередко как более агрессивную, чем она есть на самом деле, выстраивает механизмы самозащиты, опираясь на имеющийся культурный опыт и, нередко, полностью трансформируя идентичность, и далее транслирует переработанную информацию вовне, делая окружающую среду еще более агрессивной, чем она была ранее. Homo Lego – человек, являющийся продуктом вынужденной самосборки – не обретает в результате реструктуризации себя гармонии, он находится в состоянии перманентной борьбы за место под солнцем. При этом парадокс заключается в том, что само формирование данного типа вызвано к жизни стремлением человека максимально полно адаптироваться к стрессовой реальности эпохи трансмодерна, но, как показывает практика, к снижению уровня стресса все эти процессы не приводят.

Список литературы:

1. Батлер Дж. Психика власти: теории субъекции / Джудит Батлер; пер. с англ. З. Баблоян. – СПб.: Алтейя, 2002. – 160 с.
2. Булгакова О.С. Формирование адаптационных защит и механизм возникновения психосоматических нарушений // Актуальные аспекты современной психофизиологии: Сборник научных трудов / Сост. и отв. ред. А.Б. Булгаков. – СПб.: Изд.: НПЦ ПСН, 2015. – С.45–48.
3. Данилкина О. Перформанс – самое честное из искусств. Марина Абрамович в MoMA [Элетрон.ресурс] / Ольга Данилкина, - 2010 г. – Режим доступа: http://thespot.ru/flow/art/performans-samoe-chestnoe-iz-iskusstv-marina-abramovich-v-moma/ (15.08.2014), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Девиантное поведение. [Элетрон.ресурс] / Режим доступа: http://www.grandars.ru/college/sociologiya/deviantnoe-povedenie.html (15.09.2014), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Маркузе Г. Одномерный человек / Герберт Маркузе; пер. с англ. А.А. Юдина. – М.: Издательство АСТ, 2002. – 526 с.
6. Фуко М. Рождение биополитики. Курс лекций // Центр гуманитарных технологий. – Интернет-ресурс. Режим доступа: http://gtmarket.ru/laboratory/doc/6709 (дата обращения 28.07.2015)
7. Чукуров А.Ю. Homo Lego: человек-конструктор (к постановке проблемы) // Общество. Среда. Развитие. 2016, №2. – С. 72–76.
8. Чукуров А.Ю. Механизмы самоадаптации личности как причины социокультурных трансформаций. // Общество. Среда. Развитие. 2015, №4. – С. 116–121.

Автаева М. И., Бетильмерзаева М.М.

Грозный

Чеченский государственный педагогический университет

npcpcn@gmail.com

ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ АДАПТАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Не стоит искать стабильности в мире перемен.
Стоит учиться адаптироваться к переменам.
Конфуций

Адаптация как способность организмов, систем или индивидуумов приспосабливаться к изменяющимся условиям среды для сохранения своей жизнеспособности рука об руку следовала за эволюцией человека и осмыслялась им сквозь призму различных философских школ и концепций. От Сократа и Аристотеля с их пониманием истинного счастья и мудрости в умении приспосабливаться к переменам, видящих в адаптации залог телесного и душевного равновесия, к Св. Августину и Фоме Аквинскому полагавших, что истина и знание могут быть достигнуты через синтез веры и разума, рассматривавших adaptatio (лат. *приспособление*) в свете этики и морали; от Рене Декарта и Джона Локка, с их идеями о врожденных и приобретенных знаниях, свободе личности и смысле человеческого существования, к Иммануилу Канту и Фридриху Ницше с их нравственными принципами и переоценкой традиционных ценностей, от Жана-Поля Сартра и Мартина Хайдеггера, ратующих за индивидуальность и свободу индивида в процессе самопознания, к Николаю Бердяеву и Павлу Флоренскому, рассматривавших адаптацию в контексте образования и социализации человека в условиях непредсказуемости мира, и до Мишеля Фуко и Марты Нуссбаум, с их пониманием механизма формирования и изменения индивидуальных и коллективных идентичностей под воздействием социокультурных и политических факторов –

таковы этапы развития философской мысли в контексте адаптации с древности до современности.

Наши дни характеризуются быстрым темпом изменений, вызванных технологическим прогрессом, глобализацией, экологическими проблемами и социальными вызовами, что требует от индивида гибкости мышления, способности к изменению и поиску новых решений. Философия может помочь человеку принять эти вызовы и найти в них смысл и цель.

