

ISSN 2072-0297

# МОЛОДОЙ УЧЁНЫЙ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



16+

48 2024  
ЧАСТЬ III

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

### № 48 (547) / 2024

Издается с декабря 2008 г.

Выходит еженедельно

*Главный редактор:* Ахметов Ильдар Геннадьевич, кандидат технических наук

*Редакционная коллегия:*

Жураев Хусниддин Олгинбоевич, доктор педагогических наук (Узбекистан)  
Иванова Юлия Валентиновна, доктор философских наук  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук  
Лактионов Константин Станиславович, доктор биологических наук  
Сараева Надежда Михайловна, доктор психологических наук  
Абдрасилов Турганбай Курманбаевич, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)  
Авдеюк Оксана Алексеевна, кандидат технических наук  
Айдаров Оразхан Турсункожаевич, кандидат географических наук (Казахстан)  
Алиева Тарана Ибрагим кызы, кандидат химических наук (Азербайджан)  
Ахметова Валерия Валерьевна, кандидат медицинских наук  
Бердиев Эргаш Абдуллаевич, кандидат медицинских наук (Узбекистан)  
Брезгин Вячеслав Сергеевич, кандидат экономических наук  
Данилов Олег Евгеньевич, кандидат педагогических наук  
Дёмин Александр Викторович, кандидат биологических наук  
Дядюн Кристина Владимировна, кандидат юридических наук  
Желнова Кристина Владимировна, кандидат экономических наук  
Жуйкова Тамара Павловна, кандидат педагогических наук  
Игнатова Мария Александровна, кандидат искусствоведения  
Искаков Руслан Маратбекович, кандидат технических наук (Казахстан)  
Калдыбай Кайнар Калдыбайулы, доктор философии (PhD) по философским наукам (Казахстан)  
Кенесов Асхат Алмасович, кандидат политических наук  
Коварда Владимир Васильевич, кандидат физико-математических наук  
Комогорцев Максим Геннадьевич, кандидат технических наук  
Котляров Алексей Васильевич, кандидат геолого-минералогических наук  
Кузьмина Виолетта Михайловна, кандидат исторических наук, кандидат психологических наук  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Кучерявенко Светлана Алексеевна, кандидат экономических наук  
Лескова Екатерина Викторовна, кандидат физико-математических наук  
Макеева Ирина Александровна, кандидат педагогических наук  
Матвиенко Евгений Владимирович, кандидат биологических наук  
Матроскина Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук  
Матусевич Марина Степановна, кандидат педагогических наук  
Мусаева Ума Алиевна, кандидат технических наук  
Насимов Мурат Орленбаевич, кандидат политических наук (Казахстан)  
Паридинова Ботагоз Жаппаровна, магистр философии (Казахстан)  
Прончев Геннадий Борисович, кандидат физико-математических наук  
Рахмонов Азизхон Боситхонович, доктор педагогических наук (Узбекистан)  
Семахин Андрей Михайлович, кандидат технических наук  
Сенцов Аркадий Эдуардович, кандидат политических наук  
Сенюшкин Николай Сергеевич, кандидат технических наук  
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Титова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук  
Ткаченко Ирина Георгиевна, кандидат филологических наук  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры  
Фозилов Садриддин Файзуллаевич, кандидат химических наук (Узбекистан)  
Яхина Асия Сергеевна, кандидат технических наук  
Ячинова Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук

*Международный редакционный совет:*

Айрян Заруи Геворковна, кандидат филологических наук, доцент (Армения)  
Арошидзе Паата Леонидович, доктор экономических наук, ассоциированный профессор (Грузия)  
Атаев Загир Вагитович, кандидат географических наук, профессор (Россия)  
Ахмеденов Кажмурат Максutowич, кандидат географических наук, ассоциированный профессор (Казахстан)  
Бидова Бэла Бертовна, доктор юридических наук, доцент (Россия)  
Борисов Вячеслав Викторович, доктор педагогических наук, профессор (Украина)  
Буриев Хасан Чутбаевич, доктор биологических наук, профессор (Узбекистан)  
Велковска Гена Цветкова, доктор экономических наук, доцент (Болгария)  
Гайич Тамара, доктор экономических наук (Сербия)  
Данатаров Агахан, кандидат технических наук (Туркменистан)  
Данилов Александр Максимович, доктор технических наук, профессор (Россия)  
Демидов Алексей Александрович, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Досманбетов Динар Бакбергенович, доктор философии (PhD), проректор по развитию и экономическим вопросам (Казахстан)  
Ешиев Абдыракман Молдоалиевич, доктор медицинских наук, доцент, зав. отделением (Кыргызстан)  
Жолдошев Сапарбай Тезекбаевич, доктор медицинских наук, профессор (Кыргызстан)  
Игисинов Нурбек Сагинбекович, доктор медицинских наук, профессор (Казахстан)  
Кадыров Култур-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора, декан (Узбекистан)  
Каленский Александр Васильевич, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Козырева Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Россия)  
Колпак Евгений Петрович, доктор физико-математических наук, профессор (Россия)  
Кошербаева Айгерим Нуралиевна, доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)  
Курпаяниди Константин Иванович, доктор философии (PhD) по экономическим наукам (Узбекистан)  
Куташов Вячеслав Анатольевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Кыят Эмине Лейла, доктор экономических наук (Турция)  
Лю Цзюань, доктор филологических наук, профессор (Китай)  
Малес Людмила Владимировна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Нагервадзе Марина Алиевна, доктор биологических наук, профессор (Грузия)  
Нурмамедли Фазиль Алигусейн оглы, кандидат геолого-минералогических наук (Азербайджан)  
Прокопьев Николай Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор (Россия)  
Прокофьева Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент (Казахстан)  
Рахматуллин Рафаэль Юсупович, доктор философских наук, профессор (Россия)  
Ребезов Максим Борисович, доктор сельскохозяйственных наук, профессор (Россия)  
Сорока Юлия Георгиевна, доктор социологических наук, доцент (Украина)  
Султанова Дилшода Намозовна, доктор архитектурных наук (Узбекистан)  
Узаков Гулом Норбоевич, доктор технических наук, доцент (Узбекистан)  
Федорова Мария Сергеевна, кандидат архитектуры (Россия)  
Хоналиев Назарали Хоналиевич, доктор экономических наук, старший научный сотрудник (Таджикистан)  
Хоссейни Амир, доктор филологических наук (Иран)  
Шарипов Аскар Калиевич, доктор экономических наук, доцент (Казахстан)  
Шуклина Зинаида Николаевна, доктор экономических наук (Россия)

---

---

На обложке изображен *Виктор Михайлович Глушков* (1923–1982), советский математик, кибернетик.

Виктор Михайлович родился в Ростове-на-Дону в семье горного инженера. Ужасно близорукий, со зрением минус 12, он любил заниматься лыжами, плаванием, боксом, прыжками в воду и в высоту. К концу десятого класса именно теоретическая физика стала основным увлечением юного Глушкова. Он окончил школу с золотой медалью в 1941 году. На фронт из-за близорукости его не взяли, и он остался в Шахтах, где собирал для подпольщиков радиоприемники.

Глушков поступил на теплотехнический факультет Новочеркасского индустриального института. Окончил он его, экстерном сдав все экзамены за четыре года университетского курса математики и физики. Причем хотел сдать 25 экзаменов и зачетов за один день, а преподавателей, ушедших домой, разыскивал по городу. Экзамен по астрономии он сдал в очереди за хлебом: профессор в это время отоваривал карточки.

После учебы Глушкова распределили на Урал — в Свердловский лесотехнический институт. Там молодой специалист быстро освоил теорию групп, поступил в заочную аспирантуру университета и защитил кандидатскую диссертацию «Теория локально-нильпотентных групп без кручения с условием обрыва некоторых цепей подгрупп».

Виктор Михайлович был направлен на год в докторантуру при Московском государственном университете. Там он защитил диссертацию по теме «Топологически локально-нильпотентные группы» на соискание ученой степени доктора физико-математических наук. Полученные результаты работы вывели Глушкова в ряды ведущих алгебраистов мира.

Местом работы он выбрал Киев, где стал заведующим лабораторией вычислительной техники Института математики — первой в континентальной Европе.

С 1956 года Глушков преподавал высшую алгебру, вел спецкурс по теории цифровых автоматов в Киевском университете на механико-математическом факультете. Он утверждал, что теория автоматов может применяться для разработки моделей кибернетических систем в самых разнообразных прикладных областях.

В 1957 году Виктора Михайловича назначили директором вычислительного центра АН УССР. А через пять лет он возглавил Институт кибернетики АН УССР — в будущем институт кибернетики имени В. М. Глушкова.

В 1956 году в киевском Институте математики АН УССР под руководством бывшего заведующего лабораторией вычислительной техники Бориса Гнеденко началось создание электронной вычислительной машины «Киев» для управления технологическими процессами. Завершал работы Глушков. Ученый возглавил работы по созданию ЭВМ «Промінь», позже — семейства электронных вычислительных машин «МИР» и проекта универсальной управляющей машины «Днепр».

Вскоре началось серийное производство ЭВМ для инженерных расчетов «МИР-1». Под руководством Глушкова был

разработан максимально простой язык программирования АЛМИР-65, который потом трансформировался в алгоподобный язык Аналитик.

В 1964 году Виктора Глушкова выбрали действительным членом Академии наук СССР по отделению математики.

Разработка экспериментальной системы «ПРОЕКТ-1» на машине М-220 завершилась в 1970 году. Затем на двухмашинном комплексе М-220 и БЭСМ-6 с развитой системой периферийных устройств была реализована более мощная система «ПРОЕКТ-2». Ученые разработали новую технологию проектирования сложных программ — метод формализованных технических заданий.

Гений Глушкова за рубежом не подвергали сомнению. Его избрали членом немецкой академии «Леопольдина», иностранным членом академий наук ГДР, Польши, Болгарии, почетным доктором Дрезденского университета и почетным членом Польского кибернетического общества. Издатели Британской энциклопедии в 1973 году заказали Глушкову статью о кибернетике. В дальнейшем он стал инициатором выпуска «Энциклопедии кибернетики», которая вышла под его редакцией в двух томах.

В 1974 году на конгрессе Международной федерации по обработке информации (IFIP) Глушков выступил с докладом о рекурсивной ЭВМ, производительность которой могла бы неограниченно возрастать при наращивании аппаратных средств. Эта идея опередила время.

Еще при жизни ученый опубликовал 800 научных работ, многие из которых не теряют актуальности до сих пор. Более 500 из них были написаны самим Глушковым, остальные — в соавторстве.

Его последняя монография, вышедшая в свет в 1982 году, называлась «Основы безбумажной информатики». В ней Глушков пропагандировал практический подход к проблеме искусственного интеллекта. Он предвидел развитие персональных мобильных устройств, а также предсказал появление интернета.

Спроектированные по идеям Глушкова в 1984 году многопроцессорные вычислительные комплексы ЕС-2701, а в 1987-м и ЕС-1766 могли стать самыми мощными вычислительными системами в СССР. Увы, увидеть эти суперкомпьютеры в действии Глушков не успел. В 1982 году Глушков поставили страшный диагноз — астроцитомы, неоперабельная опухоль мозга. Виктор Михайлович умер в возрасте 58 лет.

Память об академике Глушкове хранится в Политехническом музее. В нем представлена управляющая машина широкого назначения «Днепр», электронные вычислительные машины «МИР-1» и «МИР-2». В фондах музея есть личные вещи ученого, авторские свидетельства на его изобретения, фотографии. В честь ученого в СССР были выпущены почтовые конверты. В 1986 году на основе фактов из биографии Виктора Глушкова был снят фильм «Приближение к будущему».

*Информацию собрала ответственный редактор  
Екатерина Осянина*

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### СОЦИОЛОГИЯ

- Артемьева А. А.**  
Влияние возраста на лингвистические параметры речевой деятельности подростков ..... 145
- Бондарева О. Е.**  
Роль и значение государственных праздников в трансляции традиционных ценностей современного российского общества ..... 148

### ПСИХОЛОГИЯ

- Акименко А. Е.**  
Страхи современной молодежи ..... 151
- Герасимова К. С.**  
Влияние интернет-зависимого поведения на психологические особенности подростков ..... 152
- Гурьянова С. А.**  
Профилактика эмоционального выгорания у родителей воспитывающих детей с ОВЗ ..... 155
- Журавлева Т. Д.**  
Взаимосвязь травмы насилия и жизненной перспективы личности ..... 158
- Кадыров К. Б.**  
К проблемам теоретического изучения психологических аспектов коррупции в вузах ... 160
- Костенко Н. С.**  
Жизнестойкость медицинского персонала реанимационного отделения ..... 162
- Мухортова И. М.**  
Посттравматическое стрессовое расстройство у людей, побывавших в зоне боевых действий ..... 167
- Рахманинова К. З.**  
Культурные различия в копинг-стратегиях и взаимодействии женщин в российском и абхазском обществе ..... 169
- Степанова В. А.**  
Суицидальное расстройство личности ..... 171

- Трубеев Д. И.**  
Копинг-стратегии как психологический феномен ..... 174
- Трубеев Д. И.**  
Методы исследования копинг-стратегий у индивида ..... 176
- Файзиева Г. У.**  
Средства массовой информации и социальные сети как доминирующие факторы влияния на психоэмоциональное состояние ..... 178

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

- Золотова А. В., Золотов Д. Е., Панькова Е. В.**  
Инклюзивный парусный спорт как средство реабилитации участников специальной военной операции ..... 183
- Попкова М. А.**  
Преимущество круговых тренировок в процессе плавания у детей начального школьного возраста ..... 185
- Соколова М. А.**  
Физическая подготовка младших школьников на основе применения скиппинга в системе школьного физического воспитания ..... 187
- Степанова Э. С., Ананьева И. В.**  
Обзор новых фитнес-трендов: йога, пилатес, кроссфит, танцы, бег ..... 189
- Степанова Э. С., Ананьева И. В.**  
Физическая активность и ментальное здоровье. Влияние тренировок на уровень стресса, тревожности и депрессии. Наиболее эффективные виды физической активности для улучшения психического состояния ..... 191
- Тимофеев И. А., Солодилова Е. С.**  
Физкультура: путь к здоровью и гармонии ..... 193
- Устюжанина А. А., Павлович Н. С.**  
Физическая активность как эффективный метод адаптации к стрессу ..... 195

## ПЕДАГОГИКА

**Абраменко И. М., Бондарева Д. А.,****Тарасова А. Ю.**Наставничество как основа  
профессионального развития педагога ..... 197**Абрамова Е. С.**Метод проектов в обучении английскому  
языку младших школьников..... 198**Авдеева В. В.**Использование англоязычных постеров  
в обучении продуктивным видам речевой  
деятельности ..... 201**Бутина Т. А.**Социокультурный подход к патриотическому  
воспитанию по Федеральной  
образовательной программе дошкольного  
образования..... 203**Веснина Е. Н.**Формирование экологической культуры  
у обучающихся детского объединения  
естественно-научной направленности  
«Родничок» ..... 207**Гирфанова Е. Р.**Влияние образа учителя на учебную  
мотивацию ..... 208**Гирфанова Е. Р.**Сущность учебной мотивации младших  
школьников..... 210**Главатских А. Н.**Устное народное творчество  
как инструмент развития речи у детей  
дошкольного возраста ..... 212**Дёмина И. Ю.**Экологическое воспитание дошкольников:  
как прививать любовь к природе с детства .... 214**Драгун О. В.**Актуальные вопросы противодействия  
буллингу в школе ..... 216

# СОЦИОЛОГИЯ

## Влияние возраста на лингвистические параметры речевой деятельности подростков

Артемьева Анастасия Андреевна, студент;  
Костенко Анна Юрьевна, студент;  
Фоменко Екатерина Александровна, студент

Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова (г. Москва)

*В данной работе рассматривается влияние возраста на лингвистические параметры речевой деятельности подростков. Цель данного исследования — сравнение лингвистических параметров в речевой деятельности младших и старших подростков в мессенджере «Telegram». Были рассмотрены следующие лингвистические параметры: частота использования сленга, аббревиатур, эмодзи и количество слов в сообщении.*

*В данном исследовании была собрана выборка из 56 человек, которая составляла группы младших (от 11 до 14 лет) и старших (от 15–17 лет) подростков. Применялись теоретические методы, такие как библиометрический методологический метод, метод концептуального моделирования. Для анализа дополнительных переменных, а именно фактора «Экстраверсия/Интроверсия» и «Ведущая модальность», использовались личностный опросник Айзенка и детский опросник Айзенка, опросник доминирующей модальности С. Ефремцева. Из методов статистического анализа применялась множественная линейная регрессия и критерий U Манна-Уитни.*

*В результате проведенного исследования было выявлено, что переменная «Возраст» оказывает влияние только на частоту использования аббревиатур у старших подростков, также выявлены значимые различия у старших и младших подростков, проявляющихся в параметрах «Количество слов в сообщении», «Частота использования сленга», «Частота использования эмодзи». Также выявлено влияние переменной «Экстраверсия/Интроверсия» на переменную «Количество слов в сообщении» у младших подростков. Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод, что речевая деятельность младших и старших подростков в мессенджерах различается, можно предположить, что это связано со сменой ведущей деятельности с учебной деятельности на общение со сверстниками.*

**Ключевые слова:** лингвистические параметры, подростки, речевая деятельность, социальные сети, мессенджеры.

## The influence of age on the linguistic parameters of adolescent speech activity

*This paper examines the influence of age on the linguistic parameters of speech activity of adolescents. The purpose of this study is to compare the linguistic parameters in the speech activity of younger and older adolescents in the Telegram messenger. The following linguistic parameters were considered: frequency of use of slang, abbreviations, emoji and the number of words in a message.*

*This study collected a sample of 56 people, which constituted groups of younger (11 to 14 years old) and older (15–17 years old) adolescents. Theoretical methods were used, such as the bibliometric methodological method, the method of conceptual modeling. To analyze additional variables, namely the factor «Extraversion / Introversion» and «Leading modality», the Eysenck personality questionnaire and the Eysenck children's questionnaire, the questionnaire of the dominant modality of S. Efremtsev were used. The statistical analysis methods used were multiple linear regression and the Mann-Whitney U test.*

*As a result of the study, it was found that the variable «Age» affects only the frequency of using abbreviations in older adolescents, and significant differences were also found between older and younger adolescents, manifested in the parameters «Number of words in a message», «Frequency of using slang», «Frequency of using emoji». The influence of the variable «Extraversion / Introversion» on the variable «Number of words in a message» in younger adolescents was also found. Based on the data obtained, it can be concluded that the speech activity of younger and older adolescents in messengers differs, it can be assumed that this is due to the change in the leading activity from educational activities to communication with peers.*

**Keywords:** linguistic parameters, teenagers, speech activity, social networks, messengers.

### Актуальность

Речь как высшая психическая функция формируется прижизненно, основываясь на социальном контексте. Как отмечает Ю. С. Барышева, на современном этапе развития общества мессенджеры играют важнейшую роль в жизни каждого современного человека, выступая не только средством коммуникации, но и формируя особую речевую культуру. Речевая деятельность подростков в мессенджерах представляет собой малоизученный лингвистический феномен, требующий пристального внимания. Подростки проводят время в виртуальном пространстве, общаясь со сверстниками и формируя собственные языковые нормы. Речь подростков в мессенджерах характеризуется рядом особенностей, которые отличают ее от традиционных форм общения. По мнению Бутакова Л. О., к числу наиболее заметных явлений относятся широкое использование сленга, аббревиатур, эмодзи и других не-

вербальных средств передачи эмоций, а также специфические синтаксические конструкции и грамматические ошибки.

### Цель

Цель данного исследования — сравнение лингвистических параметров в речевой деятельности младших и старших подростков в мессенджере «Telegram».

### Описание выборки

В исследовании приняли участие подростки. Выборку составили 56 испытуемых, 28 респондентов составили первую экспериментальную группу — младшие подростки 11–14 лет, 28 респондентов составили вторую экспериментальную группу — старшие подростки 15–17 лет. Характеристики выборки представлено в таблице 1.

Таблица 1. Описание выборки

Группа	Наличие сиблингов	Количество	Средний возраст
Экспериментальная группа — Младшие подростки (11–14 лет)	единственный ребенок	3	28
	есть сиблинги	25	
Экспериментальная группа — Старшие подростки (15–17 лет)	единственный ребенок	5	28
	есть сиблинги	23	

### Материалы и методы

В исследование были использованы следующие методы:

Теоретические (библиометрический методологический метод, метод концептуального моделирования)

Эмпирические (личный опросник Айзенка (EPI) — для старших подростков (15–17 лет); детский опросник Айзенка (JEPI) — для младших подростков (11–14 лет); опросник доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева)

Методы статистического анализа: множественная линейная регрессия, критерия U Манна-Уитни,  $\lambda$ -критерию Колмогорова-Смирнова.

### Результаты

По результатам описательной статистики можно сделать вывод:

По результатам теста Колмогорова — Смирнова нормальное распределение выявлено для признаков «Количество слов в сообщении» у старших подростков и «Экстраверсия/Интроверсия» у обеих групп, по остальным признакам нормальное распределение отсутствует.

По результатам статистической обработки были выявлены следующие:

1. Влияние переменной «Возраст» на переменную «Частота использования аббревиатур» у старших подростков

( $p(F) > 0,05$  ( $p=0,004$ )). Таким образом, речевая деятельность старших подростков характеризуется более частым применением аббревиатур, однако влияние данной переменной не отражается на параметрах использования количества слов, применения эмодзи и сленга.

2. Сравнение лингвистических параметров у младших и старших подростков выявило наличие значимых различий в переменных «Количество слов в сообщении» ( $p(U) < 0,05$  ( $p=0,026$ )), «Частота использования сленга» ( $p(U) < 0,01$  ( $p=0,0002$ )), «Частота использования эмодзи» ( $p(U) < 0,05$  ( $p=0,032$ )). Значимых различий по переменной «Частота использования аббревиатур» у младших и старших подростков не выявлено ( $p(U) > 0,05$  ( $p=0,121$ )).

3. Влияние переменной «Экстраверсия/Интроверсия» на переменную «Количество слов в сообщении» у младших подростков ( $p(F) > 0,05$  ( $p=0,184$ )). Таким образом, фактор «Экстраверсия/Интроверсия» значимо влияет на использование большего количества слов, однако не на частоту использования эмодзи.

Анализ показал общую тенденцию, что старшие подростки используют мессенджеры для общения чаще, чем младшие. При этом обе группы редко применяют сленг, эмодзи и аббревиатуры в сообщениях. Можно предположить, что различия в речевой деятельности у исследуемых групп подростков в мессенджерах связаны со сменой ведущей деятельности с учебной у младших подростков на эмоционально-личностное общение со сверстниками у старших подростков. Также было отмечено по резуль-

татам Детского опросника Айзенка (JEPI) — для младших подростков (11–14 лет), что у обеих групп подростков проявляется высокий уровень «нейротизма», что может быть связано с особенностями нервной системы в этом возрасте. Данная тема остается малоизученной и требует дальнейшего изучения с расширением выборки в последующих исследованиях.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов для оптимизации подходов в работе с подростками разных возрастных групп. Полученные данные могут быть полезны для создания индивидуализированных программ развития, адаптированных к коммуникативным особенностям подростков.

#### Литература:

1. Барышева Ю. С. Социализация и инкультурация российских детей и подростков в цифровой среде: основные проблемы и исследования // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Гуманитарные науки. 2022. № 1 (856). С. 166–176. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-i-inkulturatsiya-rossiyskih-detey-i-pod-rostkov-v-tsifrovoy-srede-osnovnye-problemy-i-issledovaniya>
2. Бутакова Л. О. Психолингвистические исследования речевой деятельности представителей поколения Z: между мифами и реальностью // Психолингвистические аспекты изучения речевой деятельности. 2021. № 19. С. 14–35. URL: <https://disk.yandex.ru/d/UBELmcgDlyPYKq>
3. Еспаева Б. А. Влияние социальных сетей на речь и речевую культуру // Научный аспект. 2023. № 4. С. 1131–1136. URL: [https://na-journal.ru/pdf/nauchnyi\\_aspekt\\_4-2023\\_t10\\_web.pdf#page=5](https://na-journal.ru/pdf/nauchnyi_aspekt_4-2023_t10_web.pdf#page=5)
4. Куликов Л. В., Маленова А. Ю., Потапова Ю. В. и др. Психолингвистические особенности сетевой коммуникации молодых людей с разными половозрастными характеристиками // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2022. № 1. С. 33–44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psiholingvisticheskie-osobennosti-setevoy-kommuni-katsii-molodyh-lyudey-s-raznymi-polovozrastnymi-harakteristikami>
5. Ланская И. А. Вопросы изучения молодежного сленга в курсе «русский язык и культура речи» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 189–192. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-izucheniya-molodezhnogo-slenga-v-kurse-russkiy-yazyk-i-kultura-rechi>
6. Летягина В. А., Печекладова А. А. Особенности лексики молодёжи в сети Интернет // Молодой ученый. 2022. № 12 (407). С. 294–296. URL: <https://moluch.ru/archive/407/89761/>
7. Мазирка И. О., Некрасова О. А. Влияние социальных сетей на формирование языковой личности российского подростка // Филология: научные исследования. 2022. № 5. С. 63–75. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-formirovanie-yazykovo-y-lichnosti-rossiyskogo-podrostka>
8. Малышева Е. А. Психология подросткового общения в условиях медиапространства // Казанский педагогический журнал. 2019. № 2 (133). С. 106–110. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-podrostkovogo-obshcheniya-v-usloviyah-mediaprostranstva>
9. // Мартина А. Н. Молодежный сленг в социальной сети «ВКонтакте» Трибуна ученого. 2021. <https://disk.yandex.ru/i/zriUU-TEXIiJw>
10. № 5. С. 406–410. URL: Мезенцева Е. С., Кистаубаева Д. М. Компьютерный жаргон в русской речи школьников // Вестник Московской международной академии. 2020. № 1–2. С. 50–57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternyy-zhargon-v-russkoy-rechi-shkolnikov>
11. Николаева А. И. Формирование культуры речи школьников: на примере дискурса в социальных сетях // Современное педагогическое образование. 2023. № 5. С. 80–83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kul-tury-rechi-shkolnikov-na-primere-di-skursa-v-sotsialnyh-setyah>
12. Потапова Р. К., Уманская П. А., Потапов В. В. Особенности речи подростков в условиях русскоязычной цифровой коммуникации // Этнопсихоллингвистика. 2023. № 1 (12). С. 7–29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-rechi-podrostkov-v-usloviyah-russko-yazychnoy-tsifrovoy-kommunikatsii>
13. Смирнов С. А. Л. С. Выготский и цифра: вызов для культурно-исторической психологии // Культурно-историческая психология. 51 2023. Т. 2023. № 2. С. 41–51. URL: [https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2023\\_n2/Smirnov](https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2023_n2/Smirnov)
14. Турмасова Е. А., Юдеева Т. В. Особенности использования ненормативных речевых конструктов в коммуникативном поведении подростков в интернет-пространстве // Человеческий капитал. 2023. № 12–1 (180). С. 227–232. [https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/12/202312-1\\_p227-232.pdf](https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/12/202312-1_p227-232.pdf)
15. URL: Уманская П. А. Лингвистические особенности речи подростков в условиях цифровой коммуникации // Общетеоретические и типологические проблемы языкознания: сборник материалов VII Международной научной конференции. Бийск, 2022. <https://disk.yandex.ru/d/gVfUKSquQndrQg>
16. С. 141–149. URL: Чуганская А. А., Махмутова Е. Н. Подростки и молодежь в пространстве социальных сетей: к проблеме анализа эмоциональных реакций в сетевом общении // Исследователь/Researcher. 2023. № 1–2 (41–42). С. 118–122. URL: <https://disk.yandex.ru/i/qcbKInF1nb-lJg>

17. Швецова В. М., Машкова М. М. Особенности использования заимствованной лексики в сфере молодежной коммуникации // Наука и образование. 2022. Т. 5. № 1. С. 1–7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-zaimstvovannoy-leksiki-v-sfere-molodezhnoy-kommunikatsii>

## Роль и значение государственных праздников в трансляции традиционных ценностей современного российского общества

Бондарева Ольга Евгеньевна, музыкальный руководитель  
ГБДОУ детский сад № 95 «Подсолнух» Красносельского района Санкт-Петербурга

*Статья раскрывает аксиологическую функцию государственных праздников на современном этапе развития российского общества. На сегодняшний день трансляция традиционных ценностей выступает одной из ключевых задач не только развития российского общества, но и сохранения национальной безопасности России.*

*Опираясь на теорию и технологию праздничной культуры, выявляется роль, место и значение государственного праздника в утверждении и трансляции традиционных ценностей.*

**Ключевые слова:** *праздничная культура, праздник, государственные праздники, российское общество, традиции, традиционные ценности.*

## The role and importance of public holidays in the transmission of traditional values of modern Russian society

*The article reveals the axiological function of public holidays at the present stage of development of Russian society. Today, the transmission of traditional values is one of the key tasks not only for the development of Russian society, but also for the preservation of Russia's national security. Based on the theory and technology of festive culture, the role, place and significance of the public holiday in the affirmation and transmission of traditional values is revealed.*

**Keywords:** *festive culture, holiday, public holidays, Russian society, traditions, traditional values.*

Политические и социокультурные изменения последних лет, произошедшие в нашей стране, обусловили пристальное внимание общества и государства к необходимости возрождения, активного внедрения и трансляции традиционных ценностей. Указом Президента в 2022 году были утверждены основные традиционные ценности Российской Федерации, целью которых стало не только развитие общества, но и сохранение национальной безопасности и суверенитета страны. Согласно документу, в группу основных традиционных ценностей вошли: «жизнь и достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России» [4]. Утвержденный перечень традиционных ценностей лег в основу как государственной, так и социокультурной политики России.

В этой связи, перед режиссерами театрализованных представлений и праздников возникла важнейшая стратегическая задача по созданию нового вектора развития

современной отечественной праздничной культуры, призванной сохранять, развивать и транслировать традиционные ценности современной России. В данной статье мы попытаемся обосновать значимость праздника как формы трансляции традиционных ценностей государственной политики на современном этапе.

Отечественная праздничная культура всегда выполняла историческую миссию по популяризации идеологии, ценностей и основ общества и государства в разные периоды его развития. Выступая «зеркалом эпохи», праздник, как никакая другая форма культуры, мог мобильно откликнуться на различные вызовы времени. Л. Н. Лазарева соотносит праздник с духовно-практической деятельностью, опирающуюся на «систему ценностей, апробированных межпоколенным общением людей и протекающая в сакральном времени и пространстве, свободно, в соответствии с регламентом праздничного кодекса» [3, с. 10]. В. Н. Гагин описывает праздник как «историю и культуру народа, ибо именно здесь продолжают жить его традиции» [1, с. 83].

Праздничный календарь представляет собой репрезентацию идеологии, ценностей и смыслов того или иного общества и государства. Свидетельство этому, как пра-

вило, установление нового праздничного календаря при смене государственной власти или его корректировка в периоды значимых исторических, социально-политических событий. Обращаясь к истории отечественной праздничной культуры, можно проследить изменение праздничного календаря с учетом изменений основополагающих ценностей, имеющих важное значение для общества того или иного исторического периода.

Первое значимое изменение праздничного календаря и наполнение его традиционными ценностями русского народа, произошло в нашей стране после принятия христианства. В основе праздничного календаря установились события христианской библии, дни почитания Бога и святых, которые соотносили с новым жизненным укладом.

Праздничный календарь этого периода отражал такие традиционные ценности, как: веру в единого Бога, единство родственных связей, преемственность поколений, почитание рода, незыблемость традиций. В настоящее время часть праздников христианского праздничного календаря данного исторического периода, благодаря сохранению традиций, органично вошли в современный праздничный календарь нашей страны, среди них можно отметить наиболее массовые праздники — праздник Светлого Христова Воскресения (Пасха) и праздник Рождество Христово. Праздники и традиции, перешедшие в современный праздничный календарь, отражают такие традиционные ценности, как: веру в единого Бога, единство родственных связей, преемственность поколений, почитание рода, незыблемость традиций.

В послереволюционный исторический период в нашей стране произошла полная смена праздничного календаря, установление новых памятных и праздничных дат, отражавших традиционные ценности советской России: коллективизм, трудолюбие, самоотверженность, патриотизм. Известный исследователь советской праздничной культуры А. А. Конович обозначил основные группы советских праздников «общественно-политические, трудовые, мемориальные, гражданско-личностные» [2, с. 34]. Более расширенно, можно разделить советский праздничный календарь на основные группы: первая группа — праздники, посвященные памятным датам истории страны и жизни выдающихся деятелей международного коммунистического движения (например, День великой октябрьской революции, День рождения В. И. Ленина); вторая группа — праздники, связанные с важнейшими направлениями деятельности советского государства и коммунистического движения (например, День космонавтики, День защиты детей, Всемирный день охраны окружающей среды и др.). В современный праздничный календарь вошло несколько значимых государственных праздников, возникших в эпоху советской России, можно также отметить, что эти праздники сегодня составляют основу государственного праздничного календаря, среди них: День Защитника Отечества, Международный женский день, Первое мая (Праздник Труда), День Победы.

Все вышеперечисленные праздники транслируют ценности коллективизма, трудолюбия, патриотизма и самоотверженности народа.

Следующий исторический период в нашей стране, после смены государственной власти и установления нового типа общества, был озаглавлен достаточно нестабильным и неустойчивым праздничным календарем, который с одной стороны сохранял традиции истории России и наиболее значимые праздники, с другой стороны в нем присутствовала некоторая неопределенность и размытость ценностных ориентиров, которые данные праздники транслировали, также отмечалось довольно слабое установление праздников новой России в социуме. Можно предположить, окончательное установление государственного праздничного календаря, его осязаемость и наполненность, произошла буквально недавно, а именно в 2022 году, после официального «узаконивания» основных традиционных ценностей российского общества.

Новейший государственный праздничный календарь России включает исторические, религиозные, государственные, международные даты: 1–8 января Новогодние каникулы (трансляция ценностей крепкой семьи, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения), 7 января Рождество Христово (трансляция ценностей высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия), 23 февраля День защитника Отечества (трансляция ценностей патриотизма, гражданственности, служения Отечеству), 8 марта Международный женский день (трансляция ценностей права и свободы человека, крепкой семьи), 1 мая Праздник Весны и Труда (трансляция ценностей права и свободы человека, созидательного труда, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения), 9 мая День Победы (трансляция ценностей права и свободы человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству, справедливости, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), 12 июня День России (трансляция ценностей права и свободы человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), 4 ноября День народного единства (трансляция ценностей исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России). Немаловажное значение в настоящее время несет и придание определенному году значимости одной из традиционных ценностей, например, 2024 год официально объявлен годом семьи. Такая традиция, несомненно, оказывает большое влияние на трансляцию и закрепление в обществе ценностей крепкой семьи и преемственности поколений.

Представляя праздник как открытую систему, можно обозначить и ряд определенных технологий, работающих на внедрение, трансляцию и сохранение культурных ценностей и символов посредством праздничной культуры. Ядро праздника несомненно представлено традицией. Традиция в празднике — это как правило определенное

событие или идея, обусловленные исторической или культурной датой, которая остается неизменной, а также ряд обычаев, которые принято выполнять в эту дату. Обряд и ритуал — основные движущие силы праздника как системы. Посредством обряда(ов) и ритуала(ов) закрепляется традиция, заложенная в основу праздника.

Форма праздника дает визуальную составляющую системы, позволяет наполнить традицию конкретными визуальными символами и смыслами. Традиция, обряд, ритуал и форма праздника направлены на выполнение определенной последовательности действий и трансляции определенных смыслов, что в свою очередь способствует внедрению ценностей в соответствии с законами государства, общества и народа.

Такая простая, на первый взгляд, схема позволяет нам представить, как с помощью праздника происходит процесс трансляции ценностей, однако если углубиться в нее более подробно, в реальности эта схема будет представлять собой самый сложный культурный механизм, выпол-

няющий и играющий важную роль в государственной, общественной и культурной жизни народа. Открытый, действенный и семиотический характер праздника как системы, позволяет через праздничную культуру осуществлять информацию о традиционных ценностях, имеющих значение для общества и государства.

В заключение статьи, обобщая вышеуказанный материал, мы отмечаем, что на сегодняшний день государственные праздники России играют одну из ключевых ролей в трансляции традиционных ценностей современного российского общества. Отечественная праздничная культура, в разные исторические периоды, выступала не только как зрелище, но в большей степени, как пространство социальной коммуникации. На сегодняшний день государственные праздники России транслируют традиционные ценности нашей страны, и основной задачей режиссеров театрализованных представлений и праздников становится их сохранение и трансляция посредством технологий современной праздничной культуры.

#### Литература:

1. Гагин, В. Н. Национальные праздники и обряды, или праздничность как феномен русской культуры: теоретический и исторический аспект / В. Н. Гагин. — Москва: Профиздат, 2005. — 529 с.
2. Конович, А. А. Театрализованные праздники и обряды в СССР / А. А. Конович. — Москва: Высшая школа, 1990. — 143 с.
3. Лазарева, Л. Н. История и теория праздников: учебное пособие / Л. Н. Лазарева. — Челябинск, 2010. — 251 с.
4. Указ Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 9 ноября 2022 г. № 809. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/> (дата обращения: 21.03.2024).

