

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ,
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ»

Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения

Сборник научных трудов

Казань - 2020

УДК 316:159.9

ББК 88.6

A1

Утверждено Ученым Советом ФГБНУ «Институт педагогики, психологии и социальных проблем»

A 1 «Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения»: сборник научных трудов; под редакцией к.псх.н. С.В. Хусаиновой. - Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2020. - 152 с.

ISBN 978-5-89917-270-0

В материалах сборника актуализируются проблемы психологического сопровождения и работы современной психологической службы. Особое внимание уделено социально-психологическому сопровождению учащейся молодежи и подростков «группы риска» в образовательных организациях. Сборник адресован психологам, педагогам-психологам, работникам системы образования, аспирантам. Подготовлен по государственному заданию № 0599-2019-0043 «Проблема отклоняющегося поведения в системе современного человековедения».

ISBN 978-5-89917-270-0

© ИППСП, 2020

© Коллектив авторов

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Андреева Н.В. Психология в эпоху пандемии: реалии реальности и виртуальности.....	6
Башлай Э.Х. Психологическая травма детства. Последствия и условия эффективной помощи.....	9
Бубнова С.А., Губернаторова Ю.А. Адаптация студентов-первокурсников к профессиональному учебному заведению.....	15
Валиуллина Л.М. К вопросу о психологическом сопровождении семьи в ситуации конфликта.....	19
Васина В.В., Гаращенко В.В., Андреева Э.М. Когнитивная составляющая фасилитации социального взаимодействия при отклоняющемся поведении подростков.....	27
Волкова О.В. Психологическая безопасность: личные границы.....	30
Галанина О.Н., Мамаджанова С.М. Сравнительный анализ «групп риска» в подростковой среде по деструктивным направленностям в социальных сетях.....	33
Галимов Р.Р. Формально-динамические свойства личности курсантов военного института как основа психологической устойчивости в учебно-профессиональной деятельности.....	40
Гараева Л.Х. Современные технологии сопровождения в постинтернатном периоде.....	45
Герасимова В.В. Проектирование межведомственной системы психологической помощи населению Республики Татарстан.....	49
Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В. Гуманитарное образование как ресурс преодоления макросоциальных противоречий и личностных деструкций.....	57
Девятова Н.П. Актуальные проблемы психологического сопровождения студентов.....	63
Желтухина А.С. Гуманитарные аспекты поддержания и развития психологического здоровья курсантов в условиях военного вуза.....	66
Жемчугова А.А. Родительские ожидания как фактор эмоционального благополучия младших школьников, занятых в шахматном спорте.....	71

Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения

Ибрянова О.В., Васина В.В. Метафорические ассоциативные карты как универсальный ключ к подсознанию при дистанционном психологическом консультировании.....	77
Иванова И.В. Нетрадиционное оборудование темной сенсорной комнаты (ТСК).....	83
Калимуллина О.А., Рычкова Е.С. Фитнес технологии как способ повышения стрессоустойчивости в эпоху цифровых технологий.....	87
Красножон Ю.М. Организация социальной адаптации военнослужащих по призыву в период срочной службы.....	91
Лукманова С.А. Минимальные мозговые дисфункции у детей младшего школьного возраста.....	99
Набиуллина О.Г. Психологические особенности детей, плохо адаптирующихся в среднем звене общеобразовательной школы.....	104
Ничипоренко Н.П. Психологическая помощь населению: границы компетентности специалистов и возможности межведомственного взаимодействия.....	109
Нуруллина Л.К. Сферы психологического развития ребенка дошкольного возраста.....	113
Овчинникова Е.В. Влияние школьной службы примирения на стратегии разрешения конфликтных ситуаций среди учащихся.....	117
Пучкина Е.В. По страницам современных фильмов или интерактивные методы сохранения духовного здоровья студентов.....	122
Сагеева Е.Р. О профессиональном сопровождении специалистов системы психологической помощи населению Республики Татарстан....	127
Угарова Н.М. Склонность к девиантному поведению студенческой молодежи.....	131
Хакимова Л.К. Опыт взаимодействия психологической службы и системы высшего и среднего профессионального обучения.....	137
Хусаинова С.В. Проблема развития психологической устойчивости личности.....	141
Хуснутдинова Р.Р. Семья в условиях информационного общества.....	145

Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения

Известно, что в организме все имеет взаимную связь, и если стопы обладают неправильной структурой, то это отражается на суставах коленей, таза, бедер, на состоянии позвоночника, сосудов, то есть, на работе всего тела. Регулярное выполнение упражнений способствует интеграции работы двух полушарий и развитию психических функций ребенка. Предложенные Вашему вниманию игры и задания с игольчатой массажной полусферой, воздействуя на определенные зоны на стопе, помогут вернуть душевное равновесие, оздоровить каждый орган в организме человека. Игольчатая массажная полусфера (ИМП) для ног или «Чудо-кочки для здоровья» – это уникальное в своем роде изобретение, которое доказывает: «Всё гениальное – просто!».

Список литературы:

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам Издательство: Творческий Центр Сфера, 2003 г.
2. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1982-1984. т. 5.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. - Речь, 2007. - 336 с.
4. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006.
5. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций детей 5-7 лет. – М.: Академия развития, 2008. – 160 с
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Д. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлимовой – СПб. 2001.-Ч.1: Темная сенсорная комната. - 416с.
7. Интернет-ресурсы: Терапевтическое видео. – www.detiseti.ru/modules/artikle/60/

УДК 613.861

ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Калимуллина Ольга Анатольевна

*доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», г. Казань*

Рычкова Екатерина Сергеевна

*магистрант гр.9281М
ФГБОУ ВО «Поволжская Государственная Академия
Физической культуры, спорта и туризма», г. Казань
e-mail: res1997@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается влияние цифровизации на организм человека, выраженного в форме информационного стресса. Приведены основные способы борьбы с последствиями информационного стресса, а также предлагается использование фитнес технологий в качестве основного немедикаментозного средства.

Ключевые слова: информационный стресс, фитнес технологии, цифровизация, цифровые технологии, стрессоустойчивость.

**FITNESS TECHNOLOGIES AS A WAY TO INCREASE STRESS
RESISTANCE IN THE ERA OF DIGITAL TECHNOLOGIES**

Kalimullina Olga Anatolyevna

doctor of pedagogical Sciences, Professor

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

Rychkova Ekaterina Sergeevna

Master's in the progress

Volga State Academy of Physical culture, Sports and Tourism, Kazan

e-mail: res1997@yandex.ru

Abstract. The article discusses the influence of the digitization on the human's organism, expressed in the form of information stress. The main ways to deal with the effects of the information stress are presented. Fitness technologies as a main non-drug means are offered.

Keywords: information stress, fitness technologies, digitization, digital technologies, stress resistance.

Начинавшийся со сферы экономики процесс цифровизации плавно перешел во все сферы жизни человеческой активности. Современный человек ежедневно сталкивается с разнообразием стрессовых ситуаций, связанных с усложняющимися и меняющимися социально-экономическими условиями, ускоряющимся ритмом жизни в мегаполисе, психоэмоциональными напряжениями, а также неконтролируемым потоком информации.

Интернет как главный показатель развития цифровой эпохи стремительно распространялся, создавая новый мир – виртуальный. Постепенно произошло слияние реального и виртуального мира, сформировавшее гибридный мир. XXI век можно называть веком «информационного взрыва» или «информационного бума».

Последствия глобальных изменений можно рассматривать с двух сторон. С одной стороны, Интернет открыл перед человечеством новые возможности в области доступа к знаниям, облегчает поиск информации и стирает границы международного взаимодействия. С другой же стороны, неумение грамотно использовать цифровые преимущества, многие злоупотребляют нахождением в виртуальном мире, что несет разрушительную силу для психики человека.