Казалось бы, при чем здесь философия, когда адаптационные процессы разобраны и разложены по полочкам других научных дисциплин? Биологией, изучающей физиологические, анатомические и поведенческие изменения, обеспечивающие выживание и размножение организмов. Психологией, рассматривающей возможность индивида приспосабливаться к различным ситуациям и стрессорам через изучение копинга, регуляции эмоций и формирования резилиентности. Социологией, фокусирующейся на адаптации человека к изменяющимся социальным, экономическим и политическим условиям, а также на роли культуры, социальных норм и ценностей в этом процессе. Экологией, изучающей взаимодействие организмов с окружающей средой и динамику антропогенного воздействия на процессы адаптации в природных сообществах. Медицины, исследующей способность организма противостоять патологическим состояниям, болезням и травмам, активировать механизмы иммунной системы, регенерации тканей и адаптации к лекарственным препаратам.

Следует признать, что философские подходы расширяют понимание адаптации сверх пределов традиционных рамок. Сложности и глубины современного мира требуют философского анализа и рефлексии. Например, философия способствует пониманию технологических изменений в сфере искусственного интеллекта, интернета, биотехнологий с моральной и этической точек зрения, а также оценке их влияния на человека. Философия может помочь понять последствия глобализации для человеческой идентичности, социальной справедливости и культурного многообразия. Философия определяет вектор решения экологических проблем и создания устойчивого будущего в условиях изменения климата, исчезновения видов флоры и фауны, истощения природных ресурсов, ставящих под угрозу саму жизнь на

планете. Философия способствует выявлению корней социальной несправедливости и разработке стратегии борьбы за более справедливое и гуманное общество, Философия наблюдает за быстрым изменением моральных и этических ценностей, закладывает основы морального поведения и принципов для принятия индивидом обоснованных решений.

Философское осмысление адаптации в современном мире требует рассмотрения не только поверхностных изменений в поведении или технологических инноваций, но и внутренних преобразований в мышлении, ценностях и культурных установках. Оно должно учитывать не только индивидуальные особенности человека, но и социальные, экологические и культурные контексты, в которых эта адаптация происходит. В условиях постоянных перемен и неопределенности, человек должен уметь приспосабливаться, не теряя своей идентичности и ценностей.

Выражение профессора университета Калгари Мэттью Ф. Джеймса «Способность адаптироваться к любым условиям – это ключ к выживанию» – это акцент на личные качества индивида, способного или неспособного этим ключом обладать и пользоваться. Примечательно в этой связи интервью 98-летней француженки, у которой журналист France Televisions, желая акцентировать внимание зрителей на ужасы оккупации Франции нацистской Германией, просит поделиться самым тяжелыми воспоминаниями парижской жизни тех лет. «Вы знаете, во время оккупации мне приходилось пить эрзац-кофе, тогда как я привыкла к бразильскому» – сказала старушка со слезами на глазах. Было бы неразумным сравнивать адаптационные способности милой француженки и ее русской сверстницы, пережившей блокаду Ленинграда и наблюдавшей этот сюжет на федеральном телеканале в передаче, посвященной Всемирному дню хлеба. Это несопоставимые адаптационные категории.

Современное осмысление адаптации представляет собой необходимость глубокого понимания этого процесса с точки зрения философии и ее различных аспектов. В онтологическом смысле она рассматривается как фундаментальное свойство бытия, отражающее способность организмов и систем выживать и развиваться в изменяющихся условиях. Во время пандемии COVID-19 человечеству пришлось столкнуться с незнаемой ранее необходимостью адаптироваться к новым

условиям жизни, удаленной работой, дистанционным обучением, социальной изоляцией. Философия рассматривает эти изменения как пищу для размышлений о природе человеческой адаптации, ее пределах и возможностях.

Этический аспект предполагает осмысление адаптации через призму морали и нравственности в условиях конфликтов или бедствий. Противостояние России и западного мира, ближневосточный конфликт между Палестиной и Израилем с особой силой подчеркивает актуальность их философского осмысления.

Социально-философский аспект свидетельствует о влиянии адаптационных процессов на общественные структуры, культуру и идеологию, предполагая возможность наступления критических последствий для общественных интересов. Рост миграции людей из-за конфликтов, бедствий и экономических проблем заставляет общество адаптироваться к новым культурным, религиозным и этническим разнообразиям. Философия рассматривает эти процессы с точки зрения толерантности, справедливости и гражданского согласия.