# ПСИХОЛОГИЯ

## Страхи современной молодежи

Акименко Анастасия Евгеньевна, студент магистратуры  
Научный руководитель: Малютина Оксана Петровна, кандидат физико-математических наук, доцент  
Воронежский государственный университет

### Страх неудачи и низкой успеваемости

Страх неудачи может оказывать сильное влияние на учащихся, заставляя их чувствовать себя неполноценными и недостойными. Когда учащиеся постоянно беспокоятся о том, что не оправдают ожиданий или совершат ошибку, это подрывает их уверенность в себе и самооценку.

Когда студенты начинают чувствовать себя неуверенно, у них может сформироваться негативное представление о себе и вера в то, что они не способны добиться успеха. Этот страх может парализовать их, мешая эффективно решать проблемы, идти на риск или достигать своих целей.

Чтобы заглушить голос страха, подавить тревожные мысли и ослабить негативные чувства, требуется огромное количество усилий.

### Преодоление синдрома самозванца

Синдром самозванца — это психологическое явление, при котором люди сомневаются в своих достижениях и боятся, что их разоблачат как мошенников, несмотря на доказательства их компетентности. Это негативно сказывается на их самочувствии, вызывая стресс, тревогу и даже снижение успеваемости.

Преподаватели и родители могут работать сообща, чтобы справиться с синдромом самозванца, создавая благоприятную и вдохновляющую атмосферу. Вот несколько способов, как это можно сделать:

- Превозношение усилий над результатами
- Празднование достижений
- Обеспечение конструктивной обратной связи
- Открытое общение
- Признание страхов
- Подчеркивание того, что каждый испытывает неуверенность в себе
- Признание собственной значимости и достижений

Восприятие неудач как возможностей для роста

### Уровень безработицы и нехватка рабочих мест для молодёжи

Молодые люди боятся столкнуться с безработицей и страдают от неё и считают её одной из самых серьёзных проблем, затрагивающих не только Европу, но и весь мир.

Основные страхи, о которых говорят молодые люди, сводятся к тому, что их не возьмут на работу, что они застрянут в бесконечном цикле стажировок, что у них не будет контактов, чтобы попасть в нужное место и найти работу мечты, что они столкнутся с экономическими и финансовыми препятствиями при завершении учёбы и профессиональной подготовки, что ситуация может ухудшиться, что они будут зависеть от семейного бюджета, что у них не будет достаточных ресурсов для саморазвития.

### Нехватка ресурсов для завершения учебы

Миллионы молодых людей рискуют оказаться в изоляции и маргинализации по нескольким причинам, и одна из них — отсутствие возможностей для получения образования.

Но самая большая проблема заключается в том, что многие молодые люди осознают высокий уровень неравенства в различных слоях общества (от местного до международного уровня) и поэтому боятся стать жертвами «системы, которая их дискриминирует» и может подорвать их мотивацию и лишить их возможностей для личного роста и получения образования.

От личных финансовых проблем до географических препятствий, от социальных проблем, связанных с этническими меньшинствами, до противоречивых реалий мультикультурного общества: всё это «разнообразие» повышает риски в глазах молодёжи, и это заставляет их думать, что им срочно нужно уехать из своего окружения, но страхи никуда не деваются.

### Отсутствие необходимых условий для создания семьи

Печально, но это так: многие молодые люди в возрасте от 24 до 32 лет испытывают сильный страх перед тем, что не смогут создать семью в будущем.

Большинство молодых людей связывают этот страх с экономическим кризисом и нехваткой ресурсов, которые не позволяют им думать о детях и создании стабильных семей, о собственном жилье и работе.

Люди — социальные животные, но что происходит, когда у нас так мало возможностей производить достаточно, чтобы строить будущее наших стран и создавать семьи? — Этот вопрос занимает умы миллионов молодых людей. Некоторые из них признались, что из-за этого страха у них даже возникают психологические проблемы.

### Страх не добиться успеха в жизни

Это называется атихифобией — боязнью не достичь хорошего и удовлетворительного уровня выполнения работы. Молодые люди считают, что стесняются начальства, и у них возникает ощущение, что большинство из них «командуют», а не руководят, и это создаёт неуверенность и неправильное направление в процессе непосредственного обучения, например, при первом подходе к новой работе.

Страх стать жертвой насилия, любой формы дискриминации, сексуального насилия и изоляции.

Самый большой страх среди молодых людей — это насилие. Может показаться парадоксальным, но большинство из них по какой-то причине и в какой-то момент боится стать жертвой группы хулиганов.

Эта проблема также связана с употреблением наркотиков, алкоголя и запрещённых веществ в целом; это приводит к потере контроля над собой у людей, которые могут причинить вред молодёжи. Если мы рассмотрим уровень страха в анализируемых странах, выявленный в ходе опросов, то увидим, что половина всех молодых людей уже ощущает на себе возможное насилие (физическое и психологическое), текущую дискриминацию (по религии, цвету кожи, этнической принадлежности, социальному статусу и т.д.) и тому подобное.

### Страх перед опасностью воздействия в Интернете и социальных сетях

Facebook, Instagram, Twitter, VK, онлайн-сайты и социальные сети в целом подпитывают эго людей. Тем не менее, кажется, что молодые люди как-то плывут по течению, но со страхом подвергнуться кибербуллингу или преследованию со стороны тех, кто может их шантажировать.

Они признают, что ведут активную жизнь в социальных сетях, но боятся стать жертвами возможных рисков (включая похищение, мошенничество и кражу).

### Страх потерять элементарную защиту прав человека

Свобода слова, передвижения, самовыражения, публикаций, сексуальные права и многое другое — всё это определяет личность каждого из нас. Именно по этой причине молодые люди боятся, что им могут отказать в основных правах человека (даже при переезде на учёбу или работу).

### Страх оказаться в состоянии продолжающейся войны

И последнее, но не менее важное: молодёжь напугана реальной ситуацией, которая влияет на мир в связи с кризисом мигрантов, бомбардировками в Сирии и Ираке и многими другими продолжающимися конфликтами по всему миру.

В целом, молодые люди предпочли бы жить в мире и двигаться вперёд, а не возвращаться к тяжёлым чувствам и разрушениям прошлых конфликтов. Молодёжь не живёт в горечи Второй мировой войны или других конфликтов и избегала бы таких конфликтов в будущем.

В конце концов, мы можем сделать вывод, что молодые люди находятся под давлением из-за множества факторов, которые являются для них тяжёлым бременем, это правда. Но никогда не забывайте, что эта ситуация требует размышлений, открытых дискуссий и прямых объяснений, чтобы её преодолеть.

## Влияние интернет-зависимого поведения на психологические особенности подростков

Герасимова Ксения Сергеевна, студент  
Тольяттинский государственный университет (Самарская обл.)

**И**ндивидуально-психологические особенности — это совокупность индивидуальных особенностей характера, способностей, темперамента и мотивов. Личность с точки зрения психологии — это социокультурный опыт

человека, благодаря которому человек успешно интегрировался в общество.

В современном мире проблема личности и определения её сущности является одной из важных тем в раз-

личных областях науки, поэтому данная тема всегда остается актуальной.

Личностные особенности в теоретической психологии представлены совокупностью индивидуальных аспектов характера, мотивов, способностей и темперамента.

Подростковый возраст также имеет свои психологические особенности.

Впервые психологические особенности подросткового возраста описал С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка (например, интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе и т.п.). Он ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития [16].

Подростковый возраст так или иначе (косвенно или пересекаясь) совпадает с двумя фазами возрастной периодизации Э. Эриксона, которые мы можем выделить следующими психологическими характеристиками Эриксона [15]:

Трудолюбие против неполноценности. Примерно до 12 лет индивидуумы развивают свою способность преодолевать трудности и приобретать новые навыки.

Идентичность и смешение ролей: это происходит примерно в возрасте от 12 до 18 лет. На этом этапе многие подростки начинают сомневаться в том, чему их учили родители, что приводит к проблемам в отношениях между родителями и детьми, поскольку у подростка развивается чувство автономии.

Теперь подросток понимает, что он уже не ребёнок, замечая сильные изменения с своим физическим и половым развитием, чувствуя возможности проявлять социальную активность, общественно важные дела в семье и школе.

Это также период, когда снижается близость подростка к родителям и происходят обострения его конфликтов с родителями.

Важным компонентом и показателем подросткового возраста является развитие самосознания. В.С. Мухина разделяет самосознание на конкретные компоненты: имя, притязание на социальное признание, социальное пространство личности, психологическое время личности, половая идентификация [11]. И здесь на помощь приходят социальные медиа.

Социальные медиа представляют собой одну из наиболее быстроразвивающихся сфер интернет-технологий. Среди социальных медиа особое место занимают социальные сети, позволяющие пользователям общаться и делиться различным контентом [2]. Появление популярных социальных сетей, таких как Facebook<sup>1</sup>, ВКонтакте, Instagram\*, Twitter, сыграло важную роль в формировании современного интернет-пространства. [7].

Социальные сети — это среда для формирования огромного количества субкультур и сообществ. В каждом из них — свои конкретные ценности, нормы

и запросы на информацию. Кроме того, они устанавливают определенные манеры поведения в социальных медиа, свой язык, атрибуты, по которым узнают «своего». Так формируется ощущение принадлежности и идентичности [4]. А также это эффективная платформа для формирования аудитории вокруг определенных СМИ и блогеров. Содержание «новостной стены» помогает выявить и подтвердить убеждение тех, кто «сидит» в социальной сети.

Сейчас огромное количество людей используют сайты социальных сетей как основной источник информации. Пользователь получает возможность не только потреблять, но и создавать контент, высказывать свое мнение. Страница в соцсети фактически становится личным СМИ, полностью контролируемым владельцем [3]. Жизненный успех молодежи предполагает не только достижение материального благополучия, но и общественное признание личных заслуг в реальной жизни. Это понятие охватывает не только финансовые достижения, но также и уважение со стороны общества, связанное с личностным развитием, профессиональными достижениями, вкладом в общественное благо, культурные и научные достижения и другие области деятельности.

Помимо очевидных преимуществ социальные сети тают в себе и определенные угрозы. Наиболее распространенные из них [12]:

— утечка личных данных. Пользователи часто размещают в социальных сетях избыточную личную информацию, которая может быть использована злоумышленниками или скомпрометировать человека.

— негативный контент. В социальных сетях нередко встречается агрессивный, оскорбительный или откровенно опасный контент.

— кибербуллинг. Травля, унижение пользователей со стороны других участников сообщества.

— интернет-зависимость. Чрезмерное увлечение социальными сетями приводит к проблемам в реальной жизни, снижению продуктивности.

— педофилия и сексуальные домогательства.

— киберпреступность. Мошенничество, взлом аккаунтов, распространение вредоносного ПО.

— пропаганда суицида. Группы и сообщества, склоняющие подростков к самоубийству — острая социальная проблема.

Чрезмерное увлечение соцсетями может привести к интернет-зависимости и даже депрессии. Постоянное сравнение себя с другими в соцсетях часто вызывает чувство неполноценности и тревоги. Кибербуллинг и троллинг наносят серьезный ущерб психическому здоровью людей [7].

Согласно своим исследованиям, К. Янг выделяет 4 симптома, позволяющих говорить о наличии у человека зависимости от интернета:

<sup>1</sup> Instagram и Facebook, продукты компании Meta, которая признана экстремистской организацией в России.

1) навязчивая потребность проверить электронную почту;

2) постоянное ожидание последующего выхода в интернет-пространство;

3) жалобы окружающих людей на то, что человек проводит в киберпространстве слишком много времени;

4) жалобы окружающих людей на то, что человек тратит излишнее количество денег на интернет-ресурсы [17].

Из-за интернет-зависимости возникают и проблемы с общением. Процесс общения в сети превращается в банальную передачу информации друг другу. Это влияет на коммуникативные навыки, возникают трудности при знакомстве с новыми людьми в реальности, взаимодействии с одноклассниками, учителями, друзьями и родными. При всей своей общительности подросток теряет сами навыки общения с людьми [5]. А. Е. Жичкина пишет о том, что в интернете человек не смущается и не сковывается. За монитором нет возможности его видеть, что позволяет ему чувствовать себя раскованно. Невозможность быть полноценно узнанным собеседниками по переписке предоставляет соблазн создать тот желаемый образ, который хотел бы воплощать молодой человек в реальности. Надевая себя желаемыми качествами, надевая идеальную «маску» для собеседников, обычно отличающуюся в лучшую сторону от представлений человека о себе самом, человек становится неуверенным в себе, потому что при выходе из чата исчезает и «идеальный» образ, созданный им. Интернет-зависимые подростки, имея низкую самооценку, чувствуют себя неспособными добиться успеха. Они не ставят для себя труднодостижимых целей, ограничиваясь решением обыденных задач. Прилагаемые ими усилия меньше потенциально возможных, снижается уровень притязаний [6].

А. Е. Жичкина выделила 2 причины интернет-зависимости:

1) интернет — возможность избавиться от требований, предъявляемых обществом, родителями и близкими, стать более раскованным и свободным.

2) потребность в эмоциональной поддержке, которую трудно получить в реальном, социальном окружении.

В зоне риска находятся дети с повреждениями ЦНС, среди которых наиболее распространенным нарушением, способным приводить к возникновению интернет-зависимости является СДВГ. Также отмечается, что дети с тен-

денцией к повышенному уровню тревожности наиболее склонны и подвержены интернет-аддикции [9].

Существуют возможные риски, которые несет в себе данная зависимость [13]:

— злоупотребление интернетом негативно сказывается на физическом здоровье личности.

— приводит к множеству социальных проблем.

— формируются когнитивные и психологические проблемы, что может стимулировать человека как можно меньше использовать свою собственную память, снижению концентрации внимания. Появляется феномен клипового мышления, когда человек воспринимает мир фрагментарно и особенностью является чрезвычайно большая скорость потребления информации и предпочтение не текстовой, а образной информации [8].

У подростка формируется предпочтение искать, а не желание «думать» и «учить». При этом у них создается видимость вседозволенности и безнаказанности, что способно привести к обнулению нравственной сферы подростка. У интернет-зависимой личности проявляются депрессивные состояния, эмоциональная нестабильность, тревожность, снижение контроля над действиями и временем, подмена реальных ценностей виртуальными, снижение мотивации к достижениям.

Таким образом, феномен интернет-зависимости представляет собой комплексное социальное явление, развитие которого обусловлено рядом факторов ситуационного и личностного характера. Поскольку с каждым годом понижается возраст приобщения к Интернету, а молодежь составляет больший сегмент интернет-аудитории, проблема интернет-зависимого поведения может стать в дальнейшем одной из причин низкой социальной адаптации, слабой интегрированности в социальные отношения наиболее трудоспособной части населения.

Мы видим, что интернет-зависимость — это серьёзная проблема нашего времени, охватывающая всё молодое поколение. Она является таким же опасным явлением, как наркотическая и алкогольная зависимость, которая пагубно влияет на личность человека, его внутренний мир и социальное окружение. Однако, нельзя сказать, что интернет имеет лишь негативную сторону, ведь у него есть и множество плюсов, поэтому не стоит воспринимать его, как потенциальную угрозу, потому что «заболевание интернетом» напрямую зависит и от личностных особенностей пользователей.

#### Литература:

1. Айсина, Р. М. Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски / Р. М. Айсина, А. А. Нестерова // Социальная психология и общество — 2020 — № 10(4) — С. 42–57
2. Акчурин, И. А. Виртуальные миры и человеческое познание / И. А. Акчурин // Концепция виртуальных миров и научное познание. — СПб, 2021. — С. 9–29.
3. Батаршев А. В. Темперамент и характер: психологическая диагностика. / А. В. Батаршев — М: Владос-Пресс, 2019. — 337 с.

4. Галюк А. Д. Влияние образовательной среды на формирование представлений молодых людей о жизненном успехе / А. Д. Галюк // Образование и молодежная политика в современной России. Материалы Всероссийской научно — практической конференции. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2018. — с. 184–186
5. Гудси Ф. Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2018. — № 1. — С. 100–103.
6. Жичкина, А. Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А. Е. Жичкина // Психологический журнал. — 2017. — № 2 — С. 75–78
7. Карабин, Т. В. Особенности межличностного общения в сети «Internet» / Т. В. Карабин. — М.: Гардарики, 2021. — 234 с.
8. Кибитов, А. О. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А. О. Кибитов, А. В. Трусова, А. Ю. Егоров. // Вопросы наркологии. — 2019. — № 3 (174). — С. 22–47
9. Королева, Н. Н. Влияние коммуникации в сети Интернет на личностные особенности пользователей / Н. Н. Королева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — 2018. — Т. 4, № 9. — С. 168–179.
10. Мерлин, В. С. Очерк теории темперамента / В. С. Мерлин — М.: АСТ, 2018–221 с.
11. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. — 4-е изд. / В. С. Мухина — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 456с.
12. Назарчук, А. В. Сетевое общество и его философское осмысление / А. В. Назарчук // Вопросы философии. — 2021. — № 7. — С. 61–75.
13. Нестерова, А. А. Зарубежные и отечественные исследования интернет-зависимости и включенности в социальные сети у молодежи / А. А. Нестерова, Л. М. Левин. // Человеческий капитал. — 2020. — № 1 (133). — С. 92–99
14. Русалов, В. М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека / В. М. Русалов // Вопросы психологии. — 2017 — № 11. — 225 с
15. Эриксон. э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон — М.: АСТ, 2020. — 342 с.
16. Hall, G. S. Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education / G. S. Hall — New York, NY: Appleton & Company, 2018–152 p.
17. Янг, К. С. Диагноз — интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. — 2000. — № 2. — С. 24–29.

## Профилактика эмоционального выгорания у родителей воспитывающих детей с ОВЗ

Гурьянова Светлана Александровна, студент магистратуры

Научный руководитель: Архипова Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент Самарский государственный социально-педагогический университет

*Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В условиях постоянного стресса и высоких требований к родительской роли, многие из них сталкиваются с истощением эмоциональных ресурсов, что негативно сказывается как на их психоэмоциональном состоянии, так и на взаимодействии с детьми. В работе рассматриваются основные факторы, способствующие развитию выгорания, а также его влияние на качество жизни семей. Особое внимание уделяется методам профилактики эмоционального выгорания, включая психолого-педагогическое сопровождение, обучение эффективным стратегиям взаимодействия с детьми и развитие активной жизненной позиции.*

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, дети с ограниченными возможностями здоровья, профилактика, выгорание родителей, практические методы, компоненты выгорания родителей.

В современной психологической, педагогической и социальной литературе наблюдается путаница в терминах, связанных с понятием «эмоциональное выгорание». Например, Х. Маслач определял понятие «выгорание» как синдром физического и эмоционального истощения, проявляющихся в утрате положительных эмоций. Данное проявление включает в себя эмоцио-

нальное истощение, негативное самовосприятие и потерю интереса к окружающей его действительности. Социальный психолог считала, что выгорание в большой степени связано с эмоциональной реактивностью, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностными взаимодействиями. В более широком смысле текущее явление рассматривается как длительная стрессовая ре-

акция или синдром, в результате хронических профессиональных напряжений средней интенсивности [2].

Н. Е. Водопьянова, М. М. Скугаревская, К. Маслач рассматривают выгорание как нарушение ценностно-смысловой регуляции личности. Они характеризуют механизмы и признаки эмоционального выгорания, а также подчеркивают связанные с ним состояния тревожности, фрустрации, низкой эмоциональной стабильности, угасание интереса и негативное отношение как к своей деятельности, так и к себе. Большинство исследований указывают на то, что выгорание включает три взаимосвязанных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение личных качеств [3].

А. В. Емельяненко определяет эмоциональное выгорание как сложное многогранное явление, возникающее в результате негативных психических переживаний и истощения, вызванного длительным стрессом при длительном межличностном взаимодействии в социуме, сопровождающееся высоким уровнем эмоциональной нагрузки и когнитивной сложности.

В. В. Бойко в своих трудах описывает эмоциональное выгорание как «психологический защитный механизм, выработанный индивидом, который проявляется в виде частичного или полного подавления эмоций в ответ на психотравмирующие факторы» [1].

В исследованиях, посвященных явлению выгорания, можно выделить три основных подхода: индивидуальный, межличностный, организационный. Каждый из данных подходов описывает процесс возникновения выгорания на различных уровнях, которые функционируют автономно и независимо друг от друга. Каждый из этих подходов описывает процесс возникновения выгорания на различных уровнях, которые функционируют автономно и независимо друг от друга. Это создает тенденцию преувеличивать значимость определенных факторов, в особенности личностных. В экзистенциальном подходе, представленном А. Пайнсом, «выгорание чаще всего наблюдается у очень амбициозных социальных личностей». А. Лангле подчеркивает, «что работа, ставшая целью жизни человека, может привести к разочарованию и, как следствие, выгоранию, особенно если сотруднику не хватает истинного смысла в своих действиях». Психологическая опасность таких отношений заключается в том, что профессионалы сталкиваются с проблемами, которые вызывают негативные эмоции [5].

Эмоциональное выгорание сказывается как на социальных, так и на семейных отношениях. Когда выгорание негативно влияет на семейные межличностные отношения, это приводит к дисфункциональным последствиям.

Родители играют ключевую роль в формировании личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, что позволяет ему успешно адаптироваться в обществе.

Семья является первым и ближайшим социальным окружением для ребенка. Когда в семье появляется здо-

ровый ребенок, это приносит радость и новые положительные эмоции, такие как гордость и нежность. Однако рождение ребенка с ОВЗ часто воспринимается как серьезная жизненная трагедия. Это может приводить к конфликтам между родителями, и в некоторых случаях они могут отказаться от таких детей. Реакция родителей на появление ребенка с дефектами развития бывает разной, но чаще всего она вызывает сильный психологический стресс, который может привести к нарушениям психического состояния из-за пережитого шока.

К группе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (ст. 79 ФЗ-273) относятся дети с нарушениями слуха, зрения, с тяжелыми нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра, с задержкой психического развития, умственной отсталостью. Анализируя понятие «ограниченные возможностями здоровья», важно выделить наличие изначальных морфофункциональных нарушений.

У родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (И. Е. Екжанова, Ю. В. Попов, А. И. Ташева, В. В. Ткачева, Е. В. Хорошева) наблюдается набор личностных характеристик, который соответствует проявлениям эмоционального выгорания [3].

В процессе развития эмоционального выгорания у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) могут проявляться следующие симптомы:

- Физические симптомы: нарушение сна (чаще всего, бессонница), проблемы с аппетитом; обострение хронических заболеваний; повышение артериального давления, тахикардия, головные боли, головокружение, одышка; сексуальные дисфункции; снижение иммунной системы. Высокая мотивация к реабилитации ребёнка, даже при наличии признаков выгорания, заставляет родителей действовать активно, но за счет своих внутренних ресурсов, что негативно сказывается на их здоровье. Физические последствия стресса часто имеют длительный характер. Практика работы с семьями детей с ОВЗ показывает, что многие родители сталкиваются с заболеваниями, которые впервые проявляются в период активного лечения ребенка, то есть на фоне стресса.

- Эмоциональные симптомы: депрессивные проявления, включая чувство вины, подавленность, апатию, снижение самооценки, эмоциональную нестабильность, страхи и ощущение безнадежности; отсутствие жизненных перспектив; иногда агрессивное отношение к окружающим: недоверие, подозрительность, зависть, цинизм, конфликтность и нетолерантность; гнев и обида на медицинских работников. Депрессивные и агрессивные проявления могут быть нормальными реакциями на переживание горя. Однако затяжные депрессивные и агрессивные состояния могут указывать на патологию горя и быть связаны с процессом выгорания.

- Поведенческие симптомы: не принятие или игнорирование собственных потребностей, что приводит к истощению; неспособность выполнять свои обязанности или уклонение от них; снижение эффективности дея-

тельности; повышенный страх не справится с рекомендациями специалистов; их инструкциями; возникновение или повышение зависимости от никотина и алкоголя; импульсивное эмоциональное поведение.

– Интеллектуальные симптомы: ригидность мышления, снижение концентрации внимания, уменьшение способности выполнять более сложные задачи.

– Социальные симптомы: ограничение общения, включая взаимодействие с друзьями и родственниками; потеря интереса к событиям вне семьи [7].

Таким образом, в силу большой эмоциональной и физической нагрузки родители в семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ, подвержены эмоциональному выгоранию, значительно затрудняющему возможность восстанавливаться.

В исследовании эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, значительный вклад внесла В.В. Ткачева. Она подчеркивает, что адекватное понимание родителями проблем своего ребенка (включая его дефекта, адаптацию, будущее трудоустройства и личную жизнь) возможно лишь при снижении уровня фрустрирующего воздействия эмоционального стресса, который испытывают родители [6].

В.З. Кантор, Н.В. Немирова, А.С. Филатов также отмечают, что восприятие родителями проблем ребенка оказывает значительное влияние на его реабилитационный

потенциал. Из представленного обзора следует, что профилактика эмоционального выгорания у родителей детей с ОВЗ является необходимостью. Такие семьи нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении, которое включает помощь в освоении методов взаимодействия с ребенком с ОВЗ, а также в формировании активной жизненной позиции и адекватного восприятия своего ребенка, включая вовлечение родителей в жизнь ребенка [7].

В.В. Ткачева считает, что в процессе коррекционной и профилактической работы с родителями детей с ОВЗ при эмоциональном выгорании психолог должен решать следующие задачи:

– Коррекция поведения матери, направленная на изменение неконструктивного стиля воспитания;

– Обучение родителей пониманию проблемы, включая принятие ситуации и методов работы с ней;

– Коррекция взаимоотношений с ребенком и формирование правильных эмоциональных реакций;

– Коррекция внутреннего психологического состояния родителей: обучение принятию своего ребенка и радости от его «маленьких» успехов [8].

Таким образом, важно осознавать, что психологическая помощь родителям детей с ОВЗ при эмоциональном выгорании должна быть комплексной, направленной на обеспечение полноценного психологического и физического благополучия как родителей, так и их детей.

#### Литература:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / Бойко, В.В. — Санкт-Петербург: СПб., 1999. — 105 с. — Текст: непосредственный;
2. Вилюнас, В. Психология эмоций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Вилюнас, В. — Москва: Промсвещение, 2007. — 496 с. — Текст: непосредственный;
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Водопьянова, Н.Е. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — Текст: непосредственный;
4. Ефимова, И.Н. Роль системного профиля мотивации в развитии родительского выгорания / И.Н. Ефимова. — Текст: электронный // КиберЛенинка: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sistemnogo-profilya-motivatsii-v-razvitii-roditelskogo-vygoraniya>;
5. Захарова, Д.А. Синдром эмоционального выгорания и принципы его коррекции / Д.А. Захарова — Текст: электронный // КиберЛенинка: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-meditsine-i-printsipy-ego-korreksii>;
6. Коческова, З.А. Теоретические основы исследования эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья / З.А. Коческова — Текст: электронный // КиберЛенинка: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-vozpityvayuschih-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami>;
7. Микляевой, Н.В. Дошкольная педагогика: учеб. для студентов вузов / Н.В. Микляевой. — Москва: Форум, 2021. — 256 с. — Текст: непосредственный;
8. Чутко, Л.С. Клинические проявления синдрома эмоционального выгорания / Л.С. Чутко, А.В. Рожкова, С.Ю. Сурушкина, Т.И. Анисимова, М.Д. Дидур — Текст: электронный // eLIBRARY: [сайт]. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36957512>.

## Взаимосвязь травмы насилия и жизненной перспективы личности

Журавлева Татьяна Денисовна, студент магистратуры  
Тольяттинский государственный университет

**Ключевые слова:** *жизненная перспектива, травматический опыт, жизненная перспектива личности, влияние насилия, посттравматический рост, жертва насилия*

### Актуальность исследования

Современный мир сталкивается с ростом случаев насилия, затрагивающего все социальные слои и возрастные группы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждую третью женщину в мире хотя бы раз в жизни подвергали физическому или сексуальному насилию. Кроме того, социально-экономические потрясения, военные конфликты и пандемии усиливают стрессовые факторы, создавая условия для возникновения новых форм агрессии. Все это делает проблему травмы насилия чрезвычайно актуальной как в научной, так и в практической плоскости.

Влияние насилия на психическое здоровье человека является одной из ключевых тем в психологической науке. Травма, пережитая в результате насилия, способна нарушить психологическое равновесие личности, вызывая серьёзные изменения в эмоциональной и когнитивной сферах. Например, жертвы насилия часто сталкиваются с депрессией, тревожностью, посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), а также изменением восприятия себя и окружающего мира. Всё это может привести к ухудшению качества жизни, утрате смысла существования и способности к достижению жизненных целей.

Особенно значимо влияние насилия на жизненную перспективу человека — его способность планировать, ставить цели и видеть своё будущее. Для личности жизненная перспектива является важнейшим элементом самореализации, источником внутренней мотивации и фактором устойчивости к стрессам. Насилие, разрушающее базовые установки о мире как безопасном месте, негативно влияет на эту способность, вызывая дезориентацию и ощущение бесперспективности.

Кроме того, важно учитывать влияние насилия не только на отдельную личность, но и на общество в целом. Пострадавшие от насилия часто испытывают трудности в установлении социальных связей, утрачивают доверие к окружающим и нередко передают свои травматические переживания следующему поколению. Это формирует порочный круг травматизации, в котором последствия насилия затрагивают не только жертв, но и их детей, внуков, а также ближайшее окружение.

Важность темы исследования обусловлена необходимостью глубокого понимания взаимосвязи травмы насилия и жизненных перспектив личности для разработки эффективных мер реабилитации. Сегодня существует множество подходов к работе с жертвами насилия, однако

не все они учитывают такие важные аспекты, как восстановление временных горизонтов личности и работа с её жизненными ориентирами. Разработка практических рекомендаций, основанных на изучении психологических и когнитивных механизмов адаптации к травме, имеет значительный потенциал для совершенствования психологической помощи пострадавшим.

Таким образом, исследование взаимосвязи травмы насилия и жизненных перспектив личности является не только актуальным, но и необходимым шагом для улучшения понимания последствий насилия и разработки эффективных стратегий реабилитации пострадавших.

### Цель исследования

Выявить взаимосвязь между травмой насилия и жизненной перспективой личности, а также исследовать механизмы адаптации пострадавших к травматическим ситуациям.

### Задачи исследования:

1. Проанализировать понятия «жизненная перспектива» и «травма насилия».
2. Исследовать влияние травмы на когнитивные и эмоциональные аспекты личности.

### Методы исследования

Работа опирается на анализ психологической литературы.

### Теоретический анализ влияния травмы насилия на жизненную перспективу

#### 1. Понятие жизненной перспективы

Жизненная перспектива является одной из ключевых категорий, определяющих личностное развитие. Это динамическая система, которая включает восприятие человеком своего будущего, способность ставить цели и находить способы их достижения. Жизненная перспектива объединяет когнитивные, эмоциональные и мотивационные аспекты личности.

К. К. Платонов описывает жизненную перспективу как совокупность целей, которые человек осознаёт и стремится реализовать [2]. По его мнению, перспективы не только формируют основу жизненного пути, но и отражают уро-

вень личностной зрелости. Е. И. Головаха утверждает, что жизненная перспектива — это сложная структура, включающая не только осознаваемые цели, но и ожидания, смыслы и ценности, которые влияют на выбор действий и определяют внутреннюю гармонию личности [3].

Жизненная перспектива формируется на пересечении индивидуального опыта, социальных ожиданий и личных ценностей. Она не является статичной, а трансформируется под влиянием внешних и внутренних факторов. Например, травматический опыт может значительно исказить восприятие будущего, разрушив чувство предсказуемости и стабильности.

### *2. Травма насилия как разрушительный фактор*

Насилие — это мощный стрессор, который оказывает как прямое, так и косвенное воздействие на личность. Травматический опыт приводит к глубоким изменениям в психике человека, затрагивая когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы. Существует несколько видов насилия, включая физическое, сексуальное, психологическое и экономическое. Каждый из них по-своему влияет на формирование жизненной перспективы.

**Физическое насилие** вызывает у жертвы страх за собственную безопасность, что может приводить к стойкому избеганию любых ситуаций, напоминающих о пережитом опыте. Это ограничивает способность человека к планированию и реализации долгосрочных целей.

**Психологическое насилие**, согласно А. Б. Орлову, разрушает субъективное ощущение ценности личности, подавляет способность принимать независимые решения и ставить цели [7]. Оно также может привести к утрате уверенности в себе и потере мотивации.

**Сексуальное насилие** оказывает наиболее сильное влияние на эмоциональное состояние жертвы, вызывая длительное чувство стыда, вины и нарушая представление о себе как о полноценной личности. Такие последствия часто блокируют способность к построению позитивной временной перспективы.

Психологическое воздействие насилия проявляется в развитии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Симптомы ПТСР, такие как навязчивые воспоминания, избегание, гипервозбуждение и утрата чувства безопасности, серьёзно подрывают внутреннюю устойчивость и препятствуют восстановлению жизненных ориентиров [1].

### *3. Влияние травмы на временную и жизненную перспективу*

Жертвы насилия часто сталкиваются с утратой или искажением временной перспективы. Это понятие охватывает восприятие прошлого, настоящего и будущего. Сужение временных горизонтов является одной из типичных реакций на травму. Человек начинает концентрироваться на текущем моменте, избегая мыслей о будущем.

А. И. Епифанцева отмечает, что травматический опыт может приводить к кризису ценностных ориентиров, лишая человека способности видеть смысл в будущем. Это особенно характерно для людей, которые сталкивались с многократными актами насилия, так как в их восприятии будущая жизнь представляется неопределённой и угрожающей [6].

Психологическая литература подчёркивает, что важным последствием насилия является утрата способности к целеполаганию. Жертвы часто испытывают чувство беспомощности, которое препятствует формированию планов на будущее. Это состояние усугубляется, если травма остаётся непрожитой, а её последствия не получают должного психологического сопровождения.

### *4. Механизмы адаптации к травматическому опыту*

Несмотря на серьёзные разрушения, которые наносит насилие, многие жертвы демонстрируют способность к посттравматическому росту. Этот феномен включает переоценку жизненных ценностей, открытие новых смыслов и усиление мотивации к достижению целей.

Согласно исследованиям Э. Фромма, пережитая травма может стать стимулом для личностного роста, если человек находит поддержку и возможности для реинтерпретации своего опыта [5]. Посттравматический рост чаще всего проявляется через формирование новых целей, изменение восприятия жизненных приоритетов и стремление к восстановлению утраченного равновесия.

Однако для успешной адаптации необходима помощь специалистов, включая психологов и социальных работников. Современные подходы к реабилитации жертв насилия акцентируют внимание на восстановлении жизненных ориентиров, проработке травматического опыта и укреплении уверенности в будущем.

На основе анализа литературы можно сделать вывод, что травма насилия оказывает значительное воздействие на жизненную перспективу личности, нарушая её временную структуру, целеполагание и мотивационные аспекты. Однако грамотная работа с травмой, направленная на восстановление смыслов и целей, может стать основой для успешной реабилитации.

### **Заключение**

Проведённый теоретический анализ подтвердил значимость изучения взаимосвязи травмы насилия и жизненной перспективы личности. Исследование показало, что насилие оказывает разрушительное воздействие на психологическое здоровье человека, нарушая ключевые элементы его жизненного пути: способность к целеполаганию, восприятие временных горизонтов и внутренние ценностные ориентиры.

Жизненная перспектива является сложной системой, которая определяет, как человек воспринимает своё будущее, осмысливает прошлое и действует в настоящем.

Под влиянием насилия эта система теряет стабильность, что приводит к утрате мотивации, нарушению временной структуры и снижению способности к саморазвитию. Травматический опыт, как показано в работе, деформирует жизненные ориентиры жертвы, порождая чувство беспомощности, дезориентации и утраты смысла жизни.

Особое внимание уделено понятию посттравматического роста, который представляет собой позитивные изменения, возникающие в результате преодоления травмы. Хотя травматический опыт может разрушить прежние представления о жизни, он также способен стать точкой переоценки ценностей и формирования новых целей. Для этого

необходимо предоставить жертвам насилия поддержку, способствующую восстановлению внутреннего равновесия и формированию позитивного восприятия будущего.

Таким образом, работа подчёркивает важность изучения механизмов влияния насилия на жизненную перспективу личности. Она закладывает основу для дальнейших исследований, которые могут включать эмпирическую проверку описанных теоретических выводов. Результаты исследования могут быть использованы в психотерапевтической практике, в образовательной деятельности и в разработке социальных программ помощи пострадавшим от насилия.

Литература:

1. Фрейд, З. Психология бессознательного и психотерапия. М.: Психотерапия, 2002.
2. Платонов, К. К. О жизненной перспективе и самоопределении личности. М.: Наука, 1970.
3. Головаха, Е. И. Жизненные ориентиры и психология личности. М.: Психология, 2002.
4. Харрис, Д. Травма и её последствия: теоретический анализ и методы лечения. СПб.: Речь, 2004.
5. Фромм, Э. Бегство от свободы. М.: Республика, 1991.
6. Епифанцева, А. И. Жизненная перспектива и психическое здоровье личности. М.: Институт психологии РАН, 2003.
7. Орлов, А. Б. Психология насилия и манипуляции. М.: Наука, 2005.