К информационным перегрузкам можно отнести ежедневное использование социальных сетей, рост числа информационных и коммуникативных сетей (мессенджеры), расширение значения медиасредств в повседневной жизни. Эти факторы являются причиной истощения адаптационных возможностей организма, что провоцирует многие психосоматические заболевания.

Роль информации на сегодняшний день возрастает, все больше влияя на повседневную жизнь человека. Воздействие экстремальных информационных значений на человека принято называть в психологии информационным стрессом.

Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения

Психологи выделяют три уровня информационного стресса: физиологический, эмоциональный и поведенческий. К физиологическим признакам можно отнести тошноту, сухость во рту, повышение давления. Эмоциональными признаками являются ощущение опустошенности, беспокойство, напряжение и страх новостей. Поведенческий уровень можно охарактеризовать проявлением рассеянности, деструктивной самооценкой, пристрастием к вредным привычкам [1].

Психологи выделяют ряд способов, защищающих организм от избытка информации. К таким способам относятся: концентрация на необходимой информации, контроль эмоций при просмотре негативных новостей, обеспечение отдыха между потоками информации, не лишать себя сна в пользу просмотра информации, использование рациональных приемов запоминания информации, фильтрация коммуникаций в социальных сетях. Задача каждого человека состоит в выборе индивидуальных способов противостоянию информационного стресса, которые бы соответствовали реальным условиям места и времени [2].

Однако эти способы можно отнести к профилактике воздействия информационного стресса на организм. Необходимо также знать меры предотвращения уже случившегося информационного стресса.

Известно, что стрессоустойчивость не является врожденным качеством. Её, как и другие черты характера, можно формировать самостоятельно. Это зависит от самого человека, от его желания «защитить» свое физическое и психологическое здоровье, а также от его умения пользоваться уже разработанными способами борьбы со стрессом. Часто из-за незнания факторов снятия стресса используются деструктивные методы борьбы с ним, такие как употребление алкоголя, чрезмерное употребление пищи, нарушение режима сна. Это усугубляет ситуацию и только усложняет дальнейшее принятие мер по борьбе со стрессом.

Сегодня для профилактики и коррекции стресса, в том числе и информационного, широкое применение находят антиоксиданты, а также активно используются такие медикаментозные средства, как транквилизаторы и антидепрессанты. Большое количество лекарственных трав, которые, как известно, богаты биологически активными веществами, укрепляют и успокаивают нервную систему, улучшают мозговую деятельность, активность иммунной системы, являясь антиоксидантными и стресспротекторными агентами.

Важнейшей задачей современной профилактической медицины является поиск, применение и внедрение в ежедневный обиход немедикаментозных способов коррекции функциональных изменений физиологических систем при стрессе [2].

Одним из таких способов является фитнес. Методики организации занятий строятся в зависимости от состояния здоровья человека, его образа жизни, сферы трудовой деятельности, а также целей и задач занятий фитнесом. Общим подавляющего большинства фитнес-технологий является не нацеленность на достижение спортивных результатов, а рекреация,

Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения

реабилитация и образование. Важное место в фитнес-технологиях занимает диагностика состояния клиента, что входит в обязанность фитнес-тренера.

Существующие на сегодняшний день методики организации оздоровительно-тренировочного процесса чаще всего базируются на одной конкретной технологии проведения тренировок. Групповые занятия, как правило, имеют только одну направленность: стретчинг, йога, силовые тренировки, боди-балет, функциональный тренинг и т.д.

В зависимости от уровня информационного стресса и его степени, можно подобрать оптимальную нагрузку и вид фитнес тренировки, которая максимально поможет снять последствия информационной перегрузки. Регулярная двигательная активность мышечной системы положительно сказывается на работоспособности всего организма, регулируя эмоциональное и интеллектуальное напряжение.

Для грамотного использования фитнес-технологий в борьбе с последствиями информационного стресса необходимо правильно диагностировать вид стресса и его степень. Так, например, с нашей точки зрения, последствия эмоционального стресса оптимально устраняются с помощью силовых тренировок, так как они нацелены на улучшение тела и физической формы, что, во-первых, сказывается на самооценке, а во-вторых, позволяет переключить свое внимание с внешнего мира на внутренний.