В экзистенциальном смысле философия рассматривает адаптацию как ключевой аспект человеческого существования и самоидентификации, формирующий понимание себя и окружающего мира. Массовые движения за расовое равенство, политические права, экономическую справедливость требуют от общества поиска новых форм социальной организации и солидарности, адаптации к новым требованиям и потребностям.

Таким образом, философское осмысление адаптации в современном мире требует комплексного подхода, который учитывает как индивидуальные, так и социальные, экологические и культурные аспекты этого процесса. Это осмысление должно помочь нам не только адаптироваться к переменам, но и создавать более справедливое, гармоничное и устойчивое общество для всех его членов.

Философское осмысление адаптации в современном мире позволяет понять глубинные механизмы изменения и развития, помогает человеку найти внутреннюю опору и смысл в переменчивости современной жизни. Адаптация не просто процесс приспособления к изменениям, но и возможность для саморазвития, самопознания и духовного преобразования личности. Через адаптацию мы можем развивать новые

способы мышления, действия и взаимодействия с миром, что способствует нашему личностному росту и эволюции.

Бетильмерзаева М. Х., Бетильмерзаева М.М.
Грозный
Чеченский государственный педагогический университет
npcpcn@gmail.com

ФИЛОСОФСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ АДАПТАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Философское осмысление адаптации в современном мире предполагает глубокое рассмотрение процессов изменений, которые происходят в человеческом обществе и в индивидуальном сознании. В современном мире, где технологии развиваются стремительно, социальные структуры меняются и культурные ценности пересматриваются, способность к адаптации становится ключевым качеством.

Адаптация является неотъемлемой частью существования человека в современном мире. Мы постоянно сталкиваемся с изменениями в окружающей среде, в культурных ценностях, в социальных и экономических условиях, в технологиях и многом другом. В условиях постоянных изменений и развития общества, мы вынуждены перестраиваться, приспосабливаться и изменять свое поведение, чтобы успешно справиться с новыми условиями. Философское осмысление адаптации позволяет нам понять смысл и цель процесса адаптации, его влияние на наше сознание и духовное развитие, а так же ее последствия.

С первобытных времен адаптация служила выживанию. Человек должен был реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды - погоду, доступность пищи, опасности. Однако с развитием цивилизации все стало гораздо сложнее. В современном мире адаптация имеет свои особенности, обусловленные технологическим развитием и глобализацией. Мы оказываемся в новых реалиях, которые требуют от нас готовности к постоянным переменам, умению быстро меняться и приспосабливаться к новым условиям, чтобы не отстать от общества и

не оказаться на обочине истории. Например, век информационных технологий требует от нас умения мгновенно адаптироваться к новым программам и приложениям, упорядочивать информацию и фильтровать содержание. Таким образом, философское осмысление адаптации в данный период обретает особую актуальность.

В современном мире адаптация имеет глобальное значение и оказывает влияние не только на наши взаимоотношения с технологиями, но и на нашу самоидентификацию и мировоззрение. Мы сталкиваемся с огромными изменениями во всех сферах жизни. Однако адаптация не всегда происходит легко и безболезненно. Мы часто сталкиваемся с сопротивлением и неуверенностью, когда сталкиваемся с новыми ситуациями и требованиями. Мы можем испытывать страх перед неизвестным, опасаться потерять свою идентичность или не справиться с новыми требованиями. Это может вызывать душевные потрясения и внутренние конфликты. Философское осмысление адаптации помогает нам понять эти эмоции и преодолеть их.

Одной из ключевых идей философского осмысления адаптации является понимание, что адаптация - это не только приспособление к внешним условиям, но и изменение себя. Мы должны быть готовы пересмотреть свои убеждения, ценности и представления о мире, чтобы успешно адаптироваться к новым реалиям. Это требует гибкости мышления, открытости к новым идеям и готовности к самоанализу.