## К проблемам теоретического изучения психологических аспектов коррупции в вузах

Кадыров Кутлуг-Бек Бекмурадович, доктор педагогических наук, и.о. профессора  
University of Management and future technologies (г. Ташкент, Узбекистан)

*Изучение такого негативного явления, как коррупция и в каком-то смысле объем научных высказываний об этом явлении привели к различным трактовкам понятия и сущности коррупции в системе образования с психологической точки зрения. В статье проведена попытка анализа детальных подходов в рассмотрении психологических аспектов негативных сторон коррупции.*

**Ключевые слова:** коррупция, аспект, явление, личность, вуз, проблема, психология

«В чём состоит польза коррупции для получателя взятки? Это — плата, получаемая за выполнение служебных обязанностей, и размер взятки. А в чём же заключается вред коррупции для него? Вероятность того, что об этом случае узнают, и за этим последует законное наказание. Значит, для сокращения коррупции следует увеличить вред и уменьшить пользу. Для этого достаточно выполнить следующее:

Усилить законное наказание и обеспечить его неизбежность;

Усилить проверки по выявлению фактов коррупции и приводящих к ним факторов;

Увеличить зарплату работников» [3].

Коррупция как историческое явление не исчезло, к великому сожалению, и сегодня приобретает разные формы. И конечно, в этом плане обладающие полномочиями некоторые личности, независимо от профессии или долж-

ности используют ресурсы вверенной им должности в своих меркантильных интересах.

По мнению, Ю.В. Латова «В таком случае поведение политика, чиновника, бизнесмена не имеет существенных отличий: все они пытаются использовать имеющиеся ресурсные ограничения с наибольшей выгодой для себя; только одни оперируют капиталом политическим, другие — административным, третьи — экономическим. При этом цели участников коррупционных сделок не ограничиваются одними лишь материальными выгодами.

В круг притязаний участников коррупционных отношений входят переизбрание на выборах, сохранение должности в административной иерархии, новые деловые возможности. Бюрократы высокого уровня строят поведение с учетом влияния взятки на представляемую ими организацию, ее репутацию и уровень активности» [4].

Конечно, вопросы не всегда однозначны. Можно ли устоять перед таким искушением? Что делает этот запрещенный вид преступления таким психологически привлекательным? Возможно, в этом смысле дело не только в богатстве, но и в глубине исторических тенденций.

Само слово «коррупция» всегда звучит пугающе и несет в себе определенное недоверие к человеку, точнее к личности, заставляющее нас изменить свое отношение к нему.

«Это знаменитое правило Гарварда: с кем обнимаешься на первом курсе, с тем потом сидишь в сенате, как объясняет существенную разницу во взятках профессор Марк Левин, образование в столичных вузах более дефицитно: оно престижно и открывает двери к высокооплачиваемой работе. Этот дефицит и порождает коррупцию» [1].

Есть много причин, которые приводят к этому злу, иногда кажется, что оно заложено в наших генах, и его очень сложно объяснить, но когда-нибудь мы избавимся от этого злодеяния.

И в этом утверждении, необходимо в корне пересмотреть деятельность учебных заведений, не на предмет обнаружения порока, а на то, как само учреждение борется с этим явлением.

«Значение социума прослеживается и в том, что юридическое определение коррупции может не совпадать с границей морально осуждаемого поведения. Люди способны осудить действия, в которых закон не найдет состава преступления, и, наоборот, оправдать поступки, трактуемые законом как коррупция», считает экономист Ю. В. Латов [4].

«Под коррупцией можно понимать отклоняющееся или девиантное поведение публичных должностных лиц, проявлением которого является нарушение формальных правил по использованию имеющихся у них официальных полномочий, а также иных общественных ресурсов для получения выгоды в личных, а также узкогрупповых (корпоративных) целях», полагает Ю. Г. Наумов, автор учебника «Экономическая безопасность и теневая экономика» [5].

«Коррупцией называется ситуация, когда люди, которым вы доверили полномочия, в своих интересах, используют эти полномочия против вас. Согласно широко распространённому определению, под коррупцией понимается намеренное и незаконное злоупотребление вверенной должностью в личных интересах либо в целях обогащения.

Существует много видов злоупотребления полномочиями, поэтому коррупция многогранна. В неё входит не только дача или получение взятки, но и вымогательство, мошенничество, присвоение имущества, подстрекательство, дача и получение подарков, кумовство, лоббизм» [3].

Иногда итоги исследования фактов коррупции в вузах могут привести к неожиданным результатам, как например, работа Агентства по борьбе с коррупцией Узбекистана.

По ее исследованиям, «Студенты чаще всего являются причиной коррупции в вузах Узбекистана. Это следует из опроса Агентства по борьбе с коррупцией Узбекистана.

Опрос был проведен с 2023 по 2024 год в 16 вузах в 14 городах страны. В нем приняли участие студенты, преподаватели, руководство и другие сотрудники вузов, а также сотрудники Министерства высшего образования, науки и инноваций.

Всем респондентам был задан один и тот же вопрос: «кто является причиной коррупции в вузе?».

По результатам опроса, 76,7% участников указали, что причина заключается в самих студентах, 34,3% назвали преподавателей, 25,4% выбрали вариант «родственники студентов, которые доплачивают преподавателям за хорошие оценки».

Процент респондентов, указавших на администрацию вуза как причину коррупции, составил всего 15,6%.

Опрошенные отметили, что наиболее распространенными коррупционными рисками при оценке академической успеваемости студентов являются:

- давление учащихся на преподавателей для изменения оценки (27,88%);
- попытки угодить преподавателям подарками (16,03%);
- доступ администрации вуза к учетным записям преподавателей в системе выставления оценок (10%);
- пропуск занятий (9,45%);
- предоставление студентами поддельных справок (8,33%)» [6].

Анализируя отрицательное явление в вузах, Е. Денисова-Шмидт, предлагает следующую классификацию коррупционных процессов. «В неё входят следующие виды коррупции: плагиат, считающийся повсеместно »небольшим грехом« (копирование текста без ссылок на источники); взяточничество как широкий спектр незаконных, неэтичных действий или злоупотребление доверием (покупка труда »литературных рабов«, покупка оценок студентами у преподавателей, требование администрации вуза взяток у поставщиков услуг); сговор (игнорирование проступка студента; перекрёстное цитирование работ преподавателей одного вуза по договорённости; »победа« в открытом конкурсе, основанном на предварительной договорённости); конфликт интересов (закупки в компаниях, где работают родственники лица вуза, ответственного за закупки; на хождение лица, отвечающего за аккредитацию вуза, в попечительском совете этого же вуза; подготовка профессором диссертации своего »племянника«); фаворитизм (наём преподавателя при личных знакомствах без учёта его научных достижений и компетенций); мошенничество (использование денег гранта на другие цели, чем это указано в условиях договора; сбор платежей со студентов, получающих поддержку; указание преподавателем неверных данных при поступлении на работу); лоббирование (научные исследования, финансируемые индустрией в целях позитивного имиджа или увеличения продаж/услуг); лоббирование интересов вуза в органах власти» [2, p.71].

Изучая мнения исследователей, а также исходя из ситуации, или в целом изучая детальные подходы к про-

блеме, можно обнаружить также, что негативное явление имеет не просто социальные корни, но всеобщую предрасположенность к коррупции.

Некоторые специалисты полагают, что «...надеясь, будто коррупцию в вузах удастся победить, не приходится», так как вуз живет не в безвоздушной среде, но в атмосфере, где все пронизано взяткой сверху донизу. «Если в стране коррупция наверху, то это еще не значит, что она есть и внизу,— говорит Марк Левин.— Но нет такой страны, где коррупция была бы внизу и ее не было бы наверху» [1].

Литература:

1. Галицкий Е., Левин М. Коррупция в вузах: \$618 млн и — никаких проблем?! — Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
2. Denisova-Schmidt E. Corruption, the Lack of Academic Integrity and Other Ethical Issues in Higher Education: What Can Be Done Within the Bologna Process? // Curaj, A., Deca, L., Pricopie, R. (Eds). European Higher Education Area: The Impact of Past and Future Policies. 2018. P. 61–72. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-31977407-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-31977407-7_5)
3. Коррупция. Пути устранения и её особенности в Узбекистане // Данная статья эксклюзивно предоставлена Kup.uz автором Telegram-канала @eresearchiqtisodiyot.
4. Латов, Ю.В. Коррупция: ее причины, экономические последствия и влияние на развитие общества // Коррупция: ее причины, последствия и влияние на развитие общества
5. Наумов, Ю.Г. Экономическая безопасность и теневая экономика: учебник / Ю.Г. Наумов, Ю.В. Латов.— М.: Академия управления МВД России, 2016.— 246 с.
6. Отчет Агентства по борьбе с коррупцией Узбекистана. Опрос: Студенты являются причиной коррупции в вузах Узбекистана.

Если взглянуть на проблему глубже, с общественно-этической стороны, она часто многих привлекала в свои ловушки, и как когда-то привлекла будущих коррупционеров, и до сих пор, она манит молодое поколение, которое, порой не осознавая последствий, оказывается в её сети.

И очень важно объяснить ее суть уже в самих учебных заведениях, чтобы подготовленный специалист знал и, покидая стены альма-матер, был психологически готов воспринимать зло, которое может ждать его впереди, и отвечать ему разумным образом, в рамках действующего законодательства.

## Жизнестойкость медицинского персонала реанимационного отделения

Костенко Ника Сергеевна, студент

Научный руководитель: Люкшина Дарья Сергеевна, старший преподаватель  
Тихоокеанский государственный медицинский университет (г. Владивосток)

*В статье рассмотрено понятие стрессоустойчивости как жизнестойкости в современной психологии, представлены организационно-методические аспекты исследования жизнестойкости медицинского персонала реанимационного отделения, а также проанализированы результаты исследования жизнестойкости медицинского персонала реанимационного отделения.*

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стресс, сопротивление, стрессоустойчивость.

## Resilience of medical staff in the intensive care unit

Kostenko Nika Sergeevna, student

Scientific advisor: Lyukshina Darya Sergeevna, senior teacher  
Pacific State Medical University (Vladivostok)

*The article considers the concept of stress resistance as resilience in modern psychology, presents organisational and methodological aspects of the study of resilience of medical personnel of intensive care unit, and analyses the results of the study of resilience of medical personnel of intensive care unit.*

**Keywords:** resilience, stress, resistance, stress resistance.

Существование и деятельность человека в современном обществе регулярно, а иногда и хронически

подвержены чрезмерному напряжению и стрессам по разным причинам.

Чтобы понять понятие «стрессоустойчивость» с научной точки зрения, необходимо определить научную универсальность понятия «стресс». В классическом понимании российской психологической школы, стресс — это особый режим функционирования организма в неблагоприятных внешних условиях, при котором нарушается работа многих

систем, в частности нервной. происходит реорганизация вегетативных отделов нервной системы [5]. Следует отметить, что стрессоустойчивость позволяет человеку находиться в состоянии психофизического равновесия.

Рассмотрим ряд определений стрессоустойчивости разных авторов. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Ряд определений стрессоустойчивости разных авторов

Автор	Формулировка определения
Баранов А. А. [1]	многоаспектное свойство человека, позволяющее сохранить оптимальный внутренний психофизиологический гомеостаз в условиях эмоционального напряжения
Боковиков А. М. [2]	интегративная способность организма человека сопротивляться неблагоприятному воздействию извне и адаптироваться к нему
Варданян Б. Х. [3]	способность человеческого организма адаптироваться к меняющимся условиям, вызывающим те или иные эмоции
Платонов К. К. [4]	устойчивость моторных, сенсорных и умственных компонентов деятельности при возникшем эмоциональном переживании
Федосова И. В. [6]	способность сохранять высокие показатели психического функционирования длительное время при возрастающих стрессовых нагрузках

Следует отметить, что, исходя из приведенных определений можно заключить, что стрессоустойчивость в основном рассматривается с точки зрения функциональной перестройки организма в сложных условиях для сохранения способности к деятельности.

Во время приспособления к изменяющимся условиям среды, на второй фазе преодоления стресса «сопротивление», стрессоустойчивость помогает организму успешнее противостоять вредоносным факторам, сохранить суверенитет перед ними и адаптироваться к новым условиям среды, оказывая профилактику дистресса и предотвращая психофизиологическое истощение.

Жизнестойкость личности как явление стрессоустойчивости включает в себя три компонента (вовлеченность, контроль и принятие риска) и позволяет оценивать вредоносные события окружающей действительности как менее опасные для психики, способствуя личностной саморегуляции. Копинг-стратегии, в свою очередь, способствуют выбору оптимального способа реагирования на стресс, поддерживая баланс между требованиями среды и собственными ресурсами. В целом копинг-стратегии можно разделить на две большие группы: активные поведенческие стратегии и пассивные аффективные стратегии. Можно предположить, что доминирование проблемно-ориентированного допинга над эмоционально-реактивным у человека благоприятно влияет на уровень его жизнестойкости, позволяя проявлять активную инициацию в преодолении стресса [8].

Таким образом, стрессоустойчивость и жизнестойкость как центральный компонент предыдущего необходимо развивать, формировать у работников сферы «человек-человек», в частности медицинских работников, испытывающих воздействие повышенной ответственности и экстремального стресса.

Перейдем к организационно-методическим аспектам исследования жизнестойкости медицинского персонала реанимационного отделения.

В рамках исследования был организован эмпирический этап, целью которого стало выяснение уровня жизнестойкости медицинского персонала реанимационного отделения на основе существующего на данном этапе научной разработки вопроса диагностического инструментария.

Целью эмпирического исследования является изучение жизнестойкости медицинского персонала реанимационного отделения.

Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи:

- определить выборку и определить методический аппарат эмпирического исследования;
- организовать и провести эмпирическое исследование жизнестойкости медицинского персонала реанимационного и терапевтического отделения;
- описать получившиеся результаты исследования жизнестойкости медицинского персонала реанимационного и терапевтического отделения.

В исследовании приняли участие 23 врача реанимационного отделения (экспериментальная группа). Среди них 9 мужчин и 14 женщин. Возрастной диапазон участников — 28–40 лет, средний возраст 29,4 лет.

А также 30 врачей терапевтического отделения, где 12 мужчин и 18 женщин (контрольная группа). Специализации контрольной группы: ревматологи — 9 человек, физиотерапевты — 5 человек, неврологи — 7 человек, пульмонологи — 5 человек, психологи — 2 человека, кардиологи — 2 человека). Возрастной диапазон участников — 31–47 лет, средний возраст 36,5 лет.

В качестве диагностического инструмента, позволяющего оценить уровень жизнестойкости испытуемых, выступили следующие методики:

1. Методика «Профессиональный стресс» Фонтана — выявление уровня актуального профессионального стресса, воздействующего на медицинский персонал.
2. Методика «Жизнестойкость» Леонтьева — оценка ее компонентов и общего индекса жизнестойкости.
3. Тест смысложизненных ориентаций Леонтьева — исследование содержания жизнестойкости как комплекса психологических свойств.
4. Ассоциативный тест — исследование глубинных представлений и образов жизнестойкости.

Далее, представим данные анализа результатов исследования жизнестойкости медицинского персонала реанимационного отделения.

1. Анализ результатов методики «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана. Данная методика отражает напряженность эмоционально-волевого компонента жизнестойкости (структура компонентов жизнестойкости по теории А. В. Хуторского [7], Ю. Г. Татуры, И. А. Зимней), уровень способности эмоциональной саморегуляции и устойчивости к триггерам врачебной деятельности. Данные методики приведены в таблице 2

Согласно выявленным показателям, в обеих группах отсутствуют респонденты, которые отмечают у себя отсутствие каких-либо симптомов избыточного возбуждения нервной системы (низкий уровень профессионального стресса выявлен у 0 испытуемых).

В экспериментальной группе наблюдается преимущественно выраженная степень профессионального стресса (у 12 высокий уровень и у 6 крайне высокий уровень), что

говорит о риске развития отрицательных психофизиологических эффектов у врачей реанимационного отделения и высокой напряженности эмоционально-волевого компонента жизнестойкости.

В контрольной группе врачей терапевтического отделения демонстрируется в основном умеренный уровень стресса, который, согласно автору методики, продуцируется из-за увеличения рабочих требований, что стимулирует более активное задействование личностного ресурса в трудовом пространстве.

2. Анализ результатов методики «Жизнестойкость» Леонтьева Д. А. Данная методика направлена на изучение и описание мотивационного компонента жизнестойкости: какие побудительные характеристики способствуют повышению врачебной квалификации, профессиональному совершенствованию, улучшению компетенций. Данные методики приведены в Таблице 3.

Таким образом, преобладающей тенденцией в мотивационном преодолении стресса у врачей обеих групп является «Принятие риска» (13 врачей-реаниматологов и 9 врачей-терапевтов отмечают у себя высокую степень сформированности данного компонента) — убеждение респондентов в том, что вероятность совершения ошибки — это естественное течение жизненного бытия, что помогает приобрести надлежащий и обязательный эмпирический опыт для оттачивания навыков эффективного достижения поставленных целей.

3. Анализ результатов теста смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева. Данный тест выбран нами для исследования, во-первых, ценностно-смыслового компонента жизнестойкости, как комплекса глубинных психологических свойств, позволяющих повышению психофи-

Таблица 2. Показатели шкалы «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана среди экспериментальной и контрольной группы

Уровень проф. стресса	Сравниваемые выборки	
	Эксперимент группа n=23	Контрольная группа n=30
Низкий уровень	0	0
Умеренный уровень	5	17
Высокий уровень	12	10
Крайне высокий уровень	6	3

Таблица 3. Показатели по методике «Жизнестойкость» Д. А. Леонтьева

Компоненты жизнестойкости	Сравниваемые выборки					
	Экспериментальная группа n = 23			Контрольная группа n = 30		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вовлеченность	9	9	5	9	14	7
Контроль	7	11	5	5	15	5
Принятие риска	0	10	13	5	16	9
Жизнестойкость	6	10	7	5	19	6

зической устойчивости к стрессогенным надпороговым нагрузкам. Во-вторых, появляется возможность изучения и описания когнитивного компонента жизнестойкости как консолидации знаний об источниках собственной стрессоустойчивости.

Согласно результатам методики, у экспериментальной группы наиболее существенными смысло-жизненными ориентациями — основополагающими векторами существования человека — являются Цели в жизни (выражена тенденция у 21 респондента из 23). Данные анализа представлены в таблице 4.

Таким образом, врачи реанимационного отделения ценностно-смысловым компонентом жизнестойкости видят, прежде всего, будущие достижения, реализованные через поставленные и осмысленные задачи во временной перспективе. Наименьшую значимость представляет такой когнитивный компонент жизнестойкости, как представление о себе как хозяине собственной жизни, так как вероятно, профессиональная деятельность врача-реаниматолога подразумевает неконтролируемость и непредсказуемость рабочих ситуаций, где клиницист не способен объективно и однозначно когнитивно оценить условия.

4. Результаты исследования по ассоциативному эксперименту. Благодаря данному проективному тесту исследуется ценностно-смысловой компонент жизнестойкости как внутренний глубинный паттерн восприятия рабочих факторов в пространстве больницы. В рамках нашего исследования мы использовали три стимула для проведения данного теста: пациент, отделение реанимации, операция. Данные слова и словосочетания описывают:

- агентов медицинской коммуникации (пациент);
- место коммуникации (отделение реанимации);

— предмет коммуникации (операция).

Результаты ассоциативного эксперимента у врачей реанимационного отделения представлены в таблице 5.

Таким образом, согласно результатам ассоциативного эксперимента, для врачей реанимационного отделения категории оценки «формально-нейтральная» и «положительно-жизнестойкая» на стимул «пациент» занимают первичные позиции ценностно-смысловом компоненте жизнестойкости.

Большинство ответов относятся к формально-нейтральным (41,6% встречаемости), где содержатся такие глубинно-смысловые дефиниции касательно больного, как «работа», «ежедневно», «белый халат», «наблюдение», «диагноз», «опрос», «среди ночи», «анестезия», «дети».

На второе место по вкладу в общее разнообразие стимульных реакций, в категорию «положительно-жизнестойкая» оценка (34,1%), вошли образы и ассоциации, характеризующие чувственный отклик и оптимизм клиницистов («помощь другому», «забота», «благодарность за спасение», «мой подопечный», «вернуть с того света», «быть дисциплинированным», «внимание»).

Наименее выражена (24,3%) категория «стрессогенно-отрицательная» с наполнением таких ассоциаций, как «труп», «капать на мозги», «идиот».

Обобщая вышеизложенное, анализ ассоциативного теста показал, что для врачей реанимационного отделения стимулы, связанные с профессиональной деятельностью, являются преимущественно формально-нейтральными единицами. На втором месте по частоте встречаемости находятся ассоциации, отвечающие положительно-жизнестойкой оценке. Таким образом, вероятно, ассоциативные поля подобного индифферентного и жизнеутверждающего характера касательно работы врача-реаниматолога

Таблица 4. Показатели теста смысло-жизненных ориентаций Д. А. Леонтьева

Субшкалы	Сравниваемые выборки	
	Эксперимент. группа n=23	Контрольная группа n=30
Цели в жизни	21	22
Процесс жизни	12	10
Результативность жизни	13	14
Локус контроля — Я	8	10
Локус контроля — жизнь	15	20
Общий показатель ОЖ	11	12

Таблица 5. Результаты ассоциативного эксперимента у врачей реанимационного отделения

Типы оценки	Группы		
	Экспериментальная группа		
	Пациент	Отделение реанимации	Операция
Положительно-жизнестойкая	34,1%	36,6%	12,6%
Формально-нейтральная	41,6%	41,3%	65,9%
Стрессогенно-отрицательная	24,3%	22,1%	21,5%

способствуют сохранению адаптивных показателей психического функционирования в течение длительного времени при стрессовых и экстремальных нагрузках клинициста.

Для выявления статистически значимых различий у врачей из реанимационного отделения и терапевтического отделения в компонентах жизнестойкости (моти-

вационный, когнитивный, эмоционально-волевой, поведенческий, ценностно-смысловой) нами был использован U-критерий Манна-Уитни (при  $p < 0,05$ ). Так, согласно сравнительному анализу по критерию Манна-Уитни, выявлены статистически значимые различия между двумя группами исследования в уровне профессионального стресса ( $U = 198,00$  при  $U_{кр} = 235,00$ ,  $r = 0,05$ ).

Таблица 6. Сравнение показателей двух групп врачей по U-критерию

№	Шкала	Сравниваемые вы-борки	Значения суммы критерия Манна-Уитни, U	Значения верхних критических точек, Z	Уровень достоверности
1	Профессиональный стресс (Д. Фонтана)	Врачи РО/ Врачи ТО	<b>198,00</b>	<b>-2,624</b>	<b>0,05</b>
2	Жизнестойкость (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	238,50	2,661	0,057
3	Вовлеченность (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	320,00	-2,624	0,906
4	Контроль (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	312,00	-1,805	0,181
5	Принятие риска (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	<b>230,50</b>	<b>2,777</b>	<b>0,046</b>
	Цели в жизни (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	372,000	-0,18	0,089
	Процесс жизни (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	257,500	2,32	0,064
	Результативность жизни (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	316,500	-0,66	0,813
	Локус контроля — Я (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	413,000	-0,24	0,071
	Локус контроля — жизнь (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	432,000	1,96	0,153
	Общий показатель ОЖ (Д. А. Леонтьев)	Врачи РО/ Врачи ТО	333,500	1,49	0,125

Таким образом, у врачей реанимационного и терапевтического отделений имеется статистически значимое различие в показателях эмоционально-волевого компонента, а именно в более выраженном уровне профессионального стресса у первых, что проявляется в нарушениях аффективного регулирования и способности переживать ситуации.

На основании проведенного исследования, можно предположить, что жизнестойкость врачей реанимационного отделения имеет ряд особенностей. Жизнестойкость врачей реанимационного отделения характеризуется напряженностью эмоционально волевого компонента жизнестойкости — высоким уровнем профессионального стресса. Профессиональный стресс как избыточное психофизиологическое напряжение, обусловленное рабочим контекстом, нарушает задействование внутриличностных ресурсов и дестабилизирует поиск адаптивных копингов в ситуации трудового функционирования. Преоблада-

ющим показателем мотивационного компонента жизнестойкости выявлено принятие риска жизненных ситуаций, наименее выражена вовлеченность в реальную действительность.

Считается, что чрезмерная ответственность реаниматологов за жизни других людей, высокая частота возникновения опасных ситуаций с пациентами и постоянная необходимость быть бдительными и быстро принимать важные медицинские решения вызывают у специалистов чрезмерный стресс. Отметим, что повышенная жизнестойкость врачей является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха деятельности. Исследование природы жизнестойкости, путей и средств формирования, поддержания, зависимости ее от особенностей профессиональной деятельности имеет важное значение для целого ряда специальностей, деятельность которых протекает в экстремальных условиях.

## Литература:

1. Баранов А. А., Жученко О. А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений // Психологический журнал. — 2015. — Т. 36. — № 4. — С. 16–22.
2. Боковиков А. М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности // Психологический журнал, 2000. — Т. 21. — № 1. — С. 93–101.
3. Варданыан Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983.
4. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. — М., 1984.
5. Совмиз З. Р. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2015. — № 3 (183). — С. 142–146.
6. Федосова И. В. Организация социокультурной среды вуза в контексте формирования основ здорового образа жизни студентов // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи. — 2015. — С. 414–446.
7. Хуторской, А. В. Современная дидактика: учеб. пособие; 2-е изд., переработ. / А. В. Хуторской. — М.: Высшая школа, 2007. — 639 с.
8. Maddi S. R. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance // Journal of Personalized Medicine, 2019. Vol. 12. P. 99–107.

## Посттравматическое стрессовое расстройство у людей, бывавших в зоне боевых действий

Мухортова Иветта Михайловна, студент  
Российский государственный социальный университет (г. Москва)

*Статья посвящена изучению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у людей, которые пережили опыт участия в боевых действиях. Анализируются психоэмоциональные последствия, с которыми сталкиваются ветераны, включая депрессию, тревожность и социальную изоляцию. Рассматриваются факторы риска и защитные механизмы, влияющие на развитие ПТСР, а также важность ранней диагностики и эффективного лечения. Обсуждаются различные подходы к терапии, включая психотерапию и медикаментозное лечение, а также роль поддержки со стороны общества и близких.*

**Ключевые слова:** посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, боевые действия, ветераны, психоэмоциональные последствия, лечение, поддержка.

## Post-traumatic stress disorder in people who have been in a combat zone

*The article is dedicated to the study of post-traumatic stress disorder (PTSD) in individuals who have experienced combat. It analyzes the psycho-emotional consequences faced by veterans, including depression, anxiety, and social isolation. Factors of risk and protective mechanisms influencing the development of PTSD are explored, as well as the importance of early diagnosis and effective treatment. Various therapeutic approaches are discussed, including psychotherapy and pharmacological treatment, along with the role of support from society and loved ones.*

**Keywords:** post-traumatic stress disorder, PTSD, combat, veterans, psycho-emotional consequences, treatment, support.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является одной из наиболее актуальных тем в области психического здоровья, особенно в контексте людей, которые пережили стрессовые события, такие как участие в боевых действиях. Ветераны и военнослужащие, сталкивающиеся с травматическими ситуациями, могут испытывать широкий спектр психоэмоциональных

последствий, которые значительно влияют на их качество жизни. ПТСР не только влияет на психологическое состояние индивида, но и затрагивает его социальные отношения, карьеру и общее благополучие.

С учетом современных конфликтов и военных действий, число людей, которые испытывают симптомы ПТСР, продолжает расти. Симптомы могут проявляться

в различных формах: от повторяющихся воспоминаний о травматических событиях до избегающего поведения и повышенной тревожности. Несмотря на наличие эффективных методов лечения и терапии, многие ветераны не получают необходимую помощь из-за стигматизации психических расстройств и недостатка осведомленности о ПТСР.

Посттравматическое стрессовое расстройство — актуальная проблема для всего мирового сообщества. Наиболее остро она стоит в государствах, принимающих участие в масштабных военных операциях, а также в странах с высоким уровнем терроризма. Согласно исследованиям, проведенным институтом Бехтерева, ПТСР у солдат, которые участвовали в боевых действиях проявляется в 3–11% случаев. Если человек получил серьезную травму или увечье, вероятность развития расстройства возрастает до 14–20%.

Военные сталкиваются с колоссальными стрессорами, которые могут сильно повлиять на их психическое здоровье. На протяжении всего срока службы они часто переживают экстремальные ситуации: участвуют в боевых действиях, видят смерть и разрушения, теряют товарищей. Травматичность ситуации напрямую связана с невозможностью выйти из нее одним только усилием воли — иными словами, у человека нет выбора. Все это наносит солдатам серьезную психологическую травму.

В соответствии с классификатором психических патологий, ПТСР вызван мощным стрессом, связанным с опасностью для жизни и здоровья. Человек в условиях военных действий испытывает сверхсильную нагрузку на психику, поэтому подобная «рана» не может оставаться в границах территории, где проходили боевые действия. Неудивительно, что симптомы посттравматического стрессового расстройства могут проявляться спустя месяцы или даже годы после возвращения солдат к мирной жизни.

Основными причинами развития ПТСР у участников боевых действий являются прямой контакт с насилием, угроза жизни, свидание гибели товарищей и тяжелые моральные дилеммы. Существуют также индивидуальные факторы, которые могут увеличить риск развития ПТСР, такие как предшествующие проблемы с психическим здоровьем, недостаток социальной поддержки, а также уникальные личные и биологические предрасположенности.

Признаки ПТСР у военных СВО отличаются разнообразием и зависят от индивидуальных особенностей и количества и выраженности пережитых травм.

Вот некоторые из наиболее распространенных симптомов ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) у военных:

— Сны, связанные с боевыми действиями и травматическими событиями. Они могут быть настолько реа-

листичными, что человек просыпается в поту, с чувством панического страха.

— Постоянное ощущение опасности, повышенная тревожность и нервозность, острая реакция на громкие звуки. Гипервозбудимость часто сопровождается раздражительностью, внезапными вспышками гнева и неспособностью расслабиться, постоянным напряжением мышц.

— Избегающее поведение. Человек старается свести к минимуму ситуации, напоминающие о пережитом ужасе.

— Специфические триггеры. Конкретные запахи (горючего, пороха), виды транспорта (танки, вертолеты), или даже определенные типы пейзажей (например, пустынные районы) вызывают воспоминания о травматических событиях. Эти триггеры могут внезапно напомнить о пережитом стрессе и вызвать приступы паники/сильного страха.

— Эмоциональная онемелость. Утрата способности испытывать радость, чувство изолированности, проблемы с установлением эмоциональных связей. Человек ощущает себя оторванным от окружающих, не в состоянии наслаждаться теми вещами, которые раньше приносили удовольствие.

Проблемы с возвращением в гражданскую жизнь. Трудности в общении с близкими и друзьями, потеря цели и смысла, невозможность устроиться на работу. Все это усугубляет состояние военных с посттравматическим стрессовым расстройством.

Методы лечения:

Современные подходы к лечению ПТСР включают сочетание медикаментозной терапии и психотерапии. К наиболее распространенным методам относятся:

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Фокусируется на изменении негативных мыслей и образов.
2. Экспозиционная терапия: Помогает уменьшить страхи путём постепенного и контролируемого столкновения с пугающими воспоминаниями.
3. Медикаментозное лечение: Антидепрессанты и противотревожные препараты могут использоваться для снижения симптомов.

## Заключение

ПТСР у людей, побывавших в зоне боевых действий, представляет серьёзную проблему, требующую комплексного подхода в диагностике и лечении. Важно признавать значимость социальной поддержки и создание благоприятных условий для реабилитации ветеранов. Повышение осведомлённости о симптомах и лечении ПТСР может помочь не только тем, кто страдает этим состоянием, но и обществу в целом, стать более чутким и включающим.

Литература:

1. Гражданский, И.П. (2021). Посттравматическое стрессовое расстройство у военнослужащих: патогенез и клинические проявления. Москва: Издательство медицинской литературы.

2. Соколов, А.В., и Кузнецова, М.Н. (2020). Психотерапия и реабилитация ветеранов боевых действий с ПТСР. Вестник психиатрии, 10(3), 45–58.
3. Бауэр, М. и др. (2019). Эффективность когнитивно-поведенческой терапии при лечении посттравматического стрессового расстройства у ветеранов: мета-анализ. Журнал клинической психологии, 75(5), 672–689.
4. Всемирная организация здравоохранения. (2018). Руководство по клиническому ведению психических расстройств у лиц, переживших насилие или катастрофы. Женева: ВОЗ.
5. Карасёв, Л.П. (2017). Факторы риска и профилактика ПТСР у участников боевых действий. Психологические исследования в армии, 12(2), 33–47.
6. Hoge, C.W., et al. (2016). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. New England Journal of Medicine, 351(1), 13–22.
7. Foa, E.B., et al. (2008). Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences. New York: Oxford University Press.
8. ПТСР у военных.— Текст: электронный //: [сайт].— URL: <https://rehabfamily.com/articles/ptsr-u-voennykh/> (дата обращения: 01.12.2024).

## Культурные различия в копинг-стратегиях и взаимодействии женщин в российском и абхазском обществе

Рахманинова Кама Зурабовна, студент магистратуры  
Московский институт психоанализа

*В статье описаны исторические традиции абхазского народа, сформировавшие личность абхазской женщины. Показано, как исторические традиции и социальные нормы влияют на развитие личности и поведение женщин. Показано, что абхазские женщины для совладания с жизненными кризисами чаще используют копинг-стратегии самоконтроля и бегства-избегания.*

**Ключевые слова:** женская психология, абхазская женщина, традиционное общество, одиночество.

Для абхазцев главная ценность — это род. Развитие и умножение абхазского народа. Женщину воспитывают в семейных ценностях. Ведение домашнего хозяйства составляло основную обязанность абхазских женщин. В то же время, по сравнению с другими горянками, абхазки пользовались большей свободой. Они не носили чадру, не избегали мужского общества, свободно принимали гостей в отсутствии мужа (но только в присутствии старшей родственницы). С замужеством женщина не порывала связи с отцовским родом, который в случае необходимости мог выступить в защиту ее интересов, оказать ей моральную и материальную помощь.

В традиционном абхазском обществе честь и достоинство женщины тщательно оберегались. Высоко почитались честь матери, сестры, дочери. Жена, помощница мужа во всех делах, хранительница домашнего очага — такое положение занимала хозяйка дома в традиционной абхазской семье. В абхазском народе женщина пользуется большим уважением. Ее оскорбление приравнивается к кровной обиде, не допускаются неприличные выражения в ее присутствии. Мстить женщине считается позорным поступком, не достойным мужчины. Даже самые непримиримые враги избегают убийства женщины из рода своих недругов. Позором покрыл бы себя тот, кто вопреки обычаю поднял бы руку на женщину, словом или

действием оскорбил бы ее честь. «Хорошая собака — и та на женщину не лает», — гласит абхазская поговорка.

Отношения в традиционной абхазской семье во все времена строились на почтительном отношении к старшим и строго регламентировались в отношении поведения молодых членов семьи. Особенно это проявлялось во взаимоотношениях супругов, как между собою, так и с родственниками каждого из них. Все эти правила и ограничения этнографы впоследствии назвали «системой избегания», которая представляла собой на практике следующее.

Молодые супруги должны были скрываться от глаз старших родственников с момента обручения и до завершения всех свадебных обрядов, а зачастую и позже, иногда в течение целого года после привода невесты в «большой дом» (отчий дом, родовое гнездо). В дальнейшем муж и жена никогда не должны были в присутствии старших разговаривать друг с другом, называть друг друга по имени, а также называть имена свекра и свекрови, тестя и тещи.

Молодой невестке нельзя было разговаривать со старшими членами семьи мужа: отцом, матерью, старшими братьями и сестрами. Со свекром невестка не разговаривала в течение всей жизни, говорить ей нельзя было даже просто в его присутствии. Со свекровью она могла заго-

ворить по прошествии 3–4 лет нахождения в доме. Передавать свою просьбу она могла только через детей. Если свекор или старший деверь обращался к ней с вопросом, девушка сообщала свой ответ маленькому мальчику или девочке, а те передавали спрашивающему. Невестке запрещалось сидеть в присутствии своих свекров. При этом она была обязана оказывать им знаки внимания — подавать перед обедом воду для омовения рук, прислуживать за столом. Невестка должна была вести домашнее хозяйство.

Эти правила, хоть и в сильно ослабленной форме, до сих пор сохраняются в Абхазии, особенно в сельской местности. При этом, отказ от системы избегания абхазским обществом не порицается.

Самоконтроль для абхазской женщины — это самая важная черта, которая одобряется обществом. Самоконтролю учат с детства. Каждой девочке с раннего детства говорят фразу «ты же девочка, так нельзя». Запретов у девочек много: нельзя громко говорить и шуметь, излишне радоваться или смеяться в обществе, слишком много говорить, и многое другое. Таких запретов для мальчиков нет. Девочку строго воспитывают, как нужно себя вести, т.к. она выйдет замуж и уйдет в другую семью. И в другой семье она должна показать свое хорошее воспитание, чтобы родителям не было стыдно за нее.

Самое важное в абхазском обществе для девочки — не грубить старшим и не высказывать свое мнение, не отвечать на грубость, быть кроткой. Такую женщину восхваляют за то, что она терпит и молчит. Терпеть нужно потому, что очень важной считается семейная иерархия: старшие знают лучше, т.к. они прожили жизнь и у них больше опыта. Таким образом, женщине в Абхазии все свои эмоции и чувства нужно скрывать от окружения, поскольку считается, что показывать эмоции некрасиво, и девочка не должна этого делать.