Йога и стретчинг, на наш взгляд, является оптимальным способом устранения последствий физиологического стресса. Это связано с базовой концепцией этих видов физической нагрузки, направленной на релаксацию, вхождение в состояние спокойствия, снятие мышечных и психологических зажимов, а также на формирование когнитивных механизмов стрессоустойчивости [3].

Для корректировки поведенческого стресса мы предлагаем использование тех фитнес технологий, которые решают конкретный запрос обратившегося человека. Задача фитнес тренера заключается в грамотном подборе комплекса упражнений и отслеживании и корректировки процесса.

Таким образом, можно говорить о том, что фитнес технологии могут решать проблемы последствий информационного стресса и являться одним из видов немедикаментозного способа устранения его влияния на организм человека. Задача фитнес тренера состоит в грамотной диагностике состояния клиента и подборе того комплекса фитнес технологий, который бы устранил последствия информационного стресса и помог не допустить его снова, формируя стрессоустойчивость.

Список литературы:

1. Мухамедьянова А.Р., Ширяев В.Б. Выраженность информационного стресса и способы его оптимизации // Символ науки. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyrazhennost-informatsionnogo-stressa-i-sposoby-ego-optimizatsii> (дата обращения: 06.09.2020).

2. Самотруева М.А., Сергалиева М.У., Ясенявская А.Л., Мажитова М.В., Теплый Д.Л., Кантемирова Б.И. Информационный стресс: причины, экспериментальные модели, Влияние на организм // Астраханский медицинский журнал. 2015. №4. URL:

Актуальные проблемы психологической деятельности и пути их решения

<https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnyy-stress-prichiny-eksperimentalnye-modeli-vliyanie-na-organizm> (дата обращения: 07.09.2020).

3. Михеева А.В. Механизмы повышения стрессоустойчивости личности с помощью занятий йогой // Полилингвильность и транскультурные практики. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mehanizmy-povysheniya-stressoustoychivosti-lichnosti-s-pomoschyu-zanyatii-yogoy> (дата обращения: 07.09.2020).

УДК 159.9

ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ В ПЕРИОД СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

Красножон Юлия Михайловна
магистрант ФГБОУ ВО «ОмГПУ», г. Омск
e-mail: julia.krasnozhon@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрен процесс социальной адаптации военнослужащих по призыву. Проанализированы основные причины, нарушающие и затрудняющие данный процесс, а так же специфика возрастного периода военнослужащих срочной службы. Детально раскрыта сущность организации деятельности специалистов войсковых частей, направленной на успешную социальную адаптацию военнослужащих срочной службы. Данная статья будет интересна специалистам в различных отраслях педагогики и психологии.

Ключевые слова: социальная адаптация военнослужащих; условия организации деятельности специалистов воинских частей.

ORGANIZATION OF SOCIAL ADAPTATION OF MILITARY SERVANTS ON APPEAL DURING THE URGENT SERVICE

Krasnozhon Yulia Mihailovna
Master student Omsk State Pedagogical University, Omsk
e-mail: julia.krasnozhon@mail.ru

Abstract. The article discusses the process of social adaptation of conscripts. The main reasons that violate and impede this process, as well as the specific features of the age period of military servicemen are analyzed. The essence of the organization of the activities of military servicemen aimed at their successful social adoption is revealed in detail. This article will be of interest to specialists in various fields of pedagogy and psychology.

Keywords: social adaptation of military servicemen; conditions for organizing the activities of military servicemen.

Проблема социальной адаптации военнослужащих срочной службы в Вооруженных силах РФ на современном этапе развития нашего общества является глобальной и изучается в различных научных областях. Важность данной проблемы обусловлена тем, что при успешной социальной адаптации военнослужащих, появляется возможность в широком смысле - улучшить