Но адаптация не всегда должна рассматриваться как негативное явление. Она также может быть связана с развитием и прогрессом. Основополагающий принцип адаптации - это принятие перемен. Мы должны перестать бороться с изменениями и вместо этого научиться выявлять их потенциал и использовать его в своих интересах. Для того чтобы двигаться вперед и достигать новых высот, нам необходимо адаптироваться к новым требованиям и условиям. Адаптация может быть проявлением нашего творческого потенциала и способом самореализации. В этом контексте философское осмысление адаптации позволяет нам увидеть в ней не только необходимость, но и возможность для личностного роста и самоосуществления.

Философия адаптации напоминает нам о важности самоанализа и постоянного обучения. Способность адаптироваться к новой ситуации требует гибкости ума, умения отрешиться от старых убеждений и быть открытым к новым идеям. Стоит помнить, что адаптация - это не отказ от своих ценностей, а их переосмысление в соответствии с меняющимся миром. Однако, важно помнить, что адаптация должна быть сбалансированной. Слишком сильная адаптация может привести к потере своей индивидуальности и самобытности, а чрезмерная неспособность адаптироваться может создать преграды для успеха и развития. Мы можем задаться вопросом, какие ценности и идеалы мы готовы жертвовать ради адаптации, и какие остаются неприкосновенными. Философское осмысление адаптации помогает нам найти эту золотую середину и стать в своем развитии гибкими и открытыми.

Осмысление адаптации не только помогает личному развитию, но и становится основой для построения общества, которое способно реагировать на глобальные вызовы. Гибкие институты и готовность к переменам позволяют сообществу приспосабливаться к новым реалиям, сохраняя при этом свою целостность. История показывает, что наиболее успешные общества - это те, которые не боятся меняться и адаптироваться.

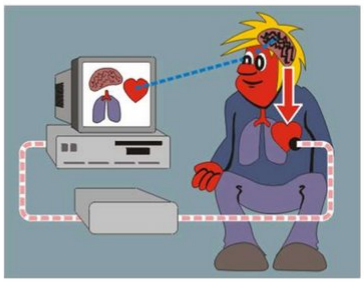
В итоге, философское осмысление адаптации в современном мире помогает нам понять, что эта способность - это не только необходимость, но и возможность для роста и развития. Адаптируясь, мы углубляем свое понимание мира и расширяем границы своих возможностей. Осознавая и принимая изменения, мы становимся сильнее и способными преодолевать любые трудности, с которыми мы встречаемся на нашем пути. Философское осмысление позволяет нам найти баланс между адаптацией и сохранением своей индивидуальности.

В заключение, философское осмысление адаптации в современном мире позволяет нам понять ее сущность, значение и последствия. Оно помогает нам преодолеть сопротивление и неуверенность, осознать необходимость изменения себя и задать вопросы о ценности и смысле адаптации. Открывает перед нами новые возможности для развития как индивидуумов и как общества. Адаптация перестает быть просто выживанием, становясь процессом постоянного роста и самоутверждения в современном мире. Философское осмысление позволяет нам

найти баланс между адаптацией и сохранением своей индивидуальности, чтобы успешно справиться с вызовами современного мира.

БОС
(Биологическая обратная связь)

метод, при котором пациенту с помощью каналов искусственной обратной связи (визуальной, акустической или тактильной) предъявляется информация о текущем состоянии той или иной физиологической функции с целью обучения управлению этими функциями.



Из открытых источников
https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&img_url=https%3A%2F%2Fcf4.ppt-online.org%2Ffiles4%2Fslide%2Fm%2FmMaLwRT9Bg86vW20bIkyeun7VProDFEYClqiH3%2Fslide-43.jpg&lr=2&pos=0&rpt=simage&text=биологическая%20обратная%20связь

Научное издание

Под редакцией Булгаково О.С.

Научный альманах

ОБЩИЕ И ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ

Редактор издательства Булгаков А.Б.
Корректор Кузьмичева И.В.
Компьютерная верстка Кузьмичева И.В.

Сдано в набор 33.03. 2024.
Электронный формат
Авт. листов 3,9.
Заказ №156.

Издательство ООО «НПЦ ПСН»
192019, НАБ. Обводного канала, 28, лит.А.
Тел.: +7 (904) 601 70 95
NP-NPC-PCN2008@yandex.ru

Типография ООО «АЙСИНГ»
Информационно-издательский центр «ФАРМ-индекс»
199106, Санкт-Петербург, Средний пр., 99/18 лит.А
тел/факс (812) 327-05-12, Интернет: www.icing.ru
Тираж 100 экз. Заказ №…

© авторов
© НПЦ «ПСН»