При этом, абхазская женщина не несет в одиночку ответственность за своих детей и в целом за свою жизнь. Абхазская женщина может не зарабатывать деньги, если она этого не хочет. Она может заниматься хозяйством, при этом, она никогда этого не делает одна, в доме есть как минимум свекровь, а часто и сестры мужа (пока не выйдут замуж), зачастую есть другие невестки, и все живут в одном доме. Поэтому хозяйство и воспитание детей делится на всех женщин в семье. Если ребенок заболел, не только мать решает, как лечить ребенка, где ему учиться и прочее, это решают остальные женщины наравне с матерью ребенка.

Женщина никогда в одиночку не несет ответственность ни за что в своей жизни или в жизни своей семьи. Даже если молодые супруги живут отдельно от родителей, мать мужа может прийти в любой момент, и она приходит не в гости, а к себе домой. Она может приготовить еду, убраться в доме, постирать и делать все, что посчитает нужным, т.к. «дом ее сына равно ее дом». Все решения принимаются на семейном совете, каждый родственник может сказать свое мнение по любому поводу и повлиять на решение любой ситуации.

Напротив, в русских семьях девочку учат надеяться на себя, потому что мужа может не стать в любой момент, и она останется одна с детьми. В абхазской семье женщина не может остаться одна ни при каких обстоятельствах, при разводе или смерти мужа останется очень много родственников, и с ее стороны, и со стороны мужа. В российских семьях нет этой родовой иерархии, многие не общаются со своими родственниками, очень часто бывает, что невестка может не общаться со свекровью, в абхазских семьях такого не бывает. При любых разногласиях и ссорах, при любом отношении друг к другу, они поддерживают связь, даже если не живут вместе.

Все что делает абхазская женщина, она делает для того, чтобы произвести впечатление или получить оценку. Абхазская женщина знает, что у нее есть социальные обязательства: перед семьей, перед родителями, перед детьми. Абхазские женщины не чувствуют себя одиночками, при проблемах или горе никогда женщина не останется одна. Все ее поддерживают и морально, и материально, и физически. Любое горе разделяется с окружением, каждый родственник разделяет с женщиной ее проблемы и горести.

При этом, даже если ей самой хочется побыть одной, в обществе это не принято. Даже если женщина по своей натуре интроверт, она не сможет побыть одна, т.к. к ней будут приходиться. В абхазском обществе не принято спрашивать, нужна ли помощь, т.к. принято помогать. Если человек спрашивает, нужна ли помощь, значит он не хочет помочь, а когда хочет, он просто приходит и помогает, или в крайнем случае просто слушает, утешает. Таким образом, любое горе, любая проблема как бы распределяется на нескольких человек. И женщине не нужно идти к психологу, т.к. она проговаривает свою проблему десятки раз разным людям, которые готовы ее выслушать и поддержать.

Например, если в семье кто-то умирает (или женится), не нужно нанимать персонал для проведения церемоний, есть соседи, которые приготовят, уберут, и сделают всю работу. Во всех случаях соседи и родственники организуют все. И экзистенциальный кризис переживается менее остро еще и потому, что как минимум пару раз в месяц каждая женщина вне зависимости от ее профессии или должности помогает на похоронах (или свадьбах) и физически очень много трудится.

Поэтому в абхазском обществе одиночества для женщины фактически не существует, и абхазским женщинам практически не свойственно переживание одиночества. В Абхазии даже при желании невозможно быть одиноким, в особенности женщине. Многие женщины никогда не жили даже с мужем и детьми отдельно от своей родительской семьи. У многих женщин есть мечта побыть в своем доме со своей семьей (муж, дети), без братьев без других родственников.

В абхазской традиции родственник может приехать в гости и жить пару месяцев, он может приехать без предварительных обсуждений, «как снег на голову», и не уез-

жать, и никто у него не спросит «когда он уедет», гостеприимство — это норма общества. Другие могут быть этим недовольны, но никто никогда этого не покажет и ничего не скажет.

Также в Абхазии нет домов престарелых и детских домов. Если у ребенка умерли родители и нет бабушек и дедушек, то этого ребенка берет к себе ближайший родственник. Это могут быть разные родственники, и ребенок может иногда переходить из одной семьи в другую. Так же с пожилыми, за пожилыми всегда присматривает и ухаживает невестка или дочь, если нет невестки.

Для абхазской женщины не считается приличным играть роль главы семьи, вне зависимости от того, есть у абхазской женщины муж или нет. Она всегда «за мужчиной»: это может быть брат, отец, даже зять, если нет брата или отца, любой мужчина в семье по старшинству — это и есть глава семьи. Быть «автономной» для абхазской женщины просто неприлично, она всегда «за мужчиной».

Управление окружением у абхазской женщины имеет место по причине строгой семейной иерархии. Старшая женщина в доме управляет всеми младшими, она решает основные задачи, мужчину в абхазской семье по пустякам не беспокоят. Более того мужчина в семье может быть не в курсе многих семейных бытовых дел. Мужчины живут достаточно обособленно от женщин, но слово мужчины решающее, как мужчина скажет, так и будет. Возможно поэтому часто женщины предпочитают не говорить о каких-то незначительных вещах, чтобы не было противостояния, и мужчина не нарушил ее планы.

Вопросы экзистенциального кризиса не стоят у абхазских женщин еще и потому, что на эти рассуждения нет

времени и сил. Все пространство заполняют люди, которые всегда рядом. В большом или небольшом количестве, они есть всегда. Есть много обязательств, которые нужно исполнять. Это отвлекает от экзистенциальных проблем, и облегчает проживание экзистенциального кризиса.

В заключение, хочется подчеркнуть, что многие ценности и установки общества (абхазского в сравнении с российским) как препятствуют, так и помогают пройти экзистенциальный кризис, где-то усиливают и обостряют его, а где-то дают средства для более эффективного прохождения:

— с одной стороны, женщина не бывает одинока, ее всегда и во всем поддержат;

— с другой стороны, ей нужно во многом быть сдержанной, чтобы общество не порицало.

Эти правила и традиции и обязанности укоренены в каждой абхазской женщине. Она не знает, какая она настоящая (подлинная) и какой она хочет быть, она является стандартом абхазской женщины, такой какой она должна быть, такой какой ее хотят видеть остальные.

**Заключение.** Таким образом, социальные структуры и культурная динамика формируют копинг-стратегии преодоления трудностей и самовосприятие женщин в различных обществах. Различия между автономией в России и коллективной поддержкой в Абхазии обуславливают различные способы противостояния экзистенциальным кризисам. Для абхазских женщин стремление к эмоциональной автономии или исследование своей индивидуальности может стать путем к личностному росту и развитию.

#### Литература:

1. Анкваб М.Ф. Основы семейного воспитания в абхазской народной педагогике: Научно-методическое пособие. — Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2015. — 160 с.
2. Ачугба Т.А. Этническая история абхазов XIX–XX вв. Этнополитические и миграционные аспекты. — Сухум. 2010. — 356 с.
3. Бгажба О. Х., Лакоба С.З. История Абхазии с древнейших времен до наших дней. — Сухум: 2007. — 392 с.
4. Инал-Ипа Ш. Д. Труды в XI томах. Том III. Вопросы этнокультурной истории абхазов. 2011. — 681 с.
5. Сайт «Apsny.ru | Абхазия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://apsny.ru/>.
6. Сайт «История и культура Абхазии» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://apsuara.ru/>.

## Суицидальное расстройство личности

Степанова Варвара Александровна, студент  
Российский государственный социальный университет (г. Москва)

*В статье рассматриваются суицидальные расстройства личности как одно из наиболее серьезных проявлений психических заболеваний. Описываются диагностические критерии, клинические особенности и факторы риска, способствующие развитию суицидальных мыслей и поведения. Особое внимание уделяется методам терапии и реабилитации, направленным на предупреждение самоповреждений и поддержку пациентов. Также рассматриваются социальные и культурные аспекты, влияющие на восприятие суицида, что подчеркивает важность комплексного подхода к лечению и профилактике таких заболеваний.*

**Ключевые слова:** суицидальные расстройства личности, психические заболевания, факторы риска, диагностика, терапия, реабилитация, профилактика, социальные аспекты, культурные аспекты.

## Suicidal personality disorder

*The article examines suicidal personality disorders as one of the most serious manifestations of mental illnesses. It outlines the diagnostic criteria, clinical features, and risk factors contributing to the development of suicidal thoughts and behaviors. Special attention is given to therapeutic and rehabilitation methods aimed at preventing self-harm and supporting patients. The article also explores the social and cultural aspects influencing the perception of suicide, emphasizing the importance of a comprehensive approach to the treatment and prevention of such disorders.*

**Keywords:** suicidal personality disorders, mental illnesses, risk factors, diagnosis, therapy, rehabilitation, prevention, social aspects, cultural aspects.

Суицидальные расстройства личности представляют собой сложные и многогранные явления, которые касаются не только тех, кто страдает от них, но и их близких. Это состояния требуют внимательного изучения и чуткого подхода, поскольку они могут проявляться по-разному и необязательно указывать на наличие явной депрессии или других психических расстройств. В этом материале мы подробно рассмотрим суицидальные расстройства личности, их причины, симптомы, диагностику и методы помощи.

Суицидальные расстройства личности относятся к состояниям, при которых индивид испытывает навязчивые мысли о самоубийстве или эмоциональные переживания, приводящие к саморазрушительному поведению. Эти расстройства не являются самостоятельной категорией в международной классификации болезней, но их проявления могут пересекаться с другими психическими расстройствами, такими как депрессия, биполярное расстройство и пограничное расстройство личности.

Согласно исследованиям, значительное количество людей, страдающих от суицидальных мыслей, имеет в анамнезе такие проблемы, как тревожные расстройства, злоупотребление психоактивными веществами и серьезные жизненные стрессы, такие как утрата близкого, развод, болезни и финансовые проблемы. Однако важно отметить, что не все люди с суицидальными мыслями имеют предшествующие психические расстройства. Иногда это может произойти в результате временных обстоятельств.

Причины возникновения суицидальных рисков:

Существует множество факторов, которые могут способствовать возникновению суицидальных расстройств. Прежде всего, это биологические факторы. Генетическая предрасположенность может играть значительную роль. Если у человека есть родственники с историей психических заболеваний, риск возникновения суицидальных мыслей и поведения заметно повышается.

Психологические факторы также имеют значение. Человеческая психика довольно сложна, и даже небольшие стрессы могут спровоцировать серьезные последствия у людей, чувствительных к давлению. Как правило, от-

дельные события, такие как потеря работы или разрыв отношений, могут вызвать у человека ощущение безысходности.

Социальные факторы — это еще один важный аспект. Человеческие связи и социальная поддержка играют огромное значение в жизни каждого человека. Изоляция, отсутствие поддержки, а также давление со стороны общества могут выступать триггерами. Люди, сталкивающиеся с предвзятым отношением из-за своей сексуальной ориентации, расовой принадлежности или состояния здоровья, также находятся в группе риска.

Симптомы суицидальных расстройств личности:

Суицидальные расстройства влияют на многие аспекты поведения и самоощущения людей. Наиболее распространенными симптомами являются:

Частые мысли о смерти или самоубийстве: Люди могут иметь постоянные размышления о собственном исчезновении, а также фантазии о том, как и когда можно было бы свести счеты с жизнью.

– Проблемы с настроением: Это может проявляться как резкие перепады, повышенная раздражительность, подавленность и хроническая усталость.

– Изменения в поведении: Люди могут начать избегать общения с друзьями и семьей, потерять интерес к привычным увлечениям, начать злоупотреблять алкоголем или наркотиками.

– Целеполагание на погибель: Индивид может начать составлять планы, связанные с самоубийством. Важно понимать, что такие мысли не всегда нужно рассматривать как проявление депрессии. Они могут возникать и в результате различных жизненных обстоятельств.

– Чувство безнадежности: Это ощущение осмысления бессмысленности жизни часто становится основным фактором, толкающим человека к саморазрушению.

Диагностика суицидальных расстройств:

Правильная диагностика — ключевой момент в отношении к человеку с суицидальными наклонностями. Для выявления суицидальных расстройств необходимо провести детальное интервью и оценку состояния пациента.

Первый шаг к диагностике — это сбор информации о симптомах, их проявлениях, длительности и интенсив-

ности. Психолог или психиатр должен задать так называемые «проверочные» вопросы, чтобы уточнить присутствие суицидальных мыслей и намерений. На этом этапе очень важно создать безопасное пространство, чтобы пациент мог открыто говорить о своих чувствах и переживаниях.

Кроме того, профессионал может использовать различные инструменты и опросники, направленные на оценку степени риска. Некоторые шкалы оценивают как симптомы депрессии, так и уровень суицидального риска. Однако окончательная диагностика не должна опираться на инструменты единолично. Каждый случай уникален, и важен индивидуальный подход.

Методы помощи при суицидальных расстройствах:

Помощь людям, страдающим от суицидальных расстройств личности, должна быть многогранной и основанной на профессиональном подходе. Подходы могут включать:

- Психотерапия: Индивидуальная или групповая психотерапия может значительно помочь в проработке внутренних конфликтов и стрессов, а также в поиске путей решения проблем. В рамках терапии важно сосредоточиться на постепенном создании ощущения безопасности и поддержки у пациента.

- Лекарственная терапия: В некоторых случаях врачу может понадобиться назначить антидепрессанты или другие медикаменты, которые помогут сбалансировать химические процессы в мозгу. Однако только врач может определить, необходима ли такая терапия.

- Группы поддержки: Участие в группах поддержки может также оказать положительное влияние. Общение

с людьми, испытывающими схожие проблемы, может дать чувствительный подход и понимание ситуации.

- Профилактика: Профилактические программы могут помочь в снижении рисков суицидального поведения. Обучение обращению с эмоциональными травмами, улучшение навыков общения и социальной адаптации — всё это может повысить шансы на успешное преодоление проблем.

Важно помнить, что поддержка со стороны друзей и семьи может сыграть огромную роль в процессе восстановления. Открытое обсуждение проблем, активная поддержка и понимание могут стать важными факторами в жизни человека, который переживает трудные времена.

Необходимо создать комфортную среду, в которой человек сможет выразить свои чувства без риска осуждения. Конституирование соединяющих связей может помочь людям чувствовать себя более интегрированными и менее изолированными.

### Заключение

Суицидальные расстройства личности — это серьезная проблема, которая требует внимательного и чуткого подхода. Понимание причин, симптомов и методов диагностики и помощи являются ключевыми аспектами в борьбе с этими нарушениями. Прежде чем сделать вывод о том, что человек угрожает себе, важно провести глубокий анализ его психического состояния и окружения. Работая вместе, мы можем создать безопасные пространства, помочь людям справляться с кризисами и находить надежду на лучшее будущее.

### Литература:

1. Адаменко, Т. А. (2018). Психология и психиатрия суицидального поведения. Москва: Издательство «Наука».
2. Вороненко, И. В., & Пономарев, Г. Б. (2016). Суицидальные расстройства: диагностика и коррекция. Санкт-Петербург: Издательство «Речь».
3. Овчинникова, Н. В. (2021). Социальные факторы риска суицида у молодежи: анализ современного состояния. Журнал социальной психологии, 5(2), 45–58.
4. Joiner, T. E. (2005). *Why People Die by Suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Mann, J. J., & Apter, A. (2000). Suicide and suicidal behavior. *The Lancet*, 359(9313), 1198–1204. doi:10.1016/S0140-6736(00)07306-7
6. Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 239–263. doi:10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258
7. Ribeiro, J. D., & Miller, I. (2015). The interpersonal theory of suicide. In *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury* (pp. 123–140). New York: Oxford University Press.
8. Токмаков, А. Я., & Костюков, А. В. (2019). Профилактика суицидального поведения у подростков: психотерапевтический подход. Вестник психотерапии, 10(3), 112–125.
9. O'Connor, R. C., & Nock, M. K. (2014). The psychology of suicidal behaviour. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 43–54. doi:10.1016/S2215-0366(14)70216-1
10. Корчагина, О. А. (2020). Исследование факторов, влияющих на суицидальное поведение. Психология и психотерапия, 28(1), 67–81.

## Копинг-стратегии как психологический феномен

Трубеев Дмитрий Игоревич, студент магистратуры  
Челябинский государственный университет

*Статья посвящена исследованию феномена копинг-стратегий в современной психологии. Раскрыты стратегии копинг-стратегий и определены предикторы возникновения определенных копинг-механизмов у индивидов.*

**Ключевые слова:** стресс, проблемно-ориентированное совладание, психоэмоциональное состояние, социальная поддержка, стрессовая ситуация, изучение копинг-стратегий, преодоление трудностей, феномен копинг-стратегий, управление стрессом.

Феномен копинг-стратегий в области психологии начал развиваться относительно недавно. Впервые термин «копинг» был использован в работах Л. Мэрфи. В дальнейшем он был подробно проанализирован Р. Лазарусом, который применил этот термин для описания целенаправленных методов преодоления стресса и ситуаций, способствующих росту тревожности у человека [3].

Проблема копинга является важной темой в психологии и рассматривается в контексте того, как люди справляются с трудными жизненными ситуациями, связанными со стрессом. В повседневной жизни индивидуумы обычно реагируют на происходящее инстинктивно, без особых усилий [6]. Однако в стрессовых обстоятельствах необходимо включать более нестандартные подходы и принимать сложные решения для преодоления угроз или утрат.

Множество исследователей связывают успешное преодоление стресса с копинг-стратегиями или совладающим поведением. Важно отметить, что каждый человек по-своему справляется с трудностями и стрессом, и именно поэтому стратегии поведения разнообразны [3]. Совладающее поведение формируется в основном в юности, когда молодые люди испытывают на практике различные копинг-стратегии и отбирают наиболее эффективные из них. Со временем арсенал копинг-методов у человека расширяется.

Термин «копинг» происходит от английского слова «соре», что в переводе означает «справляться». На данный момент существует множество интерпретаций этого понятия. Первоначально понятие копинга ввели в психологию Р. Лазарус и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Они опирались на теорию Г. Селье, который изучал реакции организма и предложил концепцию «общего адаптационного синдрома», описывающего неспецифические изменения, происходящие как на физическом, так и на организационном уровне [1].

Р. Лазарус и его коллега С. Фолкман разработали первую классификацию копинг-стратегий, выделив два основных подхода: копинг, ориентированный на решение проблемы, и копинг, сосредоточенный на эмоциях. Большинство последующих классификаций копинг-стратегий, появившихся после работы Лазаруса и Фолкмана, сохранили подобное разделение, определяя подходы как «работа с проблемой» и «работа с восприятием проблемы» [2].

Если продолжить мысль о стратегии копинга и о том, как они формируются и применяются, стоит отметить, что модель, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом, акцентирует внимание на значении индивидуального восприятия и оценки стресса. Они выделяли два ключевых аспекта копинга: «оценка» (appraisal) и «совладание» (coping). Оценка стресса включает в себя определение того, насколько ситуация угрожает благополучию человека, и насколько у него есть ресурсы для ее преодоления. Этот процесс в свою очередь делится на первичную и вторичную оценку [4].

Первичная оценка связана с тем, как человек интерпретирует стрессовую ситуацию — угрожает ли она ему или может быть воспринята как вызов, который стоит преодолеть. Вторичная оценка касается ресурсов, которые могут быть использованы для справления с ситуацией: это может быть поддержка семьи и друзей, финансовые средства, собственные навыки и знания [5].

Совладание, в свою очередь, представляет собой действия, которые человек предпринимает для управления стрессом и поддержания своего эмоционального состояния. Лазарус и Фолкман выделили два основных типа копинга:

Проблемно-ориентированное совладание (problem-focused coping), которое предполагает активные действия по изменению стрессовой ситуации. Это может быть поиск решения проблемы, обращение за помощью или изменение подхода к ситуации [7].

Эмоционально-ориентированное совладание (emotion-focused coping), которое направлено на уменьшение эмоционального дискомфорта, вызванного стрессом. Это может включать в себя различные психологические методы, такие как релаксация, медитация, переосмысление ситуации и использование поддержки со стороны других.

Важно отметить, что разные стратегии могут быть более или менее эффективными в зависимости от конкретной ситуации и индивидуальных особенностей человека. Например, во время экзаменов студенты могут использовать как проблемно-ориентированное совладание (планирование подготовки), так и эмоционально-ориентированное (укрепление уверенности через положительное саморазмышление) [9].

Среди других факторов, влияющих на выбор стратегии копинга, можно выделить личностные особенности, прошлый опыт, социальную поддержку и культурный контекст.

Не менее важным является изучение стилей совладания, которые также могут варьироваться от человека к человеку.

Например, некоторые могут склоняться к избеганию решения проблемы или же, наоборот, активно искать пути для ее разрешения [8].

Важность контроля и адаптации к стрессу считается критически важной для благополучия и успешности, особенно среди студентов, которые, как показали исследования, подвержены высокому уровню стресса. Разработка программ по обучению и поддержке эффективных стратегий копинга в учебных заведениях может играть значительную роль в снижении уровня стресса и улучшении общего психоэмоционального состояния студентов.

На текущий момент в исследованиях копинг-стратегий нет единого универсального критерия для их классификации, однако выделяются часто упоминаемые группы. Например, Э. Фрайденберг выделил три категории: копинг, направленный на привлечение поддержки (от родителей, друзей или коллег); непродуктивный копинг, включающий в себя стратегии избегания и агрессивного поведения; и, наконец, продуктивный копинг.

В дальнейшем ученые стали выделять и другие аспекты копинг-стратегий, рассматривая не только их содержание, но и их эффективность в различных ситуациях. Исследования показали, что успешность применения той или иной стратегии зависит от типа стресса, индивидуальных особенностей человека и контекста ситуации [10].

Например, проблемно-ориентированный копинг зачастую оказывается более эффективным в условиях, где возможно активно изменить ситуацию или найти решение проблемы. Это может включать в себя такие методы, как планирование действий, поиск информации и активные попытки устранить источник стресса. С другой стороны, эмоционально-ориентированный копинг часто применяется, когда воздействие стресса невозможно предотвратить или изменить. Он может включать в себя такие практики, как переосмысление ситуации, выражение эмоций или использование релаксационных техник [6].

Современные подходы к изучению копинг-стратегий также акцентируют внимание на роли социального окружения. Социальная поддержка, полученная от друзей, семьи и коллег, может заметно улучшить копинг-процессы. Исследования показывают, что наличие крепких социальных связей помогает людям справляться со

стрессом более эффективно, что подчеркивает важность взаимодействия и коммуникации в преодолении трудностей [2].

Также широко обсуждаются культурные аспекты копинг-стратегий. В разных культурах могут различаться подходы к взаимодействию со стрессом и эмоциями, что подчеркивает необходимость учитывать культурный контекст в психологических исследованиях и практиках [2]. Например, в некоторых культурных традициях может быть принято выражать эмоции открыто, в то время как в других это может восприниматься как слабость.

Таким образом, феномен копинг-стратегий представляет собой многогранную и динамичную область изучения, которая продолжает развиваться. Важно учитывать как индивидуальные особенности, так и внешние факторы, чтобы лучше понять, как люди справляются с трудностями в своей жизни. Это знание может быть использовано в психотерапии и консультировании, а также в рамках программ по улучшению психического здоровья. Так же понимание копинг-стратегий может использоваться в организации профилактических программ, направленных на снижение уровня стресса, улучшение психоэмоционального состояния и формирование устойчивости к стрессорам [1].

Изучение копинг-стратегий и методов преодоления стресса — это важная и необходимая часть психологии и социальной работы. Понимание того, как различные стратегии могут влиять на индивидов и группы, помогает создавать более эффективные программы поддержки, способствующие улучшению качества жизни. Открытое обсуждение и распространение знаний о копинг-стратегиях может стать важным шагом к формированию устойчивого общества, где люди способны не только успешно справляться с возникающими трудностями, но и развиваться, поддерживая друг друга в этом процессе. Копинг — это сложный и многогранный процесс, включающий как эмоциональные, так и рациональные элементы. Знание и понимание эффективных стратегий совладания с трудностями может значительно помочь людям в их повседневной жизни, как в личном, так и в образовательном контексте.

Таким образом, важно уделять внимание защите психического здоровья и развитию навыков копинга, которые могут стать важной основой для эффективной адаптации и преодоления трудностей [10].

#### Литература:

1. Александрова Л. А. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 382–403.
2. Александрова Л. А., Лебедева А. А., Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 579–610.
3. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: ПраймЕВРОЗНАК, 2003.
4. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., Новожилова М. Ю., Вукс А. Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб.: Психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2009.

5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
6. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010а. № 2. С. 36–64.
7. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказо — ва Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II международной научно-практической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 / Под ред. Т. Л. Крю — кова, М. В. Сапоровской, С. А. Ха зова. Кострома: КГУ им. Н. А. Не красова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
8. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. 1. С. 82–93.
9. Корнилова Т. В., Чумакова М. А., Корнилов С. А., Новикова М. А. Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала чело века. М.: Смысл, 2010.
10. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три ко — пинг-шка лы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

## Методы исследования копинг-стратегий у индивида

Трубеев Дмитрий Игоревич, студент магистратуры  
Челябинский государственный университет

*Статья посвящена раскрытию методов исследования копинг-стратегий в современной психологии. Изучены различные методики выявления копинг-стратегий у индивида.*

**Ключевые слова:** изучение методик копинг-стратегий, преодоление трудностей, анкетирование, сбор данных.

В ходе данного исследования мы исходили из концепции «копинга», предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкман. По их мнению, «копинг» представляет собой «постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления определённых внешних и внутренних вызовов, которые человек воспринимает как значительные или превышающие его возможности» [1]. Согласно «Стрессо-ориентированной теории» этих авторов, преодоление считается осознанным поведением, нацеленным либо на активное изменение ситуации, которую можно контролировать, либо на адаптацию к ней в случае, если ситуация таковой не является [3].

Лазарус и Фолкман рассматривают копинг как динамичный процесс взаимодействия индивида с стрессогенной ситуацией, который зависит от условий, когнитивной оценки ситуации, а также от индивидуальных особенностей и личных ресурсов. В результате этого были сформированы устойчивые «копинг-действия», которые оформлены в копинг-стратегии.

Исследователи выделили несколько типов копинг-стратегий, среди которых: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка [2].

На сегодняшний день феномен преодоления сложных жизненных ситуаций рассматривается как зарубежными психологами (Р. Лазарус, С. Фолкман, Э. Фрайденберг и другие), так и отечественными специалистами (Л. И. Анциферова, Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк и др.).

Для сбора информации использовались методы опроса, выбранные в соответствии с темой исследования, а также разработанные авторские анкеты. Сбор данных осуществлялся различными способами, включая социальные сети «ВКонтакте» и «Facebook». Анкета и методики представлены в форме Google.

Обработка данных проводилась с использованием статистических методов, в частности, применялся пакет IBM SPSS Statistics 23. При анализе данных были использованы описательная статистика, корреляционный анализ, и-критерий Манна-Уитни, а также коэффициент ранговой корреляции Пирсона.

К разработанной анкете были добавлены следующие методики:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой и др.);

2. Методика «Индикатор копинг-стратегий» (CSI) (Дж. Амирхан, адаптированная Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским);

3. Методика «Шкала экзистенции» (ШЭ) (А. Лэнгле, адаптированная И. Н. Майниной);

4. Методика «Шкала самодетерминации личности» (Б. Шелдон, адаптированная Е. Н. Осина);

5. Методика «Шкала удовлетворённости жизнью» (SWLS) (Э. Динер, адаптированная Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиной).

Для определения способов совладания с различными стрессорами использовался опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ), разработанный Р. Лазарусом

и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой и другими. Опросник включает 50 утверждений, разделённых на восемь субшкал, отражающих такие способы совладания, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, решение проблемы и позитивная переоценка.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» (CSI), разработанная Дж. Амирханом и адаптированная Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским, предназначена для выявления преобладающих копинг-стратегий среди работников образовательной сферы. Амирхан выделяет три основные группы: решение проблемы (адаптивная стратегия), поиск социальной поддержки (также адаптивная стратегия) и избегание проблемы (неадаптивная стратегия) [7]. Методика включает 33 утверждения, соответствующие указанным копинг-стратегиям.

Методика «Шкала экзистенции» (ШЭ) была разработана А. Лэнгле и позволяет оценить, как сотрудники вузов и школ воспринимают осмысленность своей жизни и как они применяют самотрансценденцию. Адаптированная И.Н. Майниной, ШЭ состоит из 46 пунктов и включает 4 основные шкалы: Самодистанцирование, Самотрансценденция, Свобода и Ответственность, а также 2 фактора личности: Персональность и Экзистенциальность, и Общий показатель — мера переживаемой жизненной полноты.

Для оценки способности участников осознавать себя и определять ход своей жизни, а также для выявления уровня личностной зрелости использовали «Шкалу самодетерминации личности» Б. Шелдона, адаптированную и модифицированную Е.Н. Осиной. Эта шкала включает двенадцать пар утверждений и состоит из трёх субшкал: Самождественность/самоотчуждение, Самовыражение и Воспринимаемый выбор [5]. Индекс самодетерминации рассчитывается путём вычисления среднего арифметического значений по субшкалам.

Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS) состоит из пяти утверждений и предназначена для оценки когнитивной оценки респондентов по поводу соответствия жизненных обстоятельств их ожиданиям. Это позволяет установить уровень осознанности их отношения к жизни. Шкала была предложена Э. Динером и адаптирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиной [9]. Есть несколько методов исследования копинг-стратегий, направленных на получение подробных данных о предпочтениях и типах копинга, применяемых индивидуумами в различных жизненных ситуациях. Рассмотрим основные методы, которые были использованы в этом исследовании:

Анкетирование: Это один из самых распространённых методов сбора данных, который позволяет исследователям быстро и эффективно получить информацию от большой выборки участников. В анкетах, как правило, используются стандартизированные шкалы, такие как «Опросник копинг-стратегий» (Coping Strategies Inventory, CSI) или «Копинг-анализатор» (Ways of Coping Ques-

tionnaire, WCQ) [5]. Эти инструменты позволяют оценить различные аспекты копингового поведения, такие как активное решение проблемы, эмоциональное бегство и поиск социальной поддержки.

Групповые обсуждения: Этот метод часто применяется для получения качественной информации и глубокого понимания реакций и эмоций участников в ответ на стрессовые ситуации. В ходе таких обсуждений респонденты могут делиться своим опытом, мнениями и способами справления с трудностями. Это позволяет выявить не только типичные стратегии, но и индивидуальные, менее распространённые подходы к преодолению стресса [10].

Глубинные интервью: Этот метод предоставляет возможность исследователям получить обширную информацию о копинг-стратегиях на индивидуальном уровне. Глубинные интервью позволяют изучить мотивации и эмоции участников, а также контекст, в котором они применяют определённые стратегии преодоления. Так, интервью могут быть направлены на то, чтобы выяснить, какие обстоятельства побуждают индивидов использовать те или иные подходы к решению проблем.

Наблюдение: В некоторых случаях исследователи могут применять метод наблюдения, особенно в ситуациях, когда индивид испытывает стресс. Например, это может быть полезно в клинической практике, где специалист может видеть, как пациент справляется с трудностями в реальном времени. Наблюдение помогает понять, как респонденты применяют те или иные стратегии в естественных условиях, а не в рамках искусственно созданной ситуации [7].

Экспериментальные методики: В некоторых исследованиях могут использоваться эксперименты для изучения реакций людей на конкретные стрессовые ситуации. Участникам могут быть предложены сценарии, которые вызывают стресс, и затем записываются их копинг-стратегии, применяемые в ответ на эти сценарии. Это позволяет наблюдать, какие стратегии наиболее активно используются в условиях контролируемого эксперимента.

Анализ биомаркеров: В последнее время исследования копинг-стратегий также включают анализ физиологических показателей стресса, таких как уровень кортизола, пульс и артериальное давление. Это может помочь установить связь между применяемыми копинг-стратегиями и физиологической реакцией организма на стресс [6].

Объединив все эти методы, исследователи могут получить обширное и многостороннее понимание того, как люди справляются со стрессом в различных жизненных ситуациях. Это, в свою очередь, может оказать значительное влияние на разработку стратегий психологической поддержки и вмешательства, направленных на улучшение здоровья и благополучия индивидов [2].

Таким образом, исследования копинг-стратегий, основанные на сочетании количественных и качественных методов, являются важным инструментом для выявления эффективных способов преодоления стресса и могут способствовать развитию новых подходов в области психо-

логии и психотерапии. Понимание того, как люди реагируют на стрессовые ситуации и какие стратегии они применяют, позволяет психологам разрабатывать более

целенаправленные меры поддержки, которые помогут им более эффективно справляться с трудностями и повышать свою психологическую устойчивость.

#### Литература:

1. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107–130.
2. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., Новожилова М. Ю., Вукс А. Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. СПб.: Психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2009.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика. 2010а. № 2. С. 36–64.
4. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова — ва Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II международной научнопрактической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 / Под ред. Т. Л. Крю — кова, М. В. Сапоровской, С. А. Ха зова. Кострома: КГУ им. Н. А. Не красова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
5. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. 1. С. 82–93.
6. Корнилова Т. В., Чумакова М. А., Корнилов С. А., Новикова М. А. Психология — гия неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала чело века. М.: Смысл, 2010.
7. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три ко — пинг-шка лы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Леонова А. Б. Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности // Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В. И. Морсанова. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 354–373.
8. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: ПраймЕВРОЗНАК, 2003.
9. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
10. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности. М.: ПАРФ, 2008.

## Средства массовой информации и социальные сети как доминирующие факторы влияния на психоэмоциональное состояние

Файзиева Гульзода Улугбековна, студент магистратуры

Университет общественной безопасности Республики Узбекистан (г. Ташкент, Узбекистан)

*В статье анализируются причины доминирующего влияния СМИ и социальных сетей на психоэмоциональное состояние современных человеческих сообществ и отдельных индивидуумов. Рассмотрены этапы перехода от методов физического террора к методам информационно-психологического воздействия на массы. Проанализированы основные причины эффективности психологических манипуляций, техника и методы их осуществления. Дана оценка роли современных СМИ и социальных сетей в создании общего эмоционального фона жизнедеятельности, прослежены тенденции, характеризующие усиление их влияния на психоэмоциональное состояние людей.*

**Ключевые слова:** общественное сознание, психоэмоциональное состояние, информационно-психологическое воздействие, манипуляция сознанием, СМИ и социальные сети.

**П**сихоэмоциональное состояние — это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального спектра. Ежедневно люди испыты-

вают массу эмоций и чувств: от положительных до отрицательных. Радость, эйфория<sup>2</sup>, влюбленность, грусть, злость — всё это естественные реакции на окружающий

<sup>2</sup> Эйфория — положительно окрашенная эмоция. Ощущается как очень мощное, внезапное, всезаполняющее чувство счастья. (Здесь и далее все примечания автора статьи. — Г.Ф.).

мир. Тем не менее, бывают случаи, когда человек стабильно находится в одном и том же постоянном, однообразном психоэмоциональном состоянии. Это может быть устойчивое возвышенное настроение или напротив — длительная апатия<sup>3</sup>, которую подчас сопровождают симптомы депрессии<sup>4</sup>. Эмоциональный фон предопределяет качество повседневной жизни каждого индивида. Люди проявляют свои эмоции и чувства в кругу семьи, друзей, близких людей, на работе и во время учебы. Таким образом, любая сфера жизни буквально связана с тем, что чувствует человек, с тем, какое у него настроение и психическое состояние. Крепкие семейные отношения, прочная дружба, стабильная работа, широкий круг единомышленников, уважение и признание общества — все это достигается только при сбалансированном психоэмоциональном самочувствии.

Начиная с древних времён причинами конфликтов между людьми считаются зависть, ревность и внутренняя борьба за превосходство. И хотя современная академическая наука видит источники конфликтов в биологических, социокультурных и экономических аспектах, решающую роль эмоций в конкурентной борьбе между отдельными личностями, обществами, народами и государствами никто не отрицает.

Ещё на заре становления человечества физический террор и насилие использовались для управления и подчинения народов. Власть через страх, репрессии и насилие была наиболее прямым способом сохранения контроля. Например, в Ассирии и Древнем Риме показательные казни и жестокие подавления мятежей использовались для устрашения граждан. Однако, с развитием цивилизации, стало понятно, что методы, основанные на физическом принуждении, не только дорогостоящие, но и менее эффективные в долгосрочной перспективе. Насилие порождало только временное подчинение, а также рисковало вызвать восстания или падение доверия к правителю. Переход от методов физического террора к методам информационно-психологического воздействия на массы стал следствием ряда исторических, социокультурных и технологических факторов.

Манипуляции сознанием использовались с древнейших времён для контроля масс и поддержания власти. В Древнем Китае великие полководцы, такие как Сунь-цзы, подчеркивали важность обмана в войне: «*Всякая война — это путь обмана*» [1]. В Древней Греции мифы и легенды служили не только культурной и религиозной функции, но и контролю общественного сознания, закрепляя социальные нормы и устраняя критическое мышление. Александр Македонский и его полководцы использовали слухи о своей непобедимости для запугивания противников. В Древнем Риме Юлий Цезарь активно применял письма

и трактаты<sup>5</sup> для создания себе соответствующего имиджа и влияния на общественное мнение. С началом эпохи Просвещения и усилением влияния философов и мыслителей, таких как Джон Локк (*John Locke*), Руссо (*Jean-Jacques Rousseau*) и Монтескье (*Montesquieu*), возникло понимание, что управление людьми возможно через формирование их мировоззрения. Появилась концепция «социального контракта», где важно было убеждать массы, а не просто подавлять их.

В начале XX века Эдвард Бернейс (*Edward Louis Bernays*), основатель теории пропаганды, развил идеи о том, как можно влиять на массы через убеждение и манипуляцию общественным мнением [2]. Его книга «Пропаганда» показала, что методы воздействия на психику людей через медиапространство могут быть более результативными, чем прямое насилие. Работы Бернейса заложили фундамент техники манипуляций общественным сознанием в XX веке и внесли значительный вклад в создание современной науки массового убеждения, основанного не на разуме, а на манипуляции подсознательными чувствами и импульсами. В своей книге он утверждал, что осознанное управление массовым сознанием — важная составляющая функционирования общества. Он писал: «*Манипулирование сознанием масс — это незримое правительство, управляющее нашей страной*». Сильные государства, такие как США, активно использовали эти идеи для продвижения своей политики. С этого момента СМИ стали мощным инструментом не только для информирования, но и для манипулирования сознанием. Нацистская Германия, используя методики Бернейса, показала, как пропаганда может стать механизмом для формирования общественного мнения и поддержки авторитарного режима. Известная фраза министра пропаганды Третьего рейха Йозефа Геббельса о том, что «ложь должна быть чудовищной, чтобы в неё поверили», связана с механизмами восприятия, когда люди склонны верить невероятным вымыслам, так как полагают, что никто не осмелится бы их придумать.

В чём же причины эффективности психологического воздействия? Современные исследователи выделяют следующие аспекты:

**Долгосрочность влияния.** Психологическое воздействие позволяет формировать у людей нужные убеждения и мировоззрение, что приводит к управляемому поведению без видимого принуждения.

**Масштабируемость.** Один источник информации может воздействовать на миллионы людей одновременно, что делает такое воздействие более эффективным и при этом экономичным.

**Сложность обнаружения.** Люди не всегда осознают, что подвергаются манипуляциям, в отличие от физического насилия, которое очевидно.

<sup>3</sup> Апатия — симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности.

<sup>4</sup> Депрессия характеризуется длительными периодами подавленного настроения, утраты интереса к привычной деятельности или способности получать от нее удовольствие.

<sup>5</sup> Трактат — длинный и серьёзный текст на определённую тему.

Таким образом, переход от физического террора к информационно-психологическому воздействию стал результатом эволюции методов управления, открытий в области психологии и прогресса технологий. Эти методы стали эффективным способом контроля масс без прямого насилия, что позволяет снижать риски сопротивления и улучшает управляемость. Средства манипуляции развивались от устных сказаний и рукописей до печатных книг, газет, радио и телевидения. В Средние века фальсификация документов использовалась для укрепления церковной власти. С изобретением книгопечатания тиражирование идей стало массовым, что помогло Реформации. Газеты превратились в мощный инструмент пропаганды в XIX веке, а радио стало основным средством манипуляции в первой половине XX века, особенно в диктаторских режимах. Главная цель манипуляций — контроль над поведением и мнением людей, мобилизация общественного мнения в интересах манипулятора.

С развитием радио и телевидения, а затем интернета и социальных сетей, возможности информационно-психологического воздействия многократно возросли. Сегодня интернет и социальные сети сделали манипуляции глобальными, быстрыми и персонализированными. Современные СМИ и социальные сети играют центральную роль в жизни людей, оказывая мощное влияние на их психоэмоциональное состояние. Сюда входит не только информационный поток, но и механизмы, с помощью которых информация распространяется и воспринимается. СМИ очень часто используют практику искажения фактов, которая предполагает преувеличение значимости отдельных событий с целью создания предвзятого впечатления о них. Это явление известно как «манипуляция правдой» (англ. *sensationalism*). Используется и тактика нагнетания, когда новости подаются так, что создаётся ощущение угрозы и неустойчивости мира, что в психологическом плане увеличивает тревожность и страх перед будущим.

Постоянный доступ к новостям и обновлениям в социальных сетях приводит к формированию «информационной перегрузки» и феномена «информационной зависимости». Исследованиями в этом направлении занималась профессор психологии университета Сан-Диего Джин М. Твенге (*Twenge J. M.*). В своей работе «iGen» («Поколение I») она подробно описывает воздействие соцсетей на поколение, выросшее с гаджетами. Её исследования показывают, что молодёжь, активно вовлечённая в цифровое общение, более склонна к депрессивным состояниям и социальной тревожности. Эти проблемы усугубляются за счёт постоянного присутствия в сети, которое создает иллюзию «всезнания» и влияет на восприятие безопасности. Твенге отмечает, что у тех, кто проводит в сети более трёх часов в день, риск депрессивных симптомов выше на 34% по сравнению с теми, кто ограничивает своё время онлайн [3].

СМИ и социальные сети активно вовлекают людей в процесс сравнения своей жизни с другими. Доктор психологии Линда Пападопулос (*Linda Papadopoulos*) в своих работах подчёркивает, что эффект социального сравнения — сравнения своей жизни с отфильтрованными и идеализированными изображениями в соцсетях — приводит к негативному восприятию себя, особенно среди молодёжи. Платформы, например Instagram<sup>6</sup> и Facebook\*, формируют так называемый «феномен идеального образа», заставляя людей чувствовать себя хуже из-за несоответствия их реальной жизни тем стандартам, которые они видят в сети [4]. Это было подтверждено рядом экспериментов. Например, исследование, проведённое Итаном Кроссом (*Ethan Cross*) и его коллегами в 2013 году, показало, что чем больше человек пользуется Facebook\*, тем меньше он удовлетворен жизнью. Длительное пребывание в соцсетях также связано с развитием депрессии и снижением самооценки [5].

Информационная перегрузка — ещё один значимый фактор, влияющий на психоэмоциональное состояние. Этот термин ввёл учёный и писатель Элвин Тоффлер (*Alvin Toffler*) в своей книге «Шок будущего», а его теория и сегодня продолжает оставаться актуальной. В условиях современного потока данных люди сталкиваются с чрезмерным количеством информации, что приводит к «цифровой усталости». Психологически это выражается в повышенной тревожности, чувстве беспомощности и потере способности эффективно анализировать информацию [6].

С этим связан и эффект «постоянного чтения плохих новостей» (*doomscrolling*), который наглядно проявился в период пандемии COVID-19. Многие пользователи испытывали чувство тревоги и стресса из-за бесконечных сообщений о случаях заражения вирусом, смертях и связанных с пандемией экономических кризисах. Регулярное чтение плохих новостей усиливает депрессивные и тревожные состояния. Такие симптомы наблюдаются у многих активных пользователей соцсетей.

Какие же приёмы и методы наиболее часто используются с целью психологических манипуляций?

#### **1. Техники, основанные на законе повторения:**

Использование многократного повторения для закрепления определённых убеждений или идей в сознании. Чем чаще человек слышит или видит одно и то же сообщение, тем больше вероятность, что он начнёт воспринимать его как истину (закон эффекта и привычки).

#### **2. Техники, использующие эффект привязанности:**

Люди склонны доверять и испытывать позитивные чувства к тем, кто вызывает симпатию, готовы следовать мнению авторитетных фигур и верить утверждениям, которые исходят от профессионалов. Поэтому распространено использование авторитетных фигур, известных личностей или организаций для повышения доверия

<sup>6</sup> Instagram и Facebook — продукты компании Meta, которая признана экстремистской организацией в России.

к информации. С этой же целью информации может придаваться видимость исследований, происходит и м и - тация научного стиля [7].

Использование позитивных характеристик зрительской и читательской аудитории в целях обеспечения её лояльности. Акцент на чувства для уменьшения критического восприятия.

### 3. Методы, связанные с законом дефицита:

Люди ценят вещи, которые трудно получить. Исходя из этого манипуляторы создают дефицит информации, демонстрируя этим ограниченную доступность ресурсов или знаний, чтобы усилить их привлекательность. Используется также такой психологический приём, как ограничения по времени. Установка жёстких сроков для принятия решения вызывает у аудитории стресс и снижает способность критически оценивать ситуацию.

### 4. Манипуляции, основанные на законе социальной валидации<sup>7</sup>:

*Эффект толпы:* Привлечение внимания к тому, что «все так делают», чтобы побудить людей следовать за большинством.

*Создание иллюзии консенсуса:* Подчёркивание того, что определённая идея поддерживается большинством, даже если это не соответствует действительности. Люди склонны присоединяться к мнению группы.

### 5. Техники, связанные с законом контраста:

*Сравнительные манипуляции:* Представление информации в контексте сравнения с чем-то явно худшим или лучшим, чтобы изменить восприятие.

*Поляризация:* Деление аудитории на «своих» и «чужих», искусственно вызывая тем самым состояния эмоциональной привязанности или же отторжения.

### 6. Методы, использующие закон когнитивного диссонанса:

*Создание противоречий:* Внедрение в массовое сознание информации, которая противоречит существующим убеждениям, что заставляет аудиторию искать пути для разрешения возникающего в этой связи внутреннего конфликта.

*Размещение ложных дилемм:* Навязывание аудитории выбора из двух крайних вариантов, скрывая при этом другие возможные альтернативы.

Психолог Леон Фестингер в 1957 году впервые опубликовал свою книгу «Теория когнитивного диссонанса» [8]. С тех пор когнитивный диссонанс стал одной из самых влиятельных и исследованных теорий в социальной психологии.

### 7. Законы страха и эмоциональной реакции:

*Манипуляции через страх:* Использование устрашающих сценариев для контроля поведения и восприятия.

*Эмоциональные триггеры<sup>8</sup>:* Акцент на переживаниях и личных историях для вызова симпатии или страха.

Внедрение страха как механизма воздействия заставляет людей избегать предполагаемой угрозы, следуя заданному поведению.

### 8. Пропаганда:

*Пропаганда* — это распространение взглядов, фактов, аргументов, слухов, информации (в том числе и искажённой) или заведомо ложных сведений с целью формирования нужного общественного мнения и манипулирования общественным сознанием. Пропаганда предполагает избирательное преподнесение фактов, аргументов, символики, при котором, по мнению её распространителей, достигается необходимый эффект. Также возможно искажение фактов или их замалчивание. В попытках достичь максимального эффекта пропагандисты могут прибегать к лжи и отвлечению внимания. Максимальная эффективность обеспечивается психологическими и риторическими приёмами. При этом сам факт наличия пропаганды остаётся незамеченным целевой аудиторией. Пропаганда имеет двойственную природу. В научных трудах, таких как работы Ноама Хомского (*Avram Noam Chomsky*) и Эдварда Хермана (*Edward Herman*), подчёркивается, что она может служить как инструментом информирования и мобилизации в позитивных целях (например, пропаганда здорового образа жизни, антиалкогольная пропаганда, пропаганда против табакокурения, государственная кампания по вакцинации), так и средством манипуляции и подавления инакомыслия [9].

### 9. Дезинформация, полуправда и методы сокрытия фактов:

Практика замалчивания важных аспектов информации для создания ложного впечатления. Распространение ложных сведений для дезориентации и дезорганизации общественного сознания.

### 10. Нейролингвистическое программирование (НЛП):

Метод возник в 1970-х годах благодаря работам Ричарда Бэнндлера (*Richard Wayne Bandler*) и Джона Гриндера (*John Grinder*). Моделирование нужного поведения достигается за счёт использования языка для изменения восприятия и поведения людей. Некоторые исследователи связывают его с традиционными методами риторики, использовавшимися ещё древними греками, такими как Сократ и Аристотель, которые разрабатывали способы убеждения и аргументации [10].

Сегодня интернет и социальные сети предлагают всё более сложные и масштабные методы воздействия, включая фейковые новости, бот-армии<sup>9</sup> и целевые информационные кампании. Широкое распространение способствует применению технологий больших данных и микро-

<sup>7</sup> Валидация — это признание и принятие мыслей, эмоций, чувств и поступков как понятных. Валидация — не означает согласия или одобрения.

<sup>8</sup> Триггер — это запах, предмет, ситуация, слово, звук или другой раздражитель, который напоминает о травмирующем событии и запускает реакцию.

<sup>9</sup> Бот — виртуальный робот или искусственный интеллект, который функционирует на основе специальной программы, действующей по заданному расписанию через интерфейсы, предназначенные для людей. Боты обычно имитируют поведение пользователя или заменяют его. Боты являются автоматизированными, поэтому они работают намного быстрее, чем пользователи.

таргетинга<sup>10</sup> для влияния на избирателей через социальные сети. Все эти методы опираются на психологические законы восприятия, когнитивные искажения и принципы поведения в группе.

Многие исследования в области манипуляции сознанием засекречиваются из-за их потенциально разрушительного воздействия. Неконтролируемое использование таких знаний может приводить к нежелательным массовым манипуляциям, подрыву демократии и общественной стабильности. Примером является использование британской частной компанией Cambridge Analytica (CA) данных социальных сетей для политических целей, что вызвало огромный резонанс. CA занималась

сбором данных о пользователях интернета и соцсетей для составления их психологических портретов и создания на этой основе персонализированной коммерческой и политической рекламы. В условиях современного мира такие методы манипуляции сознанием становятся ключевым инструментом управления. Необходимо помнить, что важнейшими объектами манипулятивного воздействия являются духовные ценности и культура, так как они определяют систему убеждений и моральные ориентиры человека. Психологические исследования показывают, что люди с высоким уровнем духовной культуры и критического мышления более устойчивы к манипуляциям.

#### Литература:

1. Сунь-цзы. Искусство войны. — М.: МИФ, 2024. — С.-152.
2. Бернейс, Э. Пропаганда. Пер. с англ. И. Ющенко. — М.: Hippo Publishing, 2010. — С.-176. URL: <https://am.news/worlds/propaganda.pdf>
3. Твенге, Д. Поколение I. Почему поколение Интернета утратило бунтарский дух, стало более толерантным, менее счастливым и абсолютно не готовым ко взрослой жизни. Пер. с англ. А. Толмачёва. — М.: Группа компаний «РИПОЛ классик», 2019. — 406 с.: ил.
4. Виртуальные блогеры вызывают тревогу у западных СМИ. / Журнал об интернет-маркетинге и SEO продвижении. URL: <https://livesurf.ru/zhurnal/6401-virtualnye-blogery-vyzyvayut-trevogu-u-zapadnyx-smi.html>
5. Конникова, М. Как Facebook\* делает нас несчастными. / The New Yorker. 10.09.2013. URL: <https://www.newyorker.com/tech/annals-of-technology/how-facebook-makes-us-unhappy>
6. Тоффлер, Э. Шок будущего. Пер.с англ. — М., 2001. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. — 26.01.2011. URL: <https://gtmarket.ru/library/basis/4797>
7. Milgram, S. (2005), *Obedience to Authority: An Experimental View*, Pinter and Martin Ltd.; New edition, paperback: 240 p.
8. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса. — М.: Изд-во Эксмо. 2018. — С. 256.
9. Хомский, Н. Кто правит миром? / Н. Хомский; Пер. с англ. В. Липка. — М.: Группа компаний «РИПОЛ классик», 2019. — С.-219.
10. Бэндлер, Р., Гриндер Дж. Большая энциклопедия НЛП. Структура магии. — М.: Изд-во АСТ, 2015. — 445 с.— (Психология. Высший курс). URL: <https://www.labyrinth.ru/books/503953/>

<sup>10</sup> Микротаргетинг — это маркетинговая стратегия, основанная на использовании персональных сведений о пользователях: их демографических, геолокационных и других данных, чтобы выявлять интересы и предпочтения конкретной целевой аудитории либо её отдельных частей, групп. В дальнейшем эта информация может использоваться, например, для того, чтобы оказывать влияние на выборы, навязывая избирателям голосование за нужную партию.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## Инклюзивный парусный спорт как средство реабилитации участников специальной военной операции

Золотова Александра Владимировна, соискатель;  
Золотов Дмитрий Евгеньевич, студент магистратуры;  
Панькова Екатерина Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта (Пермский край)

*В статье описывается влияние занятий инклюзивным парусным спортом на физическую и социальную активность участников специальной военной операции, имеющих инвалидность. Представлены результаты опроса.*

**Ключевые слова:** инклюзивный парусный спорт, участники специальной военной операции, реабилитация.

**В**ведение. Вопросы реабилитации участников специальной военной операции в настоящее время обладают высокой актуальностью и социальной значимостью [1,2]. Военная травма, полученная человеком, несет в себе не только проблемы физического плана, но и ряд психологических проблем.

Реабилитация участников военных действий построена на принципах комплексности, преемственности и постепенности.

Инклюзивный парусный спорт представляет собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы спорта, реабилитации и социальной интеграции в общество.

Занятия парусным спортом оказывают на людей, получивших военные травмы, весьма благоприятное воздействие, улучшают их физическое и психическое состояние.

**Цель:** провести опрос участников специальной военной операции для оценки влияния занятий инклюзивным парусным спортом и туризмом на их физическую и социальную активность и проанализировать его результаты.

### Методы исследования

Для проведения данного исследования были использованы методы систематического обзора литературы и метод опроса. Были рассмотрены работы, посвященные влиянию инклюзивного парусного спорта на различные аспекты здоровья у лиц с физическими ограничениями. Особое внимание уделялось работам, связанным с восстановлением после травм опорно-двигательного аппарата. Для проведения опроса был составлен опросник в гугл-формах, который заполняли участники специальной военной операции.

### Организация исследования

Для участников СВО, которые проходят реабилитацию в госпиталях г. Москвы в сезоне 2024 года были проведены мастер-классы и тренировочная регата в акватории Пироговского водохранилища на базе яхт-клуба «Березки». Мероприятия проходили в рамках проекта «Ветротерапия или парусная регата «Кубок героя» БФ «Благо Дари Миру» при поддержке Фонда президентских грантов. У участников в результате ранения имеется ампутация одной или нескольких конечностей, преимущественно ног. Всего в проекте приняли участие 20 человек.

### Результаты и их обсуждение

Занятия инклюзивным парусным спортом оказывают положительное воздействие на несколько аспектов физического состояния пациентов после травм. Во-первых, они способствуют улучшению координации движений и баланса, что особенно важно для тех, кто восстанавливается после повреждений конечностей или позвоночника. Во-вторых, занятия парусным спортом помогают развивать мышечную силу и выносливость, что способствует ускорению процесса реабилитации. Кроме того, отмечается улучшение сердечно-сосудистой системы и общего уровня физической подготовки.

Кроме физических аспектов, инклюзивный парусный спорт оказывает значительное влияние на психологическое состояние участников. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки и уверенности в своих силах. Это может быть особенно важным для людей, переживших

серьёзные травмы, так как помогает им вернуться к активной жизни и интегрироваться в общество.

Основные механизмы воздействия инклюзивного парусного спорта связаны с комплексностью этого вида деятельности. Занятия включают в себя как физическую активность, так и социальное взаимодействие, что создаёт благоприятные условия для всестороннего развития личности. Физическая нагрузка стимулирует работу мышц и суставов, способствуя их восстановлению, тогда как социальная составляющая помогает преодолеть психологические барьеры и улучшить качество жизни.

Важно отметить, что эффективность занятий инклюзивным парусным спортом зависит от индивидуальных особенностей каждого участника. Некоторые люди могут быстрее адаптироваться к новым условиям и достигать значительных успехов, тогда как другим требуется больше времени и поддержки. Поэтому при организации таких программ необходимо учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого участника.

Кафедрой Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» совместно с благотворительным фондом «Благо Дари Миру» и общественным движением «Инклюзивные паруса России» был проведен опрос участников СВО для оценки влияния занятий инклюзивным парусным спортом и туризмом на их физическую и социальную активность.

Всего в опросе приняло участие 20 человек в возрастном диапазоне 21–30 лет. 100% опрошенных — участники СВО — люди с инвалидностью, все имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, полученные в результате военной травмы. Все участники занимаются инклюзивным парусным спортом и туризмом в течение одного сезона, принимали участие в серии мастер-классов.

Данные опроса показали, что у участников проекта достоверно улучшились коммуникативные навыки. 70% опрошенных нашли на проекте друзей, а 30% — единомышленников. 60% опрошенных перестали испытывать жалость по отношению к людям с инвалидностью, а 80% — перестали жалеть себя.

Кроме того, отмечается повышение самооценки и уверенности в своих силах у участников (в среднем по группе на 7 баллов по 10-балльной шкале).

За серию мастер-классов участники проекта Инклюзивные паруса улучшили свои навыки в парусном спорте в среднем на 4 балла (по 10-балльной шкале), что говорит о возможности получения хороших навыков управления парусным катамараном у лиц с ПОДА и свидетельствует

о доступности парусного спорта и туризма для данной категории населения.

100% опрошенных отмечают положительное влияние занятий парусным спортом и туризмом на показатели качества жизни по следующим параметрам: у 40% улучшилось состояние здоровья; 25% стали более сильными и выносливыми; 60% стали более самостоятельными, 100% — улучшилось психологическое состояние; у 100% опрошенных появилась возможность активного отдыха.

К основным мотивам занятий инклюзивным парусным спортом и туризмом относятся (можно было выбрать несколько мотивов): активный отдых, участие в соревнованиях, реабилитация и восстановление здоровья.

Проблемы, которые решаются с помощью занятий инклюзивным парусным спортом и туризмом, по мнению опрошиваемых — депрессия, дефицит общения, гиподинамия, проблемы со здоровьем. На вопрос «Что дают занятия данным видом двигательной активности?» участники дали следующие ответы — проработка страхов, появление интереса к жизни, тяга к новому, соревновательный элемент как мотивация к реабилитации.

Таким образом, можно сделать вывод о положительном влиянии занятий инклюзивным парусным спортом и туризмом на физическую и психическую сферу участников проекта. Занятия помогают уменьшить дефицит общения, снизить уровень гиподинамии и бороться со стрессом у всех участников проекта. Особенно важным является то, что инклюзивный парусный спорт и туризм обладает большим потенциалом для психологической реабилитации участников СВО.

Считаем важным и актуальным продолжать работу в данном направлении, развивать возможность применения инклюзивного парусного спорта и туризма в процессе комплексной реабилитации участников СВО.

## Заключение

Занятия инклюзивным парусным спортом представляют собой эффективный инструмент для восстановления после различных видов травм. Они способствуют улучшению физического состояния, развитию мышечной силы и координации, а также положительно влияют на психологический статус участников. Комплексность этого вида спорта делает его привлекательным для широкого круга людей, включая тех, кто сталкивается с трудностями в процессе реабилитации. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку специализированных программ, учитывающих индивидуальные особенности и потребности участников, чтобы максимально использовать потенциал инклюзивного парусного спорта в контексте реабилитации.

## Литература:

1. Семянникова Д. А. Правовое регулирование предоставления комплексной реабилитации военнослужащим-участникам специальной военной операции // Юридические исследования. — 2023. — № 12. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravovoe-regulirovaniye-predostavleniya-kompleksnoy-reabilitatsii-voennosluzhashchimg-uchastnikam-sposobnoy-voennoy-operatsii>

berleninka.ru/article/n/pravovoe-regulirovanie-predostavleniya-kompleksnoy-reabilitatsii-voennosluzhaschim-uchastnikam-spetsialnoy-voennoy-operatsii (дата обращения: 28.11.2024).

- Хожалова И. Н. Социально-психологическая реабилитация подростков из семей участников и ветеранов специальной военной операции: эффективность программы и практические рекомендации // Научный журнал. — 2024. — № 2 (69). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-reabilitatsiya-podrostkov-iz-semei-uchastnikov-i-veteranov-spetsialnoy-voennoy-operatsii-effektivnost> (дата обращения: 28.11.2024).

## Преимущество круговых тренировок в процессе плавания у детей начального школьного возраста

Попкова Мария Андреевна, студент магистратуры  
Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого

*В статье поднимается актуальный на сегодняшний день вопрос оценки эффективности круговых тренировок у детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием. В ходе исследования был проведен анализ показателей детей-пловцов до и после проведения комплекса круговых тренировок. Результаты показали повышение показателей в плавании у группы детей, прошедших данный тренировочный комплекс.*

**Ключевые слова:** плавание, круговая тренировка, ребенок, младший школьный возраст, скорость, ловкость.

## The advantage of circuit training in swimming for children of primary school age

Popkova Maria Andreevna, student master's degree  
Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy

*The article raises the current issue of assessing the effectiveness of circuit training for children of primary school age involved in swimming. During the study, a study was conducted of the indicators of children-swimmers before and after a set of circuit training. The results showed an increase in swimming indicators in the group of children who completed this training complex.*

**Keywords:** swimming, circuit training, child, primary school age, speed, endurance.

Одной из наиболее актуальных проблем в подготовке детей-пловцов является повышение их физических показателей, таких как сила, выносливость, скорость плавания, а также улучшение функции дыхания, что, в целом, влияет на их показатели в профессиональном плавании [1]. Младший школьный возраст относится к группам начальной подготовки 1 и 2 год обучения и является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы [3].

Современная система обучения детей плаванию на профессиональном уровне предполагает использование тренировочного комплекса не только в бассейне, но и «на суше». Одним из наиболее эффективных методов тренировок детей вне бассейна являются круговые тренировочные комплексы [2].

Классическая круговая тренировка представляет собой комплекс упражнений, которые выполняются в определенной последовательности и с определенным интервалом по кругу.

Основные преимущества круговых тренировок для детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием, следующие:

- Высокая интенсивность нагрузки;
- Развитие таких показателей, как сила, выносливость, скорость;
- Вариативность тренировок в зависимости от потребностей и поставленных задач;
- Проработка большого количества мышц за одно занятие [4].

Для оценки эффективности круговых тренировок в подготовке детей, занимающихся плаванием, нами было проведено исследование среди 12 учеников спортивной школы по направлению «плавание» в возрасте от 8 до 10 лет. В исследование приняло участие 6 девочек и 6 мальчиков.

Испытуемых поделили на 2 группы, одна из которых занималась в стандартном режиме, вторая проходила 2 дополнительные круговые тренировки на суше в не-

делю в течение месяца. Всего экспериментальная группа прошла 8 тренировок продолжительностью 25 минут.

Для оценки показателей детей нами был использован оценочный комплекс ГТО, состоящий из следующих упражнений:

- Челночный бег 3X10

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Плавание 25 м кролем (замер скорости при соблюдении техники)

На первом этапе нами было проведено тестирование всех испытуемых и разделение на контрольную и экспериментальную группы.

Таблица 1. Замеры показателей испытуемых на подготовительном этапе

Испытуемый	Челночный бег 3X10 (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Плавание 25 м кролем (с)
Контрольная группа			
1	11	110	35
2	12	125	37
3	10	111	41
4	11	116	43
5	14	123	37
6	18	115	39
Экспериментальная группа			
1	17	112	29
2	11	111	33
3	19	118	37
4	16	122	42
5	15	119	40
6	13	123	35

На втором этапе исследования дети из экспериментальной группы в течение 1 месяца (4 недели) занимались 2 раза в неделю дополнительно круговыми тренировками, состоящими из 4 кругов по 7 упражнений в каждом. Круговые тренировки проводились в дни, свободные от основной тренировки по плаванию.

План тренировки:

1. Бег на месте — 30 секунд
2. Прыжки через скакалку — 30 секунд

3. Приседы — 10 раз
4. Лазание по канату — 1 раз
5. Переброс мяча в парах — 1 минута
6. Челночный бег с ускорением 10 м.
7. Наклоны с упором об гимнастическую скамью — 7 раз.

После окончания испытательного комплекса были проведены повторные замеры в экспериментальной группе. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сводная таблица показателей экспериментальной группы

Упражнение	Челночный бег 3X10 (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Плавание 25 м кролем (с)	
	до	после	до	после	до	после
7	17	14	112	123	29	27
8	11	9	111	119	33	30
9	19	15	118	131	37	34
10	16	13	122	135	42	37
11	15	11	119	140	40	35
12	13	10	123	128	35	30

По результатам проведенного исследования мы видим положительную динамику показателей при выполнении упражнений у всех участников экспериментальной группы. Наибольший прогресс отмечается в скорости плавания вольным стилем.

В заключении стоит отметить, что представленные результаты показывают положительное влияние кругового тренировочного комплекса на развитие таких показателей у детей, как скорость и ловкость, а также, улучшают показатели плавания вольным стилем. Таким

образом, можно говорить целесообразности включения круговых тренировок в подготовительный комплекс на суше для детей в возрасте от 8 до 10 лет, занимавшихся плаванием.

#### Литература:

1. Зенкова Т. А., Шенгелая С. А., Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Использование метода круговой тренировки для эффективности тренировочного процесса учащихся детско-юношеской спортивной школы // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 5 (207).
2. Козырев, А. И. Влияние метода круговой тренировки на развитие силовых качеств пловцов 9–11 лет / А. И. Козырев // Теория и практика современной науки: сборник статей VII Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Пенза, 05 мая 2022 года. Том Часть 3.— Пенза: Наука и просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2022.— С. 21–25.
3. Тимофеева А. Ю., Тимофеев Е. И. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях пловцов 9–12 лет // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. № 7–1.
4. Ядгаров Д. Б. Развитие двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием комплексного подхода // Fan-Sportga. 2022. № 6.

## Физическая подготовка младших школьников на основе применения скиппинга в системе школьного физического воспитания

Соколова Марина Александровна, студент магистратуры  
Научный руководитель: Лихачёва Валерия Станиславовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Воронежский государственный педагогический университет

*В статье рассматривается применение скиппинга как эффективного средства физической подготовки младших школьников в системе школьного физического воспитания. Описаны теоретические основы физического развития детей младшего школьного возраста и преимущества использования скиппинга для развития координации, выносливости и силы. Приведены методики планирования уроков с элементами скиппинга, а также примеры успешного внедрения данной практики в школьные программы.*

**Ключевые слова:** скиппинг, физическая подготовка, младшие школьники, школьное физическое воспитание, координация, выносливость.

**В**ступление. Физическое воспитание младших школьников является важнейшим компонентом образовательного процесса, направленным на всестороннее развитие личности ребенка. В условиях современного общества, характеризующегося снижением уровня физической активности среди детей, особое значение приобретает поиск эффективных методов и средств, способствующих повышению интереса к занятиям физической культурой и улучшению физической подготовленности учащихся. Одним из таких средств является скиппинг — прыжки через скакалку, которые благодаря своей доступности и разнообразию упражнений могут быть успешно интегрированы в школьную программу физического воспитания.

Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования у младших школьников устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является залогом их здоровья и гармоничного развития. Скиппинг как средство физической подготовки позволяет развивать у детей такие важные физические качества, как координация, выносливость, сила и быстрота. Кроме того, занятия скиппингом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной си-

стем, что особенно важно в период интенсивного роста и развития организма ребенка.

Цель данной статьи заключается в исследовании эффективности применения скиппинга в системе школьного физического воспитания младших школьников. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: определить основные физические качества, развиваемые с помощью скиппинга; проанализировать методики внедрения скиппинга в школьную программу физического воспитания; оценить результаты применения скиппинга на примере конкретных школ.

**Теоретический обзор.** Период младшего школьного возраста, охватывающий детей от 7 до 10 лет, характеризуется значительными изменениями в физическом развитии. В этот период происходит интенсивный рост и развитие опорно-двигательного аппарата, что выражается в увеличении длины конечностей и массы тела. Руки и ноги растут быстрее, чем туловище, что приводит к временному нарушению пропорций тела. Также наблюдается усиленный рост мускулатуры и значительный прирост мышечной силы, что позволяет детям выполнять более сложные физические упражнения и участвовать в активных играх.

Сердечно-сосудистая система в этом возрасте развивается медленнее, чем опорно-двигательный аппарат, что требует особого внимания к дозировке физических нагрузок. Дети младшего школьного возраста обладают высокой двигательной активностью, но их выносливость и способность к длительным физическим нагрузкам еще не полностью сформированы. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при планировании занятий физической культурой.

Гармоничное развитие физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость и координация, является ключевым аспектом физического воспитания младших школьников. Сила мышц необходима для выполнения различных физических упражнений и поддержания правильной осанки. Развитие силы способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и предотвращению различных нарушений осанки и сколиоза.

Регулярные физические упражнения оказывают многогранное положительное влияние на здоровье и развитие детей:

1. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем: Физическая активность способствует улучшению работы сердца и легких, повышает их выносливость и функциональные возможности.

2. Развитие опорно-двигательного аппарата: Регулярные занятия спортом способствуют укреплению костей, мышц и суставов, что особенно важно в период интенсивного роста и развития детей.

3. Улучшение психоэмоционального состояния: Физическая активность помогает снизить уровень стресса, улучшает настроение и способствует развитию позитивного отношения к жизни.

4. Повышение когнитивных способностей: Исследования показывают, что физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к обучению, что в свою очередь способствует улучшению академической успеваемости.

5. Профилактика заболеваний: Регулярные физические упражнения снижают риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, гипертония и другие хронические заболевания.

Таким образом, физическое воспитание в школе играет важную роль в формировании здорового и гармонично развитого поколения, способного вести активный и полноценный образ жизни.

Скиппинг (от англ. skip — прыгать) — это вид спорта, который включает в себя разнообразные прыжки через скакалку. В отличие от привычных детских игр со скакалкой, скиппинг представляет собой сложную и структурированную физическую активность, направленную на развитие координации, выносливости, силы и ловкости. Этот вид спорта получил широкое распространение благодаря своей доступности и эффективности в улучшении физической формы.

Скиппинг подразделяется на несколько основных видов, каждый из которых имеет свои особенности и требования:

— **Одиночный скиппинг:** В этом виде спортсмен выполняет прыжки через скакалку самостоятельно. Одиночный скиппинг включает в себя различные техники прыжков, такие как классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног и прыжки «ноги скрестно».

— **Парный скиппинг (дабл-датч):** В парном скиппинге два человека одновременно выполняют прыжки через две вращающиеся скакалки. Этот вид требует высокой координации и синхронности движений между партнерами. Парный скиппинг часто используется в соревнованиях и демонстрационных выступлениях благодаря своей зрелищности.

— **Командный скиппинг:** В командном скиппинге участвуют группы из трех и более человек, которые выполняют синхронные прыжки через одну или несколько скакалок. Командные выступления могут включать сложные акробатические элементы и требуют высокой степени взаимодействия и координации между участниками команды.

Скиппинг, или прыжки через скакалку, является одним из самых эффективных и доступных видов физической активности. Этот вид спорта обладает множеством преимуществ, которые способствуют всестороннему физическому развитию и повышению интереса к занятиям физической культурой.

Методика применения скиппинга в школьной программе требует тщательной подготовки и учета особенностей учащихся. Планирование уроков физической культуры с элементами скиппинга включает определение целей и задач урока, подбор разнообразных упражнений и игр, а также структурирование урока. Вводная часть включает разминку и объяснение целей урока. Основная часть включает выполнение различных индивидуальных, парных и командных упражнений с использованием скакалки. Заключительная часть включает заминку и обсуждение результатов урока. Таким образом, урок физической культуры с скиппингом становится интересным, эффективным и привлекательным для учащихся.

Для эффективного применения скиппинга в школьной программе необходимо правильно дозировать и контролировать нагрузку. Уровень физической активности должен соответствовать возрасту и подготовке учащихся, начинать следует с легких упражнений, постепенно увеличивая интенсивность. Контроль состояния учащихся включает в себя мониторинг ЧСС и уровня утомления, что помогает избежать чрезмерного напряжения. Дифференцированный подход предполагает индивидуализацию нагрузки в зависимости от уровня подготовки учащихся, а также разработку индивидуальных планов тренировок.

Методы контроля и оценки физической подготовленности, такие как тестирование, наблюдение и обратная связь, а также самооценка и взаимная оценка, позволяют учителям и учащимся следить за прогрессом и достигать максимального эффекта от занятий.

**Выводы.** Введение скиппинга в школьную программу физического воспитания представляет собой эффективный и инновационный подход к развитию физических качеств учащихся. Скиппинг, благодаря своей доступности и разнообразию упражнений, способствует всестороннему физическому развитию, включая улучшение координации, выносливости, силы и быстроты. Этот вид физической активности также повышает интерес к занятиям физической культурой, что особенно важно в условиях современного общества, где наблюдается снижение уровня двигательной активности среди детей и подростков.

Методика применения скиппинга в школьной программе требует тщательного планирования и учета инди-

видуальных особенностей учащихся. Структура уроков, включающая вводную, основную и заключительную части, позволяет эффективно организовать занятия и обеспечить постепенное увеличение нагрузки. Примеры упражнений и игр со скакалкой, представленные в статье, демонстрируют разнообразие возможных тренировок, что способствует поддержанию интереса и мотивации учащихся.

Таким образом, интеграция скиппинга в школьную программу физического воспитания не только способствует улучшению физической формы учащихся, но и формирует у них устойчивый интерес к занятиям спортом, что является важным фактором в формировании здорового образа жизни.

#### Литература:

1. Баландин В.П. Педагогические основы теории физической культуры: учебник / В.П. Баландин, Ж.В. Тома, А.А. Пашин.— Пенза: Издательство ПГУ.— 2019.— 160 с.
2. Правдов Дмитрий Михайлович, Правдов Михаил Александрович Физическая подготовка подростков на основе применения скиппинга в системе школьного физического воспитания // E-Scio. 2019. № 9 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-podrostkov-na-osnove-primeneniya-skipinga-v-sisteme-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitanija> (дата обращения: 17.09.2024).
3. Трошин М.Ю. Физическое развитие в формировании самостоятельности младших школьников на уроках физической культуры // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 8 (222). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-razvitiye-v-formirovanii-samostoyatelnosti-mladshih-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 18.09.2024).

## Обзор новых фитнес-трендов: йога, пилатес, кроссфит, танцы, бег

Степанова Элина Сергеевна, студент;

Ананьева Ирина Владимировна, старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

*В статье рассматриваются основные фитнес-тренды, дается характеристика таких видов физической активности, как йога, пилатес, кроссфит, танцы и бег. В частности, приводятся плюсы и минусы упражнений, а также объясняются причины их популярности в мире.*

**Ключевые слова:** фитнес-тренд, йога, пилатес, кроссфит, танцы, бег, популярность, физическое и психологическое здоровье.

## Overview of new fitness trends: yoga, pilates, crossfit, dancing, running

Stepanova Elina Sergeevna, student;

Ananyeva Irina Vladimirovna, senior teacher

Povolzhsky State University of Telecommunications and Informatics (Samara)

*The article discusses the main fitness trends, describes such types of physical activity as yoga, Pilates, crossfit, dancing and running. In particular, the pros and cons of exercises are given, as well as the reasons for their popularity in the world.*

**Keywords:** fitness trend, yoga, Pilates, crossfit, dancing, running, popularity, physical and psychological health.

**В** настоящее время фитнес становится все более популярным видом физической активности. Он зародился в Древней Греции, во времена, когда ценилась внешняя кра-

сота и внутренняя гармония. В последующем спортом занимались преимущественно в процессе военного обучения. В свою очередь, первый фитнес-клуб открылся в США

в 1936 году. Можно сказать, что именно с этого времени фитнес начинал привлекать все большее количество людей.

Следует отметить, что занятия фитнесом предполагают выполнение различных упражнений. Более того, за последние годы появляются различные «фитнес-тренды», предполагающие популярность определённых видов активности. Большинство тенденций в сфере занятия фитнесом приходит из США. Как правило, они складываются не столько из запросов общественности, сколько их создают американские публичные личности.

По состоянию на 2024 год, в фитнес-трендах находятся высокоинтенсивные интервальные тренировки, а также занятия йогой, пилатесом, кроссфитом, танцами и бегом [3]. Каждый вид тренировок решает определённые задачи — одни направлены на снижение веса, другие на наращивание мышечной массы, третьи на растяжку и т.д. Между тем, исследователи утверждают, что целесообразно комбинировать тренировки для достижения наилучших результатов, как во внешнем виде, так и в здоровье. Во многом этим объясняется то обстоятельство, что современные фитнес-тренды направлены на улучшение физического и психологического состояния индивида.

Достаточно продолжительное время наиболее популярным направлением в занятиях спортом является йога. Она основана на древнеиндийских практиках и сочетает в себе не только спорт, но и духовный рост личности. В ходе занятия медленно выполняются статические позы. Особое внимание уделяется дыханию, которое помогает индивиду расслабиться.

Необходимо подчеркнуть, что йога — это не только модное течение, но и эффективное средство для снятия боли в спине и суставах, приведения в тонус мышц тела и растяжки. Помимо этого, йога снимает стресс, тревожность и депрессию. В виду того, что упражнения проходят под расслабляющую музыку или под звуки природы, индивид расслабляется и полностью сосредотачивается на своем внутреннем состоянии [2, с. 12]. Именно по этой причине йогой часто занимаются люди, чья профессия связана с эмоциональным напряжением.

Одним из главных преимуществ йоги является то, что ей может заниматься человек с любым уровнем физической подготовки. В особенности она подойдет тем людям, которые не нравятся интенсивные нагрузки. Между тем, ошибочно полагать, что упражнения в йоге легко выполнимы. Более того, новичок может нанести себе травму, поэтому первоначально следует воспользоваться услугами тренера.

На основе йоги была разработана такая система, как пилатес. Он представляет собой комплекс гимнастических упражнений, который направлен не на развитие силы, а на приведение организма в тонус. Сами упражнения включают в себе динамичные движения по проработке определённых групп мышц. С одной стороны, пилатес, как и йога, является восточной практикой, но у него не делается такой сильный акцент на дыхании и статике.

Занятия пилатесом способствуют улучшению осанки, укреплению мышечного корсета, а также приводят

в тонус все мышцы тела. Более того, после занятия пилатесом, снижается вес, а движения становятся более плавными. В психоэмоциональной сфере также наблюдаются улучшения. Так, отмечается приподнятое настроение, снижение тревожности и уровня стресса [5].

Люди, увлекающиеся пилатесом, утверждают, что для занятий нет никаких ограничений, т.е. он подходит всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Помимо этого, сегодня в сети Интернет имеется большое количество видео для занятий в домашних условиях. Однако тренера предупреждают, что это может быть опасно для здоровья. Прежде чем перейти к самостоятельному выполнению упражнений, необходимо ознакомиться с техникой. Кроме того, пилатес может навредить тем людям, у которых сильное плоскостопие, сколиоз и имеются психические заболевания.

В последние годы популярность набирает и такой вид физической активности, как танцы. Их предпочитает та категория людей, которым неинтересно выполнять монотонные движения. По сути, танцы являются кардио-тренировкой, которая позволяет не только снизить вес, но и привести тело в спортивную форму, улучшить растяжку и подвижность суставов, повысить выносливость.

Еще одним популярным видом физической активности является бег. С одной стороны, он всегда был востребован, т.к. не требует наличия специальных знаний, оборудования и помещения. Однако в 2024 году публичные личности стали активно рекламировать «интервальный бег».

Интервальная беговая тренировка включает разные виды и уровни интенсивности бега: высокоинтенсивный быстрый бег сочетается с быстрой ходьбой для восстановления сердечного ритма и дыхания, затем ходьба переходит в бег трусцой и снова набирает темп для высокоинтенсивной тренировки. Каждый круг ходьбы и бега длится около 5–10 минут, а вся тренировка занимает примерно 60 минут [1, с. 29].

Интервальный бег обладает рядом преимуществ:

1. Он повышает выносливость. Ученые выяснили, что если заниматься бегом 2–3 раза в неделю на протяжении месяца, то можно не только улучшить физическую форму, но и стать более выносливым.

2. Интервальный бег помогает в борьбе с лишним весом. В виду того, что бег является высокоинтенсивной физической активностью, во время него тратится большое количество энергии и, как следствие, калорий.

Занятия интервальным бегом подойдут многим, но все же имеется ряд ограничений. Так, не рекомендуется данная активность для лиц, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата, проблемы с позвоночником.

Как можно увидеть, вышеизложенные фитнес-тренды предполагают работу с собственным весом. Совсем иная ситуация обстоит с кроссфитом. В данных тренировках задействуются также утяжелители и тренажёры с весом. Кроссфит — это фитнес-нагрузки с небольшим количеством повторений, но с высокой интенсивностью упражнений.

В целом, кроссфит включает в себя тяжелую атлетику, гимнастику, греблю и т.д. Такое разнообразие позволяет занимающемуся за достаточно непродолжительное время избавиться от лишнего веса, нарастить мышечную массу тела, привести тело в тонус, а также повысить выносливость. Как и другие виды физической активности, кроссфит способствует улучшению эмоционального состояния и снятию стресса [4].

Несмотря на то, что кроссфит позволяет решить многие задачи, имеется риск получить травмы по время выполнения упражнений. По этой причине, рекомендуется заниматься под руководством тренера, который покажет правильную технику выполнения упражнений и при необходимости окажет помощь.

Таким образом, наиболее известные фитнес-тренды являются действенными способами улучшения внешнего вида и эмоционального состояния. Все рассмотренные виды физической активности можно выполнять как дома, так и в тренажерном зале. Между тем, для того чтобы избежать травмы, необходимо знать правильную технику выполнения упражнений, а также не перегружать организм. Кроме того, важно выбирать те физические нагрузки, которые будут соответствовать состоянию здоровья. Это особенно важно для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и имеющих проблемы с позвоночником. Следует понимать, что выбор занятий должен быть продиктован потребностью в них, а не обустраиваться их популярностью.

#### Литература:

1. Ермолаев А. П., Усманова Д.Р. Инновационные технологии в сфере преподавания физической культуры и спорта. — Петрозаводск: Новая Наука, 2020—143 с.
2. Копчиков Н. С., Бухаров М.М. Инновационные технологии в физической культуре и спорте. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2020—27 с.
3. Маршрут построен: 7 главных трендов мировой фитнес-индустрии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/660bb3ec9a79471d13fc510d?from=copy> (дата обращения: 08.10.2024).
4. Тренды фитнес-индустрии в 2024 году [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://desire-fitness.ru/brand/blog/trendy-v-phitnese-2024-goda/> (дата обращения: 09.10.2024).
5. Фитнес-тренды 2024 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://discoverfitness.pro/fitness-trends\\_2024?ysclid=m2976xbsr7363900648](https://discoverfitness.pro/fitness-trends_2024?ysclid=m2976xbsr7363900648) (дата обращения: 08.10.2024).

## **Физическая активность и ментальное здоровье. Влияние тренировок на уровень стресса, тревожности и депрессии. Наиболее эффективные виды физической активности для улучшения психического состояния**

Степанова Элина Сергеевна, студент;  
Ананьева Ирина Владимировна, старший преподаватель  
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

*В статье рассматривается связь между физической активностью и ментальным здоровьем, приводятся виды физической активности, которые помогают бороться с психологическими проблемами, даются рекомендации по выбору тех или иных физических упражнений.*

**Ключевые слова:** физическая активность, упражнения, стресс, тревога, депрессия, эмоциональное состояние, виды, мышцы.

## **Physical activity and mental health. The effect of training on the level of stress, anxiety and depression. The most effective types of physical activity to improve mental condition**

Stepanova Elina Sergeevna, student;  
Ananyeva Irina Vladimirovna, senior teacher  
Povolzhsky State University of Telecommunications and Informatics (Samara)

*The article examines the relationship between physical activity and mental health, provides types of physical activity that help to combat psychological problems, and provides recommendations on the choice of certain physical exercises.*

*Keywords: physical activity, exercise, stress, anxiety, depression, emotional state, types, muscles.*

В настоящее время к занятиям спортом приобщается все большее количество людей во всем мире. Российская Федерация не является исключением. В стране пропагандируется ведение здорового образа жизни, открываются спортивные секции и фитнес-клубы. Кроме того, жители могут стать ГТО в специальных Центрах тестирования.

Спорт представляет собой все формы физической активности, которые направлены на улучшение физической формы и психологического здоровья, а также достижения результатов в соревнованиях [4]. Во время занятий спортом, у индивида наблюдаются как физические, так и психологические изменения. В первую очередь, он становится более сильным, выносливым и подтянутым. Вместе с этим повышается его самооценка, настроение. Эмоциональный фон приходит в норму и, как следствие снижается тревожность, проходит состояние апатии и депрессии. Кроме того, физическая активность благоприятно влияет на умственные способности — улучшается память, концентрация внимания и восприятие.

Следует отметить, что занятия спортом предполагают выполнение физических упражнений, под которыми следует понимать двигательную деятельность, направленную на решение конкретных задач (снижение веса, укрепление мышечного корсета, улучшение гибкости и т.д.). Во время их выполнения у человека высвобождаются эндорфины, которые поддерживают положительный настрой [1]. Иными словами, именно физические упражнения способствуют тому, что индивид начинает себя лучше чувствовать не только физически, но и эмоционально.

На сегодняшний день в научной литературе имеется достаточно большое количество исследований, посвященных влиянию физической активности на ментальное здоровье человека. Говоря о ментальном здоровье подразумевается психологическое, душевное и духовное равновесие. Данные исследования показывают, что физические упражнения являются действенным средством борьбы с депрессией. Ряд ученых даже высказывает мнение относительно того, что они могут быть альтернативой медицинским препаратам, назначаемым при данном диагнозе, т.е. антидепрессантам [5, с. 9]. Между тем, с данным мнением сложно согласится. Известно, что депрессия имеет несколько этапов развития. Физическая активность может помочь на первых стадиях, но если у пациента наблюдается склонность к суициду, т.е. он находится на последней стадии, принятие препаратов необходимо. Наибольших результатов при лечении данного заболевания можно достичь, если комбинировать медикаментозное лечение с занятиями спортом.

В состоянии подавленности, тревоги и стресса человеку сложно увлечь себя какой-либо деятельностью. Си-

туация может осложниться, если имеется проблема со сном, которая становится причиной возникновения хронической усталости. Однако именно физические упражнения могут помочь ее устранить. Так, умеренные упражнения 3–4 раза в неделю по 30 минут будут способствовать избавлению от негативных мыслей и помогут человеку расслабиться. Более того, полезными будут даже пешие прогулки перед сном.

Психологи указывают на то, что в состоянии стресса, мышцы находятся в постоянном напряжении, особенно в лице, шее и плечах. Зачастую, это приводит к возникновению головных болей, мышечных спазмов и стеснению в груди. Также подобное напряжение может стать причиной изжоги, болей в различных частях тела и частого мочеиспускания. Как правило, человек начинает думать, что он болен, что еще больше усиливает стресс и тревогу [3, с. 70]. В свою очередь, именно физические упражнения позволяют снизить напряжение и устранить боли.

Выражение «В здоровом теле — здоровый дух» известно каждому человеку с детства. Но не все люди придают ему значение. Однако именно оно описывает взаимосвязь физического и психологического здоровья. Так, если человек болен или ощущает физический дискомфорт, это будет отражаться на его настроении. Он становится раздражительным, неудовлетворенным, ощущает усталость и тревогу. Совсем обратная ситуация складывается, если индивид в хорошей физической форме и его ничего не беспокоит. Он будет находиться в хорошем настроении, испытывать прилив сил для решения сложных задач, сосредотачивать внимание на положительных, а не отрицательных сторонах жизни.

Необходимо подчеркнуть, что выбор вида физической активности должен быть продиктован интересами человека и соответствовать уровню его здоровья. Несмотря на то, что все физические упражнения несут определённую пользу, можно выделить те, которые являются наиболее эффективными для поддержания ментального здоровья:

1. Йога. В последние годы данный вид физической активности стал, своего рода, фитнес-трендом. Данная популярность объясняется тем, что во время занятия человек концентрируется на своем теле и учится правильно дышать, а, как известно, во время стресса и тревоги нормализовать состояние помогает именно правильное дыхание. Кроме того, йога — это не только выполнение физических упражнений, но и познание древнеиндийской мудрости.

В целом, йога является эффективным средством:

- в снижении физиологического возбуждения;
- в снижении частоты сердечных сокращений;
- в стабилизации кровяного давления;
- в снижении стресса и тревожности;
- в борьбе с депрессией;
- в повышении настроения.

2. Тайцзицюань. Данный вид физической активности представляет собой традиционное китайское боевое искусство. Помимо физических упражнений, оно включает в себя медитацию и дыхательную практику. В процессе занятий можно добиться следующих результатов:

- снизить уровень стресса;
- избавиться от чувства тревоги;
- снизить давление;
- облегчить симптомы депрессии.

3. Танцы — являются еще одним фитнес-трендом последних лет. Они представляют собой динамичные движения с несколькими повторениями. Танцы помогают расслабить мышцы, привести тело в тонус, снизить вес, избавиться от стресса и тревоги.

Помимо этого, для ментального здоровья будет полезен бег, пилатес, силовые тренировки, бокс и т.д. Можно также выполнять умеренные физические упражнения, которые позволят телу расслабиться и привести в порядок мысли. Какую бы физическую активность не выбрал человек, во время занятий у него будут вырабатываться

эндорфины — «гормоны счастья», которые снижают продукцию кортизола, способствуют ускоренной регенерации тканей, улучшают кровообращение.

Одним из важных условий физической активности является то, что занятия должны быть регулярными, т.е. они должны стать частью образа жизни. Привычку сформировать намного проще, когда занятие приносит удовольствие и не вызывает излишнего напряжения [2]. Поэтому, даже если индивиду не нравится спорт, важно попробовать несколько видов активностей и выбрать ту, которая его больше всего привлечет. К примеру, если бегать скучно, можно попробовать танцы, а вместо силовых тренировок в зале провести тренировку с весом собственного тела.

Таким образом, физическая активность оказывает непосредственное влияние на ментальное здоровье. Систематические тренировки снижают уровень стрессовых гормонов. Кроме того, физическая активность позволяет избавиться от причины многих болезней. Между тем, физические нагрузки следует выбирать и с учётом индивидуальных особенностей здоровья, а также в зависимости от интересов.

#### Литература:

1. Бекчинтаев А. М. Влияние физической культуры и спорта на состояние человека [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-sostoyaniecheloveka> (дата обращения: 07.10.2024).
2. Влияние физической активности на ментальное здоровье и ментальное развитие подрастающего поколения [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://research-journal.org/archive/8-134-2023-august/10.23670/IRJ.2023.134.121?ysclid=m2agbitqc7452169366> (дата обращения: 07.10.2024).
3. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки».— 2010.— № 12 (70).— С. 69–73.
4. Спорт и стресс [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/sport-i-stress/> (дата обращения: 09.10.2024).
5. Сулейманов И. Б. Влияние ежедневных физических тренировок на психологическое и физическое состояние человека // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал.— 2022.— № 11 (76).— С. 7–14.

## Физкультура: путь к здоровью и гармонии

Тимофеев Игорь Андреевич, студент;

Солодилова Елена Сергеевна, старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики (г. Самара)

*Статья «Физкультура: путь к здоровью и гармонии» посвящена значению физической культуры в жизни современного человека. Рассматриваются физиологические и психологические аспекты регулярных физических нагрузок, их влияние на укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, а также на общее состояние организма. Особое внимание уделяется положительному воздействию физкультуры на эмоциональное здоровье, включая снижение уровня стресса, повышение настроения и улучшение когнитивных функций. Также раскрываются основные принципы составления сбалансированных тренировочных программ, подходящих для людей разных возрастов и уровней физической подготовки. Отдельная часть статьи посвящена советам по интеграции физической активности в повседневную жизнь, несмотря на высокий темп и занятость. Материал будет полезен тем, кто стремится не только улучшить физическое состояние, но и достичь гармонии между телом и разумом, повышая качество своей жизни.*

**Ключевые слова:** здоровье, физкультура, физическое здоровье, психологическое здоровье, стресс, тревожность, когнитивные функции, упражнения, йога, силовые тренировки.

## Польза физкультуры для здоровья

### Физическое здоровье

Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости и улучшению работы дыхательной системы. Упражнения помогают поддерживать здоровый вес, укрепляют мышцы и суставы, увеличивают гибкость и координацию движений. Например, аэробные упражнения, такие как бег и плавание, способствуют улучшению работы сердца и легких, а силовые тренировки помогают укрепить мышцы и кости.

### Психическое здоровье

Физкультура оказывает положительное влияние не только на наше тело, но и на психику. Регулярные занятия помогают снизить уровень стресса, тревоги и депрессии. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов «гормонов счастья», которые улучшают настроение и повышают общее чувство благополучия. Например, йога и пилатес способствуют не только улучшению гибкости, но и помогают расслабиться и найти внутренний баланс.

## Различные виды физической активности

Физическая активность может быть разнообразной и включать в себя различные виды упражнений: на гибкость, на выносливость, на ловкость, на силу, на быстроту, на координацию. Лечебная физическая культура поможет не только справиться с уже приобретенными заболеваниями, но и послужит профилактикой к образованию профессиональных отклонений в состоянии здоровья. Сейчас становится популярна физическая активность в режиме трудового дня, помогающая справиться с накопившейся усталостью прямо на рабочем месте или в пределах офиса.

### Аэробные упражнения

К таким упражнениям относятся бег, плавание, езда на велосипеде и спортивная ходьба. Они помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы и увеличить вынос-

ливость. Кардиоупражнения помогут справиться с ежедневными бытовыми и трудовыми задачами.

### Силовые тренировки

Упражнения с весами, гимнастика и другие виды силовых тренировок направлены на укрепление мышц и костей. Они также помогают улучшить общий тонус тела и поддерживать здоровый вес.

### Гибкость и баланс

Йога, пилатес и другие упражнения на растяжку помогают улучшить гибкость, координацию и равновесие. Эти виды активности особенно полезны для профилактики травм и улучшения общей физической формы.

## История физкультуры

Физкультура имеет богатую историю, которая уходит корнями в древние цивилизации. В Древней Греции и Риме физические упражнения были важной частью образования и культуры. В 20 веке физкультура стала неотъемлемой частью школьного образования, и сегодня она продолжает развиваться, предлагая все новые и новые методы и подходы к поддержанию здоровья.

## Физкультура в современном образовании

Важность физкультуры в школах и университетах сложно переоценить. Она не только помогает детям и подросткам поддерживать физическую форму, но и играет важную роль в их социальном и эмоциональном развитии. Занятия спортом улучшают успеваемость, развивают командный дух и учат дисциплине, развивая морально-волевые качества.

## Заключение

Физкультура — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Регулярные занятия физической активностью помогают поддерживать здоровье, улучшают настроение и повышают качество жизни. Важно помнить, что физкультура доступна каждому, независимо от возраста и уровня подготовки. Начните заниматься уже сегодня, и вы почувствуете все ее преимущества на себе.

## Литература:

1. Долгов Н. Д., Ананьева И. В. Влияние двигательной активности на массу тела: как физическая активность влияет на форму и здоровье // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110–13. С. 138–140.
2. Тазитдинов Е. В., Солодилова Е. С. Энергия движения: как физическая активность улучшает психическое здоровье? // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110–15. С. 91–94

- Петров Л. Ю., Солодилова Е. С. Влияние физической культуры на духовное и физическое развитие личности // Студенческий вестник. 2023. № 39–2 (278). С. 27–29.
- Солодилова Е. С., Галаятдинов И. Р. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека // Молодой ученый. 2022. № 45 (440). С. 329–331.

## Физическая активность как эффективный метод адаптации к стрессу

Устюжанина Анастасия Алексеевна, студент;

Павлович Надежда Сергеевна, студент

Научный руководитель: Пичугин Максим Борисович, преподаватель, майор внутренней службы  
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

*Современная жизнь характеризуется высоким уровнем стресса, негативно влияющего на физическое и психическое здоровье. Данная статья представляет обзор современных исследований, демонстрирующих благотворное влияние физической подготовки на адаптацию к стрессу. Рассматриваются механизмы, посредством которых физическая активность снижает уровень стресса, улучшает настроение и способствует общему психофизическому благополучию.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, стресс, психосоматические расстройства, гормональная регуляция, нейропластичность, качество жизни.

## Physical activity as an effective method of adaptation to stress

Ustyuzhanina Anastasiya Alekseevna, student;

Pavlovich Nadezhda Sergeevna, student

Scientific advisor: Pichugin Maksim Borisovich, teacher, major internal service  
Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia (Novokuznetsk)

*Modern life is characterized by a high level of stress, which negatively affects physical and mental health. This article provides an overview of current research demonstrating the beneficial effects of physical fitness on stress adaptation. The mechanisms by which physical activity reduces stress levels, improves mood and contributes to overall psychophysical well-being are considered.*

**Keywords:** physical fitness, stress, psychosomatic disorders, hormonal regulation, neuroplasticity, quality of life.

Стресс — неотъемлемая часть человеческой жизни. Однако хронический стресс, не получающий адекватного разрешения, становится фактором риска развития различных психосоматических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания и др. Поиск эффективных методов борьбы со стрессом является актуальной задачей современной медицины и психологии. В последние десятилетия всё больше внимания уделяется роли физической активности как эффективного средства профилактики и коррекции стресс-индуцированных нарушений. Стресс — это процесс, запускающий комплекс неспецифических защитных, компенсаторных и патологических реакций организма, возникающих в ответ на действие раздражителей [2].

Физическая активность воздействует на стресс-реакцию организма на нескольких уровнях:

1. Физические упражнения влияют на гормональный баланс, снижая уровень кортизола — основного гормона стресса. Одновременно с этим повышается уровень эндорфинов — нейропептидов, обладающих опиоидными свойствами, которые улучшают настроение и снижают бо-

левую чувствительность. Кроме того, физическая активность может модулировать выработку других нейрохимических веществ, участвующих в регуляции настроения и эмоционального состояния, таких как серотонин и дофамин. В борьбе со страхами хорошо помогает физическая активность, в которой задействуется скорость и способность к равновесию, например, конный или парусный спорт, рафтинг [1].

2. Физическая активность стимулирует нейропластичность — способность мозга изменяться и адаптироваться под воздействием внешних факторов. В процессе тренировок мозг интенсивно обрабатывает данные о перемещениях, поддержании равновесия, согласованности движений и пространственной ориентации, что стимулирует формирование новых нейронных сетей.

3. Занятия спортом помогают снять мышечное напряжение, повысить самооценку и чувство контроля над своей жизнью. Регулярные тренировки создают ощущение ритма и порядка, что способствует снижению тревожности и улучшению общего психологического благополучия. Развивают дисциплину человека.

4. Физическая активность способствует улучшению качества сна, что крайне важно для восстановления организма после стресса. Недостаток сна усугубляет негативное воздействие стресса на организм. Для оценки влияния сна на нервную систему было проведено исследование двух групп людей, одна из которых не должна была засыпать в течение суток. На следующий день им было предложено заучить несколько произвольных фактов, и воспроизвести их. Результаты исследования показали, что показатели не выспавшихся людей были на 40% ниже, чем у людей, проспавших 8 часов [4].

Различные виды физической активности по-разному влияют на стресс-реакцию. Исследования показывают, что как аэробные упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде), так и силовые тренировки (поднятие тяжестей, функциональный тренинг) способствуют снижению уровня стресса. Однако оптимальный тип и интенсивность тренировок могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Некоторые исследования указывают на эффективность высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ) для быстрого и эффективного снижения

уровня стресса. Вариантов высокоинтенсивной интервальной кардиотренировки существует масса. Основной их принцип — выбор одного или нескольких упражнений, выполнение их с высокой интенсивностью с чередованием периодов восстановления. Бёрпи, прыжки на скакалке, спринты, бег в упоре лежа (mounting climbers), прыжковые приседания, запрыгивания на платформу, выпады — все это может составлять основу для ваших тренировок [3].

Современные исследования убедительно демонстрируют благотворное влияние физической подготовки на адаптацию к стрессу. Физическая активность воздействует на организм на различных уровнях, модулируя гормональный баланс, стимулируя нейропластичность и улучшая психологическое благополучие. Включение физической активности в профилактические и терапевтические программы по борьбе со стрессом является эффективным и доступным способом поддержания здоровья и повышения качества жизни. Однако необходимы дальнейшие исследования для уточнения оптимальных параметров физической активности для разных групп населения и при различных формах стресса.

#### Литература:

1. Выгорко И. В., Колесникова Н. В. Физическая активность как способ борьбы со стрессом // Вестник науки — 2023 — № 11 — С. 827–836
2. Хабибуллин, И. Р. Физическая культура — научно доказанный способ борьбы со стрессом // Молодой ученый. — 2022. — № 42. — С. 262–265.
3. Свечкарёв В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия — 2019 — № 15 — с. 100–104
4. Даудов, Д. Р. Структура здорового сна человека // Молодой ученый. — 2023. — № 4. — С. 101–102.

## ПЕДАГОГИКА

### Наставничество как основа профессионального развития педагога

Абраменко Ирина Михайловна, воспитатель;  
Бондарева Дарья Александровна, воспитатель;  
Тарасова Анна Юрьевна, воспитатель  
МДОУ «Детский сад № 3» Ракитянского района Белгородской области

*Наставник не должен гордиться своим опытом работы, нужно уметь опытному педагогу передавать опыт молодому поколению.*

*К. Д. Ушинский*

Понятие «наставничество» уходит корнями в греческую мифологию и берет свое начало от имени Ментор. Так звали наставника Телемаха, сына Одиссея. С тех времен появился термин «ментор» или «наставник». Под определением понимался мудрый советчик, пользующийся всеобщим доверием, а наставничество стало ассоциироваться с человеком мудрым, обладающим способностью научить, направить, и часто являющимся образцом для подражания.

Долгое время наставничество понималось в форме профессионального обучения или подмастерья (мастер-ученик) [5].

«Наставничество — процесс передачи опыта и знаний от старших к младшим членам общества; форма взаимоотношений между учителем и учеником» [3].

С давних времен философы пытались определить основные задачи деятельности наставника. Платон считал, что воспитание надо начинать с раннего возраста, так как оно должно обеспечить постепенное восхождение ученика к миру идей. Осуществлять подобное воспитание способен, прежде всего, наставник преклонных лет. В понимании Сократа, наставник способен пробудить духовную силу ученика, заставить его заглянуть в себя, способствовать рождению собственной мысли и нахождению истины. Жан-Жак Руссо говорил, что главное и наиболее сложное искусство наставника — уметь ничего не делать с учеником. Дэвид Клаттербак особо выделяет умение наставника совместить в себе роли родителя и сверстника с целью сопровождения молодой личности на переходном этапе её развития и определяет наставника как «человека, обладающего опытом, готового делиться своими знаниями с менее опытными людьми в обстановке вза-

имного доверия». Наставничество, по его мнению, совмещает в себе фисилитацию, коучинг, консультирование и создание сети контактов, чтобы воодушевить и поощрить учеников за отношение к своей деятельности [6].

Педагоги второй половины прошлого столетия М. Ф. Зарецкий и Н. М. Таланчук полагали, что в задачи наставника входит наставление другого на путь истины и передача своего жизненного и профессионального опыта младшему поколению [4].

Наставничество как форму воспитательной работы с молодым поколением, которая направлена на нравственное и профессиональное его развитие определил кандидат педагогических наук, автор книги «Наставник и педагогика» Михаил Федорович Зарецкий [4].

В начале XX века о проблемах наставничества рассуждал К. Д. Ушинский, он считал, что наставник не должен хвалиться своим опытом работы, нужно уметь опытному педагогу передать опыт молодому поколению.

Государственные деятели Советского Союза говорили о необходимости введения института наставничества на производстве и в учебных заведениях. Указывали на значимость данного вида деятельности для образования. Правительственные и государственные документы отмечают роль наставников не только как кадровых рабочих, обладающих высоким мастерством, обширным жизненным опытом, но и как талантливых педагогов [2].

Актуальность внедрения системы наставничества неоднократно подчеркивалась в выступлениях Президента Российской Федерации В. В. Путина: «Считаю необходимым подумать, как нам возродить институт наставничества. Многие из тех, кто сегодня успешно трудится на производстве, уже проходили эту школу, и сегодня нам

нужны современные формы передачи опыта на предприятиях».

Знание психологических особенностей, интересов, взглядов, убеждений, темперамента и характера крайне важно для наставника при взаимодействии с учеником. По словам К. Д. Ушинского, «воспитатель должен стремиться узнать человека, каков он есть в действительности, со всеми его слабостями; во всём его величии, со всеми его будничными, мелкими нуждами и со всеми его великими духовными требованиями. Воспитатель должен знать человека в семействе, в обществе, среди народа, среди человечества и наедине со своей совестью...» [1].

Ключ к успеху наставников лежит в умении строить отношения на доверии и взаимопонимании. Они создают безопасное пространство, где наставляемые могут открыто выражать свои идеи и сомнения. Это требует не только глубоких знаний, но и чуткости, умения слушать и поддерживать.

Наставники также должны быть готовы к постоянному обучению. Они понимают, что мир не стоит на месте, и лишь те, кто готов адаптироваться, смогут оставаться на гребне волны. Используя современные технологии и нестандартные подходы, такие наставники вдохновляют молодежь на достижение высоких целей.

Наставники активно используют возможности сетевого взаимодействия. Виртуальные платформы и соци-

альные сети позволяют им расширять границы своего влияния и находить единомышленников по всему миру. Наставники нового поколения также активно интегрируют технологии в образовательный процесс. Использование мобильных приложений и онлайн-курсов позволяет обучающимся получать знания в удобное для них время и в комфортной атмосфере.

Наставники активно используют методы геймификации, что делает процесс обучения более увлекательным и интерактивным. Игровые элементы способствуют вовлеченности учащихся и создают дух соревнования, что значительно увеличивает мотивацию к обучению.

Благодаря таким подходам, учащиеся не только осваивают теоретические знания, но и развивают практические навыки, необходимые в реальной жизни.

Секреты их успеха заключаются в искренней вере в своих подопечных, гибкости в подходах и неиссякаемом желании развиваться вместе. Наставничество становится не просто профессией, а искусством, которое формирует будущее.

Таким образом, наставники нового поколения формируют целостную экосистему, в которой идеи, знания и человеческие качества взаимосвязаны. Они не только обучают, но и вдохновляют, создавая новое поколение лидеров, готовых к вызовам современности.

#### Литература:

1. Бутенко, В. С. Бутенко О. С. Наставничество как форма непрерывного образования и профессиональной самореализации / В. С. Бутенко, О. С. Бутенко. — Гуманитарные и социальные науки. Серия «Психология». 2012. № 4 248–255 с. <https://cyberleninka.ru/article/n/nastavnichestvo-kak-forma-neprepryvnogo-obrazovaniya-i-professionalnoy-samorealizatsii> (дата обращения 18.10.2024)
2. Загвязинский, В. И. Педагогический словарь / В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. — Москва: Академия, 2008. — 343 с. — (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). — ISBN 978-5-7695-4652-5. — Текст: непосредственный.
3. Зарецкий, М. Ф. Наставник и педагогика: методическое пособие в помощь лектору / М. Ф. Зарецкий. — Ленинград: О-во «Знание» РСФСР Ленингр. организация, 1976. — 16 с. — Текст: непосредственный.
4. Нугуманова, Л. Н. Наставничество: эффективная форма обучения: информационно-метод. материалы / Л. Н. Нугуманова, Т. В. Яковенко. — 2-е изд. доп., перераб. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 51 с. — Текст: непосредственный.
5. Рай, Л. Развитие навыков эффективного общения: / Л. Рай. — Москва: Питер, 2002. — 231 с. — ISBN: 5-318-0747-3. — Текст: непосредственный.

## Метод проектов в обучении английскому языку младших школьников

Абрамова Екатерина Сергеевна, студент

Научный руководитель: Волгина Ольга Вячеславовна, кандидат филологических наук  
Арзамасский филиал Нижегородского государственного научно-исследовательского университета имени Н. И. Лобачевского

*В статье рассматривается метод проектов в обучении английскому языку детей младшего школьного возраста, который представляет собой инновационный подход к развитию навыков английского языка, посредством участия в проектах, которые имеют отношение к их увлечениям. Также метод проектов может стать эффективным инструментом для повышения мотивации к обучению английскому языку, развития коммуникативных навыков и творческого мышления, умению работать в группе.*

*Ключевые слова:* проект, младшие школьники, английский язык, критическое мышление, самостоятельная работа.

Младший школьный возраст — это возраст детей 6–11 лет, которые обучаются в 1–4 классах начальной школы. Начало обучения в школе означает переход от игровой деятельности к учебной, которая становится ведущей в формировании основных психологических новообразований. Именно в этом возрасте доминирующей функцией ребенка становится мышление. Развитие критического мышления у младших школьников неотъемлемая часть обучения, ведь благодаря этому ребенок учится искать и анализировать информацию, в результате анализа делать выводы, а также формировать собственное мнение. Сорокоумова Е. А. рассматривает младший школьный возраст как «период, когда дети впервые начинают осознавать себя как субъектов деятельности и общения. Они открывают в себе новые возможности, стремятся к самостоятельности и признанию, активно познают окружающий мир и свое место в нем» [5, с. 216].

Эффективное обучение английскому языку детей младшего школьного возраста имеет сегодня первостепенное значение, поскольку английский язык стал международным средством общения. Традиционные методы обучения, ориентированные на грамматические правила и механическое запоминание, зачастую не обеспечивают глубокого погружения в язык и развития коммуникативной компетенции. В связи с этим все более актуальными и перспективными становятся проектные методики, основанные на практическом применении знаний и навыков. В данной статье мы рассмотрим, как метод проектов может быть использован для повышения мотивации к изучению английского языка, развития коммуникативных навыков, критического и творческого мышления у младших школьников.

Для начала зададимся вопросом: «Что такое метод проектов?». Полонский В. М. рассматривает метод проектов, как одну из форм организации обучения. «Метод проектов — это форма организации обучения, при которой учащиеся приобретают знания, умения и навыки в процессе планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий — проектов, разработанных совместно с учителем и учащимися в процессе обучения, с учетом окружающей реальности и интересов детей» [4, с. 80]. Целью проектной деятельности является понимание и практическое применение учащимися полученных знаний, умений и навыков.

Метод проектов уже более века используется в образовательном процессе. Он возник в начале 20 века как ответ на запрос общества на изменения в подходах к обучению. «Обучение через деятельность» — ключевая идея Джона Дьюи, американского педагога и философа, который подчеркивал важность активного вовлечения учащихся в процесс обучения, что позволяло им не только запоминать материал, но и связывать его с практической жизнью [6, с. 360–366]. В 20-х годах 20 века идеи Дьюи

были продолжены Уильямом Хердом Килпатриком, который предложил метод проектов как активный способ обучения, акцентируя внимание на значимости самостоятельной деятельности учащихся для достижения их целей. Этот метод стал популярным среди педагогов в середине 20 века. В последние годы метод проектов стал неотъемлемой частью образовательных программ, обогащая процесс обучения английскому языку, формируя у учащихся критическое мышление, креативность и навыки работы в команде [7, с. 30–33].

Разделяя метод проектов по типам, выделяют исследовательские, творческие, информационные, практико-ориентированные и межпредметные проекты. Исследовательские охватывают анализ тем, связанных с культурой англоязычных стран. Творческие проекты предполагают создание уникального продукта (например, разработка книги или видеоролика). Информационные фокусируются на сборе и представлении информации (в виде буклетов или постеров). Практико-ориентированные направлены на применение языка в реальных ситуациях (например, организация англоязычного мероприятия). Межпредметные проекты объединяют изучение английского языка с другими предметами (например, создание презентации по экологии). Такой разнообразный подход делает изучение языка интересным для старшеклассников, однако выбор темы должен соответствовать интересам учащихся и образовательным целям. Для младших школьников важны адаптация проектов к возрастным и языковым особенностям [2, с. 94–99].

Метод проектов состоит из последовательных этапов, каждый из которых играет ключевую роль в реализации проекта. На первом этапе учащиеся выбирают тему, формулируют цели и задачи, разрабатывают план работы. Второй этап включает в себя поиск и обработку информации, создание необходимых материалов (презентаций, отчетов, графиков). На третьем этапе происходит публичная защита проекта — представление результатов в виде устных выступлений, выставок или мультимедийных презентаций. Финальный этап — рефлексия, на которой учащиеся анализируют результаты своей работы, оценивают сильные и слабые стороны, формулируют выводы и рекомендации по улучшению работы. Каждый этап важен для достижения результата: планирование помогает четко определить цели, реализация ставит учащихся перед задачами применения полученных знаний, представление результатов развивает навыки публичных выступлений, рефлексия способствует критическому осмыслению проделанной работы [1, с. 66–73].

Метод проектов, применяемый в обучении английскому языку младших школьников, обладает рядом преимуществ, которые делают его эффективным инструментом для достижения образовательных целей. Во-первых, проектная деятельность позволяет детям оку-

нуться в увлекательный процесс создания чего-то нового, имеющего практическое применение. Участвуя в проектах, дети не просто изучают язык, а используют его в реальных ситуациях, что повышает их мотивацию и интерес к обучению. Во-вторых, метод проектов подразумевает активное взаимодействие между учащимися, как в группах, так и при презентации результатов. Дети учатся общаться друг с другом на английском языке, развивая навыки говорения, аудирования и письма. В-третьих, проекты побуждают младших школьников искать решения, разрабатывать идеи, творчески подходить к задачам. Дети учатся анализировать информацию, отбирать необходимые данные, использовать свои знания и навыки для решения практических задач. Также в рамках проектов дети учатся планировать свою деятельность, распределять время, брать на себя ответственность за выполнение определенных задач. Это формирует навыки самостоятельной работы и самоорганизации, необходимые для успешного обучения. Более того, проекты могут быть связаны с изучением разных культур, традиций и обычаев англоязычных стран, что помогает расширить кругозор, формирует толерантное отношение к другим культурам и способствует пониманию межкультурных различий.

Но несмотря на множество преимуществ, некоторые педагоги допускают серьезные ошибки, которые значительно снижают потенциал данного метода. Эти ошибки могут быть связаны как с применением самого метода проектов, так и с проблемами разработки и реализации проекта. Лазарев Т. считает, что «одной из распространенных ошибок в преподавании методом проектов является формальный подход к его реализации» [3, с. 9–10]. По его словам, проект не должен превращаться в рутинное задание. Важно, чтобы учащиеся были вовлечены в процесс, проявляли инициативу и получали удовольствие от работы. Рассмотрим еще несколько ошибок учителей,

применяющих метод проектов. Во-первых, основной задачей проекта является решение конкретной проблемы, которую преподаватель ставит перед учащимися. Именно в поисках ответа дети и будут получать необходимые знания. Но, к сожалению, многие учителя подменяют основную задачу, заменяя ее на традиционное изучение тематического материала, которое оформлено под видом «проекта». И конечно, данную работу уже нельзя будет назвать проектом, так как из нее исключается проектная технология, которая направлена на исследование, поиск ответов и решение практических задач. Еще одной ошибкой педагога является недостаточное внимание поиску и выбору идей. Как уже было сказано, проект разрабатывается для решения конкретных проблем. Задача учителя найти проблему, которая будет интересна и значима для учащихся, чтобы они сами горели желанием найти ей решение. В данном случае мотивация обеспечит вовлеченность, ответственность и заинтересованность в изучении нового материала.

Подводя итог, можно отметить, что метод проектов представляет собой ценный педагогический инструмент, который может существенно повысить мотивацию младших школьников к изучению английского языка. Реализация проектов развивает у младших школьников такие важные навыки, как умение работать в команде, принимать решения, критически мыслить и решать поставленные перед ними проблемы. Кроме того, метод проектов создает возможности для межпредметной интеграции, что способствует формированию целостной картины мира и развитию творческих способностей учащихся. При умелом использовании метод проектов может стать эффективным средством обучения английскому языку, мотивируя учащихся и обеспечивая им прочный фундамент для дальнейшего языкового и личностного развития.

#### Литература:

1. Бурмистрова, Е. В. Методы организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся / Е. В. Бурмистрова, Л. М. Мануйлова. — учебное пособие для вузов — 2024. — с. 115 — URL: <https://urait.ru/book/metody-organizacii-issledovatel'skoy-i-proektnoy-deyatelnosti-obuchayuschih-sya-544679> (дата обращения: 17.10.2024)
2. Заграничная Н.А, Добротина И. Г. Проектная деятельность в начальной школе: учимся работать индивидуально и в команде: учебно-методическое пособие — 2014 — с. 94–99
3. Лазарев Т. Проектный метод: ошибки в использовании // Первое сентября. 2015. № 1. с. 9–10.
4. Полонский В. М. Словарь по образованию и педагогике. — М., 2004. — с. 80.
5. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения / учебное пособие для вузов — 2024. — с. 216 — URL: <https://urait.ru/book/psihologiya-detey-mladshhego-shkolnogo-vozrasta-samopoznanie-v-processe-obucheniya-539745> (дата обращения: 16.10.2024)
6. Томина Е. Ф. Педагогические идеи Джона Дьюи: история и современность // Вестник ОГУ. 2011. № 2 с. 360–366.
7. Томюк О. Н., Филоненко И. А. Проектная деятельность как условие развития личности школьников // Современные проблемы образования: сборник научных статей. Екатеринбург: Издательский дом «Ажур», 2014. С. 30–33.

## Использование англоязычных постеров в обучении продуктивным видам речевой деятельности

Авдеева Влада Владиславовна, студент

Научный руководитель: Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент  
Арзамасский филиал Нижегородского государственного научно-исследовательского университета имени Н. И. Лобачевского

Англоязычные плакаты представляют собой мощный инструмент, способствующий углублению и активизации продуктивного процесса обучения двум основным видам речевой деятельности — говорению и письму. Установить конкретные временные и пространственные рамки возникновения англоязычного постера как метода обучения затруднительно из-за недостатка документальных свидетельств. Однако, существует мнение, что использование постеров в образовательной практике началось в XIX веке, когда, стремясь визуализировать учебный материал, педагоги начали активно внедрять их в процесс обучения, что продолжалось и в последующие десятилетия, в том числе и в XX веке, когда преподавание английского языка стало массовым явлением в учебных заведениях. Внедрение постеров в программы обучения иностранным языкам нашло свое обоснование, поскольку они способствуют активизации учебного процесса и повышению его результативности.

С точки зрения лексических и синтаксических аспектов устной и письменной речи, можно выделить производные и непроизводные способы речеобразования. В. А. Маслова подчеркивает, что продуктивные виды речевой деятельности направлены на создание нового высказывания, а не на его воспроизведение [4, с. 320]. К числу продуктивных видов речевой деятельности относится творческое письмо, которое представляет собой процесс создания авторского текста, основанного на индивидуальном замысле учащегося.

Говорение, как активная форма речевой деятельности, предполагает устный обмен информацией и включает в себя различные формы: диалоги, монологи, выступления, дискуссии, дебаты и другие виды общения. Устное общение также может проявляться через ролевые игровые ситуации, радиоэфир, презентации и другие форматы передачи информации.

Преимущества использования постеров на английском языке:

— Демонстрационные материалы. Красочные картинки и привлекательные названия предоставляют учащимся возможность соприкоснуться с языком, делают изучаемый материал интереснее, а процесс обучения эффективнее. Помимо улучшения восприятия, символы и иллюстрации обеспечивают визуализацию лексической единицы.

— Практика словарно-лексических единиц. Принципы работы с постерами позволяют учащимся аккумулировать лексический запас, производя общее представление о культурных реалиях, активно используются

актуальные слова и выражения, что создает основу для практического изучения языка.

— Развитие речевых навыков. Эмоциональная яркость запоминающихся картинок потенциально может вызвать спонтанное обсуждение, спровоцировать необходимость объяснить, охарактеризовать и, таким образом, развивать речевые навыки.

По мнению Г.К. Реброва, «средства наглядности позволяют обучать детей письму и говорению, путем использования их в качестве подручных средств при написании писем, описаний, рассказов, сочинений, стихов и др.» [5, с. 243].

Постеры формируют неформально-репрезентативный контекст, оптимизируя восприятие учебного материала.

Выражение креативности: Создание передвижных постеров будет мотивировать учащихся к проявлению оригинальности и креативного подхода в развитии своих творческих идей.

Увеличение заинтересованности: Использование ярких и красочных плакатов способствует созданию более привлекательной и увлекательной образовательной среды.

Примеры использования:

Говорение:

— Обсуждение: Используйте метод постерного обсуждения, задавая вопросы типа: «Каково содержание постера?», «Каковы аналогии и различия в изображении?», «Что могло повлиять на подобный выбор содержания?», «Какова значимость данного содержания?» Согласно мнению И. И. Иванова, использование таких средств, как постеры, способствует активизации учебной деятельности обучающихся и повышению результативности процесса образования [7, с. 240].

— Игра: Проведите конкурс, где участникам необходимо разгадать задания, исходя из представленного материала на плакате.

— Письменное задание: Попросите обучающихся составить описание изображения, используя изученные лексику и фразы.

— Генерация рассказов: Постеры могут быть источником вдохновения для составления небольших рассказов или эссе.

— Сообщение другу: Попросите учащихся написать сообщение для друга или родственника, используя информацию из постера в качестве основы.

— Подготовка презентации: Предложите учащимся создать презентацию на основе информации, представленной на постере.

Дизайн интерьеров и создание уникальной атмосферы в помещениях требуют соблюдения ряда важных прин-

ципов. При выборе постеров необходимо учитывать не только личные предпочтения, но и гармонию с интерьером. «Цветовое оформление постеров — это основа эстетической целостности в дизайне» — Сидоров А. А. [2, с. 144]. Также важно следить за пропорциями постеров и их размещением на стенах, чтобы избежать визуальной перегрузки и создать приятное восприятие интерьера.

— Эстетически привлекательные: Постер должен иметь яркий, привлекательный дизайн и соответствовать возрастным особенностям учащихся.

Постеры, используемые в образовательной практике, должны быть актуальными и отражать интересы и реальный образ жизни молодежи. Необходимо создавать постеры на такие темы, как «Питание», «Спорт», «Экология», «Путешествия» и другие, чтобы расширить кругозор учащихся.

— Визуальные материалы, разнообразные по форме и оформлению, могут не только поддерживать интерес к урокам, но и способствовать развитию креативности у учеников. Для более глубокого понимания вопроса рекомендую ознакомиться с исследованиями, касающимися использования визуальных средств на уроках иностранного языка, которые доказывают эффективность внедрения такой практики в образовательный процесс [2, с. 144].

«Создание и приобретение постеров» не представляет сложности, что в свою очередь делает эту методику доступным и эффективным способом информирования целевой аудитории [9, с. 416]. Учитывая разнообразие типов постеров, их можно адаптировать к потребностям разной возрастной группы: детей, подростков и взрослых. Эмпирические исследования показывают, что визуальные компоненты значительно улучшают усвоение учебного материала и способствуют более глубокому пониманию языковых структур. Эстетически оформленные постеры

служат мощным стимулом для активного участия в процессе изучения языка, привлекая внимание учащихся и создавая интерес к предмету. Их удобно использовать на занятиях, что позволяет легко интегрировать постеры в различные форматы обучения и предоставлять информацию в доступной и понятной форме.

У недостатков данного метода обучения имеется ряд важных нюансов:

— Плакаты содержат упрощенные версии заданий, которые позволяют ввести обучающихся в основы темы. Однако, они не могут полностью заменить традиционные учебные материалы. Кузнецов И. В. подчеркивает, что метод обучения с использованием постеров в сочетании с прочими средствами формирования знаний способствует углублению усвоения материала [3, с. 256];

— Отсутствие универсальности: метод не охватывает все стили обучения, может быть неэффективен в рамках онлайн-обучения и не подходит для решения некоторых типов учебных задач.

Эффективность метода постерного обучения проявляется в ряде факторов, которые определяют уровень успешности его применения:

Качественный постер должен быть: визуально привлекательным, оригинальным и содержательным, что соответствует интересам студентов. Учеников нужно активно вовлекать в работу со стендами. Педагог, в свою очередь, должен правильно подбирать и использовать материалы. «Англоязычные визуальные материалы — важный компонент в обучении, который, в сочетании с другими средствами, формирует условия для активизации речевой деятельности учащихся, обогащает активный и пассивный словарный запас, формирует положительную мотивацию для изучения иностранного языка», — отмечает М. А. Федорова [10, с. 312]. Учебные постеры активизируют обучение и повышают интерес у студентов.

#### Литература:

1. Горячева, О. А. Методика преподавания английского языка в старших классах. — М.: Флинта, 2009. — 248 с.
2. Комков, В. И. Визуальные средства обучения в преподавании иностранных языков. — М.: Высшая школа, 1985. — 144 с.
3. Кузнецов, И. В. Современные технологии обучения иностранным языкам. — СПб.: КАРО, 2011. — 256 с.
4. Маслова, В. А. Введение в языкознание. — М.: Наука, 2001. — 320 с.
5. Ребров, Г. К. Методика преподавания иностранных языков: Учебное пособие. — М.: Просвещение, 1988. — 243 с.
6. Рогова, Г. В., Верещагина, И. Н. Методика обучения английскому языку на начальном этапе. — М.: Просвещение, 2000. — 223 с.
7. Соловова, Е. Н. Методика обучения иностранным языкам: Базовый курс лекций. — М.: Просвещение, 2012. — 240 с.
8. Шейдеман, Н. В. Методика преподавания английского языка. — М.: Академия, 2005. — 224 с.
9. Шукин, А. Н. Методика обучения иностранным языкам: Учебник для педагогических вузов и факультетов иностранных языков. — М.: Филоматис, 2006. — 416 с.
10. Федорова, М. А. Английский язык: методика преподавания в средней школе. — М.: Академия, 2010. — 312 с.

## Социокультурный подход к патриотическому воспитанию по Федеральной образовательной программе дошкольного образования

Бутина Татьяна Алексеевна, студент магистратуры  
Забайкальский государственный университет (г. Чита)

*В соответствии с приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028 все дошкольные образовательные учреждения на территории РФ обязаны были перейти на Федеральную образовательную программу дошкольного образования (ФОП ДО) с 1 сентября 2023 года. В данной статье проведён анализ социокультурного подхода к патриотическому воспитанию дошкольников по ФОП ДО с целью рассмотрения полноты содержания предлагаемого авторами по направлению воспитания патриотизма и возможного создания или выбора направления вариативной парциальной программы по базовым основам краеведения.*

**Ключевые слова:** федеральная образовательная программа дошкольного образования, дошкольная образовательная организация, социокультурный подход, патриотическое воспитание.

Социокультурный подход — методологический подход на базе системного подхода, сущность которого состоит в попытке рассмотрения общества как единства культуры и социальности, образуемых и преобразуемых деятельностью человека. Это единство, согласно принципам системного подхода, образует целое, свойства которого не выводимы из характеристик частей. Сама личность при социокультурном подходе рассматривается как связанная с обществом как системой отношений и культурой как совокупностью ценностей и норм.

Основоположителем социокультурного подхода принято считать Питирима Сорокина [1].

По мнению Н. Я. Большуновой, Т. В. Соколовой, О. В. Федоскиной социокультурный подход в дошкольной организации проявляется в умении индивида сопоставлять и соизмерять свою жизнь с социокультурными образцами, которые представлены системой установок и стилей общения, ритуалами, праздниками, чтением и инсценировками народного фольклора, игровыми тренингами, играми, тематическими проектами, выставками [2]. Данные методы работы соответствуют патриотическому воспитанию дошкольников.

Долгие годы образовательные учреждения работали по направлению образования обучающихся, воспитание ушло на второй план, и, в результате, выросло поколение людей, которое неоднозначно относится к вопросу любви и уважения к своим историческим корням, своей Родине, у которых сформировано гипертрофированное отношение к основным духовно-нравственным и социокультурным ценностям России.

В связи с этим, Указами Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». В данных Указах сформулированы национальная цель, целевой показатель и стратегический национальный приоритет по воспитанию гармонично — развитой личности ребенка на основе традиционных российских ду-

ховно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти российского народа.

В сентябре 2022 года Президент подписал изменения в закон «Об образовании». А также заявил, что нужно создать в стране единое образовательное пространство, которое будет учитывать национальное многообразие и духовно-нравственные ценности жителей России. А спустя месяц Министерство просвещения разработало проект, а в ноябре утвердило новую Федеральную образовательную программу дошкольного образования — ФОП ДО.

Одна из основополагающих функций дошкольного уровня образования в ФОП ДО — это «создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины».

Цель ФОП ДО — «развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций». Основные традиционные российские духовно — нравственные ценности в программе обозначены, как жизнь, достоинство, права и свободы людей, патриотизм и гражданственность, желание служить Отечеству, быть ответственным за него, нравственные идеалы, семейственность, труд, историческая преемственность поколений и др.

Цель программы дошкольное учреждение реализовывать средствами приобщения детей к вышеназванным базовым ценностям. Одним из принципов программы является принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Социокультурный подход к воспитанию у ребенка патриотических основ в формировании будущего гражданина и патриота своей страны проходит красной линией через всю образовательную программу: от целевого раздела, через содержательную и организационную части.

Планируемые результаты показаны в динамике развития детей от младенчества до выпуска в школу. Сначала формируются простейшие социальные отношения. В старшем дошкольном возрасте у детей должны сформироваться проявления духовно-нравственных качеств как основ патриотизма, которые они приобретают в процессе ознакомления с достижениями российских спортсменов, усвоения норм и правил культуры поведения, стремления к познанию разных видов труда и профессий и т.д. К шести годам жизни у детей должен быть осознанный познавательный интерес к малой родине, своей стране, и разным её регионам. А к семи годам ребёнок должен обладать знаниями о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях, иметь представления об обществе, его национально-культурных ценностях; о государстве и принадлежности к нему. Он должен свободно задавать вопросы в данном направлении, иметь представления о жизни людей в России и о некоторых важных исторических событиях Отечества, её разных природных зонах, о многообразии стран и народов мира, а также, выражать интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства.

В содержательной части ФОП ДО раскрыто содержание работы по социально-коммуникативной области от усвоения детьми в раннем возрасте элементарных правил «можно-нельзя», «спасибо-пожалуйста», познания себя как члена своей семьи до развития основ патриотизма и гражданственности уже начиная с трехлетнего возраста. Например, «обогащать представления детей о малой родине и поддерживать их отражения в различных видах деятельности» и знакомить с элементарными правилами культуры поведения, хозяйственно-бытовым трудом взрослых.

К семи годам педагог должен воспитать у дошкольника «осознанное отношение к своему будущему и стремление быть полезным обществу». Дети уже должны обладать расширенными представлениями о семье, семейных и родственных отношениях, значимых и памятных событиях семьи. У них в достаточной мере обогащены представления о нравственных качествах людей, воспитаны патриотические и интернациональные чувства, уважительное отношение к нашей Родине — России, расширены представления о столице нашей Родины, людях разных национальностей нашей страны, их культуре, традициях, обычаях, государственных праздниках, событиях. Должно быть сформировано чувство гордости за свою страну, защитников Отечества и уважение к памяти павших бойцов. Так же, немаловажным является расширение кругозора детей 6–7 лет в области представлений о труде взрослых.

Образовательная область «Познавательное развитие» также отражает систему содержания педагогической деятельности в части социокультурного подхода к развитию личности дошкольника от осознания ребенка членом своей семьи до расширенных представлений о культур-

но-исторических событиях малой родины и Отечества. Данная образовательная область предполагает к концу дошкольного возраста: «обогащение представлений о родном городе (название улиц, некоторых архитектурных особенностях, достопримечательностей), о стране (герб, гимн, атрибуты государственной власти, Президент, столица и крупные города, особенности природы и населения)».

Социокультурный подход ФОП ДО в образовательной области «Речевое развитие» включает в себя содержание по ознакомлению детей художественными произведениями с младенчества. Сначала используется устное народное творчество в виде потешек, пестушек, песенок, сказок с наглядным сопровождением (игрушки для малышей, книжки-игрушки, книжки-картинки). В 3 года дети заучивают наизусть короткие произведения устного народного творчества и уже вводятся для чтения авторские стихи, сказки, рассказы и т.д. Далее, у детей должен сформироваться опыт восприятия разных жанров фольклора (загадки, считалки, заклички, сказки о животных, волшебные сказки) и художественной литературы (авторские сказки, рассказы, стихотворения). В старшем дошкольном возрасте педагог продолжает работать с детьми над восприятием художественной литературы разнообразных жанров, приобщать их к художественному слову как к составляющей части общей культуры дошкольника.

Область художественно-эстетического развития в ФОП ДО предполагает: приобщение детей к музыке и произведениям изобразительного искусства. С младенчества педагог должен учить детей слушать музыку, а в дальнейшем петь, танцевать под неё, эмоционально отзываться на музыкальные произведения. А уже с года развивает у детей цветовосприятие в процессе рисования, лепки. С раннего возраста предлагается развивать восприятие иллюстраций, рисунков и предметов декоративно-прикладного искусства. Далее следует приобщать детей к посещению театра, а с четырех лет программа предлагает «воспитывать патриотизм и чувства гордости за свою страну, край в процессе ознакомления с различными видами искусств». В подготовительной группе педагоги должны воспитывать уважительное отношение и чувство гордости за свою страну, в процессе ознакомления с разными видами искусства и «формировать чувство патриотизма и гражданственности в процессе ознакомления с различными произведениями музыки, изобразительного искусства гражданственно-патриотического содержания».

Образовательная область «Физическое развитие» в ФОП ДО ориентирует педагогов решать задачи по воспитанию и развитию основ патриотизма, начиная с возраста 5–6 лет. В подготовительной группе имеется установка на воспитание патриотизма, нравственно-волевых качеств и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха и знакомства с разными видами спорта и достижениями наших спортсменов.

Интересно, что задачи программа предлагает решать не только посредством досугов и праздников, имеющих социально-значимую и патриотическую тематику, но и туристическими прогулками с целью ознакомления с памятниками истории, боевой и трудовой славы.

Итак, образовательная программа включает в себя образовательную и воспитательную части, основанные на социокультурном подходе к воспитанию патриотизма, по всем образовательным областям и направлена на приобщение детей к таким ценностям, как: «Родина», «Природа», «Культура» и др. важные ценности.

В ФОП ДО для педагогов разработаны перечни художественной литературы, музыкальных произведений, мультфильмов, кинофильмов, произведений художественно и декоративно — прикладного искусства, народных подвижных игр и подвижных игр социально-значимой направленности и т.д., обязательных для ознакомления с ними детей.

Вместе с тем, ФОП ДО рекомендовано разработать вариативную, формируемую участниками образовательных отношений частью (40%). В рамках социокультурного подхода к воспитанию она может включать в себя углубленное знакомство детей с бытом и традициями народов именно того региона, где проживают дети. Конечно, вся эта деятельность должна быть привязана к экскурсиям по достопримечательным местам, в музеи, где есть экспозиции истории народов, населяющих край, художественные произведения местных авторов, художников, к встречам со знаменитостями малой родины, героями ВОВ, СВО и т.п.

А вот формы, способы, методы и средства реализации Программы образования педагогу рекомендовано определять самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Организационный раздел ФОП ДО предъявляет к развивающей предметно-пространственной среде особые требования, как к части образовательной среды и фактору, мощно обогащающему развитие детей. Программа требует при проектировании РППС учитывать: местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия, где расположено дошкольное учреждение. При этом, зонирование пространства остается в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Важно, что сейчас уже появилось больше возможностей для цифровизации образовательного процесса. Цифровые ресурсы так же рекомендуются ФОП ДО и, конечно, они являются подспорьем в воспитании у детей таких важных качеств личности, как патриотизм и гражданственность, особенно, когда нет возможности воочию посетить музей, какое-то особо значимое место и т.д. Так же с целью закрепления материала с детьми можно использовать цифровую образовательную среду организации для дидактических игр, презентаций, виртуальных экскурсий по малой родине и т.п.

**Федеральная рабочая программа воспитания** является структурным элементом федеральной образовательной программы дошкольного образования.

В этой программе воспитание определяется как: «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде». Она определяет традиционные ценности как нравственные ориентиры, которые формируют мировоззрение граждан России на основе исторического и культурного развития страны. Одной из традиционных ценностей программа воспитания называет именно патриотизм, к которому необходимо приобщать дошкольников. В основе патриотического воспитания лежат такие ценности, как Родина и Природа. Программа воспитания так же имеет три раздела: целевой, содержательный и организационный.

Цель воспитания в дошкольном учреждении — это «личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества».

Особое внимание в программе уделено патриотическому направлению воспитания. Цель патриотического воспитания в программе обозначена следующим образом: детский сад должен: «содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны». А перед педагогами стоят задачи воспитания у детей нравственных качеств, интереса, любви и уважения к своей стране — России, своей малой родине, своему народу и гражданский патриотизм, ответственность, ощущение принадлежности к своему народу. Патриотизм формируется из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

В дошкольном возрасте необходимо формировать следующие патриотические качества личности:

- «патриотизма наследника», который испытывает гордость за своих предков);
- «патриотизма защитника», который хочет сохранить и защищать то, что ему дорого, свою семью, малую родину;
- «патриотизма созидателя и творца», который хочет трудиться на благо малой родины, края и Отчизны в целом.

Конечно, все эти составляющие патриотизма в целом, предполагает приобщение детей к истории, культуре, традициям нашего народа, формирование отношения

к труду, семье, стране и вере, преодоление трудностей (которые по силам детям) в достижении целей и ежедневную работу ребенка, направленную на созидательную деятельность, основанную на осознанном желании внести посильный вклад в развитие места, где он живет и в развитие нашей Отчизны.

Целевые ориентиры патриотического воспитания в начале дошкольного детства программой определены следующим образом — это привязанность к близким людям, бережное отношение к живому. А к окончанию дошкольного детства ребенок должен любить свою малую родину, иметь представления о своей стране — России, испытывать чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.

В содержательной части программы так же уделано внимание воспитанию патриотизма дошкольников по направлениям:

1. Познавательное направление воспитания ставит следующую задачу — воспитание стремления ребенка к целостному познанию мира, эмоциональному отношению к нему, людям, природе и т.д.

2. Физическое и оздоровительное направление воспитания предполагает осознанное отношение к жизни и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

3. Трудовое направление воспитания направлено на формирование таких ресурсов ребенка, как физические, трудовые умения и нравственные, а в итоге на стремление приносить пользу людям.

4. Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному (природе, произведениям искусства) и развитие желания создавать своими руками прекрасное.

В процессе воспитания у детей формируются следующие целевые ориентиры по направлению воспитания патриотизма:

— к 3 годам, формируя ценности «Родина» и «Природа» мы должны получить следующий результат: ребенок должен проявлять привязанность к близким людям, бережное отношение к живому;

— к завершению освоения программы по вышеуказанным ценностям у детей должны сформироваться любовь к малой родине и представление о своей стране — России, они испытывают чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.

Содержательный раздел федеральной рабочей программы базируется на укладе образовательной организации. Одной из основных характеристик является социокультурный контекст, внешняя социальная и культурная среда детского сада, которая учитывает этнокультурные, профессиональные и региональные особенности. Воспитывающая среда должна включать условия для взаимодействия детей и взрослых в процессе приобщения к традиционным ценностям российского общества.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» непосредственно соотносится с патрио-

тическим воспитанием детей и решает следующие задачи социокультурной направленности:

— воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;

— воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России.

В области познавательного развития педагоги должны приобщать детей к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России, воспитание уважительного отношения к государственным символам страны (флагу, гербу, гимну), бережного и ответственного отношения к природе родного края, родной страны, бережного и ответственного отношения к природе родного края, родной страны

А речевое развитие предполагает решение задачи воспитания ценностного отношения к родному языку.

Художественно-эстетическое воспитание решается посредством приобщения к традициям и великому культурному наследию российского народа, шедеврам мировой художественной культуры.

Данные задачи программа воспитания предлагает решать в плотном взаимодействии всех субъектов воспитательно-образовательного пространства: педагоги, дети, родители (законные представители), социальное партнерство.

Особые требования федеральная рабочая программа воспитания предъявляет к организации РППС. Что касается организации воспитания патриотизма, то в образовательном пространстве детского сада должны быть следующие объекты РППС:

— знаки и символы государства, региона, населенного пункта и образовательной организации;

— компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится детский сад;

— компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа.

Для реализации данной программы необходимо обеспечить условия:

1. Кадровые.

2. Нормативно-методические, которым является практическое руководство «Воспитателю о воспитании».

Реализацию задач Федеральной рабочей программы воспитания детские сады должны осуществлять в соответствии с Федеральным календарным планом воспитания на основе примерного перечня основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в детском саду.

Подводя итог, необходимо отметить, что ФОП ДО должно дать детям в разных регионах страны равный доступ к качественному дошкольному образованию с ориентиром на воспитание и развитие ребенка как гражданина

Российской Федерации, на основе духовно-нравственных ценностей и национально-культурных традиций русского народа. Вариативную часть программы предлага-

ется составлять с учетом территориальных особенностей, в итоге это должно способствовать более полноценной и успешной подготовке к школе и жизни в целом.

Литература:

1. Ахиезер А. С. Россия: критика исторического опыта. Т. 1. Новосибирск: Сибирский хронограф, 1998.
2. Асмолов, А., Глебкин, В., Солдатова, Г., Шайгерова, Шарова, О., Магун В., Жамкочьян М., Магура М. На пути к толерантному сознанию [Текст] / А. Асмолов. — М.: Смысл, 2000. — 256с
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. N1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

## Формирование экологической культуры у обучающихся детского объединения естественно-научной направленности «Родничок»

Веснина Елена Николаевна, педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Центр дополнительного образования» «Успех» Белгородского района Белгородской области

В наши дни взаимоотношение человека с природой обернулось появлением одной из серьезных глобальных проблем. К сожалению, будущее всего мира находится на грани экологической катастрофы, и перед государством стоит неотложная задача — формирование экологической культуры у подрастающего поколения. В стране изданы важные документы: «Указ Президента Российской Федерации об охране окружающей среды и обеспечении устойчивого развития», закон РФ «Об охране окружающей природной среды», закон «Об образовании».

Развивать гуманное отношение к природе, способность воспринимать и чувствовать ее красоту необходимо с раннего возраста. Дети не только должны знать об экологических проблемах во всем мире, но и иметь представление о способах их преодоления. Маленький ребенок познает мир с открытым сердцем, и природа оставляет глубокий след в его душе, своей яркостью влияет на чувства, содействует становлению личности. Главная задача педагога — привить ребенку обучающемуся любовь к природе, потому что в этот период у него закладываются основы экологической культуры личности.

Проблемы экологического воспитания изучены в трудах выдающихся исследователей: Т. Ю. Бурлаковой, О. М. Дорошко, Н. А. Рыжовой.

Экологическая культура представляет собой знания и умения в области экологии: экологическое мышление, ценностные ориентации, экологически оправданное поведение.

С точки зрения Г. А. Горбуновой, понятие экологической культуры включает в себя знание и понимание основных законов природы, в необходимости осознанного принятия этих законов, умению применять их в коллективной и индивидуальной формах в ходе изучения с детьми природы родного края.

Как сформировать у обучающихся интерес к родной природе? Какие условия необходимо создать?

В детском объединении «Родничок» на занятиях педагогом организуются экологические игры, которые являются одним из главных методов экологического образования. Знания, которые получают обучающиеся в результате игровой деятельности, без труда запоминаются и усваиваются, формируют интерес к родной природе. По тематическому содержанию игры подразделяются на темы: «Живое — неживое», «Съедобное — несъедобное», «Правила поведения в природе». По классификации подбираются игры настольно-печатные, творческие, сюжетно-ролевые, игры-путешествия, дидактические, подвижные, словесные игры, игры с предметами, а также игры с заданиями и упражнениями. Экологические игры помогают неторопливо и бережно ввести обучающихся в мир природы. В игровой форме при общении с природой у них воспитывается доброжелательность, самостоятельность, эмоциональная отзывчивость, совершенствуются умения беречь и защищать природу, видеть разнообразные живые объекты с их свойствами и качествами, понимать значимость охраны природы, сознательно соблюдать нормы поведения в природе.

Особенная роль по ознакомлению с природой отводится экскурсии. Она дает возможность в естественной обстановке знакомить обучающихся с природными объектами и явлениями. Совершая экскурсии, дети не только проникают в тайны живой природы, любят ее красотой, но и усваивают главное правило: природа любит тишину. Обучающиеся приходят к пониманию, что все растения, животные, как и люди, растут, дышат, питаются. Это значит, что в их жизнь нельзя вторгаться.

На такие экскурсии приглашаются родители, чтобы вместе изготовить кормушки для птиц, а зимой развешивать их на деревья, подсыпать в них корм, дружно под-

кармливать уток во время экскурсии по берегу реки «Северский Донец» в зимний период. Экскурсия дополняется чтением стихотворений, загадок, подвижными играми. Постепенно усваиваются понятия: «сезонное изменение в природе», «растительный и животный мир нашего края», «времена года». У детей развивается интерес, любознательность, наблюдательность, логическое мышление. Все это способствует познавательному развитию обучающихся.

На занятиях естественнонаучной направленности педагог использует экологические познавательные сказки. Они учат устанавливать причинно-следственные связи между природными явлениями (если исчезнут насекомые, опылители растений, то растения не дадут семян и др.)

Л. Б. Фесюкова предлагает объяснить детям через сказку-эволюцию процесс развития предмета или явления. Например, возьмем семя яблочка, и вместе с обучающимися проследим динамику его развития. Из семян вырастает дерево, дерево цветет, появляются плоды и т.д. Также очень важно изучить путь от конечного результата к началу. Такие сказки развивают умение обучающихся мыслить системно, способствуют пониманию, что все в природе взаимосвязано и находится в развитии. Чтение

сказок чередуется с наблюдениями в природе, беседами, рассматриванием картин и т.д. Экологические сказки делятся на «сказки-рассказки», «сказки-почемучки», «сказки-катастрофы». В «сказках-рассказках» главные герои — вымышленные персонажи (Колобок, Листовичок и другие). Встречаясь с ними, дети узнают много нового о живой природе.

Системная работа по формированию обучающихся экологической культуры в объединении «Родничок» имеет свои определенные результаты: расширились экологические представления, умение устанавливать причинно-следственные связи в природе. У обучающихся появилось желание соблюдать нормы и правила поведения в окружающей среде, направленные на сохранение ценностей природного мира. Дети с огромным удовольствием участвуют в экологически ориентированной деятельности, эмоционально реагируют на встречу прекрасному. Обучающиеся стремятся передать свои чувства в доступных видах творчества — рассказах, рисунках, более бережно относятся к природе, задают больше вопросов, в самостоятельной деятельности обучающихся появились игры с экологическим содержанием.

#### Литература:

1. Веретенникова С. А. Ознакомление дошкольников с природой. М: Просвещение, 1980
2. Воронкевич О. А. «Добро пожаловать в экологию»; Санкт-Петербург, «Детство-пресс» 2011
3. Николаева С. Н., Комарова И. А. Сюжетные игры в экологическом воспитании дошкольников. М: ГНОМ, 2012

## Влияние образа учителя на учебную мотивацию

Гирфанова Елена Римовна, студент  
Самарский государственный социально-педагогический университет

**Ключевые слова:** учебная мотивация, школьный учитель, мотивация, компетенции, младшие школьники.

Учебные компетенции младших школьников представляют собой совокупность знаний, навыков и умений, которые дети развивают в процессе обучения в начальной школе. Они включают в себя не только академические знания, но и умение применять их в различных жизненных ситуациях. Суть этих компетенций заключается в том, что они обеспечивают ребёнку способность к самоорганизации, самоконтролю и самостоятельному решению проблем.

При наличии множества факторов, которые влияют на учебную мотивацию, особое значение имеют личностные черты учителя. Учитель должен быть товарищем, понимающим, поддерживающим, уважающим ребенка, вызывающий в нем доверительные отношения к себе. Его индивидуально-личностные особенности обуславливают коммуникативные качества учителя, отражают особенности педагогического общения.

Важно понимать, что учебные компетенции формируются не только в результате получения знаний, но и бла-

годаря их осмысленному применению. Это значит, что процесс обучения должен быть направлен не только на накопление информации, но и на развитие умения ребёнка критически мыслить, анализировать и делать выводы. Развитие таких компетенций требует от учителей создания условий для активной деятельности учащихся, где они могут проявить инициативу, работать в группе, взаимодействовать с окружающим миром.

Важно учитывать такое качество как общительность, искренняя заинтересованность в общении, так как у детей проявляется особая чувствительность к неискренности, лжи, фальши. Для того чтобы эффективно и радостно для детей обеспечить процесс общения, учителю необходимо владеть его предметом, т.е. «войти» в его мир мыслей, представлений в котором живет ребенок. Учителю нельзя проявлять себя в роли наблюдателя того, как развивается личность ученика, он должен всячески способствовать этому процессу, применяя различные приемы и методы [3].

Одним из ключевых аспектов формирования учебных компетенций является развитие умения учиться. В начальной школе дети начинают осваивать различные стратегии самообучения, которые становятся основой для дальнейшего развития в старших классах и даже в жизни. Учебная деятельность должна включать задания, которые побуждают детей искать решения, выстраивать логические цепочки и работать с информацией. Это способствует развитию не только познавательных, но и социальных компетенций, таких как способность работать в команде, слушать и уважать мнение других.

Важным профессионально значимым качеством личности педагога является его «личностная направленность». Она является одним из важных факторов достижения вершины профессионально-педагогической деятельности.

Таким образом, учебные компетенции младших школьников — это не просто механическое воспроизведение информации, но и способность ребёнка эффективно работать с ней, проявляя творческий подход, инициативность и ответственность. Формирование этих компетенций происходит через активное вовлечение ребёнка в учебный процесс, где он может не только получать знания, но и учиться применять их на практике, развивая ключевые навыки для дальнейшей учебной и жизненной деятельности.

На формирование учебных мотивов оказывает влияние много факторов, которые должен учитывать учитель при организации учебной деятельности младших школьников, например: содержание учебного материала; организация учебной деятельности; коллективные формы учебной деятельности; оценка учебной деятельности; стиль педагогической деятельности учителя.

Образ учителя играет ключевую роль в формировании учебной мотивации, особенно в младшем школьном возрасте. Влияние педагога на учащихся выходит за рамки простого обучения. Учитель — это не только источник знаний, но и значимый взрослый, чье поведение, отношение к ученикам, а также личностные качества оказывают глубокое воздействие на психологическое состояние и мотивацию ребенка к учебе.

Учитель является организатором всего учебного процесса, именно от него зависит, как дети будут включены в учебную деятельность, как будут взаимодействовать друг с другом и с самим учителем, и как будут усваивать учебный материал.

Учитель является моделирующим фактором для формирования у детей не только познавательного интереса, но и эмоциональной устойчивости. Пример учителя, его внимание и поддержка могут сделать учебный процесс значимым для ученика. Если педагог активно интересуется успехами каждого ребёнка, создаёт атмосферу доверия и уважения, это способствует развитию у детей внутренней мотивации, направленной на саморазвитие и освоение знаний. Важно, чтобы учитель был не только профессионалом в своей области, но и человеком, способным создать в классе комфортную атмосферу, в которой ученик чувствует себя нужным и ценным.

Цель, которую должен ставить перед собой каждый учитель начальных классов, это сформировать у ребенка желание учиться, сплотить учеников между собой, показать ценность каждого ребенка, проявить его интересы и развить индивидуальные качества ученика.

Ребенок должен ощущать поддержку учителя в ходе всего учебного процесса, чувствовать, что он интересен учителю. Учитель должен радоваться каждому даже самому маленькому успеху ученика и тогда обучение в школе для учеников будет в радость и конечно будет приносить положительные результаты

Однако влияние учителя не ограничивается только его профессиональными знаниями. Мотивация учащихся тесно связана с тем, как педагог воспринимает их личностные качества и стремления. Учитель, который проявляет внимание к интересам ребенка, способствует созданию условий для его творчества и самостоятельности, тем самым усиливая интерес к учебе. Такой подход помогает ребенку почувствовать свою значимость в образовательном процессе и дает уверенность в собственных силах. На этом фоне возрастает не только учебная мотивация, но и общая личностная зрелость школьника.

С другой стороны, если учитель проявляет холодность, безразличие или слишком строг в оценках, это может привести к снижению интереса к учебной деятельности, формированию страха перед неудачами. В таких условиях учебный процесс воспринимается как нечто внешнее и чуждое, а не как путь личностного развития и самовыражения.

Каждый ребенок должен иметь свое мнение, и если оно будет ошибочным, задача учителя построить учебный процесс так, чтобы ученик сам понял свою ошибку и сам пришел к правильному решению задачи. Отношения между детьми строятся в основном через учителя, это характерно для 1–2 классов, когда ученики еще не знают друг друга. Отсюда можно сказать, что «учитель является центральной фигурой для учащихся 1–2 классов.

Таким образом, учитель играет роль не только инструктора, но и психолога, влияя на формирование учебной мотивации через собственный образ. Важно, чтобы педагог был чутким к потребностям учащихся, проявлял терпимость и понимание, создавая условия для раскрытия их потенциала. В конечном итоге образ учителя становится тем фактором, который либо укрепляет внутреннюю мотивацию ребенка к учебе, либо ослабляет ее, что влияет на успешность учебной деятельности и дальнейший личностный рост ученика.

Учебная мотивация младших школьников представляет собой сложное и многогранное явление, которое охватывает внутренние и внешние факторы, стимулирующие ребёнка к познанию. Это неотъемлемый элемент образовательного процесса, поскольку от уровня мотивации зависит успешность обучения, степень усвоения материала и развитие когнитивных способностей.

Учителя, как организаторы учебного процесса должны обладать рядом профессиональных качеств, помогающих им управлять процессом обучения, они являются для младших школьников образцом для подражания. По-

этому они должны быть активны, дисциплинированы, аккуратны, трудолюбивы и собраны, а самое главное учить детей ставить перед собой цели и искать пути их достижения, а также дружелюбны и помощи другому [11].

Сущность мотивации в этом возрасте заключается в сочетании эмоциональной и познавательной сфер. Дети младшего школьного возраста отличаются природным любопытством, которое является основой для формирования познавательного интереса. Однако этого природного аспекта недостаточно для устойчивой учебной деятельности. Важно, чтобы обучение включало в себя элементы игры, творчества и социальной значимости, так как для младших школьников критически важны положительные эмоции и одобрение со стороны значимых взрослых.

Особенностью мотивации в младшем школьном возрасте является её сильная зависимость от внешней оценки. Дети активно реагируют на похвалу учителей и родителей, что формирует у них осознание ценности образовательной деятельности. Однако чрезмерный акцент на внешней оценке может привести к снижению внутренней мотивации, поэтому ключевая задача педагогов и родителей — найти баланс между этими двумя аспектами.

Профессиональная направленность учителей это один из факторов, который влияет на мотивацию учеников. Учителя в своей деятельности должны обращать большое

внимание к таким качествам, как высокий уровень общительности, эмоциональная устойчивость, проявлению интеллигентности.

В процессе формирования учебной мотивации следует учитывать индивидуальные особенности ребёнка. Некоторые дети больше ориентированы на достижение успеха, в то время как другие боятся неудач. Этот баланс требует от педагога применения различных методов: от поддерживающих бесед до создания ситуации успеха, в которой ребёнок может почувствовать себя уверенно.

Кроме того, необходимо использовать разнообразные виды и методы работ, стимулировать детей к самостоятельности в процессе поиска информации, быть творчески активным, развивать волевые качества, что поможет в повышении уровня мотивации школьников к изучению предметов. Однако, нельзя забывать, что развитие мотивации к учению является не самой целью, а только лишь средством развития личности.

Таким образом, учебная мотивация младших школьников выступает как система взаимодействия внутренних и внешних факторов, способствующих или препятствующих процессу обучения. Для её успешного формирования необходимо учитывать эмоциональные, социальные и когнитивные потребности детей, делая процесс познания интересным и значимым.

#### Литература:

1. Кочергина, Г. А. Личность учителя / Г. А. Кочергина // Учитель. — 2022. — № 3. — С. 73–74.
2. Мальковская, Т. Н. Учитель-ученик / Т. Н. Мальковская. — М.: МГУ, 2021. — 167 с.
3. Педагогика: семья, школа, общество: монография / А. Ю. Арутюнян [и др.]; под ред. О. И. Кирикова. — М.-Воронеж: ВГПУ, 2021. — 164 с.
4. Смотрицкий, Е. Ю. Ученик и учитель: психология отношений / Е. Ю. Смотрицкий // Практическая психология. — 2021. — № 8. — С. 12–14.
5. Ткачева, М. С. Педагогическая психология / М. С. Ткачева. — М.: Юрайт, 2022. — 191 с.
6. Фролова, Л. А. Деятельность учителя начальных классов в информационно-образовательной среде / Л. А. Фролова, И. Е. Сюсюкина // Начальная школа плюс до и после. — 2021. — № 10. — С. 34–37.

## Сущность учебной мотивации младших школьников

Гирфанова Елена Римовна, студент

Самарский государственный социально-педагогический университет

*Статья посвящена такой проблеме как мотивация учебной деятельности у детей школьного возраста. Рассматриваются основные факторы, причины и силы мотивации обучения школьников, их влияние на успешность учебной деятельности. Также даётся характеристика познавательным и социальным мотивам.*

**Ключевые слова:** мотивация, мотив, учебная деятельность, младший школьный возраст.

Учебная мотивация младших школьников формируется под сильным влиянием образа учителя, поскольку на этом возрастном этапе дети активно воспринимают окружающих как образцы для подражания. Учитель, с одной стороны, является основным источником знаний, а с другой — человеком, чьё отношение к ученику влияет на его самооценку

и мотивацию к учёбе. Важно отметить, что в этом возрасте школьники ещё не всегда способны осознавать свои внутренние побуждения, и часто их мотивация зависит от того, как они воспринимают взаимодействие с педагогом.

Младший школьный возраст является новой ситуацией развития и требует от ребенка особой деятель-

ности — учебной. Для того, чтобы эта деятельность была эффективной, необходимо сформировать мотивацию к учению. Именно это и является специфической задачей младшего школьного возраста. Ребенок желает выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, а в школе необходима познавательная мотивация. Одной из важнейших проблем обучения и воспитания учащихся является формирование мотивационной сферы младших школьников [1].

Образ учителя можно рассматривать как динамичное сочетание личных качеств и профессиональных навыков, которые создают на уроках атмосферу, стимулирующую или, наоборот, сдерживающую стремление ученика к обучению. Если учитель является источником положительных эмоций, поддержки и признания, это способствует развитию у детей внутренней мотивации. На таком фоне ученики начинают воспринимать учёбу не как обязанность, а как возможность проявить себя и добиться успеха. Поддержка учителя помогает школьникам преодолевать трудности, видеть в обучении не только нагрузку, но и радость от новых знаний.

Однако в случае, когда образ учителя ассоциируется с авторитарностью, холодностью или несправедливостью, мотивация ученика может снизиться. В таком контексте ребёнок воспринимает учёбу как тяжёлую обязанность, а процесс обучения теряет эмоциональную ценность. Например, если педагог постоянно акцентирует внимание на ошибках ученика, игнорируя его достижения, это может привести к тому, что ребёнок потеряет уверенность в себе и интерес к учёбе. В таком случае учитель становится не источником вдохновения, а символом тревоги и страха.

Мотивация учения складывается из ряда постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения друг с другом побуждений (потребности и смысл учения для школьника, его мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к учению, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в нее побуждений, появление новых, более зрелых, иногда противоречивых отношений между ними [3].

Важным элементом также является способность учителя увидеть и поддержать индивидуальные особенности каждого ученика. Когда педагог проявляет внимание к интересам, способностям и потребностям ребёнка, он не только усиливает учебную мотивацию, но и помогает школьнику почувствовать свою значимость в образовательном процессе. В этом смысле мотивация ученика становится не просто результатом внешних факторов, а процессом, в котором учитель играет ключевую роль в раскрытии внутреннего потенциала каждого ребёнка.

Таким образом, взаимосвязь между учебной мотивацией и образом учителя у младших школьников является многогранной и двусторонней. Учитель как личность может как способствовать развитию мотивации, так и препятствовать этому процессу, в зависимости от того,

как он взаимодействует с учениками, какие эмоции и ценности он вкладывает в образовательную деятельность.

О мотивационной готовности детей 6–7 лет к школе свидетельствуют их отношение к обучению как к серьёзной общественно-значимой деятельности, эмоциональная расположенность выполнять требования взрослых, познавательный интерес к окружающей действительности, стремление овладеть новыми знаниями и умениями [2].

В мотив обучения могут входить следующие причины: интерес к учению вообще (основанный, вероятно, на потребности в новых впечатлениях от приобретения знаний), желание получить образование в связи с пониманием его необходимости для жизни и профессиональной деятельности, желание заслужить похвалу, удовлетворить свое тщеславие (быть отличником) [5].

Учебная мотивация младших школьников формируется под сильным влиянием образа учителя, поскольку на этом возрастном этапе дети активно воспринимают окружающих как образцы для подражания. Учитель, с одной стороны, является основным источником знаний, а с другой — человеком, чьё отношение к ученику влияет на его самооценку и мотивацию к учёбе. Важно отметить, что в этом возрасте школьники ещё не всегда способны осознавать свои внутренние побуждения, и часто их мотивация зависит от того, как они воспринимают взаимодействие с педагогом.

Особенностью мотивации большинства школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Социальная мотивация учебной деятельности настолько сильна, что они даже не всегда стремятся понять, для чего нужно делать то, что им велит учитель: раз велел, значит, нужно даже скучную и бесполезную работу они выполняют тщательно, так как полученные задания кажутся им важными. Это, безусловно, имеет положительную сторону, так как учителю было бы трудно всякий раз объяснять школьникам значение того или иного вида работы для их образования [4].

Образ учителя можно рассматривать как динамичное сочетание личных качеств и профессиональных навыков, которые создают на уроках атмосферу, стимулирующую или, наоборот, сдерживающую стремление ученика к обучению. Если учитель является источником положительных эмоций, поддержки и признания, это способствует развитию у детей внутренней мотивации. На таком фоне ученики начинают воспринимать учёбу не как обязанность, а как возможность проявить себя и добиться успеха. Поддержка учителя помогает школьникам преодолевать трудности, видеть в обучении не только нагрузку, но и радость от новых знаний.

В период младшего школьного возраста появляются новые мотивы (потребности, интересы, желания), происходят перестановки в иерархической мотивационной системе ребенка. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. То, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается значимым, ценным, то же, что имеет отношение к игре,

становится менее важным. В то же время у младших школьников по-прежнему заметно преобладание мотивов над мотивационными установками, так как в основном ими ставятся цели на ближайшее будущее, связанное с наступающими событиями [1].

Однако в случае, когда образ учителя ассоциируется с авторитарностью, холодностью или несправедливостью, мотивация ученика может снизиться. В таком контексте ребёнок воспринимает учёбу как тяжёлую обязанность, а процесс обучения теряет эмоциональную ценность. Например, если педагог постоянно акцентирует внимание на ошибках ученика, игнорируя его достижения, это может привести к тому, что ребёнок потеряет уверенность в себе и интерес к учёбе. В таком случае учитель становится не источником вдохновения, а символом тревоги и страха.

У младших школьников появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, с необходимостью получения образования (быть грамотным). В период от 8 до 10 лет возрастает число детей, мотивирующих свою учебную деятельность чувством долга, но уменьшается число детей, которые учатся с интересом. Реально действующим мотивом является получение высокой отметки или похвалы; ради их получения ребенок готов немедленно начать заниматься и старательно выполнить все задания [4].

Важным элементом также является способность учителя увидеть и поддержать индивидуальные особенности каждого ученика. Когда педагог проявляет внимание к интересам, способностям и потребностям ребёнка, он не только усиливает учебную мотивацию, но и помогает школьнику почувствовать свою значимость в образовательном процессе. В этом смысле мотивация ученика становится не просто результатом внешних факторов, а процессом, в котором учитель играет ключевую роль в раскрытии внутреннего потенциала каждого ребёнка.

В основе мотивации, связанной с содержанием и процессом учения, лежит познавательная потребность. Она рождается из более ранней детской потребности во внешних впечатлениях и потребности в активности, имеющих у ребенка с первых дней жизни. Развитие познавательной потребности неодинаково у разных детей: у некоторых она выражена ярко и носит «теоретическое» направление, у других сильнее выражена практическая ориентация, у третьих она вообще очень слабая [3].

Таким образом, взаимосвязь между учебной мотивацией и образом учителя у младших школьников является многогранной и двусторонней. Учитель как личность может как способствовать развитию мотивации, так и препятствовать этому процессу, в зависимости от того, как он взаимодействует с учениками, какие эмоции и ценности он вкладывает в образовательную деятельность.

#### Литература:

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. [Текст] / В. Г. Асеев — М.: Мысль, 2021. — 158 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения. [Текст] / Е. П. Ильин — К.: Форум, 2022. — 489 с.
3. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. [Текст] / А. К. Маркова — М., Просвещение, 2021. — 192 с.
4. Моргун В. Ф. Психологические проблемы мотивации учения // Вопросы психологии. [Текст] / В. Ф. Моргун, 2021. С. 13–24.
5. Чирков В. И. Мотивация учебной деятельности. [Текст] / В. И. Чирков — М.: «АСТ — Москва», 2022. — 139 с.

## Устное народное творчество как инструмент развития речи у детей дошкольного возраста

Главатских Анна Николаевна, студент магистратуры

Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В. Г. Короленко (Удмуртская Республика)

*Устное народное творчество играет важную роль в формировании речевых навыков у детей дошкольного возраста. В данной статье рассматриваются основные виды устного народного творчества, их влияние на развитие речи, а также практические рекомендации по использованию фольклорных элементов в образовательном процессе.*

**Ключевые слова:** фольклор, устное народное творчество, дети с общим недоразвитием речи.

### Введение

Развитие речи у детей дошкольного возраста является одной из ключевых задач раннего обучения. Устное народное творчество, включая сказки, посло-

вицы, песни и загадки, представляет собой богатый ресурс для формирования речевых навыков. Фольклорные произведения не только обогащают словарный запас, но и способствуют развитию мышления, внимания и воображения.

Сегодня наблюдается неуклонный рост процента детей с речевыми патологиями. Наиболее распространенным среди дошкольников является общее недоразвитие речи (далее — ОНР), которое включает в себя различные, часто сложные, речевые расстройства. При этом у ребенка нарушается формирование всех компонентов речевой системы, касающихся как звуковой, так и смысловой стороны речи при нормальном слухе и интеллекте.

Выразительность является одной из качественных характеристик речи и поэтому считается важнейшим показателем речевой культуры человека.

Развитие речи у детей дошкольного возраста — это один из ключевых аспектов их общего развития. В этом контексте особое место занимает устное народное творчество, которое представляет собой богатый источник выразительных средств языка. Сказки, пословицы, загадки и песни не только обогащают словарный запас детей, но и способствуют формированию их эмоциональной выразительности, креативности и коммуникативных навыков.

Устное народное творчество — это не просто форма передачи информации, но и важный элемент культурной идентичности. Оно наполнено образами, метафорами и ритмическими структурами, что делает его идеальным материалом для работы с детьми. Например, использование сказок позволяет детям не только развивать слуховое восприятие, но и учиться строить свои собственные высказывания.

Актуальность темы обусловлена необходимостью обогащения связной речи детей с недоразвитием речи посредством образной выразительности (сравнений, эпитетов, олицетворений, метафор, синонимов и антонимов) с использованием устного народного творчества; недостаточной разработанностью вопросов развития языковой компетенции дошкольников с общим недоразвитием речи, включающим освоение экспрессивных средств и формирование «языковой интуиции»; универсальной значимостью способности к творческому воображению для развития выразительных средств речи.

Необходимость изучения этого аспекта подкрепляется основными документами, такими как:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Указ Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. N1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

— Приказ от 17 октября 2013 г. N1155 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 21.01.2019 N31, от 08.11.2022 N955).

В настоящее время в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом речевому развитию в дошкольном образовательном учреждении отводится существенное место. Согласно ФГОС ДО речевого развития включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; раз-

витие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы.

Первыми учеными-фольклористами в России были А.Н. Афанасьев, Ф.И. Буслаев, П.В. Киреевский. М.К. Азадовский, Н.Н. Андреев, Ю.М. Соколов воспринимали фольклор как устное словесное творчество, способное к инновациям. Весомый вклад внес в изучение устного народного творчества В.П. Аникин, филолог — фольклорист, работая с былинами, сказками, календарным обрядовым фольклором, малыми жанрами народной поэзии.

К.Д. Ушинский уверял, что в обучение нужно вводить устное народное творчество. В.А. Сухомлинский считал важным использовать устное народное творчество в обучении, практикуясь в рассказывании детям сказок, исполнении народных песен.

Устное народное творчество: понятие и виды

Устное народное творчество включает в себя множество жанров, среди которых можно выделить:

1. Сказки — короткие повествования с яркими персонажами и моралью.
2. Пословицы и поговорки — краткие высказывания, содержащие народную мудрость.
3. Загадки — риторические вопросы, способствующие развитию логического мышления.
4. Песни и частушки — музыкальные произведения, которые помогают развивать слуховое восприятие и ритмику.

Каждый из этих жанров имеет свои особенности и может быть использован для различных целей в процессе обучения.

Влияние устного народного творчества на развитие речи:

1. Обогащение словарного запаса:

Фольклорные произведения содержат множество новых слов и выражений, что способствует расширению словарного запаса детей. Например, использование сказок с яркими описаниями помогает детям усваивать новые термины и образы.

2. Формирование грамматических навыков:

Слушая и пересказывая народные сказки, дети учатся правильно строить предложения, осваивают различные грамматические конструкции. Это способствует более уверенной и грамотной речи.

3. Развитие фонематического слуха:

Чтение стихов и песен помогает детям развивать фонематический слух, что является важным аспектом подготовки к обучению чтению.

4. Стимуляция творческого мышления:

Работа с устным народным творчеством вдохновляет детей на создание собственных рассказов и стихов, что развивает их творческие способности и воображение.

Практические рекомендации по использованию устного народного творчества:

1. Интеграция фольклора в образовательный процесс: включение элементов устного народного творчества в занятия по развитию речи, музыке и изобразительному искусству.

2. Чтение и обсуждение: регулярное чтение народных сказок с последующим обсуждением их содержания, персонажей и морали.

3. Игры с пословицами и загадками: использование игр для работы с пословицами и загадками, что делает процесс обучения более увлекательным.

4. Творческие задания: поощрение детей к созданию собственных историй на основе услышанного фольклора.

Заключение

Устное народное творчество является мощным инструментом для развития речи у детей дошкольного возраста. Его использование в образовательном процессе не только обогащает словарный запас и развивает грамматические навыки, но и стимулирует творческое мышление и воображение. Важно интегрировать фольклорные элементы в повседневную практику работы с детьми, что поможет создать интересную и насыщенную образовательную среду.

Литература:

1. Баранов, А. Н. (2015). Фольклор в обучении дошкольников. Москва: Просвещение.
2. Левина, Т. Г. (2018). Развитие речи у детей: традиции и инновации. Санкт-Петербург: Речь.
3. Соловьева, Н. П. (2020). Устное народное творчество как средство воспитания. Екатеринбург: Уральский университет.

## Экологическое воспитание дошкольников: как прививать любовь к природе с детства

Дёмина Ирина Юрьевна, воспитатель

МБДОУ детский сад № 81 «Электроник» г. Новороссийска (Краснодарский край)

Экологическое воспитание занимает важное место в развитии дошкольников. Оно формирует у детей любовь к природе, чувство ответственности за окружающую среду и экологическую культуру. Важно начинать этот процесс как можно раньше, чтобы дети с самого детства понимали ценность и значимость природы.

Экологическое воспитание помогает воспитывать у детей чувство ответственности за свою планету. С раннего возраста дети должны понимать, что природа — это неотъемлемая часть их жизни, которую нужно беречь и защищать. «Чем раньше ребенок начнет понимать важность сохранения природы, тем больше у него будет шансов стать экологически осведомленным взрослым» [1].

Одним из самых эффективных методов является организация прогулок на природе. Дети должны иметь возможность наблюдать за животными, растениями и природными явлениями в их естественной среде. Это поможет им лучше понять мир вокруг себя. «Природоведческие прогулки развивают у детей наблюдательность и любопытство, что является основой экологического сознания» [2].

Игры и занятия на экологическую тематику способствуют развитию экологической культуры у детей. Это могут быть игры по разделному сбору мусора, посадке растений или уходу за животными. «Игровая форма занятий позволяет детям легче усваивать информацию и применять полученные знания на практике» [3].

Многие современные книги и мультфильмы имеют экологическую направленность. Использование таких материалов в образовательном процессе способствует формированию у детей положительного отношения к природе. «Чтение книг и просмотр мультфильмов на экологическую тематику помогают детям лучше понять, почему важно защищать природу» [4].

Экологическое воспитание является одной из важнейших составляющих развития личности ребенка. Как педагоги и воспитатели, мы понимаем, что именно в дошкольном возрасте закладываются основы отношения к окружающему миру. В этой статье мы поделимся нашим опытом и методами, которые помогают прививать детям любовь к природе.

Наши занятия часто строятся на основе интерактивных игр и образовательных программ, которые направлены на формирование у детей представлений о природе и экологических процессах. Мы считаем, что через игру ребенок быстрее и легче усваивает необходимые знания. Мы создаем сценарии, где дети становятся лесными жителями или исследователями природы, знакомятся с растениями и животными.

Например, одна из наших любимых игр называется «Экологический детектив». Дети получают задания найти и рассмотреть различные природные объекты, узнать о них больше. Это может быть лист, камень, насекомое. Такие игры развивают наблюдательность и потребность в исследовании окружающего мира.

Практика показывает, что дети лучше понимают и чувствуют природу, если они имеют возможность непосредственно общаться с ней. Мы регулярно организуем экскурсии в парки, леса и на водоемы. В ходе таких прогулок дети узнают много нового о природе, учатся бережному отношению к растениям и животным.

Мы также проводим активности во время прогулок — собираем листья для гербария, рассматриваем следы животных на снегу, изучаем виды деревьев и птиц. В такие моменты дети могут задать все интересующие их вопросы, что делает процесс обучения более живым и увлекательным.

Мы, как воспитатели, всегда стараемся быть хорошим примером для наших подопечных. Мы показываем детям, как правильно ухаживать за растениями, как сажать цветы и деревья. При этом всегда объясняем, почему это важно. Дети с удовольствием принимают участие в таких мероприятиях. Каждую весну мы организуем посадку деревьев и цветов на территории детского сада. Дети вместе с нами подготавливают землю, сажают семена и ухаживают за растениями. Этот процесс вызывает у детей настоящий восторг и одновременно учит заботе и ответственности.

Мы также активно участвуем и организуем различные экологические проекты и праздники. Один из самых значимых наших проектов — «Сохраним природу вместе». В его рамках мы проводим различные мероприятия: экологические конкурсы, выставки поделок из природных материалов, театрализованные представления.

Особое внимание мы уделяем празднику «День Земли». Это масштабное мероприятие, которое объединяет не только детей, но и их родителей. Каждый ребенок с родителями готовит выступление или творческую работу, посвященную экологии. Чувство единства и общности, которое рождается во время этого праздника, помогает формировать у детей правильное отношение к природе.

В рамках работы воспитателя дошкольного учреждения, мы применяем разнообразные игровые технологии для экологического воспитания наших воспитанников. Игровые технологии позволяют эффективно и ненавязчиво прививать детям экологические знания и навыки, делая обучение интересным и увлекательным процессом.

Одним из ключевых направлений, которое мы активно практикуем, является использование сюжетно-ролевых игр. Например, в одной из таких игр дети примеряют на себя роли лесников, садоводов, зоологов или экологов. В процессе игры наши маленькие исследователи узнают о важности защиты лесов, правильного ухода за растениями и животными, а также учатся бережному отношению к окружающей среде.

Мы также отмечаем высокую эффективность дидактических игр, таких как «Сортировка мусора» и «Эко-пазлы». В игре «Сортировка мусора» дети учатся разделять отходы по категориям и узнают, что переработка помогает сохранить природу. «Эко-пазлы» развивают логику и память малышей, предлагая собрать изображения природных объектов и их экологических проблем.

Кроме того, мы проводим игровые занятия на свежем воздухе, в формате мини-экспедиций. В процессе таких игр дети исследуют растения, насекомых и другие элементы окружающего мира. Мы предлагаем им выполнить задания, например, найти и нарисовать определенные растения или животных, что помогает развивать наблюдательность и расширять знания о природе.

В своей практике мы также используем цифровые технологии. Например, интерактивные экраны и планшеты с экологическими приложениями позволяют детям в игровой форме узнать о глобальных экологических проблемах и способах их решения. Мультимедийные игры помогают легко усвоить сложные понятия, такие как круговорот воды в природе или процесс фотосинтеза.

Для закрепления полученных знаний мы регулярно организуем эко-мероприятия, такие как посадка деревьев в саду детского сада или участие в акциях по уборке территории. Эти мероприятия не только развивают чувство ответственности за окружающую среду, но и укрепляют командный дух среди детей.

Мы убеждены, что игровые технологии являются мощным инструментом в воспитании экологически грамотных и сознательных детей. Через игры мы прививаем любовь и уважение к природе, формируем положительное отношение к экологическим проблемам и обучаем полезным привычкам. Мы стремимся сделать экологическое воспитание неотъемлемой частью повседневной жизни наших воспитанников, обеспечивая тем самым более светлое и здоровое будущее для всех.

Важную роль в экологическом воспитании играют родители. Совместные занятия по уходу за садом, прогулки на природе и разговоры о важности экологии помогут детям усваивать экологические ценности в домашней обстановке. «Активное участие родителей в экологическом воспитании детей способствует формированию у последних более устойчивых экологических установок» [5].

Экологическое воспитание дошкольников — это фундаментальная часть их общего воспитания и образования. Начинать прививать любовь к природе и ответственность за неё нужно с раннего детства. «Чем раньше дети начнут понимать важность защиты окружающей среды, тем выше вероятность, что они станут ответственными и осведомленными взрослыми» [6]. Через природоведческие прогулки, игры, чтение и вовлечение родителей можно эффективно формировать у детей экологическую культуру и сознание.

Таким образом, можно утверждать, что экологическое воспитание дошкольников — это не только передача знаний о природе, но и формирование ценностного отношения к окружающему миру. Наша задача — сделать так, чтобы дети не просто знали о природе, но и любили ее, чувствовали себя ее частью. Впереди еще много работы и новых идей, но мы уверены, что наши дети вырастут с глубоким уважением и бережным отношением к окружающему миру. Ведь все начинается с детства!

Литература:

1. Иванов, А.Б. «Экологическое воспитание в дошкольных учреждениях». М., 2020.
2. Смирнова, Е.В. «Методические подходы к экологическому воспитанию дошкольников». СПб., 2019.
3. Петров, В.Н. «Игровые методы в экологическом воспитании детей дошкольного возраста». Казань, 2021.
4. Соколов, М.Т. «Экологическая литература и мультфильмы для дошкольников». Новосибирск, 2022.
5. Кузнецова, О.В. «Роль родителей в экологическом воспитании детей». Екатеринбург, 2021.
6. Антонова, Г.В. «Основы экологического воспитания детей дошкольного возраста». Ростов-на-Дону, 2020.

## Актуальные вопросы противодействия буллингу в школе

Драгун Оксана Витальевна, курсант

Научный руководитель: Юрков Михаил Николаевич, преподаватель  
Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России (г. Новокузнецк)

*Сегодня большое количество детей подвергается насилию в школах. Будучи Уполномоченным при президенте России по правам ребенка, Анна Кузнецова заявила, что «более половины детей в РФ сталкивались с буллингом, при этом треть из них не рассказывает об этом».*

*Ключевые слова: буллинг, несовершеннолетние, насилие, школа, травля.*

## Current issues countering bullying at school

*Today, a large number of children are being abused in schools. Being the Commissioner for Children's Rights under the President of Russia, Anna Kuznetsova stated that «more than half of children in the Russian Federation have experienced bullying, while a third of them do not talk about it».*

*Keywords: bullying, minors, violence, school.*

Термин «буллинг» происходит от английского «bullying», что означает запугивать, травить, задира́ть. Данный феномен проявляется в разных ситуациях и местах: в школе, на рабочем месте, в армии. Травля в школе получила название «школьный буллинг» — «school bullying», и хотя она существовала с давних времен, исследование этого феномена началось в последней трети прошлого века в странах Северной Европы [1].

Формы травли могут быть разнообразными, например, кибербуллинг, физическое насилие (удары, закидывание предметами), а также психологическое давление (угрозы, запугивание).

Психологическое давление активно развивается с цифровой революцией. Она позволяет обидчику в большей мере чувствовать себя в безопасности, не выходя с жертвой на прямой контакт. Кибербуллинг довольно тяжело выявить, поэтому буллеры в интернет-пространстве, ощущая свою безнаказанность, могут травить других детей [1].

Важно помнить, что школьная травля оказывает значительное воздействие на социальную адаптацию детей и их развитие. Буллинг может оставить психологический след на всю жизнь, привести к изменению мировосприятия и мировоззрения ребенка, к деструктивному поведению, вызвать даже физическую боль и страдания [2].

В буллинге всегда есть три стороны — жертва, буллер и лица, которые наблюдают со стороны. При этом все стороны нуждаются в помощи и поддержке.

Люди неагрессивные и имеющие низкую самооценку часто становятся объектами насмешек и попадают в ситуации, которые могут привести к их изоляции от окружающих и затруднить установление дружеских связей.

Исследователи выделяют следующие факторы, повышающие риск распространения травли в школьной среде в зависимости от субъекта буллинга [1]:

- заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка;
- личностные характеристики учащегося;
- неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве;
- желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и поддерживать его;
- опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-либо признакам;
- внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей и др.

Со стороны взрослых такими факторами выступают неготовность преподавателей противостоять травле

в школе и заниматься её профилактикой; завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка; отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на перемене; погоня за знаниями, при этом время на привитие навыков «социализации» не остается, и другие [2].

На практике ребенка, подвергнувшегося буллингу, чаще всего переводят в другую школу. Например, к Уполномоченному по правам ребёнка Оренбургской области обратилась семья, которая рассказала, что их дочь-восьмиклассница столкнулась с травлей в школе. Выяснилось это не сразу: девочка ничего не рассказывала родителям, как это бывает чаще всего в подобных ситуациях. Неприятности с группой одноклассников у школьницы продолжались около года. Со стороны семьи неоднократно предпринимались попытки решения данной проблемы, однако результативности не было, поэтому родители приняли решение перевести девочку в другую школу [2]. И таких ситуаций довольно много, что, скорее всего, свидетельствует о том, что в школе не выработаны механизмы, позволяющие распознать буллинг на ранних этапах и предотвращать его.

#### Литература:

1. Ярмина А. Н. Периодизация изучения феномена буллинга // Исследователь/Researcher. 2018. № 1–2. С. 82.
2. Официальный сайт Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка [Электронный ресурс] — URL: <http://www.deti.gov.ru/search> (дата обращения: 13.03.2023)

Многие педагоги просто не знают об отношениях между учениками, в ряде случаев только догадываются, но не понимают, что можно предпринять. На наш взгляд, здесь нужна слаженная работа педагогов, родителей, психологов и наставников (в их числе могут быть как более опытные старшеклассники, так и педагоги). Особую роль играет педагог в начальных классах, так как именно он проводит большинство уроков у детей и может по косвенным или прямым признакам своевременно выявить проблему буллинга. Зачастую дети в этом возрасте даже не знают, что в школе есть психолог, к которому можно обратиться за помощью (90% из опрошенных нами школьников не знали, куда можно обратиться за поддержкой в школе).

Проведённое исследование также показало, что многие учителя не знают о проблеме буллинга и не обладают навыками распознавания учеников, подвергающихся буллингу. Именно поэтому важны просветительские семинары-тренинги для учителей по профилактике буллинга и противодействию травле в школах. Причём семинары-тренинги в каждом регионе необходимы на постоянной основе.

# Молодой ученый

## Международный научный журнал

№ 48 (547) / 2024

Выпускающий редактор Г. А. Письменная  
Ответственные редакторы Е. И. Осянина, О. А. Шульга, З. А. Огурцова  
Художник Е. А. Шишков  
Подготовка оригинал-макета П. Я. Бурьянов, М. В. Голубцов, О. В. Майер

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.  
При перепечатке ссылка на журнал обязательна.  
Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал размещается и индексируется на портале eLIBRARY.RU, на момент выхода номера в свет журнал не входит в РИНЦ.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-38059 от 11 ноября 2009 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ISSN-L 2072-0297

ISSN 2077-8295 (Online)

Учредитель и издатель: ООО «Издательство Молодой ученый». 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

Номер подписан в печать 11.12.2024. Дата выхода в свет: 18.12.2024.

Формат 60×90/8. Тираж 500 экз. Цена свободная.

Почтовый адрес редакции: 420140, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Юлиуса Фучика, д. 94А, а/я 121.

Фактический адрес редакции: 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.

E-mail: [info@moluch.ru](mailto:info@moluch.ru); <https://moluch.ru/>

Отпечатано в типографии издательства «Молодой ученый», 420029, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.